



Revista APVE



ASSOCIAÇÃO DOS PIONEIROS E VETERANOS DA EMBRAER
ABRIL E MAIO DE 2017 | ANO 27 • Nº136

Mala Direta Postal
Básica

9912323757/2013-DR/SPI

APVE

.....CORREIOS.....

Págs. 8 e 9

UM NOVO ESPAÇO PARA A SAÚDE E O BEM ESTAR

FECHAMENTO AUTORIZADO
PODE SER ABERTO PELA ECT



CONVÊNIOS ➤

Conheça os detalhes da renovação do contrato com a Unimed

>> Pág. 4 e 5

SOCIAL ➤

A banda São Paulo Show é um dos destaques do Baile de Aniversário

>> Pág. 6

UNIAPVE ➤

Universidade inicia ano letivo com aulas dos cursos PME e LIDE

>> Pág. 3





EDITORIAL

Caro Leitor,

A nossa Revista APVE é um importante meio de comunicação que divulga as atividades e presta contas aos nossos associados sobre as ações que estão sendo realizadas na APVE, além de servir como uma ótima linha do tempo para registrar as importantes conquistas destes últimos anos.

Nesta edição você poderá ler matérias sobre vários sonhos e projetos que saíram do papel e já fazem parte do nosso dia-a-dia.

Há poucas semanas, demos início ao ano letivo da Uniapve, que já é um marco na nossa história e, em pouco tempo, se tornará uma das principais referências de ensino de alto nível em nossa região.

Outro projeto implementado e que já rende bons frutos é a conclusão da ampliação do nosso espaço dedicado ao bem-estar e a qualidade de vida. Não deixem de conhecer a nova piscina de hidroginástica, a nova área da academia e a reforma completa dos vestiários destes dois espaços. Estas ações visam acompanhar a demanda crescente dos últimos anos da APVE e chegam para atender um associado cada vez mais exigente e participativo.

Além destas novidades, destaco ainda a implantação do novo sistema de acesso na portaria e as manutenções contínuas em todas as áreas da APVE.

Com o apoio e a dedicação de todos teremos muito mais o que comemorar durante este ano.

Boa leitura e até o nosso próximo encontro.

Heretiano Luiz Martins Dias
Presidente



Uma ação do Bem

A garota Yasmim Serpa Carvalho e o seu pai José Carlos Carvalho

A Diretoria Cultural implementou um programa de coleta seletiva de lixo que tem como objetivo gerar ganhos ambientais e apoiar entidades beneficentes e cooperativas de reciclagem da cidade.

“A reciclagem do lixo sempre esteve presente na programação da Diretoria, mas ganhou força quando o seu Francisco Paulo de Jesus, funcionário da APVE, nos apresentou um projeto desenvolvido por ele com o mesmo objetivo”, afirmou Neide Pereira Pinto, Diretora Cultural.

Segundo Neide, para viabilizar o projeto a APVE instalou dez conjuntos de lixeiras duplas para descarte de materiais recicláveis e

orgânicos e fez uma parceria com a Cooperativa de Reciclagem São Vicente de Paulo.

A equipe da Cooperativa será responsável pela coleta semanal e pela separação dos itens descartados. Após estas duas primeiras etapas, a equipe passa a comercializar o material que pode ser reciclado gerando trabalho e renda para as 35 famílias cooperadas.

Para Neide, a parceria com a Cooperativa torna o objetivo da coleta seletiva ainda mais abrangente. “Agora temos dois focos importantes: preservar o nosso planeta para nós e para as futuras gerações e colaborar com um importante projeto social.”

“**Agora temos dois focos importantes: preservar o nosso planeta para nós e para as futuras gerações e colaborar com um importante projeto social.**”

Neide Pereira Pinto,
Diretora Cultural

EXPEDIENTE

Patrono: Ozires Silva – **Presidente de Honra:** Ozílio Carlos da Silva – **Presidente do Conselho Deliberativo:** Roberto Miranda Cantinho – **Vice-Presidente do Conselho Deliberativo:** José Roberto de Souza Stetner – **Presidente do Conselho Fiscal:** Redirval Begotti.

PRESIDÊNCIA E DIRETORIA – GESTÃO 2014-2017: **Presidente:** Heretiano Luiz Martins Dias – **Vice-Presidente:** Paulo Cesar Pampolha da Silva – **1º Secretário:** Edison Fernandes dos Santos – **2ª Secretária:** Terezinha Czerwinski – **1º Diretor Financeiro:** Mauri Mendes de Oliveira – **2º Diretor Financeiro:** João Rafael dos Santos – **Diretora Cultural:** Neide Pereira Pinto – **Diretor Social:** Luciano de Paula Nogueira Peixoto – **Diretoria de Comunicação:** Sílvio Henrique Pinto – **Diretor de Infraestrutura:** Avelino dos Reis – **Diretor ELEB:** Anésio do Nascimento – **Diretor EGM:** Carlos José Villela – **Diretor Convênios:** Paulo Cesar Pampolha da Silva – **Diretor de Planejamento e de Suprimentos:** Luiz Alberto Ladewig – **Diretor Administrativo e Patrimonial:** Wilson Gonçalves Lopes – **Diretor de Assistência Social e Farmácia:** Adão Alves Brandão – **Diretor de Bem-Estar:** Alfredo Gonçalves da Silva – **Diretor de T.I.:** Cícero Donizete Pedro.

Revista APVE é um informativo bimestral da Associação dos Pioneiros e Veteranos da Embraer

Coordenação: Erick Martins e Dayane Cruz – **Produção:** Alameda Comunicação – **Editor:** Enio Machado – **Jornalista Responsável:** Pasquarelli Júnior (MTB 23.081) – **Textos:** Cristiane Endo e Laís Reis – **Projeto Gráfico:** Alameda Comunicação – **Edição de Artes:** Bruna Santana – **Edição Eletrônica e Diagramação:** Bruna Santana – **Fotos:** Alameda Comunicação e Arquivo APVE – **Impressão:** Resolução Gráfica – **Tiragem:** 3.500 exemplares. **Contato:** APVE: Alameda Cândido Marciano Leite, 88 – Vila Bethânia – 12.245-486. São José dos Campos – SP – Fone: (12) 3925.5200 – email: apve@apve.com.br





Uniapve recebe os primeiros alunos

Professor Marco Antônio (em pé) instrui os alunos da primeira turma do curso PME da Uniapve

Eo sonho se concretizou. No último dia 19 de abril, a Uniapve (Universidade Aberta APVE) abriu suas portas para receber a primeira turma de alunos do curso de especialização PME (Pequenos e Médios Empresários).

O grupo foi recebido pelo professor Marco Antônio de Oliveira que iniciou os trabalhos oferecendo, na prática a primeira experiência dos alunos com a metodologia 'flipped classroom' ou sala de aula invertida.

Neste método, o professor deixa de ser a pessoa que fica à frente dos alunos discutindo sobre o tema do dia. Na sala de aula invertida, o professor estimula os alunos com vídeos e pesquisas distribuídas previamente para que os temas sejam discutidos, assim, a aula se transforma em um ambiente de intensa reflexão, experimentação e debate.

Para os alunos a experiência com a metodologia do curso foi aprovada pela primeira turma de alunos.

Para a Tecnóloga em Radiologia e Podóloga com Gestão em Saúde, Sônia Meyerheim Schebeski, o início do ano le-

“Aproveitei a oportunidade para retomar meus estudos. Além do tão esperado diploma de conclusão e o seu reconhecimento no mercado de trabalho, as minhas expectativas sobre o curso foram superadas em 100%

**Sônia Meyerheim Schebeski,
Tecnóloga em Radiologia e Podóloga
com Gestão em Saúde**

tivo na Uniapve superou todas as suas expectativas.

“Fiquei muito bem impressionada com a turma de alunos e com o carisma e com a experiência gigantesca do professor que conseguiu garantir a interação entre todos os alunos e deixar o clima como se fosse de final de curso, como se todos já se conhecessem muito bem”, disse.

Sônia teve contato com a Uniapve e com os cursos oferecidos por intermédio de seu marido que é funcionário da Embraer e que também está cursando a Universidade.

“Aproveitei a oportunidade para retomar meus estudos. Além do tão esperado diploma de conclusão e o seu reconhecimento no mercado de trabalho, as minhas expectativas sobre o curso foram superadas em 100%”, disse.

O representante comercial, Renan Custódio da Silva, reside no Rio de Janeiro e optou pela Uniapve. “Estou extremamente satisfeito. A estrutura do curso e o ambiente propício ao aprendizado superaram minhas expectativas, contudo, o que mais me surpreendeu foi o domínio do professor sobre a metodologia aplicada, realmente impressionante”, disse.

Os módulos do PME acontecem uma vez ao mês (quartas) e se estendem até janeiro de 2018. Já para o curso LIDE, as aulas acontecem aos sábados, também uma vez ao mês.

A formatura de ambas as turmas está prevista para o início de 2018.



Convênios contam com equipe exclusiva

O Gerente Henrique Vargas e a equipe do Departamento de Convênios formada por Nilza, Kátia, Gilda e Isabel

Com uma equipe formada por cinco profissionais a Diretoria de Convênios está apta para apoiar os associados da APVE em assuntos relacionados à administração de contratos com as mais diversas entidades e empresas que têm relacionamento com a Associação.

Dentre outras atividades, a equipe atua na inclusão e exclusão dos planos médicos, odontológicos e seguro de vida. Esclarece dúvidas e orienta sobre as dificuldades de aprovação de materiais utilizados em procedimentos cirúrgicos con-

“**Com a equipe podemos controlar melhor o cumprimento dos contratos e, ao mesmo tempo, informar com mais clareza todos os benefícios que os nossos associados têm direito.**”

Henrique Vargas
Gerente de Convênios

forme o rol da ANS. Atua nas dificuldades para agendamentos de exames e procedimentos médicos. Negocia situações de inadimplência e promove a realização de acordos para o pagamento de dívidas.

Para o gerente de Convênios, Henrique Vargas, o objetivo é que os associados criem o hábito de utilizar e contar com o apoio da equipe. “Desta maneira podemos melhor controlar o cumprimento dos contratos e, ao mesmo tempo, informar com mais clareza todos os benefícios que os nossos associados têm direito”, disse.

Convênio está disponível para quem aderiu ao PDV da Embraer

Os funcionários que assinaram o PDV (Plano de Demissão Voluntária) da Embraer, e que reúnem condição de se associar à APVE, podem aderir ao convênio médico da Associação com a Unimed de São José dos Campos.

Realizado em setembro de 2016, o PDV da Embraer contou com a adesão de 1.470 funcionários que, na sua maioria, entre outros benefícios, tiveram cobertura do convênio médico até o mês de mar-

ço deste ano.

Com o final da cobertura, alguns destes funcionários já entraram em contato com a APVE para aderir ao convênio médico da Associação com a Unimed.

Segundo o Diretor de Convênios, Paulo Cesar Pampolha da Silva, a APVE negociou com a Unimed para que a prestadora estenda, até o final do mês de maio, a isenção de carências para quem aderir ao plano coletivo da APVE.



Renovação Unimed: Quando a experiência faz toda a diferença

Previsto em contrato, o reajuste anual do convênio médico firmado entre a APVE e a Unimed de São José dos Campos foi negociado em um cenário bem diferente do ano passado.

Para o Diretor de Convênios, Paulo Cesar Pampolha da Silva, a discreta melhora na situação econômica do país e o bom relacionamento com a prestadora de serviços de saúde foram fundamentais para que a negociação chegasse a um bom termo para ambos os lados.

O contrato com a Unimed é reajustado tendo como base, o IGPM (Índice Geral de Preços do Mercado), que é diretamente ligado à economia e a inflação registrada no país e o índice da sinistralidade.



Diretor de Convênios,
Paulo Cesar Pampolha da Silva

A sinistralidade nada mais é do que um dado utilizado pela Unimed para calcular a relação entre a receita e os gastos da prestadora e, que leva em consideração, por exemplo, o número de consultas, exames e cirurgias utilizados pelos conveniados.

Segundo Paulo, se por um lado houve queda no IGPM, o 'custo' da sinistralidade no contrato da APVE ainda é alto.

"Atualmente temos 4.830 vidas conveniadas. Deste total, 74% tem mais de 59 anos, o que obviamente aumenta a utilização dos serviços oferecidos pela Unimed. Nossa missão é negociar o equilíbrio do contrato partindo de uma sinistralidade alta e do IGPM", disse.

Este ano, as negociações tiveram início com a Unimed propondo 28,82% de aumento na mensalidade. Para o Diretor de Convênios, o reajuste proposto poderia inviabilizar qualquer tipo de acordo e após várias reuniões, a Associação e a prestadora de serviços concordaram em reajustar o plano de contrato coletivo em 14%, sendo que para os conveniados foram repassados 13,65%.

Para se ter uma ideia da importância desta negociação, o índice acordado é praticamente o mesmo que o Governo Federal, por intermédio da ANS (Agência Nacional de Saúde), estabeleceu para o reajuste de planos dos convênios individuais. Este ano, os planos individuais, que normalmente tem mensalidades mais altas, tiveram um reajuste de 13,57%.

Para Paulo, a negociação com a Unimed é parte do resultado de um trabalho de consolidação da Diretoria de Convênios que teve início há mais de cinco anos.

Nesse período, com ênfase nos últimos dois anos e meio, a Diretoria de Convênios se estruturou para oferecer os melhores serviços para os nossos associados.

"Temos uma equipe engajada e auditamos, por amostragem, os procedimentos do contrato. Nossa seriedade e transparência são a base do excelente diálogo que mantemos com a Unimed, vista, sobretudo, como uma grande parceira e para quem somos reconhecidos, com nossas mais de 4.000 vidas, como um cliente importante. Esses aspectos fazem a diferença no momento da renovação contratual", concluiu Paulo.

ATUALMENTE TEMOS
4.830
VIDAS CONVENIADAS

O REAJUSTE DO PLANO DE CONTRATO COLETIVO TEVE AUMENTO DE **14%**, SENDO QUE PARA OS CONVENIADOS FORAM REPASSADOS **13,65%**

PLANOS INDIVIDUAIS TIVERAM UM REAJUSTE DE **13,57%**



I Seminário
ABQ /Uniapve
Qualidade
Aeronáutica & Espaço

24 de maio de 2017

das 16h às 21h

Salão Nobre Ozires Silva - APVE

Alameda Cândido Márciano Leite, 88
Vila Betania, São José dos Campos - SP

Mais Informações: (12) 3925-5204

Vagas
Limitadas

Inscrições:

www.seminario.uniapve.com





Baile APVE: Banda São Paulo Show promete noite inesquecível

A Banda São Paulo Show está entre as principais atrações já confirmadas para o Baile de Aniversário da APVE que será realizado no próximo dia 23 de setembro, no Clube de Campo Luso Brasileiro.

Criado em Santo André, o conjunto está na estrada desde os anos 90 animando festas por todo o Brasil. Aos 27 de carreira a Banda fará sua estreia este ano no tradicional Baile da Associação.

Segundo o diretor da São Paulo Show, a expectativa é que o Baile seja inesquecível. "Estamos ansiosos com esta estreia. Vamos fazer um show impecável com uma estrutura de luz, de som e de figurinos dignos da festa de aniversário da APVE", disse João Luiz, diretor da banda.

O elenco da banda é formado por cerca de 30 pessoas, entre músicos, vocalistas, bailarinos, técnicos de som e profissionais de apoio.

Durante toda a apresentação o elenco se divide para troca de figurinos, ambien-

tações de palco e levam o público para uma viagem pelo tempo por intermédio dos mais variados ritmos.

Segundo João Luiz, o repertório da banda São Paulo Show é extremamente eclético passando pelos grandes clássicos dos anos 50, 60, 70 e 80 e também pelos sambas, dance, forró, dentre outros ritmos.

A banda também preparou um agrado para os convidados do Baile. Um saxofonista irá receber os convidados na entrada do salão com um repertório repleto de sucessos. "Receber as pessoas com música é a nossa maneira de criar um ambiente agradável para uma festa que será maravilhosa", disse João Luiz.

BUFFET

Outro grande diferencial e que sempre merece destaque nos Bailes de Aniversário da APVE são os serviços de buffet. Para a edição deste ano, a organização do evento também já confirmou a contratação do Expresso Gourmet, que conta com

32 anos de experiência no segmento de grandes eventos. Segundo a Coordenadora de Eventos da APVE, Flávia Costa, o cardápio para o Baile está praticamente definido e deve contar, entre outras delícias, com um coquetel de entrada composto por mesa de frios e mais de doze opções de salgados quentes. Também haverá o tradicional escondidinho de carne seca e cebola roxa, que é muito apreciado pelos frequentadores tradicionais do baile.

Para o jantar serão oferecidas as opções de pratos com carne vermelha, carne branca, massa, saladas e acompanhamentos. Além de uma sobremesa deliciosa: brownie de chocolate com sorvete e calda de frutas vermelhas. As bebidas disponíveis serão suco, refrigerante, cerveja, espumante e uísque. Na saída, e já preparando para o Baile de 2018, serão servidos cafezinhos com amanteigados, mini cups de doces tropicais, mini mousses e mini trufas.

INGRESSOS JÁ ESTÃO DISPONÍVEIS

A Diretoria Social da APVE informa que já estão à venda os ingressos e mesas para o 31º Baile de Aniversário. Confira os valores:

ASSOCIADO: R\$ 170,00 (mesa com 10 lugares = 1.700,00)

NÃO ASSOCIADO: R\$ 190,00 (mesa com 10 lugares = 1.900,00)

**Os valores podem ser parcelados em até 7x no cartão de crédito*

Os ingressos estão disponíveis na sede da APVE ou no escritório da Associação, no F91, da Embraer.

Para mais informações ligue (12) 3925-5215.

Consulte nossas regras de participação em www.apve.com.br





Um Encontro de alto nível

Alguns dos principais nomes da literatura e do jornalismo voltados ao segmento de espaço e aeronáutica já confirmaram presença na 5ª edição do Encontro de Escritores e Jornalistas de Aviação: Fomento à Cultura Aeroespacial.

O evento que contará com exposição do artista Hans Hermann Swoboda, palestras, painéis, venda de livros e a presença dos escritores, será realizado nos dias 1,

2 e 3 de junho, na APVE.

O escritor Carlos Daróz, participa pela segunda vez do evento e, este ano, apresenta o livro "O Brasil na Primeira Guerra Mundial – A Longa Travessia". Nele, dentre outros temas, aborda a participação de nossos aviadores na 1ª Guerra Mundial".

O editor da Revista Frequência Livre, o jornalista Juca Fernandes, ressalta a importância de eventos como esse Encontro.

"Por conta da banalização da informação vivemos um desinteresse das pessoas sobre as mídias impressas. A realização de eventos como o promovido pela APVE valoriza a capacidade e o nível produtivo desses abnegados 'tradutores de intenções", disse.

A programação completa e as inscrições podem ser acessadas no site www.culturaaeroespacial.com.br.

Caminhos da Liberdade: um passeio histórico por Tiradentes

Uma cidadezinha charmosa, cheia de história e cultura por todos os cantos, essa é Tiradentes, que fica a 190 km de Belo Horizonte (MG). Os encantos da cidade vão desde a sua arquitetura, extremamente bem preservada, até a simplicidade das pessoas que moram por lá.

Para conhecer a história dessa região, a Diretoria Cultural da APVE promoverá entre os dias 27 e 30 de julho um passeio cultural pelas cidades históricas de Minas. Com um roteiro intitulado "Uma viagem cheia de história e belezas naturais", os visitantes farão um circuito pelas cidades de Tiradentes, Bichinho (distrito de Prados) e São João Del Rei.

Dentre as atrações estão a visita aos

principais pontos turísticos de Tiradentes, roteiro de compras de artesanato em Bichinho e o passeio de 12 quilômetros de Maria Fumaça pela Serra da Mantiqueira até a cidade de São João Del Rei.

Para mais informações consulte a Diretoria Cultural pelo telefone 3925-5209 ou na Biblioteca da APVE.



Contribua com o Acervo APVE

Você pode colaborar para manter a história da APVE viva. A Diretoria Cultural iniciou um trabalho de pesquisa e catalogação do acervo histórico da Associação. Caso você tenha material que registre

os primeiros tempos da APVE como fotos, jornais e convites de eventos, e queira disponibilizar, poderá entregar na Biblioteca para que seja avaliado e selecionado para digitalização e registro no acervo.



Rampa de acesso para a piscina



Vista parcial do vestiário



Corredor coberto de ligação entre as piscinas da APVE



Alunos durante aula na nova piscina de hidroginástica da APVE

Nova piscina e ampliação da academia conquistam associados

Com poucas semanas de funcionamento a nova piscina de hidroginástica e a ampliação do espaço da academia da APVE já conquistaram a aprovação dos associados.

Para a associada Márcia Nóbrega, um dos maiores benefícios da nova piscina é a temperatura da água. “Com a água

mantida em uma temperatura constante e agradável podemos aproveitar muito mais os benefícios da aula”, disse.

Construída em uma área total de 239m², além do hall da piscina, a área conta ainda com vestiários feminino e masculino, duas salas de apoio e um espaço para a casa de máquinas.



Piscina de
105 m²

.....

PROFUNDIDADE DE
1.40 m

.....

Academia com
uma área de
400 m²

.....

ESPAÇO DE
EXERCÍCIOS E
VESTIÁRIO

.....

**EQUIPADA
COM OS MAIS
MODERNOS
EQUIPAMENTOS
DO MERCADO**



**Além do respeito,
os dois projetos
posicionam a APVE
como um espaço
diferenciado para a
prática de atividades
físicas na cidade, com
organização e qualidade.**

Alfredo Gonçalves
Diretor de Bem-Estar

Segundo do Diretor de Bem-Estar, Alfredo Gonçalves, a implantação tanto da piscina quanto a ampliação do espaço da

academia tem como objetivo principal o respeito ao associado.

“Além do respeito, os dois projetos posicionam a APVE como um espaço diferenciado para a prática de atividades físicas na cidade, com organização e qualidade”, disse.

A associada Zélia de Paula Faria, que pratica hidroginástica há três anos concorda com o diretor e ressalta a importância de um espaço exclusivo para a prática da modalidade.

“Antes dividíamos o espaço com os alunos de natação e precisávamos ficar atentos com as variações da profundidade da piscina. Na nova piscina a profundidade se mantém, o que facilita e os exercícios mais seguros”, disse.

A nova piscina tem 105 m² e conta com uma profundidade de 1,40m, sendo que a linha d’água nunca ultrapassa 1,20m.

*As amigas
Zélia e Márcia
aprovaram
a nova
piscina de
hidroginástica*



ACADEMIA “CLÁUDIO TELES”

O novo espaço da academia também já conquistou os associados e proporcionou mais conforto e uma oferta maior de equipamentos.

Instalada em uma área de 400m² que inclui o espaço de exercícios e os novos vestiários, a academia mantém o padrão de excelência e está equipada com os mais modernos equipamentos do mercado.

No novo espaço estão instaladas 12 esteiras ergométricas, quatro elípticos, uma escada, oito bicicletas verticais, duas bicicletas horizontais, além de acessórios de para exercícios e alongamentos como espaldares, bolas de pilates, prancha abdominal, TRX, colchonetes e caneleiras.

Previsto ainda nessa área, a instalação de novos acessórios e equipamentos, que permitirão também a prática de ginástica funcional e alongamento muscular.

Tanto na estrutura já existente quanto nos novos os espaços todas as atividades da diretoria de Bem-Estar, são coordenadas e monitoradas por uma equipe de mais de 30 profissionais que acompanham os alunos nas atividades.

No total são profissionais com especialidades variadas que vai desde professores de educação física, coordenadores técnicos, dançarino, fisioterapeutas, passando por enfermeira, massoterapeutas e guarda-vidas.



Alunos no novo espaço da academia



Vestiário da Academia

Procure um médico antes de se ‘mexer’

A prática regular de atividades físicas proporciona a pessoas de todas as idades muitos benefícios para o corpo e para a mente.

“Os exercícios têm uma série de benefícios comprovados em estudos, como diminuição de peso, do colesterol, da pressão arterial, redução da chance de diabetes, infarto, câncer, depressão e outras doenças crônicas”, afirma o cardiologista e médico do esporte Fábio Baptista.

Para manter uma prática saudável é fundamental fazer uma avaliação médica, também conhecida como avaliação clínica pré-participação (APP), que tem como um dos objetivos identificar ou aumentar a chance do diagnóstico de doenças cardiovasculares, metabólicas, ortopédicas, entre outras. Para a prática de natação ou hidroginástica, além dessa avaliação é necessário fazer também um exame dermatológico.

“A APP identifica o objetivo do treinamento, auxiliando na prescrição dos exercícios que devem contemplar, preferencialmente, os componentes de flexibilidade, de força e os aeróbios, cada um com uma determinada intensidade, duração e periodicidade”, ressalta.

A realização de exames complementares, como eletrocardiograma ou teste ergométrico, acontece de acordo a recomendação da anamnese e do exame físico.

“O sedentarismo é uma das principais causas de doenças em todo o mundo. Por isso, tenha sempre um acompanhamento médico e mantenha uma prática regular de exercícios físicos”, finaliza Dr. Fábio Baptista.

O diretor de Bem-Estar, Alfredo Gonçalves, ressalta ainda que além dos exames, as atividades devem sempre ter o acompanhamento de um profissional de educação física.



HORÁRIOS DE ATENDIMENTO NA APVE:

Exame dermatológico

Quarta-feira, das 16h às 21h
Sábados das 9h às 15h



Associado também tem direito aos medicamentos da Farmácia Popular

A equipe da Farmácia Comunitária da APVE deu início a uma ação de conscientização para que os associados passem também a usufruir do Programa Farmácia Popular.

O objetivo é fazer com que os associados da APVE também utilizem dos benefícios oferecidos pelo Programa do Governo Federal e não descontinuem o tratamento por uma eventual falta de medicamento na nossa farmácia.

A Farmácia Comunitária da APVE atende cerca de 1.000 associados por mês e tem seu estoque mantido por intermédio de doações tanto de entidades parceiras quanto de associados.

“Algumas vezes pode ocorrer de não termos o medicamento que o associado necessita, nestes casos é importante ele saber que pode contar com o Programa Farmácia Popular”, disse Camila Marques, farmacêutica da APVE.

O programa do Governo federal é uma parceria com farmácias e drogarias comerciais que disponibiliza gratuitamente ou subsidia em até 90% medicamentos para tratamentos como os de hipertensão, diabetes, asma, rinite, dislipide-

mia, doença de Parkinson, osteoporose, glaucoma, além dos contraceptivos e fraldas geriátricas. Os medicamentos anti-hipertensivos, antidiabéticos e anti-asmáticos são fornecidos de forma gratuita.

FARMÁCIA COMUNITÁRIA DA APVE

Para retirar medicamentos é necessário:

- Apresentar carteirinha de sócio e receita médica dentro do prazo de validade.

PROGRAMA FARMÁCIA POPULAR

Para retirar medicamentos é necessário:

- Apresentar documento com foto, no qual conste o CPF, e receita médica dentro do prazo de validade.

Para adquirir fraldas geriátricas é necessário:

- Ter 60 anos de idade ou mais, apresentar documento com foto, no qual conste o CPF, e receita ou laudo médico válido.

**A fralda não é gratuita. É encontrada com até 90% de desconto. Limite de 04 unidades por dia, podendo ser adquiridas 40 fraldas a cada 10 dias, totalizando 120 fraldas por mês.*

Informação, uma aliada para a inclusão social

Os associados procuram pelo Serviço Social da APVE solicitando orientações e informações sobre os direitos e os benefícios das pessoas com necessidades especiais. Embora amparados por lei, ainda há desconhecimento sobre a maioria deles, como a isenção do Imposto de Renda Retido na Fonte (IRRF), IPVA, tarifa do transporte público e a aposentadoria especial.

“Sempre estamos buscando, descobrindo e tomando consciência dos nossos direitos e deveres, pois a todo momento surgem novos desafios que requerem novas conquistas, nos permitindo o exercício da cidadania”, diz Vanda Melo, Assistente Social da APVE.

Além da informação, a determinação também é importante. Um exemplo é a história da associada Silvia Regina Darrigo, que trilhou

com sucesso sua vida pessoal e profissional. Única mulher na turma de Engenharia Eletrônica de 1976 da Fundação Valeparaibana de Ensino (FVE), atual Univap, Regina trabalhou na Embraer por mais por mais de 20 anos, tendo participado do desenvolvimento dos aviões Brasília e da família dos aviões 170 e 190. “Minha mãe sempre foi superprotetora e não queria que eu trabalhasse, já meu pai dizia que eu tinha que estudar e trabalhar”, conta Regina, que nasceu com escoliose congênita e, apesar de não ter recorrido aos benefícios, sabe o quanto acessar a informação é fundamental.

A associada também destaca que os cuidados com a saúde são essenciais. “Pratico pilates, dança de salão e acredito que manter a vaidade e esses cuidados são combustíveis para a vida”, conclui.

“Minha mãe sempre foi superprotetora e não queria que eu trabalhasse, já meu pai dizia que eu tinha que estudar e trabalhar.”

Silvia Regina Darrigo, associada



Inauguração Academia e Piscina de Hidroginástica



Convidados conhecem o novo espaço da Academia Cláudio Teles; Heretiano Dias e Alfredo Gonçalves durante a inauguração do espaço

Torneio de Bilhar



Entrega de troféus aos vencedores do Torneio de Bilhar da APVE

Reciclagem



A Diretoria Cultural instalou um estande para divulgar a importância da coleta seletiva

World Café



World Café abriu a organização para o Encontro de Escritores e Jornalistas deste ano

Passeio ao Zoológico de São Paulo



A visita ao zoológico foi um excelente programa para toda a família

Taekwondo Workshop



Crianças tiveram acesso às técnicas do Taekwondo

OS MELHORES MODELOS DE MAQUETE EMBRAER PARA A SUA COLEÇÃO VOCÊ ENCONTRA AQUI!

EBR | STORE

3927.1883 3927.1899
@EBRSTORE /EBRSTORE
WWW.EBRSTORE.COM.BR

← PRODUTOS LICENCIADOS EMBRAER ENTREGA EM TODO TERRITÓRIO NACIONAL

Exposição “As Faces de um Artista”



Presidente Heretiano Dias prestigia a artista Cléo Santos

Uniapve



Aula inaugural apresenta a metodologia dos cursos da Universidade

Formatura Yoga



Alunos do curso de Yoga da APVE durante viagem de formatura em Pindamonhangaba

CULTURAL

INFORMAÇÕES: 12 3925.5209 | apve@apve.com.br

BÁSICO EM VINHOS COM CERTIFICAÇÃO SENAC

DATA: 26 a 30 de junho, das 19h às 22h

VALORES: Assoc.: R\$ 380,00 – Não assoc.: R\$ 460,00

(Divididos em 3 parcelas no cartão de crédito)

PRÉ-REQUISITO: ser maior de 18 anos e ter ensino médio completo

23º ENCONTRO DE TALENTOS E ARTE DONA ETA

Concerto da Banda Militar do 6º Batalhão de Infantaria Leve de Caçapava, e participação dos Corais Municipal de Caçapava, Fórum Trabalhista de São José dos Campos e Cantares – APVE

DATA: 31 de maio, às 20h, no salão Ozires Silva

EXPOSIÇÃO:

ARTE E HISTÓRIA DE HANS HERMANN SWOBODA

DATA: 02 a 30 de junho, das 8h às 18h - Segunda a Sexta Espaço de Exposição Brig. Paulo Victor – APVE

ENTRADA FRANCA

QUINTAS & TONS COM GABRIEL MINDER E THALITA

DATA: 25 de maio, às 19h, no Cyber Café

ENTRADA FRANCA

CINE CLUBE E CINE CLUBINHO

DATA: 09 e 23 de junho, às 10h30 e 14h30

FILME: Pocahontas

DATA: 30 DE JUNHO

DATA: 09 e 23 de junho, às 19h

FILME: A Partida

LOCAL: Cine Cultura Mário Leme Galvão

CLUBINHO DA LEITURA

DATA: 09 e 23 de junho, às 14h30 e 10h30

LIVRO: Bisa Bia, Bisa Bel

ENTRADA FRANCA

CURSO DE FOTOGRAFIA – TURMA II

INSCRIÇÕES ABERTAS

INÍCIO: 07 de agosto, das 19h às 22h

VALORES: Assoc.: R\$ 820,00 - Não assoc.: R\$ 970,00

(Divididos em 4 parcelas no cartão de crédito)

PRÉ-REQUISITO: Ser maior de 16 anos, ter máquina fotográfica semiprofissional ou profissional e tripé.

BEM-ESTAR

INFORMAÇÕES: 12 3925.5227 | dan.lopes@apve.com.br

WORKSHOP DE DEFESA PESSOAL FEMININA

DATA: 03 de junho, das 9h às 11h

VALORES: Assoc.: R\$ 40,00 – Não assoc.: R\$ 50,00

MAIS INFORMAÇÕES: contato@grupoprojetar.com

CURSO AVANÇADO DE YOGA

INÍCIO: 02 de junho

VALORES: Assoc.: R\$ 210,00 – Não assoc.: R\$ 275,00

Para os alunos que já fazem aula de Yoga na APVE

Assoc.: R\$ 175,00 – Não assoc.: R\$ 245,00

AULAS DE BOXE FEMININO

Mestre Luiz Gustavo Saldão

DIAS: Segundas e Sextas, das 9h às 10h

VALORES: Assoc.: R\$ 85,00 – Não assoc.: R\$ 115,00

MASSAGENS DA APVE

Conheça as técnicas no site

DIAS: Segunda a Sexta - Agendar horário

VALORES: A partir de R\$45,00 a sessão

SOCIAL

INFORMAÇÕES: 12 3925.5215 | flavia.costa@apve.com.br

PASSEIO SOCIAL – PARQUE DA MÔNICA

DATA: 27 de julho (Aniversário de São José)

HORÁRIO: 8h30

VALORES: Assoc.: R\$ 120,00 - Não assoc.: R\$ 135,00

Adultos e crianças (acima de 1 ano e 11 meses)

SEXTA-DANÇANTE APVE

HORÁRIO: das 21h às 2h

VALORES: Assoc.: R\$ 5,00 - Não assoc.: R\$ 30,00

(Meia Entrada ou sócios, mediante documento comprobatório)

MESAS: R\$10,00

VENDA ANTECIPADA: A partir das 9h às 17h30, assoc. a partir de quarta-feira, não assoc. a partir de quinta-feira.

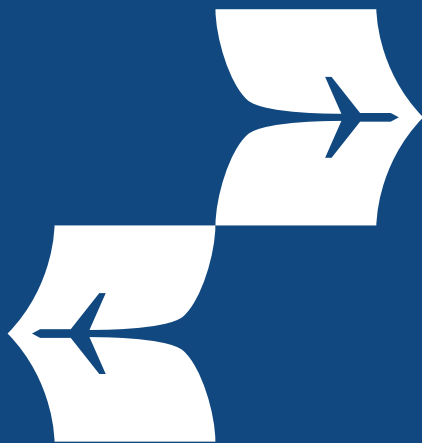
**FESTA JUNINA
APVE&ADCE**

23 E 24 DE JUNHO

ENTRADA FRANCA

Shows
Brincadeiras
Comidas típicas
Muita Diversão

**Poliesportivo
da ADCE**
Av. Brigadeiro
Faria Lima, 2100
(12) 3921-3111



V ENCONTRO DE ESCRITORES E JORNALISTAS DE AVIAÇÃO

FOMENTO À CULTURA AEROESPACIAL

2 E 3 DE JUNHO DE 2017

EXPOSIÇÕES E VENDA DE LIVROS



Cultura aeroespacial em debate.

Participe dos painéis, palestras e venha conversar com seu escritor predileto.

PROGRAMA DO ENCONTRO:

2 de junho:

Painel: As mulheres no setor aeroespacial.

Mesa-redonda: Produção e comercialização de livros no Brasil.

3 de junho:

Palestra: A exploração espacial – aplicabilidade, satélites e a sua importância para o desenvolvimento do Brasil.

Painel: Vants e Drones, sua inserção no espaço aéreo, regulamentação e formação de pilotos, importância para a sociedade e ética na aplicabilidade.

Painel: Pilares do Desenvolvimento Aeronáutico - Indústria, ensaios em voo, certificação, investigação e experiências da aviação comercial.

NOSSOS HOMENAGEADOS:

Jornalistas

- Juca Fernandes, editor e publisher da revista Frequência Livre.
- Mário Bertoldo de Medeiros Vinagre, jornalista e fotógrafo de aviação.

Escritores

Leandro Casella e Rudnei Dias da Cunha, pelo conjunto da obra.

Personalidades da Aviação

- Eng. José Carlos de Souza Reis, pioneiro da aviação.
- Eng. Satoshi Yokota, participação programa EMB-145.

Personalidades do Espaço

- Jayme Boskov, desenvolvimento de foguetes de sondagem e lançamento de satélites.
- Fernando Mendonça, criação do INPE.

Mais informações:

www.culturaaeroespacial.com.br