



Venha passar seus finais de semana, feriados ou um período de descanso nas colônias de férias ou nos clubes de campo do Sintetel.

INFORMAÇÕES:
WWW.SINTETEL.ORG

NOVO TIME E NOVOS DESAFIOS

O pessoal eleito para a nova diretoria do Sintetel assumiu o comando do Sindicato no início do mês de agosto e já trabalha a todo vapor.

Essa renovação combina experiência com garra para que tenhamos mais ferramen-

tas para melhorar ainda mais o atendimento aos aposentados.

Em um momento difícil para os brasileiros, a nova diretoria chega com ânimo e vontade para defender os direitos e garantir mais conquistas.



ESTAREMOS MAIS PERTO DOS APOSENTADOS E VEM AÍ NOVIDADES. ACOMPANHE!



PALAVRA DO

PRESIDENTE

Anova diretoria do Sindicato acaba de tomar posse. Ânimo e vontade para trabalhar não faltarão. Levaremos o Sintetel ainda mais perto do aposentado.

Nossa meta é ampliar e fortalecer todos os departamentos do sindicato com a implementação de melhorias nesta nova gestão. Sua voz será cada vez mais ouvida. O Sindicato é e precisa ser a segunda casa dos aposentados.

Ampliaremos a nossa rede de convênios para que você tenha ainda mais opções de escolha com melhores descontos em faculdades, médicos, cursos e diversos serviços.

Apesar das dificuldades financeiras impostas ao movimento sindical pela reforma trabalhista, vamos nos esforçar para retomar algumas das atividades voltadas para os aposentados.

Prezados aposentados, vocês são muito importante para o Sintetel!

Almir Munhoz
Presidente do Sintetel

POR UMA VIDA M



Novidades para os aposentados de Bauru

A subseção do Sintetel em Bauru agora conta com uma academia toda equipada e cheia de atividades para os aposentados da categoria e para toda a sua família.

Esta é a chance que você precisava para levar uma vida mais saudável e manter o corpo e a mente em atividade.

Aulas de musculação, zumba, pilates, ritmos, circuito e muito mais! Tudo isso

com acompanhamento de profissionais qualificados.

Ganhe um squeeze no ato da matrícula

MATRICULE-SE JÁ!

Informações: (19) 3103-2200
Rua Rio Grande do Sul, 4-60
Vila Coralina - Bauru / SP

Capital: Centro de Convívio oferece atividades de lazer

Em São Paulo, o Centro de Convívio dos Aposentados também traz boas opções de lazer.

YOGA

Todas as segundas-feiras das 10h30 às 11h30 acontecem aulas de yoga. Os benefícios da yoga são muitos tais como: aumento da elasticidade, da concentração, melhora da respiração, entre outros.

TARDES DE LAZER

Às quintas-feiras, das 13h30 às 17h, acontecem as tradicionais tardes de lazer. Trata-se de uma pausa para diversão, confraternização e uma boa oportunidade para colocar a conversa em dia.

MAIS INFORMAÇÕES:
(11) 3221-9079

MAIS SAUDÁVEL!

Pequenos hábitos, grandes resultados

Aliar atividade física a uma boa alimentação é o grande segredo para levar uma vida saudável na terceira idade. Por isso, separamos algumas dicas dadas por nutricionistas para que você comece já a criar uma nova rotina alimentar e se sentir melhor consigo mesmo.

- Faça, pelo menos, três refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar).
- Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural, que são fontes naturais de energia.
- Inclua legumes e verduras em todas as refeições ao longo do dia. As frutas devem ser consumidas meia hora antes ou meia hora depois das refeições para facilitar a digestão. Esses alimentos são ricos em vitaminas, minerais e fibras e previnem várias doenças.
- Lembre-se de retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação, isso torna esses alimentos mais saudáveis.
- Use pouca quantidade de óleos, gorduras, açúcar e sal no preparo dos alimentos.
- Evite a desidratação. Beba água mesmo sem sentir sede, de preferência nos intervalos das refeições. Refrigerantes e sucos não devem substituir a água.
- Vale ressaltar a importância da realização de exames para controles nutricionais e de ordem fisiológicas, tais como diabetes, colesterol, triglicérides, tireóide, hormonais, doenças cardíacas.
- Consulte o médico regularmente.



10

motivos para praticar exercícios físicos

1. Gera autonomia e bem-estar
2. Aumento da massa muscular e óssea
3. Redução adiposa/gordura
4. Estímulo ao metabolismo
5. Combate ao processo inflamatório
6. Melhora das capacidades funcionais
7. Bem-estar físico e psicológico
8. Estimula aspectos cognitivos (atenção, memória e percepção)
9. Redução de doenças
10. Fazer novas amizades



MENSAGEM DO

MARIN

Olá companheiras e companheiros aposentados. A partir desta edição, terei o imenso prazer em escrever para vocês.

Fui eleito para coordenar o departamento de Aposentados em substituição ao companheiro Rossato.

Quero retomar as atividades anteriores e avançar ainda mais. Minha intenção é ouvi-los para que eu saiba quais são as suas expectativas e seus anseios. E a partir daí elaborar um plano de trabalho, atuação e ação.

Minha intenção e de toda a diretoria é aproximar ainda mais os aposentados do Sindicato. Para isso, gostaria que vocês entrassem em contato conosco para dizer o que vocês gostariam que o Sintetel proporcionasse em termos de atividades.

Vocês podem telefonar, enviar e-mail ou pelo Facebook. Na página 4 publicamos todos os canais que vocês podem utilizar para falar com o Sindicato.

Aguardo a sua opinião. Até logo!

Alcides Marin Salles
Diretor de Aposentado do Sintetel



DICAS DE CULTURA

De olho no cinema brasileiro

• O filme da minha vida



Em "O filme da minha vida", o jovem Tony Terranova (Johnny Massaro) vive um conflito em razão da ausência do pai, Nicolas, vivido pelo ator francês Vincent Cassel.

O jovem decide retornar a Remanso, Serra Gaúcha, sua cidade natal. Ao chegar, ele descobre que Nicolas voltou para França alegando sentir falta dos amigos e do país de origem.

Ele tem que enfrentar a ausência do pai em sua vida. A partir daí, cresce a presença de Paco (Selton Mello), que é descrito na sinopse como "o amigo fanfarrão da família". Tony acaba se tornando professor, e se vê em meio aos conflitos e experiências juvenis.

O elenco ainda conta com Bruna Linzmeyer, Marta Nowill, Rolando Boldrin, Erika Januza, Ondina Clais, Beatriz Arantes e João Prates. O escritor chileno Skármeta também faz participação.

Além do papel de Paco, Selton Mello faz aqui seu terceiro trabalho como diretor de longa-metragem, depois de "Feliz natal" (2008) e "O palhaço" (2011).

• Como nossos pais

"Como Nossos Pais", de Laís Bodanzky, concilia temas ancestrais, como a ligação entre mãe e filha, e questões contemporâneas, caso de anseios e conflitos da mulher neste século, que constituem uma nova onda feminista.

Aos 38 anos, Rosa (Maria Ribeiro) é filha de pais divorciados, ambos intelectuais da classe média paulistana. Emergem novas camadas de sentimentos, sempre ambíguos, na relação dela com a mãe (Clarisse Abujamra), que descobre ter uma doença grave.



Talvez por insegurança, Rosa reconhece ser mais careta que os pais, característica que molda sua convivência com as duas filhas, crianças próximas da adolescência.

Mas a crise da personagem não se limita à condição de filha e mãe. O casamento com o antropólogo Dado (Paulo Vilhena) está prestes a ruir. No mais, ela sustenta a casa com um trabalho que a frustra enquanto sufoca o desejo de se tornar dramaturga.

EXPEDIENTE

Sindicato dos Trabalhadores em Empresas de Telecomunicações e Operadores de Mesas Telefônicas no Estado de São Paulo

SEDE: Rua Bento Freitas, 64 - Tel.: (11) 3351-8899

SUBSEDES: ABC (11) 4123-8975 – Bauri (14) 3103-2200 – Campinas (19) 3236-1080 - Ribeirão Preto (16) 3610-3015 – Santos (13) 3225-2422 - São José do Rio Preto (17) 3232-5560 – Vale do Paraíba (12) 3939-1620

ÓRGÃO DE DIVULGAÇÃO - LINHA DIRETA ESPECIAL APOSENTADOS

DEPTO. COMUNICAÇÃO - Diretor Resp.: Almir Munhoz, Jornalista Resp.: Marco Tirelli (MTb 23.187), Redação: Emílio Franco Jr. (MTb 63.311), Marco Tirelli e Cindy Alvares (MTb 82.337).

Fotos: J.Amaro Diagramação: Agência Uni, Impressão: Unisind Tiragem 6.500 exemplares

AFILIADO À:



VENHA JUNTO COM A GENTE!

Quer saber sobre as atividades destinadas aos aposentados e utilizar os demais serviços oferecidos pelo Sintetel? Então entre em contato com a gente!

NOSSOS CANAIS DE COMUNICAÇÃO:



(11) 3221-9079

* outras regiões no rodapé da página



sinetel@sinetel.org.br



@SinetelSP



Site: www.sinetel.org

Mande sua sugestão, participe das atividades e utilize nossos serviços!

O SINETEL É UM SINDICATO FEITO POR VOCÊS E PARA VOCÊS!