



# ASPASES



ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS DA TELEST

RUA BARÃO DE MONJARDIM, 251 - CENTRO- VITÓRIA- ES- CEP: 29.010-390 – TEL: (27) 3223-1700.

INFORMATIVO – ABRIL DE 2004

## CONVITE

No dia 07 de maio, a partir das 18 horas, na ACI – Associação Capixaba dos Idosos, na Rua Alberto Torres, 574, Ilha de Santa Maria (próximo a Rede Tribuna), a ASPASES e SINTTEL convidam as aposentadas, os aposentados e os empregados telefônicos da ativa, para participarem do **II Encontro das Ex-Telefonistas da TELEST**.

Venha compartilhar com seus amigos, colegas e ex-colegas de trabalho, desse momento festivo, de confraternização, com excelente música ao vivo e outras surpresas muito agradáveis, que estamos preparando com muito carinho para você. Não perca esta oportunidade para rever os amigos, matar as saudades, relembrar os bons momentos, num ambiente de alegria e descontração.

Como já faz parte dos nossos encontros, estamos solicitando, para quem puder, levar um pratinho de doce ou salgado, para colaborar com os nossos comes e bebes.

Mas, não se esqueça, o mais importante é a sua presença! Participe!

## OUTRAS NOTÍCIAS

### **PAMA-PCE – Programa de Coberturas Especiais**

Atendendo a solicitação das Associações e Fenapas, a Sistel prorrogou para 30/06/2004, o prazo para adesão ao PCE, com isenção de carências.

Se você ainda não aderiu ao Pama-Pce, entre em contato com a Aspases e participe das reuniões onde são esclarecido com detalhes, as vantagens e desvantagens do novo plano, permitindo tomar uma decisão consciente.

O Pama-Pce é opcional. Portanto, mesmo que você permaneça no plano antigo (PAMA), é muito importante que conheça a suas regras, evitando contrair dívidas impagáveis, com a conseqüente suspensão dos serviços médicos e até mesmo cancelamento do PAMA.

**Fique atento ao novo prazo. Procure a Aspases o mais rápido possível e se esclareça quanto aos dois planos para evitar surpresas desagradáveis no futuro.**

## ANOS DOURADOS

Dentre as diversas ações desenvolvidas pelo grupo de Voluntários da ASPASES, uma delas é o cadastramento de recursos disponíveis na comunidade, que permitam o auto-desenvolvimento e a melhoria da qualidade de vida dos aposentados. Nesse sentido, estamos divulgando o projeto Anos Dourados.

O Projeto Anos Dourados, desenvolvido pela ALES – Assembléia Legislativa do Espírito Santo, aberto para as pessoas a partir dos 55 anos de idade e tem como objetivo principal, o crescimento humano, num constante processo de aprendizagem e auto-valorização.

Esse projeto se realiza através de oficinas, tais como:

- 1- Viva melhor, movimente-se - (Biodança) – ainda com vagas**  
terças-feiras das 14 hs às 17 hs ou quintas-feiras das 8:30 hs às 11:30 hs;
- 2- Velhas histórias gerando novas vidas – (grupo terapêutico) – ainda com vagas** – segundas-feiras das 14 hs às 16 hs;
- 3- Desenvolvendo meus dons artísticos – (pintura, etc.) – não há vagas;**
- 4- Encontre o seu ritmo e seja feliz – (danças diversas) – sem previsão de começo** – sextas-feiras das 8:30 hs às 11:30 hs;
- 5- Fitoterapia – (lidando com plantas medicinais) – ainda com vagas**  
quartas-feiras das 9 hs às 11 hs;

As inscrições são gratuitas e maiores informações poderão ser obtidas através dos tel: 3382-3916 e 3382-3919, com Sr<sup>a</sup> Ednéia, pela manhã. Ou na Aspases das 14 às 17 hs.

Sabemos o quanto é importante para cada um de nós a convivência em grupos, principalmente quando orientados por profissionais competentes, e cujo objetivo principal é o autodesenvolvimento. Portanto, faça a sua inscrição, participe das oficinas e não perca essa oportunidade de aprendizagem e autovalorização.

### **A força da união**

A conquista do Pama-Pce, fruto da luta cotidiana da ASPASES, APAS e FENAPAS, nos dá a certeza de que estamos no caminho certo. Mas, muito ainda se tem por fazer. Para continuar com essa luta e garantir os nossos direitos no futuro, precisamos fortalecer a nossa ASSOCIAÇÃO, tornando-a mais representativa e respeitada. E, para que isto aconteça, só existe um caminho: que todos os aposentados se associem a ASPASES e participem de suas decisões e lutas pelos seus direitos.

Só assim, com esta união de forças e de propósitos, poderemos garantir os nossos direitos.

**Para se associar basta assinar uma autorização de desconto de 1% da suplementação da Sistel, com desconto máximo limitado a R\$ 15,00 (quinze reais), mensais.**

ASSOCIE-SE E FORTALEÇA A ENTIDADE QUE DEFENDE SEUS DIREITOS.

Para maiores esclarecimentos, entre em contato com a Aspases.  
Telefones: 3223-1700 / 3223-4844 – E-mail: [aspases@uol.com.br](mailto:aspases@uol.com.br)