



Aposentados

Linha Direta

Jornal do Sindicato dos Trabalhadores em Telecomunicações no Estado de São Paulo

TEL.: 11 3331 2940 | WWW.SINTETEL.ORG | DEZEMBRO 2018

VIVER MAIS
E VIVER BEM

5 Dicas Para Chegar aos 100 anos com saúde



a privação do sono pode ainda atrapalhar a concentração durante as tarefas e atrapalhar o bom funcionamento do metabolismo, agravando, dessa forma, em um aumento do peso corporal. O ideal é descansar oito horas por noite.

4 Aumente a ingestão de água: a água é o nutriente mais abundante no corpo, sendo que ela desempenha papéis fundamentais. Algumas das funções são: transportar nutrientes para as células, regular a temperatura corporal, atua nos processos fisiológicos de digestão, absorção e secreção, protege de infecções e ajuda a eliminar toxinas por meio da urina. Por isso a indicação é que sejam consumidos, no mínimo, dois litros de água diariamente – o que representa oito copos.

5 Evite o tabagismo e a ingestão demasiada de bebidas alcoólicas: o álcool etílico diminui a quantidade de vitamina A no organismo, agravando no aparecimento de rugas e linhas de expressão. Já o cigarro reduz o fluxo sanguíneo afetando na oxigenação dos tecidos da pele. Além disso, como o álcool e o tabagismo provocam danos nas células saudáveis do corpo, elevam as chances de doenças como diabetes, hipertensão e problemas neurológicos como o Mal de Parkinson. Sendo assim, é bom deixar esses vícios de lado.

**Anotou as dicas? Então não perca tempo.
Mude hoje mesmo suas atitudes.**

1 Pratique atividades físicas: não é só benefícios à silhueta que os exercícios trazem. Segundo a Organização Mundial da Saúde, as atividades ajudam a prevenir doenças da terceira idade como osteoporose, problemas cardíacos e, por causa dos níveis de serotonina que se elevam durante a prática, uma substância que melhora o humor, ajudam a prevenir a depressão.

2 Exercite o seu cérebro: todo mundo sabe que uma boa leitura promove relaxamento e ajuda a estimular o raciocínio, mas, além desses benefícios, ler livros ajuda a manter o cérebro sempre ativo, prevenindo a perda de memória. Jogos de videogames ou de raciocínio também melhoram a memória.

3 Durma corretamente: dormir pouco todos os dias pode envelhecer o cérebro, pois acelera a velocidade do declínio cognitivo, além de afetar no raciocínio. Aliás,

Boas Festas!

A direção do Sintetel deseja às aposentadas e aos aposentados feliz Natal e um ano de 2019 com muita superação, lutas e conquistas!

O Sintetel entrará em recesso no dia 24 de dezembro e voltará às suas atividades normais em 07 de janeiro de 2019.





VAMOS SUPERAR OS DESAFIOS EM 2019

Olá companheiras e companheiros!

O Sindicato vem centrando esforço para adaptar-se à nova realidade trazida pela reforma trabalhista. Já superamos algumas dificuldades, porém outras ainda existem.

Justamente por conta dessas dificuldades, algumas de nossas tradicionais atividades não foram possíveis de ser realizadas.

Nosso departamento de aposentados continua ativo e vocês podem entrar em contato ou comparecer para participar das atividades que lá acontecem. A sub-sede de Bauru também realiza atividades aos aposentados.

Quero desejar a todos um Feliz Natal com muita paz e alegria. E que o Ano Novo seja de realizações e superações. Até lá!

Almir Munhoz
Presidente do Sintetel

LAZER E AT

Você está c participar de nos

Temos aulas de Yoga que ocorrem toda segunda-feira das 10h30 às 11h30. As tardes de lazer acontecem toda quinta-feira a partir das 13h30.

**Informações:
(11) 3221-9079**



Entrega de brindes ao grupo de Yoga

Para você que é de Bauru aproveite para se matricular na academia Sintetel. Aulas de musculação, zumba, pilates, entre outras.

**INFORMAÇÕES:
(14) 3103-2200**

ATIVIDADES

Convidado a essas atividades!



Tardes de lazer

CURSO DE INCLUSÃO DIGITAL

A partir de 21/01/19

Você tem vontade de aprender a usar todos os recursos do seu celular como acessar as redes sociais, enviar fotos e ouvir música? Então chegou a hora! O Sintetel te dá esta oportunidade.

LOCAL: Centro de Convívio dos Aposentados
Endereço: Rua Santa Isabel, 36 – térreo

Fotografia de bolso

Aproveite, também, para aprender a fotografar e compartilhar as fotos com o seu celular.

LOCAL: Centro de Convívio dos Aposentados
Endereço: Rua Santa Isabel, 36 - térreo

Início: em fevereiro de 2019 – Não perca!

ATENÇÃO: Os cursos são gratuitos para os sócios.
A princípio, será disponibilizado na capital.



VENHAM PARTICIPAR!

Quero lembrar que nossa entidade tem um departamento com atividades voltadas exclusivamente aos aposentados da categoria.

Convido a todos para conhecer o novo espaço tomar um café e participar das atividades. Lembro também que em nossas subsedes todos os aposentados também são bem acolhidos.

Aproveito a oportunidade para desejar Feliz Natal e um Ano Novo com muitas realizações.

Ana Maria
Diretora do Setor de Aposentados

NOTA DE FALECIMENTO

É com imenso pesar que o Sintetel comunica o falecimento de João Batista Firmino Silva (Coutinho). Ele nasceu em 02/12/1942 e faleceu em 06/09/2018. A diretoria do Sindicato solidariza-se com a dor da família.

LAZER

Aproveite as opções de lazer que o Sindicato traz para você

Que tal passar um final de semana desfrutando das belas praias do litoral norte e sul? Ou quem sabe descansar à beira da piscina? Os aposentados do Sintetel têm vantagens exclusivas de lazer.

Contamos com três colônias de férias pertinho da praia, sendo uma localizada em Praia Grande e duas em Cara-

guá. E se você prefere um passeio mais próximo, então pode aproveitar o Clube de Campo do Sintetel em Campinas, que conta com churrasqueira, piscina, quadras esportivas e academia. Os sócios também têm descontos nos divertidos parques aquáticos Magic City, em Suzano, e Thermas dos Laranjais, em Olímpia, interior de São Paulo. Aproveite!



Visite nossas colônias de férias!



Apresente a carteirinha de sócio na portaria e terá

Descontos de 8% a 12,5% .



Válido para todo o Estado de São Paulo

DESCONTOS EM MEDICAMENTOS PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA!

Apresente a carteirinha de sócio para garantir o desconto



DESCONTOS DE:

30%

nos medicamentos genéricos tarjados

20%

nos medicamentos tarjados de marca

Descontos nos demais produtos, consulte nas lojas da rede.

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: Niviane Estavarengo. (MTb 82.671), Marco Tirelli e Cindy Alvares (MTb 82.337).

DEPTO. APOSENTADOS: Rua Santa Isabel, 36 - Tel.: (11) 3331-2940

Diagramação: Agência Uni, Impressão: Unisind Tiragem 6.500 exemplares

AFILIADO À:

