



SÃO PAULO E OSASCO



ATIVA

Filiado à



DEPARTAMENTO DE APOSENTADOS DO SINDICATO DAS COSTUREIRAS DE SÃO PAULO E OSASCO

Sede: RUA DOS BANDEIRANTES, 388 - BOM RETIRO - Fone: 33296300 - Fax: 3227-1969

Site: www.costureirassp.org.br e mail: sindicato@costureirassp.org.br

Sub-sede: Rua Gal. Bitencourt, 124 - Osasco - Fone: 3682-4607

Diretor Responsável/Secretário Geral: Geraldo Luiz da Silva

Ano 16 • nº 153 • julho/2008

VIAJAR EM ÔNIBUS INTERESTADUAL É UM DIREITO DO IDOSO

Todas as segundas, quartas e sextas-feiras, sempre no período da manhã, os diretores da executiva municipal do SINDNAPI – Sindicato Nacional dos Aposentados estarão na Rodoviária do Tietê para averiguar se as empresas de ônibus estão cumprindo a lei que prevê a liberação de duas passagens por veículo para quem tem acima de 60 anos e ganha até dois salários mínimos.

Para aquelas empresas que descumprirem a Lei, a diretoria vai encaminhar queixa a ANTT (Agência Nacional de Transportes Terrestres) que tem posto de atendimento na rodoviária.



O trabalho dos diretores não vai se limitar à simples fiscalização. Orientação e distribuição do Estatuto do Idoso também fazem parte dessa mega operação. Eles podem ser reconhecidos pelo colete e camiseta do Sindicato Nacional dos Aposentados. Pare e converse um pouco com eles. Aproveite e esclareça as suas dúvidas. Conheça os seus direitos!

Fonte: jornal A força dos Aposentados

Editorial

Garantir os direitos dos (as) nossos (as) aposentados (as) tem sido uma luta constante do nosso Sindicato e também do Sindicato dos Aposentados.

Um deles, abordado nesta edição é o direito a passagens gratuitas nos ônibus interestaduais.

Apesar de ser um direito garantido por lei, as empresas continuam descumprindo esta determinação e sempre apresentam alguma desculpa para não fazer o que a justiça determina.

É importante que os (as) aposentados (as) além de conhecerem este direito também se mobilizem para que seja cumprido. O exercício da cidadania acontece quando expressamos através da união a força que é capaz de mudar os rumos desta e de qualquer outra questão.

Ser aposentado (a) não é ser resignado (a)!

A DIRETORIA

EXCURSÃO PARA NOSSA COLÔNIA DE FÉRIAS – PRAIA GRANDE

O pacote turístico inclui:

- Passagem de ida e volta
- Estadia com pensão completa
- E muita diversão!!!

Não deixe pra última hora e reserve já seu lugar!



SAÍDA: 26/09 AS 18H00 (da sede do sindicato)

RETORNO: 28/09 AS 17H00

SÓCIOS: R\$65,00

Maiores Informações no Departamento de Aposentados
Tel. 3329-6346 c/ Dona Perolina.

Obs: as reservas podem ser pagas até o dia 15 de setembro

ORÇAMENTO FAMILIAR É HORA DE SE PLANEJAR

No último dia 19 de julho, na sede de nosso sindicato, aconteceu o seminário sobre este tema e que serve tanto para aposentados quanto para todos os demais trabalhadores.

A palestra foi apresentada pela Supervisora Técnica do DIEESE, Eliana Elias, que ensinou os caminhos para não viver com a conta “no vermelho”. Ela destacou a importância do planejamento e a necessidade de se “conter” na hora das compras.



Lembre-se: administrar bem seu dinheiro é garantir qualidade de vida!

SAÚDE NA MELHOR IDADE

DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

1. Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras.
2. Coma feijão pelo menos 1 vez por dia, no mínimo 4 vezes por semana.
3. Reduza o consumo de alimentos gordurosos, como carne com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos, para no máximo 1 vez por semana.
4. Reduza o consumo de sal. Tire o salzeiro da mesa.
5. Faça pelo menos 3 refeições e 1 lanche por dia. Não pule as refeições.
6. Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para no máximo 2 vezes por semana.

7. Reduza o consumo de álcool e refrigerantes. Evite o consumo diário. A melhor bebida é a água.
8. Aprecie a sua refeição. Coma devagar.
9. Mantenha o seu peso dentro dos limites saudáveis.
10. Seja ativo. Acumule 30 minutos de atividade física todos os dias, caminhe no seu bairro. Não passe muitas horas assistindo TV.



Aniversariantes de Julho e Ação Cidadania

Dia 03 de agosto das 09:00 às 14:00 no subsolo da sede do Sindicato

Reunião de OLT

(Organização no local de trabalho)
Será dia 08 de agosto das 18:00 às 19:00 na sede do Sindicato

Próximo Seminário

Dia 16 de agosto às 08:00 no auditório do 2º andar na Sede do Nosso Sindicato

Próxima Reunião

A próxima reunião do Ativa será dia 26 de agosto às 14:30 na sede do Sindicato

Reunião de Saúde e segurança

Será dia 12 de setembro das 18:00 às 19:00 na sede do Sindicato

FIQUE DE OLHO

CALENDÁRIO PARA PAGAMENTO DO BENEFÍCIO

Até um salário mínimo		Acima de um salário mínimo	
FINAL DO BENEFÍCIO	DATA DO PAGAMENTO	FINAL DO BENEFÍCIO	DATA DO PAGAMENTO
1	25/07		
2	28/07		
3	29/07	1 e 6	01/08
4	30/07	2 e 7	04/08
5	31/07	3 e 8	05/08
6	01/08	4 e 9	06/08
7	04/08	5 e 0	07/08
8	05/08		
9	06/08		
0	07/08		