

FOLHA DA AMASO



Informativo da Associação dos Metalúrgicos Aposentados de Sorocaba e Região

Rua Bernardo Ferraz de Almeida, 87, Jardim Faculdade, Sorocaba/SP
CEP.: 18030-290 - Telefones (15) 3031-4271, 3031-2459 - www.amaso.com.br

Sorocaba - SETEMBRO de 2024 - Ano 5 - Nº 52

Marcello Casal Jr/Agência Brasil

AMASO DEFENDE A IMPORTÂNCIA DO VOTO



"O voto é um direito do cidadão! Se queremos exigir nossos direitos, precisamos exercer nossa cidadania escolhendo os melhores candidatos ou candidatas, principalmente os honestos, sensíveis e comprometidos com as nossas necessidades, com a atenção e a dignidade da pessoa aposentada ou idosa", afirma o vice-presidente Hamilton Pereira, que foi deputado estadual por 20 anos.

■ Página 2



SABER OUVIR E ACONSELHAR

A importância da escuta e do apoio emocional para a prevenção ao suicídio, bem como o trabalho realizado pelo CVV em Sorocaba foram os temas abordados durante palestra no Café da Manhã com os Aposentados.

■ Página 3

**Secretário-
geral da Amaso
é reeleito como
diretor da
Fapesp**

■ Página 3

**Atividade na
praça marca
o retorno das
aulas de Tai Chi
Chuan**

■ Página 4

**Excursão para
Barra Bonita
está agendada
para 20 de
outubro**

■ Página 4



Quer falar com a Amaso,
mande uma mensagem no
nosso WhatsApp. Anote aí o
número: (15) 99638-3395

Visite o nosso site - www.amaso.com.br
Estamos também no Facebook - facebook.com/amasodigital



Curta, compartilhe e
fique por dentro de todas
as nossas novidades!

PALAVRA DA DIRETORIA

Vande Pedroso
Presidente da Amaso



Vamos votar com muita atenção e naqueles que nos representam

As eleições municipais se aproximam. Em 6 de outubro vamos às urnas para escolhermos prefeito e vereadores. Em Sorocaba, a partir da próxima legislatura, serão 25 cadeiras na Câmara. Por isso, é muito importante votarmos bem.

Além disso, apesar de o voto ser facultativo a partir dos 70 anos, é muito importante que nós, aposentados, apo-

sentadas, pensionistas, idosos e idosas, exerçamos o nosso direito à cidadania. Temos sim de ir votar.

O voto nos dá a chance de mudar aquilo que está errado em nossa cidade, principalmente em relação às questões que mais nos atingem, como a falta de médicos e remédios nas Unidades Básicas de Saúde, bem como a área de políticas públicas

para os idosos e idosas, que envolve lazer, cultura, transporte de qualidade etc.

Nessas eleições temos de refletir e escolhermos quem – de fato – tem propostas que realmente vão atender as nossas necessidades básicas e isso passa, inclusive, pelo prefeito. O atual chefe do Executivo, por exemplo, cumpriu aquilo que prometeu? Merece

mais quatro anos? É uma das análises que temos de fazer.

Igualmente temos de escolher um vereador que nos represente. Os que estão aí e que buscam a reeleição fizeram alguma coisa por nós? Nós somos aposentados da classe trabalhadora. Então, companheiros e companheiras, idosos e idosas, vamos votar com muita atenção.

CALENDÁRIO DE PAGAMENTO DE BENEFÍCIOS 2024

Benefícios até 01 salário mínimo	FINAL	SET	OUT	NOV	DEZ
	1	24/set	25/out	25/nov	20/dez
	2	25/set	28/out	26/nov	23/dez
	3	26/set	29/out	27/nov	26/dez
	4	27/set	30/out	28/nov	27/dez
	5	30/set	31/out	29/nov	30/dez
	6	1/out	1/nov	2/dez	2/jan
	7	2/out	4/nov	3/dez	3/jan
	8	3/out	5/nov	4/dez	6/jan
	9	4/out	6/nov	5/dez	7/jan
Acima de 01 salário	FINAL	SET	OUT	NOV	DEZ
	1 e 6	1/out	1/nov	2/dez	2/jan
	2 e 7	2/out	4/nov	4/dez	3/jan
	3 e 8	3/out	5/nov	5/dez	6/jan
	4 e 9	4/out	6/nov	6/dez	7/jan
	5 e 0	7/out	7/nov	7/dez	8/jan



ARTIGO

Hamilton Pereira
Vice-presidente da Amaso
e ex-deputado estadual



A importância do voto do aposentado

Os aposentados, aposentadas, pensionistas, idosos e idosas são, entre os grupos sociais, os menos lembrados quando se trata da destinação de recursos para a atenção à saúde e às atividades saudáveis que poderiam garantir um envelhecimento com qualidade e com a dignidade que merecem às pessoas que trabalharam a vida toda dando os melhores anos de sua existência ao país e ao bem-estar da sociedade como um todo.

É bastante comum encontrarmos aposentados e aposentadas, mesmo após os 50, 60, 70 anos, ainda trabalhando para poder se sustentar, assim como é comum também que, além do trabalho remunerado, essas pessoas se doem às causas solidárias, abraçando o trabalho voluntário em algum grupo ou entidade ligada à sua comunidade ou à igreja, mesmo sabendo que não será reconhecida, com essa dedicação, por aqueles que foram eleitos para representar a população nos governos e nas Câmaras Municipais.

A legislação eleitoral brasileira diz que: pessoas com 70 anos ou mais não são obrigadas a votar. Entretanto, se a lei não obriga o idoso a votar, também não o proíbe de exercer sua cidadania por meio do voto democrático e cidadão. Tanto é assim que a Justiça Eleitoral não recolhe o título de eleitor da pessoa que completou 70 anos e, além disso, garante o direito ao voto facultativo após esta idade.

O voto é um direito do cidadão! Se queremos exigir nossos direitos, precisamos exercer nossa cidadania escolhendo os melhores candidatos ou candidatas, principalmente aqueles(as) honestos, sensíveis e comprometidos com nossos direitos, com a atenção e a dignidade da pessoa aposentada ou idosa.

Meu exemplo: tendo já completado 70 anos, irei às urnas e votarei naqueles que julgo serem os melhores candidatos para defender os nossos direitos. Até já peguei material com o número e o partido dos meus candidatos a prefeito e vereador. Votarei e cobrarei trabalho por nossa causa, a causa dos(as) aposentados(as) e idosos(as).

Você também, vote e cobre daquele(a) que eleger. Voto é direito, é cidadania!

EXPEDIENTE

FOLHA DA AMASO
Setembro de 2024
www.amaso.com.br
www.facebook.com/amasodigital

DIRETORIA EXECUTIVA

Vande Pedroso (presidente)
Hamilton Pereira (vice-presidente)
Nelson Gonçalves (1º secretário)
Ezequiel Zanardi (2º secretário)
Amarelinho Rodrigues (1º tesoureiro)
Vicente Vítório (2º tesoureiro)

CONSELHO FISCAL EFETIVO

Ailton da Silva, o Madruga
Antônio Roberto Briones Vieira
Benedito Vanderlei Trindade, o Teleco

CONSELHO FISCAL SUPLENTE

Cícero Martins da Silva, o Cirilo
João Garcia
José Carlos Pereira, o Peleguinho

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Marcelo Macaus
MTB.: 39.864/SP

DIAGRAMAÇÃO

Wilson R. Grillo Jr.

Café da Manhã aborda a importância da escuta e do trabalho do CVV

Voluntários do CVV (Centro de Valorização da Vida) participaram do Café da Manhã com os Aposentados, realizado em agosto, para falar aos presentes sobre a importância da escuta e do trabalho que é realizado pela entidade há 41 anos em Sorocaba.

Durante a palestra que durou pouco mais de uma hora, o voluntário plantonista do posto de Sorocaba, Celso Aparecido Pinto, falou sobre saber escutar as pessoas, a importância para um verdadeiro apoio emocional e a prevenção ao suicídio.

Ele explicou ainda que as pessoas que costumam procurar o CVV é porque sofreram a perda de uma pessoa querida ou de um animal de estimação, o emprego e o relacionamento, fatos que causam culpa, fracasso, solidão, depressão e ansiedade.

Até mesmo pessoas que precisam compartilhar felicidade procuram pelo

CVV por meio do telefone 188. O serviço é gratuito, atende 24 horas, todos os dias, e é realizado por voluntários capacitados para prestar apoio emocional e, conseqüentemente, a prevenção do suicídio.

A entidade sempre busca voluntários. Para ser um deles, é necessário ter mais de 18 anos, disponibilidade para conversar com quem precisa, fazer um curso gratuito de preparação e seleção de voluntários e disponibilidade para fazer um plantão semanal de quatro horas. Para se inscrever, acesse o site [cvv.org.br/seja voluntário](http://cvv.org.br/seja-voluntario).

O Café da Manhã com os Aposentados é promovido pela Amaso, toda a segunda terça-feira do mês, sempre a partir das 9h, no salão social localizado na Rua Bernardo Ferraz de Almeida, 87. A participação é gratuita e, além de palestras com temas do dia a dia, também é servido um delicioso café da manhã.



Salão social da Amaso fica lotado durante palestra sobre o trabalho do Centro de Valorização da Vida

ARTIGO

Nelson Gonçalves

Secretário-geral da Amaso



Para as eleições que se aproximam, eu já escolhi os meus candidatos

Participo das lutas políticas desde a década de 1970. Naquela época eu já era sindicalizado, ajudei a retomar o Sindicato dos Metalúrgicos das mãos dos pelegos e o filiamos à CUT (Central Única dos Trabalhadores). Depois de aposentado, fui um dos fundadores da Amaso.

A minha experiência me leva a fazer um alerta: as eleições municipais se aproximam – serão em 6 de outubro – e temos a obrigação de elegermos quem, de fato, nos represente tanto na prefeitura quanto na Câmara.

Além disso, precisamos orientar os nossos familiares e amigos para fazerem a melhor escolha. Eu já fiz as minhas: vou de Paulinho do Transporte para prefeito (13) e Izídio de Brito para vereador (13333). Os dois são os mais preparados.

Entendo que ambos têm as melhores propostas quando nos referimos às políticas públicas e para o bem-estar da população. Paulinho e Izídio também vão representar os aposentados, pensionistas e idosos e lutar pela volta dos direitos previdenciários que nos foram retirados com as reformas promovidas nos governos de Michel Temer e Jair Bolsonaro.



Eleita por aclamação e unanimidade, diretoria toma posse em 18 de setembro para o quadriênio 2024/2028

Secretário da Amaso é reeleito para direção da Fapesp

Secretário-geral da Amaso, Nelson Gonçalves segue também na diretoria executiva da Fapesp (Federação das Associações e Departamentos de Aposentados, Pensionistas e Idosos do Estado de São Paulo). A chapa encabeçada pelo presidente Antônio Alves da Silva foi escolhida para mais um mandato de quatro anos – 2024-2028.

Eleita por aclamação e unanimidade pelos delegados representantes das entidades, a diretoria toma posse em 18 de setembro. Antônio Alves da Silva ressaltou que um dos objetivos é lutar pelos direitos dos aposentados, pensionistas e idosos e reforçou a importância da atuação ativa de todos os diretores.

Confira, então, como ficou composta a diretoria da Fapesp: Antônio Alves da Silva (presidente), Juraci Góes (vice-presidente), Nelson Gonçalves (secretário) e José Goulart da Silva (secretário). Os

tesoureiros são José Carlos da Cruz Prates e Elis Angela Aparecida de Souza.

Eva Narciso Miguel e Sandra Aparecida de Almeida Ramos são as diretoras de comunicação social. Obede Muniz Teodoro e Aparecido do Carmo de Souza são diretores de assuntos jurídicos, enquanto Antenor Ribeiro de Queiróz e Adilson dos Santos são diretores de relações sindicais e movimento social.

Os demais cargos ficaram assim preenchidos: José Aureliano Ribeiro de Vasconcelos e Eliezer Humberto do Prado (diretores de formação cultural e lazer); Fé Martins Juncal e Milton Nunes de Brito (diretores de saúde, seguridade social e previdência); Laércio Carolino, Norma Lopes Gonçalves e Osmir Batista (titulares do Conselho Fiscal); José Jair Azzi, Eliana Maria Ferraz do Amaral Bellucco e Antônio Vicente Duarte (suplentes do Conselho Fiscal).



Mestre Rui Nakamura e os alunos que praticam a arte marcial chinesa, todas as quintas, das 8h30 às 10h

Atividade na praça central de Sorocaba marca o retorno das aulas de Tai Chi Chuan

O mestre Rui Nakamura, responsável pelas aulas de Tai Chi Chuan que são ministradas na Amaso, reuniu os alunos para uma atividade especial na Praça Coronel Fernando Prestes, Centro de Sorocaba. O objetivo era marcar o retorno das aulas, bem como apresentar

às demais pessoas que passavam pelo local os benefícios que a Associação oferece aos associados.

Arte marcial chinesa de baixo impacto, o Tai Chi Chuan melhora o equilíbrio corporal e a estabilidade, reduzindo o risco de quedas. Também melhora a

flexibilidade das articulações, a força muscular da parte inferior e superior do corpo; promove uma sensação de tranquilidade e bem-estar, diminuindo a tensão muscular e o estresse. Aumenta a concentração e a vitalidade; diminui a ansiedade e a depressão e estimula

o convívio social.

Na Amaso, as aulas de Tai Chi Chuan são oferecidas, gratuitamente, a todos os interessados às quintas-feiras, das 8h30 às 10h. Para mais informações: (15) 3031-4271 ou (15) 99638-3395 (WhatsApp).



Distante pouco mais de 200 quilômetros de Sorocaba, Barra Bonita é uma cidade muito conhecida pelos passeios na eclusa do Rio Tietê

Em parceria com a JG Excursões, Amaso promove excursão para Barra Bonita

Está agendada para 20 de outubro a excursão que a Amaso, em parceria com a empresa JG Excursões, está organizando à Estância Turística de Barra Bonita. Os interessados podem entrar em contato por meio do WhatsApp (15) 99638-3395.

Distante pouco mais de 200 qui-

lômetros de Sorocaba, Barra Bonita é um município paulista muito conhecido pelos passeios na eclusa do Rio Tietê. Foi considerado um dos dez melhores lugares para se viver no Estado. Na excursão de outubro está programada passeio de barco, almoço e traslado de ida e volta.

CONFIRA OS BENEFÍCIOS QUE A AMASO TEM PARA VOCÊ

Convênio com a Fenix Medical

Oferece cobertura total. Os valores dos planos individuais são especiais para os nossos associados. Os serviços oferecidos são ambulatoriais, consulta internação e cirurgia. A Fenix Medical conta com hospital próprio – Hospital Santo Antônio, em Votorantim – e segue as normas da Agência Nacional de Saúde Suplementar.



Remédio a preço de custo

Parceria com o Instituto Social de Gestão e Cidadania, a FarmaSin, que oferece medicamentos e perfumarias a preço de custo.



Café da Manhã com os Aposentados

Realizado toda a segunda-feira do mês, às 9h. O evento sempre traz um convidado especial para ministrar uma palestra com tema pertinente. Além disso, é oferecido, de graça, um delicioso café da manhã a todos os presentes, num momento de interação e confraternização.



Encontros de terceira idade

Realizados todos os sábados, das 18h às 23h.

Colônia de férias

A disposição dos associados na Praia Grande, graças à parceria que mantemos com a Federação dos Metalúrgicos do Estado de São Paulo.



Consultoria jurídica

Oferecida de terça a quinta-feira, das 9h às 12h, com os seguintes temas: Terça-feira: Assuntos gerais, separação e inventário; Quarta-feira: Revisão previdenciária; Quinta-feira: Revisão de juros abusivos com bancos e outras instituições financeiras.

Descontos em exames e na compra de aparelhos auditivos

Parceria com a Audisense. Aparelhos Auditivos garante descontos em exames (audiometria) e na compra de aparelhos auditivos.



Aulas de Tai Chi Chuan

Todas as quintas-feiras, das 8h30 às 10h, na sede da Amaso, com o mestre Rui Nakamura

Convênio com a Óptica Isabela

Associados têm desconto de até 50% na compra de lentes e armações na Óptica Isabela, localizada na Rua Miranda Azevedo, 47b, Centro de Sorocaba. Para saber mais, mande uma mensagem no WhatsApp (15) 99638-3395.



Plano Assistencial da Ofebas

Acordo permite que os sócios tenham direito a condições especiais de adesão ao plano, além de serviços de saúde, assistência pet, seguro de vida e residencial, assistência funerária, entre outros benefícios.



Quer saber mais?

Ligue (15) 3031-4271 ou mande uma mensagem em nosso WhatsApp (15) 99638-3395