



FIQUE ATENTO ÀS SUAS ESCOLHAS DIÁRIAS

O tempo de vovô de 60 anos na cadeira de balanço ficou para trás. Os brasileiros, hoje, entram na sexta década de vida cheios de vigor físico e mental. Estão nas redes sociais, viajam, namoram, praticam esportes e ainda trabalham. Eles fazem parte de um contingente em crescimento.

A expectativa de vida no Brasil ganhou 13 anos somente de 1980 para cá; passou de 62,5 para os atuais 75,2, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. E vai continuar aumentando. Em 2060, deve chegar a 80,2 anos.

Com essa arrancada sem precedentes no envelhecimento da humanidade, criou-se um novo termo para se referir à

população com mais de 80 anos de idade: a quarta idade.

Envelhecer de maneira saudável é continuar praticando atividades, como o trabalho e lazer.

Em grande parte, a maneira como um indivíduo avançará as décadas está em suas mãos. Calcula-se que a genética seja responsável por 30% da saúde de uma pessoa. Os outros 70% se dividem entre hábitos e componentes sociais, como acesso à educação e a serviços médicos.

Contribuição da professora Neusa Melo, que ministra aulas no Depto. de Aposentados do Sintetel



PARTICIPE DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DE LAZER DO SINTETEL. VEJA NA PÁGINA 4



FELIZ NATAL E PRÓSPERO ANO NOVO!

O ano de 2017 foi de muitas dificuldades impostas pelo governo a todos os trabalhadores, quer sejam eles aposentados ou não.

Que a virada para 2018 sele a passagem para um ano de conquistas a todos nós.

Voltaremos renovados e mais fortes, seguindo a nova política de ação da diretoria que assumiu o Sintetel em agosto.

Preparamos muitas novidades que serão apresentadas às aposentadas e aos aposentados no próximo ano. Aguardem!

Mais luta e mais eventos. Até ano que vem!

Almir Munhoz
Presidente do Sintetel

DESCONTO

EM

É COM O SINTETEL

Grandes novidades em nossas parcerias! Atendimento começou a disponibilizar ingressos com desconto

Só no último mês o Sintetel levou trabalhadores na faixa para ver espetáculos de stand up comedy e peças renomadas como **“Crime e Castigo”**.



Também pretendemos montar programações culturais especiais para os aposentados.

FIQUE DE OLHO.

ETEL!

endo a um desejo dos trabalhadores, o Sintetel
ou de graça para cinema, teatro e shows musicais.

E TEM MAIS:



parcerias para hospedagens
com desconto em hotéis
de cidades turísticas
já estão encaminhadas.

Em breve
divulgaremos
todos os
detalhes!

Quer saber de tudo?

Acesse sempre o nosso site.
Em janeiro ele estará de cara nova.



**ESPAÇO
do SÓCIO
VEM AÍ**

A partir do próximo ano os sócios do Sintetel terão um espaço exclusivo em nosso novo site! Lá, poderão conferir todos os nossos parceiros, acessar a carteirinha virtual que dará descontos em novos benefícios e saber tudo o que está rolando.

ATENÇÃO: sócios terão promoções exclusivas e mais chances de ganhar os sorteios!



CASA NOVA, EMBALO NOVO!

Fico feliz em anunciar que o Centro de Convívio de Aposentados (na capital) está de mudança para um novo endereço. Agora, atenderemos a todos no Casarão de Época mantido pela entidade na esquina das ruas Santa Isabel e Bento Freitas.

Esperamos que a mudança facilite o acesso ao local e que seja mais fácil para todos fazerem uso de nossas atividades. Vamos, a partir do ano que vem, oferecer mais serviços. Queremos que os aposentados tenham o Sintetel como uma segunda casa e como um grande parceiro.

Não posso anunciar nada de antemão, mas tenham certeza que estamos trabalhando para já a partir do início do próximo ano anunciar as novidades! Queremos vocês sempre por perto. Bom Natal e ótima passagem de ano a todos.

Alcides Marin Salles
Diretor de Aposentado do Sintetel



FORTALEÇA O CORPO E A MENTE!

Quem mora em São Paulo, capital, pode aproveitar as atividades que o Centro de Convívio do Sintetel oferece aos aposentados da categoria. Uma grande oportunidade para manter o corpo e a mente ativos, além de poder fazer novas amizades. Veja só:

Yoga: toda segunda-feira das 10h30 às 11h30 acontecem aulas de yoga. Este exercício, além incentivar a concentração, também contribui para o aumento da elasticidade e melhora da respiração.

Tardes de lazer: quinta-feira a partir das 13h30 acontece a tradicional tarde de lazer com várias atividades. Seja para encontrar os conhecidos ou fazer novas amizades, o importante é separar o dia na agenda para se divertir.

INFORMAÇÕES: (11) 3221-9079

Aproveite as atividades de Bauru

Se você é de Bauru, matricule-se na academia do Sintetel. Um espaço todo equipado com atividades para os aposentados da categoria e toda a família.

Aulas de musculação, zumba, pilates, ritmos, circuito, entre outras! Tudo com acompanhamento de profissionais qualificados.

E olha que legal: no ato da matrícula, você ganha um squeeze. Aproveite!

INFORMAÇÕES: (19) 3103-2200

**Rua Rio Grande do Sul, 4-60
Vila Coralina - Bauru**

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 – Bauru (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 Unh, Impressão: Unisind Tiragem 6.500 exemplares

AFILIADO À:



Poesia do Leitor

Anjo

Um dia, que já vai longe.

Uma mãe pede aos céus um anjo
para lhe confortar!

Aí chega a Inês Maravilha!

Meu um abraço, consolou meu choro.

Trouxe-me esperança!

Faz tempo. Em 2003.

De repente, hoje, paro
e lembro! Era mesmo um Anjo!

Que bom ter você, amiga!

É! Naquela hora, não adiantava dinheiro,
riqueza, poder sobre os outros.

Só precisava daquele abraço!

Daquele carinho, daquele ombro amigo.

Amigo é assim: a riqueza da Alma
que acalma, que consola, abraça
e está lá na hora certa!

Obrigada!

Vejo hoje que a distância não te
separa de mim!

Zilda Coelho, aposentada da categoria.

ENVIE SUA POESIA!

Por e-mail: sinetel.imprensa@gmail.com

Pelo correio: Rua Bento Freitas, nº 64
Vila Buarque | CEP: 01220-000 A/C Imprensa