



Aposentados

Linha Direta

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

TEL.: 11 3331 2940 | WWW.SINTETEL.ORG | FEVEREIRO 2019

APOSENTADOS DO SINTETEL PARTICIPAM DE CURSO DE TECNOLOGIA



Foi com inúmeras dúvidas a serem sanadas que os aposentados chegaram ao curso de inclusão digital para a terceira idade, em 22 e 23 de janeiro, na capital de São Paulo. O curso proporcionou aos 50 inscritos a oportunidade de conhecerem, de modo detalhado, os principais recursos em seu aparelho celular.

Falou-se sobre a necessidade de configurar uma senha de segurança no celular e houve incentivo para que os aposentados fizessem um código de desbloqueio. Também foi mostrado como se conectar à rede Wi-fi, o modo de silenciar o telefone para entrar no cinema ou na igreja, a melhor forma de baixar aplicativos (como o app do Sintetel), entre outras dúvidas pertinentes.

“As pessoas não têm paciência de tirar as dúvidas dos mais velhos. Por isso eu gostei muito deste curso, os professores deram muita atenção e explicaram com detalhes. Hoje em dia resolvemos diversas tarefas pelo celular e é importante saber usar o aparelho”, salientou Maria Victoria Magri, de 63 anos.



Vale lembrar que os cursos são gratuitos para os sócios. **“Aos que não residem na capital, solicitem informações para a subsele regional mais próxima para ver a possibilidade de formar turmas”.**

Para mais informações entre em contato com o Departamento de Aposentados do Sintetel.

VÊM AÍ NOVAS TURMAS DO CURSO DE INCLUSÃO DIGITAL

Devido ao sucesso, o Sindicato formará novas turmas em São Paulo! Aproveite e faça sua inscrição. O curso é gratuito para os sócios do Sintetel. Em março. Aguarde!

**Inscrições:
11 - 3331 2940**



2019 SERÁ UM ANO DE LUTA E RESISTÊNCIA

O ano mal começou e o movimento sindical já tem dois grandes desafios pela frente. O primeiro é a reforma trabalhista que nocauteou os sindicatos dificultando o trabalho de defesa das inúmeras categorias de trabalhadores.

O segundo será a nossa resistência contra a reforma da Previdência que, do jeito que foi apresentada, prejudicará muito a classe trabalhadora.

E se não bastasse isso, os gastos com as despesas domésticas e a saúde subiram mais do que o índice que corrige o valor dos benefícios do INSS. Os aposentados do INSS já estão recebendo o benefício com o reajuste anual, mas o percentual, de 3,43% para quem ganha mais do que o piso, não será suficiente para cobrir despesas básicas.

Estamos atentos e junto com todo o movimento sindical para enfrentar mais estes desafios.

Almir Munhoz
Presidente do Sintetel

CONFRATERNIZAÇÃO

Festa marca o final das atividades de 2018

Muita comida, ambiente descontraído, música e aquele sorriso largo no rosto. Esse foi o clima da festa de final de ano dos aposentados do Sintetel. A reunião marcou o encerramento das atividades em 2018, com a intenção de trazer mais tarefas neste novo ano.

“Depois de me reunir com a diretoria do Sindicato, começamos a planejar uma programação mais completa para os aposentados no ano de 2019”,

afirmou Ana Maria, diretora dos Aposentados.

A frequentadora do espaço dos aposentados, Terezinha de Jesus, aproveitou a festa e comentou a importância de ter um departamento para a melhor idade. “Gosto muito de vir aqui. Faço yoga uma vez por semana no casarão e isso faz toda a diferença na minha disposição diária. Espero que no ano que vem surjam mais atividades e mais pessoas venham”, ressaltou.



ATIVIDADE FÍSICA

Um ótimo remédio para evitar enfermidades



A prática de exercícios físicos, alimentação saudável e uma vida social ativa têm muito a contribuir para um envelhecimento sadio. Os médicos costumam recomendar atividades de baixo impacto para as articulações e esse é o motivo da hidroginástica ser a “queridinha” da terceira idade.

Na água os exercícios proporcionam fluidez ao corpo e, desse modo, evitam a possibilidade de lesões sobre músculos e ossos. Os benefícios da ginástica feita na água são diversos.

A educadora física Susana Soares esclarece que a hidro aumenta a frequência cardiorrespiratória, trabalha o equilíbrio, a coordenação motora, a flexibilidade e a tonificação muscular, proporciona relaxamento, promove interação social, melhora o humor e traz disposição para fazer as tarefas diárias. Além disso, é muito eficaz na perda de peso.

“As atividades físicas devem ser praticadas, no mínimo, três vezes por semana para alcançar os benefícios de uma vida ativa e aliviar muitas dores”, orienta Suzana Soares, que ainda recomenda associar duas ou mais atividades durante a semana.

Caminhada

A atividade mais barata e acessível é a caminhada. Os médicos recomendam caminhar pelo menos 30 minutos por dia para sair do sedentarismo e levar a vida com mais disposição.

“A caminhada leve é uma atividade necessária na terceira idade para evitar a perda de densidade óssea e prevenir a osteoporose. Além disso, melhora o equilíbrio, a coordenação motora e diminui os riscos de quedas e fraturas”, ressalta a fisioterapeuta, Roseli Pereira.

Mas não pense que os passeios ao shopping, com sacolas pesadas e calçados desconfortáveis são considerados caminhada. As especialistas alertam que só trará um resultado efetivo se a pessoa tomar alguns cuidados. “É necessário se concentrar, aproveitar a paisagem ao ar livre, não ter pressa, não carregar peso e vestir roupas leves e um calçado adequado”, assegura Roseli.

A prática de yoga, ginástica, dança, entre outras atividades, ajudam a manter as pessoas da melhor idade ativas, diminuindo o risco de depressão, doenças do coração, osteoporose e diabetes. Se exercitar também é uma oportunidade para fazer novos amigos. Escolha a atividade indicada por seu médico e desfrute de uma vida mais saudável.



NOVASEXPECTATIVAS E DESAFIOS

Vamos retornar às nossas atividades com muito pé no chão para nos adaptar à nova realidade. Temos muito a conquistar nesse ano que se inicia.

Não podemos parar, pois a vida é um grande desafio e movimentá-la é o que precisamos para nosso bem estar e saúde.

E já começamos com o pé direito. Nosso curso de inclusão digital para a terceira idade aqui na capital foi um sucesso. Tanto é que em março teremos novas turmas. Participe.

Boas notícias estão por vir. Aguardem!

Ana Maria
Diretora do Setor de Aposentados

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

**INFORMAÇÕES:
(14) 3103-2200**

SÓCIO SINTETEL E SEUS DEPENDENTES TÊM DESCONTO EM

UNIVERSIDADES

ESCOLAS
DE IDIOMAS

ACADEMIAS

SITES DE COMPRA

AUTOESCOLAS E
DESPACHANTES

HOTÉIS

CLÍNICAS DE DIVERSAS
ESPECIALIDADES

são mais de **500 parceiros** em
todo o estado de **São Paulo**

Além disso, nossos associados têm
acesso à assistência jurídica gratuita,
utiliza a colônia de férias e ainda
participa de promoções
exclusivas para grandes
shows, teatro, cinema

e muito
+



Então acesse o Espaço do Sócio no site www.sintetel.org,
Faça o login com o seu CPF (sem pontos ou traços) e a
senha SINTETEL2018 (tudo junto e maiúsculo).

Na área “Benefícios” do site você encontra os descontos
exclusivos em todos os nossos parceiros!

APROVEITE TODAS AS VANTAGENS!

SINTETEL: UM SINDICATO DE LUTAS, CONQUISTAS E BENEFÍCIOS!

DESCONTOS EM MEDICAMENTOS PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA!

Apresente a carteirinha de sócio
para garantir o desconto

 **DROGASIL**

 **Raia**
Droga

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 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:

