ASPASES

Associação dos Aposentados e Pensionistas do Setor de Telecomunicações do Espírito Santo

Informativo - junho/2015

EDITORIAL

Entre no clima e VIVA melhor

Grupo de voluntários da Aspases

Como disse recentemente uma celebridade em entrevista a um jornal local, a respeito da terceira idade: "Temos que comer metade do que comíamos, dobrar os exercícios físicos e triplicar o riso se quisermos envelhecer saudáveis".

Por isso, mesmo que tudo ande muito estranho, tempos sombrios, imprevisíveis, muito pessimismo, sempre há como sentirmos satisfação na vida. Mesmo sabendo que satisfação permanente não existe, tudo bem.

Não há conforto que dure para sempre. Compreender isso é o primeiro passo para se educar e ser feliz. Não podemos ficar embotados, sem pensar, amar e fazer esforços.

A mente fica afetada, o cérebro emperra, o corpo engorda e pesa, o rosto perde a expressão, a alegria o visita muito raramente.

Existem muitas opções que são possíveis – de acordo com a situação e gosto de cada um – tais como: conversar com amigos, leitura, filmes, viagens, escrever um livro ou poesias ou crônicas, praticar atividades físicas (musculação, yoga, pilates, natação, tai chi chuan, etc.) cultivar flores, jardins, hortas (por pequeninos que sejam), pintura, artesanatos, costura, cuidar da natureza, como por exemplo, limpar praças, canteiros, praias, rios, trabalho voluntário dos mais diversos (igrejas, associações, escolas, hospitais, asilos, penitenciárias, etc...), estudar tecnologia enfim, há muitas opções.

Fazer o que se gosta é muito gratificante. O primeiro passo é sempre muito difícil, mas com um pouco de esforço e VONTADE, nós conseguimos.

O geriatra Dr. Nelson Carvalhaes de São Paulo, confirma a tese: `` quando fazemos parte de um grupo, as pessoas se sentem integradas e acabam tendo uma melhora, tanto intelectual quanto na autoestima.

E, isso provoca bem-estar".

A ASPASES – que é a sua Associação - tem esse espírito. Oferece uma programação diversificada que objetiva despertar o interesse e incentiva os seus associados na busca da manutenção da QUALIDADE DE VIDA.

PARTICIPE DOS EVENTOS SOCIAIS DA ASPASES

Meio Ambiente foi o tema do III Encontro dos Aposentados Telefônicos

No dia 26 de março, no Centro de Treinamento Dom João Batista, na Praia do Canto, em Vitória, foi realizado o III Encontro dos Aposentados Telefônicos.

Esse evento, além de promover o reencontro de antigos companheiros de trabalho, proporcionou informações sobre a Temática `` **MEIO-AMBIENTE**", com discussão sobre temas atuais:

O QUE TODOS DEVEM SABER SOBRE MEIO AMBIENTE, com o Engenheiro Ambiental **DR. ROOSEVELT DA SILVA FERNANDES** que abordou toda a problemática que o nosso planeta está atravessando.

A SUA CONTA DE ENERGIA: DA ECONOMIA À EFICIÊNCIA ENERGÉTICA, com o Engenheiro Elétrico FLAVIO TONGO, que nos brindou com uma aula sobre economia e eficiência energética. Ressaltamos que o Engenheiro Flavio nos anos 80 participou do Programa ``BOM MENINO" da EX-TELEST, que proporcionava ao menor aprendiz, a iniciação de sua carreira profissional. Foi muito gratificante, anos depois reencontrá-lo como um empresário bem-sucedido.

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO, com o Técnico da Secretária de Saúde da Prefeitura Municipal de Vitória, **HILDEBRANDO SOUSA SANTOS**, que discorreu sobre o `` Novo idoso", levando também os participantes a realizarem alguns exercícios de alongamento.

NA PARTE DE LAZER, ENCENAMOS A PEÇA TEATRAL `` DO JEITO QUE A GENTE QUER", através dos integrantes da **CIA de teatro do SESI, MAURO PINHEIRO E RODRIGO SABATINA**, trazendo em forma de comédia, a problemática atual do meio ambiente (poluição, pó preto, falta d'agua, chuvas, etc..).

FINALIZANDO O ENCONTRO COM ``CHAVE DE OURO"**, tivemos a apresentação do grupo musical **``PRATA DA CASA", que abrilhantou o evento cantando e tocando músicas dos anos 60 e 70.

NOTICIAS DA ASPASES

RETORNO DA PROGRAMAÇÃO MENSAL:

Informamos que desde maio/2015, a ASPASES retornou com sua programação mensal das quintas-feiras, a saber:

Primeira quinta-feira do mês: Programa CRC – Caminho da Renovação Contínua

Segunda quinta-feira do mês: Programa GR – Grupo de Reflexão

Terceira quinta-feira do mês: CINE ASPASES – Exibição de filmes

Quarta quinta-feira do mês: Evento Especial

Convidamos a todos os associados a participarem desse salutar convívio.

Encontro trimestral dos aniversariantes

Como ocorre sempre ao final de cada trimestre, a ASPASES proporcionou o encontro dos aniversariantes de JAN/FEV E MAR/2015 com troca de experiências sobre o dia do aniversário de cada um, que se constituiu em um emocionante e alegre bate-papo regado ao tradicional `` comes e bebes " e o parabéns para você.

COLUNA DOS ASSOCIADOS

ATUALIZE ENDEREÇO, TELEFONE E E-MAIL:

Muitos associados reclamam que não têm recebido o Boletim Informativo da ASPASES e os e-mails. Alertamos para a importância de manter o cadastro atualizado, para facilitar a comunicação com você É importante que qualquer alteração seja enviada à Aspases, a fim de que a possamos encontrá-lo. Entre em contato como a ASPASES pelos telefones 3223-6371 / 3223-1700 ou través do nosso e-mail: **contato@aspases.org.br.**

FALECIDOS 2015

Informamos que no período de janeiro a maio/2015, faleceram os nossos colegas:

ERLITO LEITE MARTINS - 28/04
JUAREZ GUILHERMINIO ALMEIDA-26/01
GERALDO SANTANA - 07/01

Aos familiares e amigos a nossa solidariedade e saudade.

Expediente

Rua Barão de Monjardim, 251
Centro, Vitória/ES, CEP 29.010-390
Tel.: (27) 3223-1700
www.aspases.org.br
E-mail: contato@aspases.org.br

Responsabilidade Editorial
Diretoria Executiva

Diretoria Executiva
Francisco de Assis Nobre Souto
Diretor Presidente
Tânia Maria Meli
Diretora Administrativa
Ignez Guasti
Diretoria Financeira

Diretores Suplentes
Maria José dos Santos
Marlise Rabbi Baldi
Rosangela Gomes Monteiro

Conselho Fiscal Titular
Augusto Feltmann Silva
Luiz Alves Filho
Paulo Roberto Marques
Conselho Fiscal Suplente
Altair de Oliveira
João Baptista Marchezi
Maria Orminda Corsini Pagani

Editoração
T&T Comunicação
E-mail tetcom@gmail.com
Tel.: 27 3084-5666
Tiragem: 600 exemplares
Impressão: Gráfica Ita

ASPASES CONVIDA

Programa de visita sociais continua

O Programa: consiste na O Programa: consiste na realização de visita hospitalar, domiciliar e a instituição de longa permanência.

Nossos visitados: colegas de trabalho que aceitem nossa presença, que apresentem ou não, situações ligadas à saúde ou simplesmente desfrutar momentos felizes, ``o sentimento mais procurado pelas pessoas". Um bate papo descontraído, um abraço sincero

Nossos visitadores: grupo de voluntários formados por colegas da antiga **TELEST,** que vem se dedicando intensamente com seriedade, comprometimento e respeito.

Reunião de planejamento

Ressaltamos que o grupo de voluntários se reúne periodicamente para avaliações do Programa, adequações necessárias e encaminhamento de situações demandadas.

O grupo também é contemplado com reciclagem que visa o fortalecimento dos princípios básicos que norteiam as atividades, bem como, o desenvolvimento pessoal de cada voluntário

Venha participar conosco estes momentos. Seja você mais um voluntário a experimentar esta inigualável e gratificante experiência!

PARTICIPE DOS EVENTOS DA ASPASES

Excursão à Conservatória/Rj. Vem!

No período de 30/abril a 3/maio p.p foi realizada excursão à cidade de Conservatória/RJ, contando com 28 participantes, associados e familiares.

Conservatória, é um distrito do município de Valença-RJ, cidade onde foi idealizado no final da década de 50, um mundo de canções da mais pura MPB – Musica Popular Brasileira, onde as pessoas que gostassem de cantar, tocar ou simplesmente ouvir, pudessem conviver com tranquilidade.

Assim, a tradição vem sendo mantida e pudemos desfrutar de Serestas pelas ruas da cidade, shows de cantora local, vesperata, chorinhos, missa com seresteiros, tudo de uma forma bem natural, sem microfone (cantando no ``gogó") e instrumentos eletrônicos, objetivando manter as características tradicionais dos cancioneiros.

Tocar e cantar em recintos fechados, clubes, bares, hotéis, constitui rotina no Brasil inteiro. Porém, Conservatória se distingue das outras cidades, porque, há muitos anos, se canta pelas ruas e praças.

Foi um belo passeio e o grupo gostou muito, retornando com o corpo cansado e a alma feliz.

Grupo de escursionistas que visitou Conservatória

É intenção da ASPASES promover outra viagem para o mês de setembro/2015. Caso você tenha interesse, gostaríamos que escolhesse um dos destinos abaixo e mantivesse contato com a ASPASES através do DEJAIR pelos telefones: (27) 3223-1700 / 3222-6371 ou via e-mail: contato@aspases.com.br

SUGESTÕES:

POÇOS DE CALDAS – **Valor por pessoa em apto DPL - R$ 1.200,00 divido em 4 parcelas iguais** 04 noites (hotel com ar e piscina). 04 cafés da manhã e 06 Refeições

CAPARAÓ –**Valor por pessoa em apto DPL – R$ 750,00 divido em 4 parcelas iguais** 04 noites (hotel/Pousada com ar e piscina). 04 cafés da manhã e 06 Refeições

ATENÇÃO:

Preços sujeitos a alterações sem prévio aviso, este roteiro poderá sofre alterações, visando o melhor atendimento a nossos associados.

Viagem com guia de turismo cadastrado no Ministério do Turismo.

Seguro viagem, serviço de bordo e sorteio de brindes.

INFORME DA SISTEL

Mudanças de procedimentos que você precisa saber

Alertamos aos contribuintes, para as seguintes alterações realizadas pela Sistel:

1. EXAMES PERIÓDICOS

O prazo para realização dos exames periódicos é até 31 de agosto/15.

Todos ou parte dos procedimentos podem ser feitos pelo SUS (Posto de Saúde) ou por outro Plano de Saúde. Nesse caso, o comprovante de realização precisa ser enviado para Sistel

Ao realizar todos os procedimentos (exames e consulta) você NÃO PAGA a sua parte (taxa de coparticipação, desde que você e seus beneficiários maiores de 40 anos, realizem TODOS os procedimentos do Pacote Preventivo, dentro do prazo estabelecido).

Para tirar dúvidas ligar para Central de Relacionamento da Sistel 0800-8877005 ou acesse www.sistel.com.br

2. EMPRÉSTIMO DA SISTEL

A partir desse ano, o empréstimo realizado pela Sistel aos seus assistidos, ou a renovação do existente precisa ter NOVO CONTRATO ASSINADO, TER MARGEM CONSIGNÁVEL, ESTAR ATIVO na folha de pagamento e ter PAGO NO MÍNIMO 4 prestações do empréstimo anterior, e não estar em DÉBITO com a Fundação.

O novo modelo de Contrato está disponível na área restrita do portal Sistel. www.sistel.com.br e clicar em ``EMPRÉSTIMO".

3. PRIORIDADE DE DESCONTO NA FOLHA DE PAGAMENTO:

A partir de abril/2015 o desconto da prestação do EMPRÉSTIMO terá prioridade, para aqueles que o possuem.

E os usuários do PAMA E PAMA-PCE?

Caso você tenha um empréstimo, a prestação será descontada em primeiro lugar. Em seguida o desconto do PAMA-PCE.

No caso de inexistir margem consignável para o desconto, a Sistel enviará um boleto para pagamento dos valores.

É importante ficar atento para pagar sempre em dia os boletos do PAMA-PCE.

4. ATUALIZAÇÃO DOS DADOS CADASTRAIS:

É importante manter seus dados cadastrais atualizados para um adequado atendimento.

Busque o formulário de atualizações na área pública do site da Sistel: www.sistel.com.br

CANTINHO DA SAUDE

A arte de NÃO ADOECER

SE não quiser adoecer - "FALE DE SEUS SENTIMENTOS".

Emoções e sentimentos que são escondidos, reprimidos, acabam em doenças como: gastrite, úlcera, dores lombares, dor na coluna.... Com o tempo a repressão dos sentimentos degenera até em câncer. Então vamos desabafar, confidenciar, partilhar nossa intimidade, nossos segredos, nossos pecados. O diálogo, a fala, a palavra, é um poderoso remédio e excelente terapia.

Se não quiser adoecer - "TOME DECISÃO".

A pessoa indecisa permanece na dúvida, na ansiedade, na angústia. A indecisão acumula problemas, preocupações, agressões. A história humana é feita de decisões. Para decidir é preciso saber renunciar, saber perder vantagem e valores para ganhar outros. As pessoas indecisas são vítimas de doenças nervosas, gástricas e problemas de pele.

Se não quiser adoecer - "BUSQUE SOLUÇÕES".

Pessoas negativas não enxergam soluções e aumentam os problemas. Preferem a lamentação, a murmuração, o pessimismo. Melhor é acender o fósforo que lamentar a escuridão. Pequena é a abelha, mas produz o que mais doce existe. Somos o que pensamos. O pensamento negativo gera energia negativa que se transforma em doença..

Se não quiser adoecer - "NÃO VIVA DE APARÊNCIA".

Quem esconde a realidade finge, faz pose, quer sempre dar a impressão que está bem, quer mostra-se perfeito, bonzinho etc., está acumulando toneladas de peso... uma estátua de bronze, mas com pés de barro. Nada pior para a saúde que viver de aparências e fachadas. São pessoas com muito verniz e pouca raiz. Seu destino é a farmácia, o hospital, a dor.

Se não quiser adoecer - "ACEITE-SE".

A rejeição de si próprio, a ausência de autoestima, faz com que sejamos algozes de nós mesmo. Ser eu mesmo é o núcleo de uma vida saudável. Os que não se aceitam são invejosos, ciumentos, imitadores, competitivos, destruidores. Aceitar-se, aceitar ser aceito, aceitar as críticas, é sabedoria, bom senso e terapia

Se não quiser adoecer - "CONFIE".

Quem não confia, não se comunica, não se abre, não se relaciona, não cria liames profundos, não sabe fazer amizades verdadeiras. Sem confiança, não há relacionamento. A desconfiança é falta de fé em si, nos outros e em Deus.

Se não quiser adoecer - "NÃO VIVA SEMPRE TRISTE".

O bom humor, a risada, o lazer, a alegria, recuperam a saúde e trazem vida longa. A pessoa alegre tem o dom de alegrar o ambiente em que vive. ``O bom humor nos salva das mãos do doutor".

"Alegria é saúde e terapia".

Fonte: Dr. Dráuzio Varella