

FOLHA DA AMASO



Informativo da Associação dos Metalúrgicos Aposentados de Sorocaba e Região

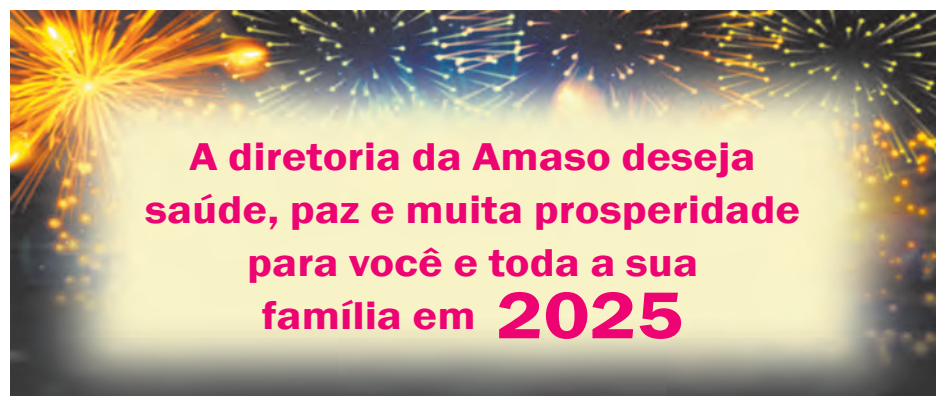
Rua Bernardo Ferraz de Almeida, 87, Jardim Faculdade, Sorocaba/SP
CEP.: 18030-290 - Telefones (15) 3031-4271, 3031-2459 - www.amaso.com.br

Sorocaba, Dezembro de 2024 - Ano 5 - nº 53

‘ALIMENTAR FAMÍLIAS E NUTRIR SONHOS’



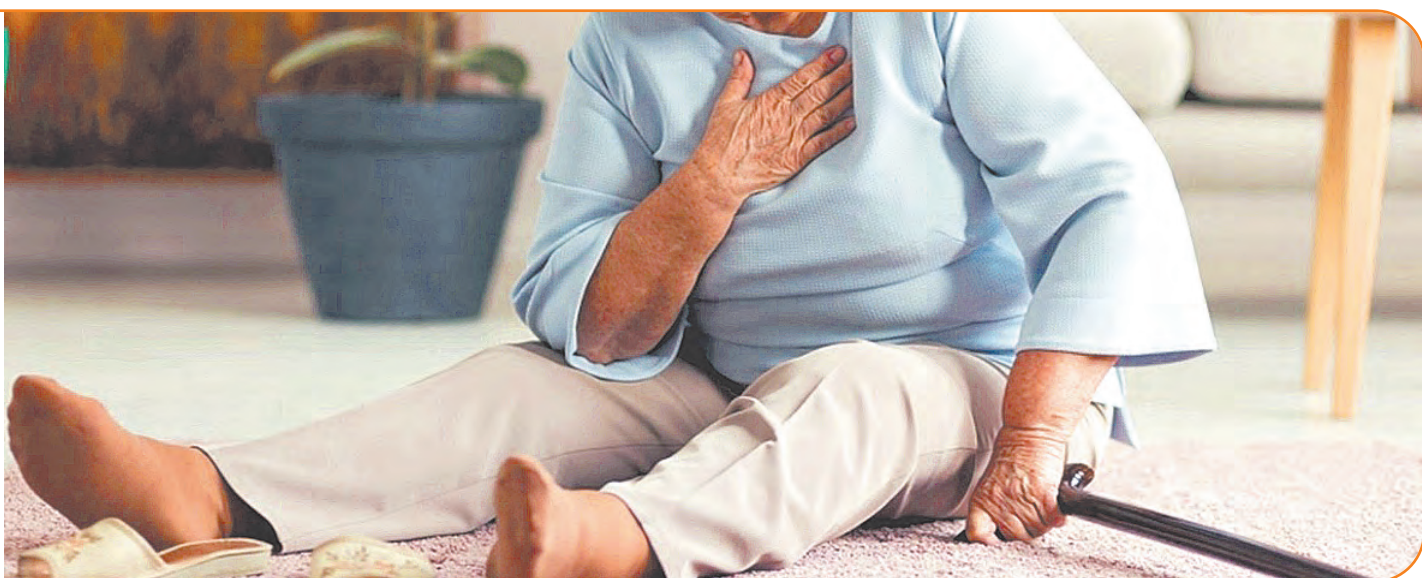
A Amaso é um dos pontos de coleta da Campanha Natal Sem Fome. Alimentos e livros podem ser entregues na sede administrativa, de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 16h30 – Rua Bernardo Ferraz de Almeida, 87, Jardim Faculdade. O vice-presidente da Amaso, Hamilton Pereira, ressaltou que, somente em Sorocaba, há mais de 36 mil pessoas vivendo em condições de extrema pobreza. Daí a necessidade de ajudar. Promovida pelo SMetal, a ação deste ano tem como tema “Alimentar Famílias e Nutrir Sonhos”. **PÁGINA 2**



CUIDADO!

As mortes de idosos causadas pelas quedas subiram quase 60% em dez anos. Algumas doenças podem ter relação com o aumento no número de casos. Por isso, os exercícios de força e de resistência são essenciais para manter o corpo forte.

PÁGINA 2



Vande Pedroso traz uma reflexão: o que temos a comemorar?

PÁGINA 2

Amaso alerta para os descontos indevidos nos benefícios

PÁGINA 3

Excursão, café e prêmios movimentam outubro e novembro

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



O que temos a comemorar?

Mais um ano está chegando ao fim e a pergunta que fica é: O que nós, aposentados(as), temos a comemorar? Nós, da Amaso, acreditamos que sim, que há muito a celebrar: a nossa vida, a nossa família, os nossos amigos e a nossa saúde, por exemplo. Por outro lado, quando falamos

em economia, nisso não temos absolutamente nada a comemorar. Entendemos que, a cada ano que passa, está cada mais difícil de viver com o que recebemos. Nós perdemos o poder de comprar e acompanhamos o achatamento dos salários. Em 2024, por exemplo, o aumento para aqueles que ganham acima do salário

mínimo foi de míseros 3,71%, percentual abaixo da inflação. Mas a nossa luta é contínua. Por isso, ao lado da Fapesp (Federação dos Aposentados do Estado de São Paulo), por meio do presidente Antônio Alves da Silva, encaminhamos um ofício à Frente Parlamentar Mista em Defesa dos Aposentados, co-

brando ações e destacando a necessidade urgente de uma política de valorização dos benefícios para quem ganha acima do salário mínimo. Assim, esperamos que 2025 seja um ano de organização e luta pelos nossos direitos. Um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo para você e toda a sua família.

‘Alimentar famílias e nutrir sonhos’ é o tema da Campanha Natal Sem Fome

A Campanha Natal Sem Fome recebe, até 16 de dezembro, as doações de alimentos não perecíveis, livros e dinheiro. Isso porque a distribuição de tudo o que for arrecadado às entidades assistenciais e famílias carentes está prevista para os dias 20 e 21 também de dezembro.

Neste ano, a iniciativa, que conta com as parcerias do BAS (Banco de Alimentos de Sorocaba) e da Amaso, tem como tema “Alimentar famílias e nutrir sonhos”. A finalidade é combater a fome e o desperdício de alimentos na região de Sorocaba.

Presidente do BAS e secretário de administração e finanças do SMetal (Sindicato dos Metalúrgicos de Sorocaba e Região), Tiago Almeida do Nascimento chama a atenção para a importância do engajamento na campanha. “Se cada um de nós levar essa luta para sua comunidade, vamos dobrar nossa meta”, afirma.

As doações podem ser feitas em:

- Sindicato dos Metalúrgicos - Rua Júlio Hanser, 140, Lageado
 - Banco de Alimentos de Sorocaba - Rua Terêncio Costa Dias, 300, Jardim Capitão – dentro da Ceagesp
 - Amaso – Rua Bernardo Ferraz de Almeida, 87, Jardim Faculdade
- Os livros não podem ser religiosos, didáticos, paradidáticos, de língua estrangeira ou eróticos. Já para fazer uma contribuição financeira, basta enviar um Pix para adm@smetal.org.br .

IMPrensa/SMETAL



Iniciativa, que conta com a parceria do Banco de Alimentos de Sorocaba, tem como objetivo combater a fome e o desperdício de alimentos

ARTIGO

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



Mais de 36 mil pessoas vivem em condições de extrema pobreza

O SMetal (Sindicato dos Metalúrgicos de Sorocaba e Região) está promovendo mais uma edição da Campanha Natal Sem Fome. Nós, da Amaso, somos parceiras deste projeto, assim como outras entidades.

Lançada em 30 de outubro, com toda a força do BAS (Banco de Alimentos de Sorocaba), a ação social completa 30 anos em 2024 reunindo, cada vez mais, pessoas que se esforçam na arrecadação e na distribuição dos alimentos.

A campanha é essencial, pois hoje, em Sorocaba, mais de 36 mil pessoas vivem em condições de extrema pobreza, assombradas pela fome.

A solidariedade que mobiliza este exército de trabalhadores(as) contra a fome é uma marca da preocupação fraterna de gente humana e sensível a dor do outro.

Vem com a gente você também! Colabore! A Amaso, inclusive, é um dos pontos de coleta. Estamos na Rua Bernardo Ferraz de Almeida, 87, Jardim Faculdade. Você pode doar, além de alimentos, também livros. O ponto principal de coleta é o SMetal – Rua Júlio Hanser, 140, Lageado.

CALENDÁRIO DE PAGAMENTO DE BENEFÍCIOS 2024

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

Acima de 01 salário	FINAL	OUT	NOV	DEZ
	1 e 6	1/nov	2/dez	2/jan
	2 e 7	4/nov	3/dez	3/jan
	3 e 8	5/nov	4/dez	6/jan
	4 e 9	6/nov	5/dez	7/jan
	5 e 0	7/nov	6/dez	8/jan



EXPEDIENTE

FOLHA DA AMASO

Dezembro 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 Vitória (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

CAU JORNALISMO & EVENTOS

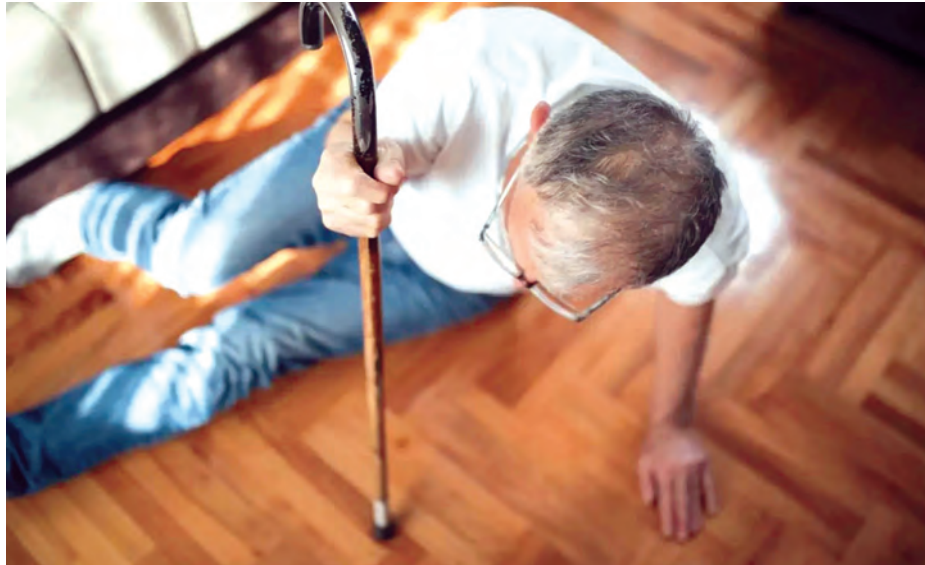
Número de mortes de idosos ocasionadas por quedas sobe quase 60% em dez anos

O Ministério da Saúde atesta: o número de mortes de pessoas com 60 anos ou mais, ocasionada por quedas, subiu 58,8% em dez anos. Além disso, somente no ano passado, quase 250 mil idosos receberam atendimento no SUS (Sistema Único de Saúde) por conta das quedas, aponta o Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia.

São várias as causas que podem fazer com que os idosos e idosas percam o equilíbrio e caiam. Algumas, inclusive, podem estar relacionadas a doenças crônicas, como artrite, Parkinson ou AVC, problemas de visão, além de fraqueza muscular.

Em 4 de novembro deste ano, o cantor Agnaldo Rayol morreu aos 86 anos após bater a cabeça em uma queda no banheiro de

DIVULGAÇÃO



Fisioterapeuta explica que acidente não pode ser taxado como algo normal do envelhecimento

casa. Já em 19 de outubro, o presidente Lula, 79, caiu no banheiro do Palácio da Alvorada enquanto

cortava as unhas. Ele bateu a parte de trás da cabeça e teve de tomar cinco pontos.

A fisioterapeuta e especialista e gerontologia, Caroline Saladini, explica que a queda não pode ser taxada como algo normal do envelhecimento. Por isso, é melhor prevenir. Segundo ela, os exercícios de força e resistência são essenciais para manter o corpo forte. “A atividade física é bem-vinda em qualquer fase da vida, mas quando nos tornamos uma pessoa idosa, é importante fazer com mais frequência”, ressalta.

Especialistas também apontam algumas medidas que podem ser adotadas para minimizar as quedas, sobretudo em casa, como a instalação de barras de ferro nas paredes para ajudar na locomoção; manter os ambientes livres, sem obstáculos e bem iluminados e trocar os tapetes pelos antiaderentes.

Vereador eleito, Izídio se reúne com a diretoria da Amaso

DIVULGAÇÃO



Izídio de Brito em dois momentos: reunido com os diretores e falando aos presentes no Café da Manhã com os Aposentados

Eleito com 4.735 votos para a legislatura 2025/2028, o diretor de organização do SMetal (Sindicato dos Metalúrgicos de Sorocaba e Região), Izídio de Brito esteve na sede da Amaso para agradecer pelo apoio recebido durante a campanha eleitoral que o conduziu, novamente, à Câmara de Sorocaba.

Para ele, o trabalho desenvolvido pela Amaso foi essencial na reconquista de uma cadeira no Legislativo sorocabano – Izídio já foi vereador por duas vezes, em 2009/2012 e em 2013/2016. “A atuação deles [se referindo aos diretores da Amaso], o aval que eles deram à nossa candidatura foi traduzido em 4.735 votos”, comenta. “Eu tenho um carinho

enorme por todos eles e espero fazer um bom trabalho para a cidade inteira.”

Aos diretores presentes na reunião, Izídio, que é metalúrgico há mais de 30 anos, prometeu levar à Câmara pautas que beneficiem a terceira idade. Inclusive, o presidente da Amaso, Vande Pedroso, e ele elaboraram um documento com várias propostas voltadas aos aposentados, aposentadas, pensionistas, idosos e idosas.

O documento foi protocolado na Secretaria da Cidadania de Sorocaba. Entre as propostas estão a revitalização do Centro de Convivência para Idosos de Sorocaba; o fortalecimento do Conselho Municipal do Idoso; o atendimento prioritário nos serviços

municipais; um programa de habitação com condições facilitadas e adaptadas às necessidades da terceira idade; o desenvolvimento de campanhas e programas de apoio à saúde mental para combater o isolamento social e oferecer apoio psicológico e emocional; o acesso à cultura e ao lazer, bem como a promoção de cursos e oficinas específicas.

Além da reunião com a diretoria da Amaso, Izídio também participou do Café da Manhã com os Aposentados e discursou aos presentes. “No nosso futuro mandato temos um compromisso com a pessoa idosa através dos companheiros e companheiras da Associação dos Metalúrgicos Aposentados de Sorocaba e Região”, reforça.

FIQUE ATENTO!

Associados, aposentados, aposentadas, pensionistas, idosos e idosas de Sorocaba e região. Nós, da Amaso, queremos fazer um alerta. Temos visto muitas ações judiciais acontecendo por causa de alguns descontos indevidos nos benefícios.

Queremos ressaltar aqui que, se você verificar no seu benefício o desconto se referindo à CONSIGNAÇÃO COBAP, este desconto é referente a sua filiação na Amaso. Todos esses descontos são feitos por meio da autorização dos associados que assinaram a ficha de filiação.

No extrato de pagamento o nosso desconto vem como COBAP, pois somos uma associação filiada à Confederação Brasileira de Aposentados que é a COBAP, ou seja, somos de nível nacional. Portanto, se você encontrou em seu extrato de pagamento algum desconto do qual não sabe do que se trata, a Amaso está aberta para ajudá-los a esclarecer e a orientá-los sobre a melhor conduta a ser feita.

A nossa associação não pratica descontos nos benefícios sem a autorização assinada e nem fazemos filiações por telefone. Somos contra qualquer desconto sem a devida autorização, pois isso é ilegal.

Os nossos associados não são obrigados a se tornarem sócios da Amaso e, assim, podem cancelar a filiação em qualquer tempo diretamente na nossa sede – Rua Bernardo Ferraz de Almeida, 87, Jardim Faculdade – ou pelo aplicativo MEU INSS.

Se você está em dúvida sobre algum desconto indevido, procure a Amaso e lembre-se que nossos associados possuem, em seus benefícios, o desconto de 1% do valor do salário discriminado como COBAP. Apenas este desconto é referente a nossa associação.

Excursão, palestra e entrega de cesta de alimentos movimentam a Amaso

Os meses de outubro e novembro foram bastante movimentados na Amaso. Uma das atividades foi a excursão para a Estância Turística de Barra Bonita, promovida em parceria com a empresa JG Excursões. O primeiro tesoureiro Amarelinho Rodrigues conta que nova viagem deve ser programada para março de 2025 e o destino ainda está sendo definido.

Na segunda terça-feira de novembro, foi realizado o Café da Manhã com os Aposentados. Na ocasião, coube aos responsáveis pela

Ótica Isabela, mais uma parceira da Amaso, ministrar uma palestra sobre os cuidados que devemos ter com a visão. Também foram realizados exames oftalmológicos nos interessados.

Por fim, a associação premiou Reduzindo Rodrigues Miranda com uma bela cesta de alimentos. Sócio desde janeiro de 2017, ele é um assíduo frequentador dos encontros da terceira idade. Como está em dia como as mensalidades, foi contemplado com a cesta.



Exame oftalmológico, sócio premiado e visita a Barra Bonita: associação prepara muito mais para 2025



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 terça-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 Ótica Isabela

Associados têm desconto de até 50% na compra de lentes e armações na Ótica Isabela, localizada na Praça Carlos de Campos, 81, Centro, Sorocaba. Para saber mais, mande uma mensagem no WhatsApp (15) 99638-3395.



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