Jornal dos
Aposentados
SINTAEMA/SP - SINDICATO DOS TRABALHADORES EM ÁGUA, ESGOTO E MEIO AMBIENTE DO ESTADO DE SÃO PAULO

Filiado à CTB
Central dos Trabalhadores e Trabalhadoras do Brasil

www.sintaemasp.org.br - Ano 17 - Nº 54 - Junho a Agosto de 2017

OCUPA BRASÍLIA!

Aposentados foram ao congresso contra as reformas!

9º CONGRESSO DO SINTAEMA APROVOU IMPORTANTES RESOLUÇÕES

O 9º Congresso do Sintaema, realizado nos dias 24, 25 e 26 de março, em São Pedro, possibilitou a discussão de diversos temas relevantes aos aposentados e trabalhadores da categoria.

Conjunturas nacional e estadual, política econômica, saneamento e meio ambiente, igualdade racial, previdência e outros importantes temas foram explanados com palestras e debates construtivos, além da intervenção dos delegados presentes.

Foram três dias bastante produtivos com a aprovação de resoluções que nortearão os passos da categoria para os próximos anos. Entre as resoluções podemos citar a criação do Departamento da Mulher, da Juventude e a participação nos grandes movimentos contra o golpe, como as greves gerais, entre outras.

Vale ressaltar que os aposentados e aposentadas que estiveram no 9º Congresso foram eleitos em assembleia específica na Sede do Sintaema no dia 3 de fevereiro de 2017.

Parabéns a todos que participaram do Congresso, o fórum máximo de decisões do Sintaema. Juntos na luta!

"NÃO JOGUE ESTE IMPRESSO NA VIA PÚBLICA, PRESERVE O MEIO AMBIENTE"

OCUPA BRASÍLIA!

Aposentados foram ao congresso contra as reformas!

Com o grito de “Fora Temer”, uma delegação do Sintaema com a CTB e demais centrais esteve no ato em Brasília que exigia o fim das reformas trabalhista e previdenciária. O ato conhecido como “Ocupa Brasília” transformou-se em um momento histórico que reuniu mais de 150 mil pessoas no dia 24 de maio.

Foi um exemplo da força da classe trabalhadora e dos aposentados que já mostraram seu poder de luta e continuarão nesta batalha até que as tentativas de acabar com direitos arduamente conquistados sejam minadas.

Não às reformas! Fora Temer!
Eleições diretas já! Juntos na luta!

TARDES DE CONVIVÊNCIA

E toda última sexta-feira do mês o Departamento dos Aposentados promove a “Tarde de Convivência”, onde os companheiros e companheiras divertem-se com jogos e muita conversa boa. Aproveitem!

ATO DE FÉ

Além de atuarem com garra e disposição nos protestos e atos públicos, nossos aposentados e aposentadas também respeitam e prestigiam o ato de fé, e por isso estiveram na cidade de Aparecida, no dia 17 de março de 2017. A viagem foi harmoniosa e possibilitou um agradável dia entre todos.

Saúde

Sem velhice: 4 dicas para se manter ativo e saudável na terceira idade

Sua saúde é sua prioridade

Para manter-se longe de doenças crônicas como obesidade, hipertensão e diabetes, além das incapacidades geradas pela osteoporose e artrose, é importante moderar no consumo de bebidas alcoólicas e evitar o fumar. Dormir bem é outro ponto de extrema importância.

Pratique atividades físicas...

Pessoas que praticam exercícios moderados e com acompanhamento médico conseguem prevenir e proteger o organismo de doenças. Além da coordenação motora, eles podem influenciar na diminuição do estresse, da ansiedade e colaborar no condicionamento físico. A dica é procurar atividades que sejam feitas em grupo, para facilitar o convívio com outras pessoas.

Exercite a mente

Um corpo bem condicionado não é o mesmo que uma mente ativa. Além de tomar cuidado com a parte externa, a parte interna do corpo deve receber os maiores cuidados com o passar do tempo. É aconselhável incentivar atividades mentais, como palavras cruzadas, leitura e novos aprendizados.

Comer bem para viver bem

Em qualquer idade é essencial que uma dieta adequada seja construída e seguida com cuidado. Para quem já passou dos sessenta, é preciso inserir no cardápio alimentos ricos em ômega 3, 6 e 9, pois eles controlar a gordura no organismo. Linhaça, azeite de oliva, peixes, frutas in natura e secas e fibras. É preciso ter cuidado com o leite, que deve ser sem gordura e com as carnes, que devem ser magras. Para ajudar no combate à osteoporose, é preciso ingerir alimentos ricos em cálcio, como laticínios, ovos, feijão branco, espinafre e sardinha.

Fonte: Revista Donna

Dr.Marcelo Eifler – geriatra

Sintaema

Expediente:

Presidente: Rene Vicente dos Santos
Diretor do Departamento dos Aposentados: José Salvador
Diretor de Comunicação e Imprensa: José Faggian | Jornalista Responsável: Adriana Chainho MTB: 24.298
Sede do Sintaema: Avenida Tiradentes, 1323 – Ponte Pequena – São Paulo
Cep: 01102-050 - Pabx: (011) 3329-2500 – Departamento dos Aposentados: 3329-2537/ 2533
www.sintaemasp.org.br e-mail: aposentados@sintaema.com.br