

VIVER E SER FELIZ

Com dias de sol quente, é hora de aproveitar o lazer, a diversão e vida

O Verão chegou mais cedo e vivemos dias de muito calor, mesmo na Primavera.

Se, por um lado, temos que tomar alguns cuidados especiais com a saúde e assim suportar bem as altas temperaturas, por outro, é tempo de aproveitar o calor e curtir o Clube de Campo.

Você, aposentado, sabe das muitas lutas para que o hoje a gente tenha um Clube de Campo com ótima estrutura e atrações para toda família.

E, para facilitar a vida de quem mais precisa, inauguramos um banheiro familiar especial para pessoas com deficiência na piscina. Acessibilidade para ca-



Em dias de calor, a piscina do Clube de Campo é a melhor opção. FOTO: Sindicatometal

deirantes, que conta também com uma vaga especial para embarque e desembarque.

Além disso, durante todo mês de outubro, ampliamos o horário do exame médico, que

agora acontece também aos sábados, das 14 às 17hs -- o tradicional horário de domingo, das 9 às 11 horas está mantido.

E dia 12 de outubro tem Festa das Crianças, mo-

mento único de reunir a família metalúrgica.

E ainda teremos a Caminha Rosa e Azul, dia 10 de novembro, e o Baile Tropical, dia 11. Aproveita a vida. Divirta-se.

DIA 12/10/2023
DAS 12 ÀS 17 HORAS

SÓCIOS GRÁTIS

pipoca, sorvete, hot dog

FESTA DAS CRIANÇAS

Brinquedos infláveis

Cosplay, muito som e alegria

NÃO SÓCIOS:
\$ 30,00



CLUBE DE CAMPO DOS METALÚRGICOS
JUNDIAÍ, VÁRZEA PAULISTA E CAMPO LIMPO PAULISTA

PALAVRA DO PRESIDENTE

Aproveitar a vida em sua plenitude

“Caros amigo(as) aposentados(as): O calor chegou cedo este ano e com ele momentos de lazer e boas novidades no Clube de Campo. Nossas piscinas já estão abertas e prontas para receber todos vocês e seus familiares.

Além disso, com grande satisfação, anunciamos a inauguração de um novo banheiro especialmente projetado para Pessoas com Deficiência e seus acompanhantes, tornando nossas instalações mais inclusivas e acessíveis.

E para facilitar a vida do associado, agora a Secretaria do Clube de Campo está aberta de terça a domingo, das 8 às 17 horas e os exames médicos durante o mês de outubro podem ser feitos aos sábados, e domingos.

Mas não é só: nossa, sauna, nossa academia e todas as instalações do Clube estão à sua disposição. São muitas oportunidades para você aproveitar a vida em sua plenitude.

E vamos juntos que a luta continua

Eliseu Silva Costa
Presidente



Festa das Crianças, sempre um momento de alegria da família metalúrgica. FOTO: Sindicatometal

12 DE OUTUBRO

FESTA DAS CRIANÇAS NO CLUBE DE CAMPO

No próximo dia 12 de outubro será hora de reunir a família, especialmente as crianças, para celebrar o dia delas no Clube de Campo.

Dia de pipoca, sorvete, cachorro quente e muitos brinquedos, este ano também com a

presença de amantes do mundo Cosplay, aquele povo que gosta de se fantasiar com a roupa de seus personagens preferidos.

Sócios não pagam. Para quem ainda não é associado o valor é de R\$ 30,00. Para associa-

dos, haverá sorteio de brindes. Portaria aberta a partir das 11hs. A festa começa às 12hs.

QUIOSQUES:

Senhas por ordem de chegada a partir das 8hs. Clube aberto a partir das 11hs.

Inscrições abertas para

HIDROGINÁSTICA

Aulas a partir de outubro

INFORMAÇÕES NA ACADEMIA OU ZAP 11 97393 9428

SINDICATO DOS METALÚRGICOS
JUNDIAÍ - VÁRZEA PAULISTA - CAMPO LIMPO PAULISTA

DEPARTAMENTO ODONTOLÓGICO

AGORA COM ATENDIMENTO TAMBÉM ÀS SEXTAS-FEIRAS

AGENDE UMA CONSULTA

Atendimento de segunda a sexta, das 8h30 às 12 horas e das 13h30 às 17h30.

Agende sua consulta pelo fone (11) 4527-3100, ramal 4, das 8 às 12 hs e das 13h30 às 18 horas ou pelo WhatsApp (11) 99748-3271

Clínica Geral

- Endodontia
- Implantes
- Ortodontia
- Próteses
- Cirurgia

Estética

- Clareamento
- Botox

AValiação SEM CUSTO

QUALIDADE DE VIDA

Como se manter saudável nos dias mais quentes

Com o calor forte, quais cuidados essenciais que aposentados e pessoas com mais idade devem adotar para manter uma boa qualidade de vida? Veja aqui algumas dicas de alimentação, exercícios físicos e outras dicas valiosas para preservar sua saúde e qualidade de vida.

BEBA ÁGUA: A hidratação é fundamental durante os dias quentes. Os aposentados devem beber água regularmente, mesmo se não estiverem com sede, para evitar a desidratação.

ALIMENTAÇÃO: Opte por refeições leves e ricas em frutas, vege-

tais e alimentos de baixo teor de gordura. Evite alimentos pesados e gordurosos que possam causar desconforto digestivo.

HIDROGINÁSTICA: O clube de campo oferece aulas de hidroginástica, aproveite! Essa atividade é excelente para a saúde das articulações e para manter a forma física, além de refrescar o corpo (*as inscrições estão abertas*).

PISCINAS: Aproveite para se refrescar e relaxar. Lembre-se de seguir as regras de segurança ao nadar.

SAUNA: use com moderação. Evite longos períodos.

CONFRATERNIZAÇÕES



A amizade sincera dura pra sempre. FOTO: Sindicatometal

DIA 24: reunião da velha guarda da KSB

Uma grande confraternização reuniu os amigos da velha guarda da KSB no Clube de Campo no domingo, dia 24.

Um momento único de encontro de grandes amigos e companheiros de diversas gerações, com muita alegria e amizade.



Rever amigos e celebrar a vida. FOTO: MBruini

DIA 17: amigos da antiga OM Krupp

Foi realizada no domingo, 17, a grande confraternização dos amigos da antiga OM Krupp, Os diretores Luís Carlos e Wilson

Med, organizadores do encontro, agradeceram à participação dos companheiros da Krupp na confraternização.

TRAJE HAVAIANO

BAILE TROPICAL

NO ESPAÇO M

SÁBADO

11 DE NOVEMBRO

22 HORAS

COM A BANDA SKYPPE

SÓCIOS : MESA 6 PESSOAS R\$ 420
NÃO SÓCIOS : MESA 6 PESSOAS R\$ 800

VENDAS DE MESAS A PARTIR DE SEGUNDA 16 DE OUTUBRO DAS 8 HS ÀS 18 HS NA SEDE.
INFORMAÇÕES (11) 4527-3100

PARTICIPAÇÃO ESPECIAL MAJESTADE SAMBA CLUB BATERIA SHOW

OPEN BAR DE DRINKS
CARDÁPIO DE BEBIDAS E PORÇÕES A PARTE



CUIDADO COM OS GOLPES!



Criminosos se passam por advogados para aplicar golpes pelo whatsapp.

Exigem pagamento para agilizar indenização.

NÃO CAIA NESSA!

Não pague. Não deposite. Não mande PIX

Fale pessoalmente com seu advogado, escritório de advocacia, ou Departamento Jurídico do Sindicato.

Inaugurado banheiro PCD familiar nas Piscinas do Clube de Campo

ACESSIBILIDADE

Com a reabertura das piscinas foram inaugurados dois banheiros PCD familiares para melhor atender aos associados.

Os banheiros são destinados à Pessoa com Deficiência que necessite de acompanhamento e também ao pai que leva sua filha menor de 10 anos à piscina ou a mãe que leva seu filho menor de 10 anos.

Além dos banheiros,

que contam com cadeiras especiais para banho, foi criado também um local especial para veículos, como forma de facilitar o embarque e o desembarque de cadeirantes.



Banheiro conta com cadeira de banho e armários. Privacidade e segurança. FOTOS: Sindicatometal



PESCARIA EM OUTUBRO

DAS 8 ÀS 17 HORAS

Sábados, 21 e 28

SÓCIOS R\$ 50
NÃO SÓCIOS R\$ 80
ATÉ 10 KG
EXCESSO PAGA R\$ 20 O KG

Outubro rosa

Participem da Caminhada Rosa e Azul dia 22/10 a partir das 9hs no Clube de Campo

Novembro azul

Câncer de mama e de próstata. Prevenção é o melhor remédio

SINDICATO DOS METALÚRGICOS
JUNDIAÍ • VÁRZEA PAULISTA • CAMPO LIMPO PAULISTA

Inscrições abertas para os cursos

Manuseio de celular (smartphone)

Informática para jovens e adultos

Informações

(11) 97205-8591
(11) 4527-3100

SEDE CENTRAL

Rua XV de Novembro, 240 - Vila Arens.
Jundiaí-SP - CEP- 13201-005
Funcionamento: De segunda a sexta-feira, das 8h às 18h
TELEFONE: (11) 4527-3100 (11) 9 5770-3312
secretaria@sindicatometal.org.br

EXPEDIENTE

O BOLETIM INFORMATIVO DOS APOSENTADOS É UMA PUBLICAÇÃO DO SINDICATO DOS METALÚRGICOS DE JUNDIAÍ, VÁRZEA PAULISTA E CAMPO LIMPO PAULISTA.

PRESIDENTE: **Eliseu Silva Costa.**
PRODUÇÃO: Comunicação Sindicato
Tiragem: 5.800 exemplares.

CLUBE DE CAMPO

Rod. Tancredo Neves - KM 53/54 - Castanho.
Jundiaí-SP - CEP-13205-005
Funcionamento do Clube de Campo: terça a domingo das 8h às 19hs.
Secretaria do Clube aberta de terça a domingo das 8 às 17hs.
TELEFONE: (11) 4526-1114 (11) 9 7144-8661
secretariaclube@sindicatometal.org.br