

APOSENTADOS & PENSIONISTAS

Informativo da Associação dos Aposentados e Pensionistas
de São José dos Campos



Ano XX - Nº 146
Setembro 2023



Conheça os benefícios de ser associado na AAP-SJC

Comunicados

Para
**FILIAÇÃO e
INCLUSÃO**
nos **PLANOS
DE SAÚDE,**
estamos
atendendo
somente com
horário
agendado,
previamente,
presencialmente
ou pelos
telefones
3941-1227
3302-8326

NOVO SITE AAP-SJC
Acesse: aapsjc.org.br

Confira **TUDO**
sobre a sua
Associação



FUNDADA EM 13-12-83
ASSOCIAÇÃO
DOS APOSENTADOS
E PENSIONISTAS DE
S. J. CAMPOS

Associado, agora você pode pagar sua mensalidade através do PIX

(Não é válido para pagamento de boletos)

Informe-se sobre o valor da sua contribuição, em nossa secretaria, Faça um **PIX** do seu banco, no valor informado, para a conta da **AAP-SJC**

CONFIRA OS DADOS PARA O PIX

Chave CNPJ 51623106/0001-82

Envie o comprovante da transferência com o nome ou a matrícula do associado para emitirmos e encaminharmos o recibo. Pode ser via **e-mail: aapsjc@hotmail.com** ou pelo **Whatsapp: 97409-0676**

EXPEDIENTE

Publicação da **Associação dos Aposentados e Pensionistas de São José dos Campos**

Edição: **Ana Prado**

Diretor de Secretaria: **Ismael Reinaldo Frutos**; Diretor Financeiro: **Itiro Takai**;

Diretor Técnico: **Jairo Alves da Silva**; Diretor de Patrimônio: **Milton F. de Oliveira**;

Diretor Relações Públicas: **Paulo Osni Silva**

Av. São José, 542 / 597 - Centro - SJC Campos/SP - Cep 12209-010

Tel (12) 3941-1227 / 3942-2930 / 3302-8326 - www.aapsjc.org.br

O jornal bem como seus editores não se responsabilizam pelo teor ou pelas negociações realizadas por meio dos anúncios publicados

AAP-SJC e seus diversos benefícios

A aposentadoria é uma fase da vida que traz muitos desafios, mas também muitas oportunidades. Os aposentados e pensionistas têm direito a receber seus benefícios da previdência social ou privada, mas também podem buscar outras formas de melhorar sua qualidade de vida, como participar de atividades culturais, educacionais, sociais e de saúde.

Uma forma de fazer isso é se associar a uma entidade que representa e defende os interesses dos aposentados e pensionistas, como a AAP-SJC, que oferece diversos serviços e vantagens para seus associados, como:

- Representação associativa e orientação jurídica individual para garantir os direitos dos aposentados e pensionistas perante o INSS e outros órgãos públicos;
- Acesso a benefícios como odontologia, saúde, seguros e assistências, com preços acessíveis e condições especiais;
- Acesso a atividades recreativas, esportivas e de lazer, para promover o bem-estar físico e mental dos aposentados e pensionistas;
- Acesso a cursos, palestras, workshops e eventos, para estimular o aprendizado contínuo e o desenvolvimento pessoal dos aposentados e pensionistas.



Além disso, ao se associar à AAP-SJC você contribui para fortalecer a categoria e ampliar sua voz na sociedade.

Portanto, se você é aposentado ou pensionista do INSS, não deixe de nos conhecer. Você pode encontrar mais informações no nosso site: <https://aapsjc.org.br>

LEMBRE-SE: se associar é um direito seu e uma forma de valorizar sua história de trabalho e contribuição para o país.

Participe de nossas atividades presenciais

A AAP-SJC tem vagas em atividades exclusivas para associados com preços bastante acessíveis. Temos uma variedade de opções para você escolher, de acordo com o seu interesse e disponibilidade.

Veja abaixo as nossas atividades e como se inscrever:

- Oficina de Memória
- Oficina de Smartphone
- Aulas de Informática
- Aulas de Pilates Solo
- Aulas de Dança de Salão Livre

Não perca essa oportunidade de aprender coisas novas, fazer novos amigos e se divertir na AAP-SJC. Informações sobre vagas e início de novas turmas na Secretaria com Natália, Av. São José, 542, de segunda a sexta-feira das 8 às 12h e das 13h30 às 16h, ou pelos telefones 3941-1227 ou 3302-8326

**GRANDES MARCAS COM
DESCONTOS ESPECIAIS
PARA APOSENTADOS**

LOJAS NO VALE SUL, CENTERVALE E CENTRO

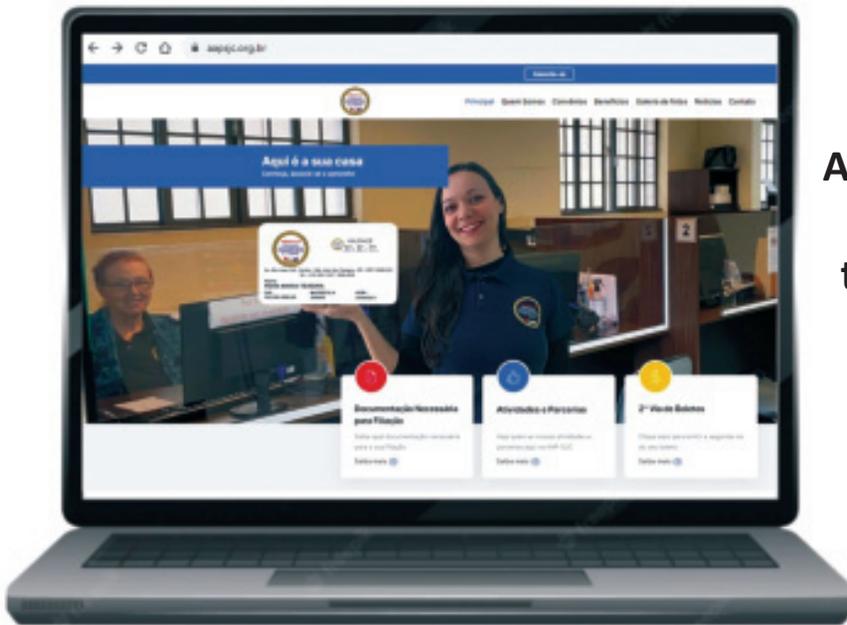
styll HOYA ZEISS VARILUX

Ótica Universal
Estilo para ver bem e se ver bem.

>>> MAIS FÁCIL

Estamos conectados com você, associado!

<http://aapsjc.org.br>



O site da Associação dos Aposentados e Pensionistas de São José dos Campos tem o objetivo de ampliar as informações sobre os serviços que presta para associados e seus dependentes

No site da AAP-SJC, você também pode gerar a 2ª via do boleto ou recalculer o valor para pagamento do seu CONVÊNIO MÉDICO HOSPITALAR

PARA GERAR A SEGUNDA VIA BOLETO (ou recalculer o valor)

- 1) Acesse o nosso site **www.aapsjc.org.br**
- 2) Clique em 2ª via do boleto e tenha em mãos o **número do seu CPF** (somente do titular do plano)
- 3) Siga as instruções constantes na página do site
- 4) Caso tenha alguma dificuldade em emitir a segunda via do boleto entre em contato com a nossa secretaria, de segunda a sexta-feira das 8 às 12 e das 13h30 às 16 horas pelos telefones (12) **3941-1227 / 3302-8326** ou pelos e-mails: **contato@aapsjc.org.br** ou **aapsjc@hotmail.com**

IMPRIMA O BOLETO PELO SITE

Hidroginástica na AAP-SJC tem previsão de início em outubro



A hidroginástica é uma ótima atividade física para melhorar a saúde, a resistência, a flexibilidade e o bem-estar. Além disso, é uma oportunidade de fazer novos amigos e se divertir na água

As aulas de hidroginástica na AAP-SJC estão previstas para começar em outubro, mas as vagas são limitadas. Por isso, é importante que você faça a sua inscrição antecipadamente para garantir o seu lugar. Você pode se inscrever na secretaria da AAP-SJC. A mensalidade é de R\$ 100,00 para associados e inclui o acesso à piscina, ao vestiário e ao salão de jogos.

Não perca essa chance de praticar hidroginástica na Associação dos Aposentados de São José dos Campos, uma entidade que tem como objetivo prestar assistência aos seus associados, defendendo seus direitos e interesses.

As aulas são ministradas por profissionais qualificados e experientes, que vão te orientar e motivar durante os exercícios. Você vai se sentir mais leve, mais forte e mais feliz.

Informe-se sobre vagas e horários disponíveis na secretaria da Associação, das 8 às 12h e das 13h30 às 16h, com Natália.

É importante ressaltar que é indispensável a apresentação de atestado cardiológico e dermatológico no ato da inscrição.

Essa atividade será realizada no Centro de Atividades da AAP-SJC (CAT), localizado na Av. Rui Barbosa 75. Este espaço é dedicado para oferecer uma variedade de programas e serviços voltados para o bem-estar, socialização e qualidade de vida de nossos associados. O CAT da AAP-SJC foi projetado para atender às necessidades específicas da terceira idade, proporcionando um ambiente acolhedor e seguro.

Pilates da AAP-SJC tem vagas disponíveis



Confira os horários e turmas disponíveis e venha condicionar os seus músculos sustentadores do seu corpo, melhore a sua postura, o seu equilíbrio e a sua coordenação. Turmas: Manhã e Tarde.

Informações sobre vagas e início de novas turmas na Secretaria com Natália, Av. São José, 542, de segunda a sexta-feira das 8 às 12h e das 13h30 às 16h, ou pelos telefones 3941-1227 ou 3302-8326

**Agende
o seu
atendimento**

Para filiação ou adesão a planos de saúde, agende com antecedência o seu atendimento. Nosso horário de atendimento é de **segunda a sexta-feira, das 8 às 12h e das 13h30 às 16h**

Telefones para contato:

3941-1227 / 3302-8326

Oficina sobre uso de smartphones e curso de informática recebe inscrições

O objetivo do curso de informática e das oficinas de smartphone é a inclusão, por meio do empoderamento digital, fazendo com que a tecnologia torne-se transformadora na vida de cada aluno, potencializando a autonomia, a criatividade e a colaboração para resolver problemas sociais



“É um privilégio ensinar para a terceira idade e, com toda certeza, a aula não é apenas um canal para transmitir informações técnicas; é sim, uma troca de experiências que abre novos

horizontes, nos faz crescer”, conta sorridente Soraia Souza, professora dos cursos digitais na AAP-SJC.

“Os meus alunos têm sede de aprender e muita disposição, apesar das dificuldades naturais, as ausências são mínimas e quando acontecem, eles buscam se recuperar no plantão de dúvidas”, explica Soraia.



OFICINAS SMARTPHONES

Têm em média de 10 a 15 aulas duas vezes por semana. O aluno aprende sobre: Configurações do aparelho e dos app's em maior evidência no momento; armazenamento na nuvem e no aparelho; ferramentas e app's Google; o bom uso das redes sociais (Instagram, Facebook, Telegram, Threads, WhatsApp, X, YouTube); uso da câmera, edição e fotomontagem.

INFORMÁTICA

Tem aulas contínuas duas vezes por semana. O curso faz uma abordagem descontraída do universo Windows e dos laptops, desktops, pen drives, da navegação na internet e do uso da versão web das redes sociais.

Jornal dos Aposentados & Pensionistas

6

Para saber se há vagas disponíveis e se inscrever, os interessados devem entrar em contato com a secretaria da AAP-SJC, pessoalmente ou pelos telefone 3941-1227 ou 3302-8326.

Setembro/ 2023

“A beleza da foto nos detalhes”

Na penúltima Oficina de Smartphones, os participantes aprenderam como usar a Câmera do Smartphone + Edição e Criação

O tema escolhido pela professora Soraia foi “A beleza da foto nos detalhes”.

“Me sinto orgulhosa dos alunos que participaram dessa oficina! Experimentamos uma grande lição de vida, pois cada um superou suas inseguranças, as barreiras do novo, da tecnologia, da dificuldade motora. Fizeram até as tarefinhas e, a cada aula, voltavam mais confiantes”, relembra a professora Soraia.

Os alunos usaram recursos como: Food, HDR, Macro, Noturno, Panorâmica e PRO, entre outros. E o resultado foi surpreendente!



Por que viajar?

Não importa se a viagem é para a praia, um sítio, uma cachoeira, uma montanha, outro estado, outro país, ou outra cidade ainda que já conhecida, viajar nos faz sair da rotina, olhar o mundo com outros olhos, ter novas experiências, conhecer novas pessoas, reencontrar amigos ou amizades antigas, respirar ar puro e estar em um ambiente novo, ou mesmo que não seja novo mas que nos faz sentir bem.

A alegria de uma viagem fica em nossa memória, ainda que possamos passar por algum desconforto, mas assim que tal situação é resolvida, teremos "causos" para lembrar.

Sem dúvida, viajar para alguns é um estilo de vida e quando não é praticado, é como se estivesse "matando" a si mesmo. Para outros, tanto faz, se ocorrer uma viagem tá legal, se não acontecer, tudo bem.

Cada pessoa tem suas prioridades e para alguns viajar não é o mais importante. Muita gente gasta muito dinheiro com roupas, festas, eventos e esquece que o melhor e mais importante investimento são as lembranças dos momentos, lugares por onde passamos, amigos que fizemos que, se forem especiais, irão ficar memorizados para sempre.

Viajar também nos ajuda a cultivar pensamentos positivos, contrapondo aos pensamentos negativos, nos tornando com isso, pessoas mais otimistas, proativas, alegres, que espalham alegria por onde passam.

O setor de turismo da AAP SJC, está trabalhando no planejamento para os passeios/viagens voltados para o 1º semestre/2024.

As sugestões de viagens ou passeios, serão bem-vindas!

Donizetti, Márcia e Rose



Guararema



Holambra



Campos do Jordão

DIFICULDADE EM EMAGRECER OU QUEIMAR GORDURA ABDOMINAL?
Algo de errado está acontecendo no seu organismo

Desconto de 30% para Associados da AAP-SJC

Perca peso com saúde e qualidade de vida, tratando seu organismo por completo

- Problemas Intestinais • Constipação Intestinal •
- Retenção de Líquidos • Gordura no Fígado •
- Colesterol Elevado • Crises de Ansiedade •
- Metabolismo Lento •
- Redução da Circunferência Abdominal •

Primeira sessão gratuita
Método exclusivo
DETOX Lipo Express

Agende sua sessão
Atendimento com hora marcada
Masculino e Feminino

SAÚDE do ORGANISMO
Rua Tenente Manoel Pedro de Carvalho, 79 • Sala 03
Jd. Bela Vista • São José dos Campos • SP

12 99751-7144
Detoxterapeuta Dyna

FALE COM O TURISMO-AAPSJC
Whatsapp 97402-7902

Oficina de Memória ajuda na saúde dos associados

Na AAP-SJC, 30 associados participam do programa Oficina da Memória. O programa está sob a responsabilidade da terapeuta ocupacional Miriam Pereira, que é especializada em geriatria.

As atividades propostas na oficina incluem o resgate às lembranças e recordações, compartilhamento de fotos e registros dos participantes.

“O bem-estar psicológico é um fator importante na qualidade do envelhecimento e na construção da autoestima, além de influenciar na capacidade do cidadão de se manter ativo nessa fase da vida”, afirma Miriam.



Na oficina da memória, os idosos são incentivados a enxergar o corpo e a mente na integralidade. Atividades que combatem o estresse como jogos de raciocínio são promovidas entre os participantes. “Além disso, eles são provocados a adquirir novos hábitos e descobrir novas habilidades”, afirma Miriam Pereira.

Informações sobre vagas e início de novas turmas na Secretaria da AAP-SJC, com Natália, Av. São José, 542, de segunda a sexta-feira das 8 às 12 e das 13h30 às 16 horas, ou pelos telefones (12) 3941-1227 3302-8326

Serviços Advocatícios PARA ASSOCIADOS

PROCESSOS PREVIDENCIÁRIOS

REVISÃO VIDA TODA

Dr. Joaquim Ricardo do Amaral Andrade

jricardo.andrade@bol.com.br
(12) 99704-8712

R. Paraibuna 811 - Sala 901
9º andar - Edifício 811 - SJCampos
Tel. (12) 3922-7414

DESCONTOS EXCLUSIVOS
+ economia para você!

TERAPÊUTICA
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

20% DE DESCONTO Medicamentos Manipulados

Essa é mais uma vantagem para quem tem plano Santa Casa Saúde. Condições especiais na compra de medicamentos manipulados na Farmácia Terapêutica, mediante prescrição de um profissional habilitado.

Basta apresentar sua carteirinha direto no caixa.

*Benefícios são aplicados nas unidades de São José dos Campos e Jacareí. Os descontos podem ser alternados sem aviso prévio.

Plano **Santa Casa Saúde**
Pelo Saúde Santa Casa

Parceria

Rala

DROGASIL

Plano de Saúde **Santa Casa Saúde**

Condições especiais para associados AAPSJC e dependentes terceiro grau*



Agência Oboloboi.com

*Consulte regras e condições.

VALORES VÁLIDOS DE JUNHO/2023 A MAIO/2024

Faixa Etária	Enfermaria Plus	Apartamento Pleno
0-18	R\$ 193,73	R\$ 223,58
19-23	R\$ 242,17	R\$ 263,82
24-28	R\$ 282,54	R\$ 284,93
29-33	R\$ 292,63	R\$ 307,72
34-38	R\$ 343,07	R\$ 360,04
39-43	R\$ 363,25	R\$ 424,85
44-48	R\$ 454,06	R\$ 552,30
49-53	R\$ 474,22	R\$ 690,37
54-58	R\$ 726,45	R\$ 897,48
59 ou +	R\$ 897,97	R\$1337,26

Planos **sem coparticipação**

CONSULTE PROMOÇÕES EM VIGOR NA SECRETARIA DA AAP-SJC

5% desconto pagando no vencimento

Informe-se:
AAPSJC: (12) 3941-1227
www.aapsjc.com.br



Plano **Santa Casa**
Saúde
Rede Saúde Santa Casa

>>> ALEGRIA E INTEGRAÇÃO

Sábados dançantes na AAP-SJC tem clima amistoso e convidativo

O sábado dançante na AAP-SJC está acontecendo desde abril de 2023 e é realizado quinzenalmente. A música é ao vivo, contemplando todos os ritmos como forró, sertanejo, samba e bolero. Sempre contando com a presença de free dancers para todo mundo dançar junto.

A AAP-SJC é uma entidade que tem como objetivo prestar assistência aos seus associados, defendendo seus direitos e interesses, e os sábados dançantes são uma das atividades promovidas para proporcionar um momento de alegria e integração entre os associados, seus familiares e convidados.



Jornal dos Aposentados & Pensionistas

Noite Dançante das Estrelas lotou nosso salão social

O evento, que aconteceu no dia 26 de agosto, reuniu cerca de 100 pessoas que se divertiram e dançaram ao som da dupla Nilton e Sueli.

O baile contou com a presença do Studio Ares do Oriente que brilhou e encantou com coreografias da dança cigana.

A Noite Dançante das Estrelas foi elogiada pelos presentes, que se mostraram satisfeitos com a organização e a animação do evento. Muitos já manifestaram o desejo de participar das próximas edições.

A AAP-SJC agradece a todos que compareceram e colaboraram para o sucesso da festa.



10
Setembro/ 2023



AULAS DE DANÇA DE SALÃO LIVRE

As aulas de dança de salão livres tiveram início no dia 17 de agosto. São realizadas às terças e quintas feiras, com uma hora de duração, com o experiente Professor Ronnie.

O valor da mensalidade é de R\$ 20 para sócios e de R\$ 40 para não sócios.

Local : Salão Social da AAP-SJC
Av. São José 542 - Jardim Bela Vista

Artesanato dos associados agrada a todos

O primeiro bazar de artesanato dos associados aconteceu em de outubro 2019 no salão social da AAP-SJC contando com a participação de 16 expositores com mostra e venda de produtos artesanais de várias tipos, confeccionados com técnicas variadas e diferentes matérias-primas, além de produtos naturais como doces, geléias e mel, entre outros.

Por causa da pandemia, essa atividade não teve continuidade em 2020 e 2021, mas em dezembro de 2021 foi realizado o terceiro bazar de artesãos.

Teremos a sexta edição do Bazar de Artesanato dos Associados da AAP-SJC no mês de dezembro de 2023. Será uma excelente oportunidade para compras de fim de ano... Já anote na sua agenda!!!



>>> BENEFÍCIOS

Parcerias da AAP-SJC rendem descontos e preços especiais

A AAP-SJC realiza parcerias de interesse dos associados em várias áreas como saúde, comércio e prestadores de serviços.

As parcerias beneficiam, além do associado, seus dependentes com descontos e preços especiais.

Confira, abaixo, algumas clínicas conveniadas:

CLÍNICAS DE CARDIOLOGIA

Angiovale

R. José Mattar 40 – São Dimas - SJC
Tel. 3923-1258 – 3911-9553
3942-3416

Centro de Cardiologia

Av. São João 570 / 1º andar
Jd. Esplanada – SJC
Tel. 3941-1105

Clínica São Lucas

R. Cesarina Della Dea Betti 91
Jd. Satélite – SJC
Tel. 3931-3366 – 3931-0172

Pronval – Serviços de Medicina

Pça Maurício Cury 80 – Centro - SJC
Tel.3878-0555

Convênio AAP-SJC /HAPVIDA

TABELA DE PREÇOS VÁLIDA ATÉ 31/08/2024

Faixa Etária	ENFERMARIA ALFA 2 CP 06301	APARTAMENTO BETA 22 Plus 06712/09812
0-18	122,36	236,40
19-23	134,54	260,08
24-28	151,11	292,07
29-33	171,63	331,73
34-38	192,38	371,84
39-43	209,68	405,37
44-48	299,61	579,22
49-53	389,47	753,00
54-58	506,29	978,96
Acima 59	733,57	1418,37
COPARTICIPAÇÃO	Consultas Eletivas e Sessões Terapêuticas R\$ 48,92 Consultas PS/PA R\$ 53,82 Exames e Procedimentos R\$ 24,46	Consultas Eletivas e Sessões Terapêuticas R\$ 39,35

Venha fazer parte da AAP-SJC!

Fique por dentro dos benefícios que oferecemos

Além das vantagens e facilidades, somos mais de 20 mil colegas Aposentados e Pensionistas esperando para nos juntar a você. Aqui você estará protegido e amparado por muitos benefícios e cercado de amigos. Portanto, aqui é o seu lugar!

- o Assistência médica com consultas em várias especialidades com preço diferenciado
- o Desconto considerável em laboratórios de análises clínicas e de imagens
- o Plano de saúde com preços diferenciados
- o Tratamento odontológico, próteses e outros serviços com desconto
- o Consulta jurídica gratuita
- o Desconto no comércio e prestadores de serviços
- o Pilates, Oficina de Memória, Informática, Oficina de Smartphones e Turismo
- o Piscina para hidroginástica

Você vai ver como é bom ser associado da AAP-SJC!



DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA PARA FILIAÇÃO

Para filiação é necessário fazer agendamento prévio pessoalmente ou pelos telefones 3941-1227 ou 3302-8326

- **Carteira de identidade-RG** expedida no máximo há **10 anos** ou **CNH** (válida) - **original e cópia**
- **CPF (CIC)**
- **Comprovante de residência** com CEP
- **Certidão de Casamento** ou comprovante de União Estável (para cônjuges ou companheiros não aposentados)
- **Certidão de nascimento dos dependentes** (filhos e netos menores de 18 anos)
- **Demonstrativo de Crédito do Benefício**, disponível no autoatendimento (*caixa eletrônico*) do banco onde recebe (*não serve extrato de conta corrente*)
- Para servidores públicos: **o último comprovante de recebimento**

TAXA DE INSCRIÇÃO: R\$ 8,00 (para documentação e carteira social) mais a primeira mensalidade para funcionários públicos

DIA E HORA PARA A INSCRIÇÃO:
2ª a 6ª FEIRA - 8 às 11 e 13:30 às 15 horas

Para se associar é necessário ser aposentado ou pensionista de qualquer regime previdenciário e pagar uma taxa mensal de acordo com o valor do benefício recebido pelo associado

FALE CONOSCO

www.aapsjc.org.br

TEL (12) 3941-1227 / 3302-8326 / 3302-8276

E-MAILS: contato@aapsjc.org.br - aapsjc@hotmail.com