

ADCCTA

Com a palavra, o sócio!





O melhor atendimento de saúde da REGIÃO

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
São José
dos Campos

ANS - Nº33187.2

Conheça os Planos Unimed oferecidos
pela ADCCTA e adquira o seu!
(12) 3947-6315 / 3947-6316 / 3047-3018
www.unimedsjc.coop.br

Diretor Técnico: Dr. Fábio Roberto da Silva Baptista - CRM 70671

SUMÁRIO

Com a palavra, o sócio

De entretenimento à administração de planos de saúde, a ADCCTA oferece uma extensa carteira de benefícios a seus associados. Mas o que pensam eles sobre as atividades que usufruem? Confira nesta edição especial.

Festas cativam e fidelizam o público **6**



Palavras do presidente **4**

A valorização do associado em qualquer situação **8**



"Bora viajar"? **11**



Que tal um fim de semana no clube? **12**

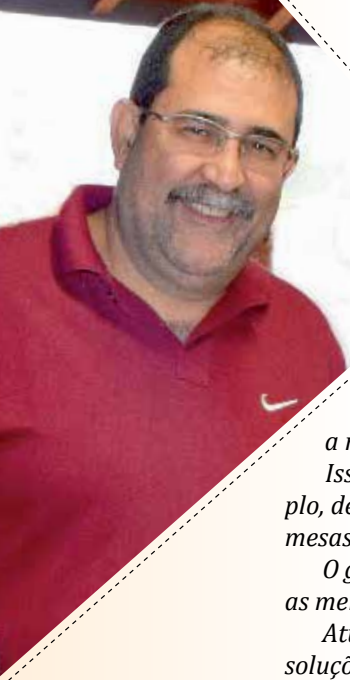
Ferramentas facilitam e melhoram comunicação com o sócio **14**



Um esporte pra chamar de seu **16**

Conselhos:
trabalho anônimo,
mas de grande
importância para
a ADCCTA
22

Com a palavra, o presidente



Esta edição da revista, publicada anualmente pela ADCCTA, traz uma abordagem diferente. Desta vez, ao invés de focar apenas nas nossas realizações durante o ano, optamos por uma linha editorial que nos mostrasse a opinião de nossos associados sobre aquilo que promove-mos e que é de seu interesse. Em outras palavras, aquilo que ele gosta e participa.

A ideia integra um conjunto de ações iniciadas, este ano, com a pesquisa de satisfação que está sendo aplicada junto ao sócio, com o intuito de conhecê-lo melhor e de ouvir as suas sugestões sobre os pontos a serem aperfeiçoados nas nossas mais variadas atividades, projetos ou propostas.

Obviamente, um trabalho minucioso, pois envolve a opinião de nosso maior patrimônio – o sócio – deve ser feito de forma a não frustrar expectativas, mas com a responsabilidade que retrate e respeite a realidade da ADCCTA.

Isso significa dizer que, dentre as pesquisas já realizadas, algumas sugestões foram acatadas. Como exemplo, destaco as relativas a infraestrutura, com mais benfeitorias nos chalés no clube de campo, que receberam mesas e cadeiras e gabinetes nas pias. Outras, que envolvem investimentos maiores, precisam ser estudadas.

O grau de envolvimento e autonomia dos atuais diretores e assessores é fundamental para que ações, como as mencionadas, não fiquem apenas no papel.

Atuando de forma participativa e interagindo com o sócio, a equipe está sempre apta a propor e buscar soluções em situações que transcendem, inclusive, as suas respectivas pastas.

Este gerenciamento descentralizado, porém, em prol de um objetivo comum, traz um maior dinamismo aos processos da Associação. E com isso, a ADC só tem a ganhar.

Os resultados podem ser vistos e avaliados em tudo que foi realizado durante o ano, quando cumprimos as datas tradicionais do calendário, com festa de aniversário, bailes, noite da música, chá bingo, e, ainda, inovamos com outros eventos, como a feira de gastronomia e artesanato, o projeto da geladeiroteca na área cultural ou na modernização do site e a própria pesquisa de satisfação.

Diante disso tudo, atrevo-me a dizer que estamos no caminho certo. E esse “caminho certo” passa obrigatoriamente pelo sócio, em ouvi-lo e atendê-lo com qualidade e respeito.

A ele e a toda equipe ADCCTA, parceiros e colaboradores, aproveito para desejar os mais sinceros votos de um feliz Natal e um ano novo de grandes realizações.

Salatiel Alves Ferreira Júnior
Presidente da ADCCTA

Diretoria Executiva da gestão 2017/2020 – ADCCTA e Você

Diretoria Executiva
Salatiel Alves Ferreira
Júnior
Presidente

Nilza Maria Ribeiro
Vice-Presidente

Bruno R. Valentim
Gervásio
**Diretor
Administrativo**

Robson Rodolfo
Gervásio
Tesoureiro Geral

Paulo Sergio do Prado
Primeiro Tesoureiro

Maria Francisca
Carmona
Secretária Geral

Milton Faria Diniz
Primeiro Secretário

Assessores
Márcio de Sousa
Guedes
Benefícios

Ângela Maria de
Aquino
Soraya Cristina U.
Taques Messias
Cultural

Maria de Fátima Bino
Franco
Comunicação Social

Raimundo Barbosa
Neto
Clube de Campo

César Augusto Pereira
Cauan Alves Ribeiro
Paulo Roberto C.
Manso S. Júnior
Jader Camilo da Silva
Esportes

Reinaldo José dos
Santos
Wanduir José da Silva
Obras

João Luiz da Costa
Luiz Henrique Bino
Silvio Renato Victorino
Gonçalves
Patrimônio

Luiz Aldo Leite das Neves
TI

Isaltino Leal de Souza
Janete Santiago

Ribeiro
Gabriel Felipe da
Fonseca
Social

Apoiadores
Luciano Francisco
Aparecida Rodrigues
Ferreira
Cultural

Sônia Leite da Silva
Comunicação Social

Gerson Alberto
dos Santos
Esportes

Jorge Roberto da Costa
Patrimônio

Luiz Carlos Berenguê
Social



**Associação Desportiva Classista dos
Servidores do Civil e Militares do Centro
Técnico Aeroespacial – ADCCTA**

Praça Mal Eduardo Gomes, 50 – Vila das
Acácias – São José dos Campos – SP- 12228-
901

Tel. (12) 3947-3025 – Fax (12) 3923-4105

E-mail com.social@adccta.com.br

www.adccta.com.br

Revista ADCCTA

Edição especial – Dezembro de 2018

Jornalista responsável:

Sônia Leite (MTb 15.046)

Colaboradores: Léo Moreira, William
Nogueira, Jonatas Máximo, Valdete Camargo,
Tatiana Rosa da Silva e Zenilda A. Lucena

Projeto gráfico: Paulo Donizetti

Impressão: JAC Editora

Tiragem: 3.000 exemplares

Fotografia: Alexandre Silva, Léo Moreira,
Ivan Ribeiro, Tatiana Rosa da Silva, arquivo
ADCCTA e arquivo pessoal dos entrevistados

Distribuição gratuita

Com a palavra, os diretores



Assessores

"A ADCCTA, através de sua gestão atual, está de parabéns pelo trabalho voltado aos associados para que tenham mais força interior, para não se apegar as facilidades de viver, mais necessidade de amor, a fim de não capitalizá-las em seu benefício e em detrimento de seus irmãos.

Parabéns, ADC, continue atuando assim, seja através dos convênios, atividades sociais (noite da música, chá bingo, bailes, cursos etc.), seja através das atividades esportivas, escolinhas de futebol, acompanhamentos individuais e familiares, parcerias etc.

Parabéns, ADC e um ótimo 2019!"

Nilza Maria Ribeiro Vice-presidente



"Chegando ao fim de mais um ano, e praticamente à metade do triênio Gestão "ADC e VC" - 2017/2020, podemos dizer que, apesar dos desafios, os obstáculos vêm sendo superados a cada dia.

A intenção desta Diretoria sempre foi dar continuidade à gestão anterior, tocando iniciativas e projetos em desenvolvimento, dando especial destaque à busca incessante pelo comprometimento de todos os envolvidos com suas missões e valores institucionais.

Organizar, planejar, controlar atividades e definir políticas estratégicas de gestão não seria um objetivo tangível a mim sem o suporte de um corpo de colaboradores agindo com excelência, e em perfeita consonância com os objetivos traçados para a ADCCTA, aproveito para parabenizar a todos os envolvidos e dizer que são dignos do mais alto grau de respeito.

Desejo a todos um feliz natal e um novo ano repleto de realizações!"

Bruno R. Valentim Gervásio Diretor Administrativo



"Mais um ano se finda e com ele lá se vai mais de um ano e meio da atual gestão. Gestão que está sendo marcada, não só pela continuidade de tudo o que vinha dando certo, mas por novos projetos, novas ideias e novas pessoas, que se somam aos "antigos" e que, juntos, se empenham para que a ADCCTA não perca o ritmo de crescimento e profissionalismo que vem conquistando ao longo dos anos.

Nós, da Tesouraria, estamos cientes da responsabilidade que nos é atribuída, e, por isso, nos dedicamos a fazer o nosso melhor para atender o nosso maior cliente: o sócio! É a ele que prestamos conta, gerenciando todo o aporte financeiro de forma criteriosa, para que a ADC possa promover atividades e propor projetos que atendam as expectativas do associado.

Aproveito para desejar a todos um Natal de paz e que 2019 chegue com as esperanças renovadas."

Robson Rodolfo Gervásio Tesoureiro-geral



"Primeiramente, quero expressar os meus agradecimentos a todos que confiaram em nós para gerenciar a ADCCTA, no período 2017-2020. A atual gestão está empenhada em fazer da ADCCTA, uma associação totalmente voltada para o associado. E isso envolve uma administração com responsabilidade e respeito. E, por isso, tenho orgulho de participar como membro desta diretoria, no cargo de primeiro-tesoureiro.

Tenho certeza de que com a participação de todos, diretoria, assessores, funcionários e o próprio associado, os desafios serão vencidos e a ADC crescerá cada vez mais. Desejo a toda família ADCCTA um ótimo Natal, com muita paz e esperança, e um ano novo de muita prosperidade."

Paulo Sérgio do Prado Primeiro-tesoureiro



"Quero agradecer a todos os sócios que depositaram sua confiança em nossa equipe e ressaltar que todos os integrantes da Diretoria Executiva se esforçam, sobremaneira e voluntariamente, para contribuição desta Associação, com um trabalho que é realizado com o único intuito de atender todos os Associados com muito profissionalismo e dedicação.

Também falar sobre as reformas feitas na Sede da ADC, sempre para melhor atender a todos que ali adentram em busca de uma informação, de um convênio, de um serviço que a ADCCTA dispõe para o associado. Quero registrar toda minha gratidão por fazer parte desta Diretoria Executiva. Aos Amigos Associados, quero desejar votos de Boas Festas e um feliz ano novo. Que 2019 seja de grandes realizações, paz, sucesso e prosperidade para você e toda sua família."

Maria Francisca Carmona Secretária-geral



"Tenho a honra de participar da ADCCTA desde o início, como sócio. Em 2017, fui convidado, pelo Presidente Salatiel Ferreira a participar da Diretoria Executiva, como Primeiro-Secretário. Devo registrar que tenho o maior orgulho de participar desta gestão, que conta com uma excelente equipe de funcionários, diretores, parceiros e colaboradores, que são acima de tudo, amigos, e que estão sempre unidos e dispostos a trabalhar, constantemente, em prol de todos os associados da ADCCTA, sempre procurando fazer o melhor possível em sua área de competência. Em agradecimento, aproveito para desejar a toda Família ADCCTA um ótimo Natal e um ano novo repleto de realizações, pessoais e profissionais, e muita saúde, com a graça de Deus!"

Milton Faria Diniz Primeiro-secretário



Festas cativam e fidelizam o público

Os atuais grandes eventos promovidos pela ADCCTA dispensam apresentação. Integrados ao calendário anual, eles vêm cada vez mais conquistando o gosto do público.

Começando pela grande festa, que marca o aniversário da ADCCTA, em maio, e que atrai ano a ano um público cada vez maior.

Pouco a pouco, a festa ganhou contornos familiar, pela possibilidade do sócio levar a família e amigos para saborearem um buffet completo de churrasco e bebidas, servidos à vontade, enquanto curtem as apresentações musicais e os filhos se divertem no espaço kids, também aguardam ansiosos o sorteio de brindes, e o melhor, reencontram velhos amigos.

A sócia fundadora, **Ana Regina Ferreira**, participando pela primeira vez, sentiu isso. “Foi um momento especial de descontração junto daqueles familiares que fizeram parte da nossa trajetória profissional. Muito prazeroso esse reencontro”, disse.

Ao contrário de Ana Regina, a sócia **Albaniza Cruz Rocha** sempre participa das comemorações de aniversário, pois acha o evento maravilhoso. Alba, como é chamada pelos amigos, diz que gosta de tudo o que a ADC promove e está sempre presente nos bailes, viagens e chá-bingo.

O evento deste ano, realizado no dia 12 de maio, nas dependências do CSCT, reuniu cerca de 1.600 pessoas, entre sócios, dependentes e convidados.



Albaniza (em pé)



Regina (à esq.) na festa de 2018



Baile do Servidor

Este evento já tem seu público cativo: aqueles que adoram dançar e degustar boa comida e bebida.

Lançado em 2012, o baile, que comemora o dia do Servidor Público (28 de outubro), já está em sua sétima edição.

A sócia **Claudete de Fátima Pinheiro** estava entre as cerca de 400 pessoas que prestigiaram o evento, mais uma vez realizado no Salão do Lago do Clube de Campo Luso Brasileiro, no dia 10 de novembro.

Ela, que participa desde a terceira edição, diz que um dos pontos que mais aprecia é o ambiente, com um toque de glamour, e que se tivesse outro no dia seguinte, iria com certeza. “A festa é muito boa, curto muito, como, bebo, danço, pulo”.

Sua única ressalva é com relação ao repertório da Banda (Banda Palace) e aos shows que ela apresenta, ainda que sejam um espetáculo à parte. Na sua opinião, as



Arquivo pessoal

Claudete

músicas deveriam estar mais compatíveis com a faixa etária do público - meia idade - e “os shows, que são um espetáculo, deveriam se restringir a no máximo dois”, sugere.

A também sócia **Silvania Fatima Pedrosa Dias** afirma que foi a primeira a comprar os ingressos, assim que viu o anúncio do baile no site da ADC. “Assim que vi, fui a primeira a comprar os convites para dez pes-

Noite da Música

Este é outro evento que já conquistou um público fiel. Com várias edições durante o ano, cada qual com um ritmo musical diferente e ao vivo, a Noite da Música reúne os amigos que gostam de desfrutar momentos descontraídos em um ambiente com clima de boteco, que oferece a venda de petiscos e bebidas.

O sócio Adilson Cavicchi é um dos que, sempre que possível, marca presença. “É um lugar agradável com boa música, o tira gosto, as cervejinhas que gosto e é um lugar que a gente reencontra os amigos”.

Adilson ainda destaca as facilidades do local, como a segurança pessoal e do carro, com o estacionamento.

A Noite Música acontece no salão 2 do CSCT-SJ.



Adilson (no detalhe sentado)



Silvania, de verde, à frente

soas da minha família e para mais quatro amigos. Gosto das mesas na pista”, diz.

Viúva, ela conta que foi acompanhada de um monitor de dança. “Fui pra dançar. Amo música e amo dançar”.

Tanto Silvania quanto Claudete recomendam para aqueles que nunca foram, que o façam. “Se é bom, tem que prestigiar”, conclui Silvania.

Chá Bingo



Valtinho

O Chá Bingo já se tornou uma tradição por promover uma tarde recreativa e descontraída, onde sócios aposentados e pensionistas também têm a oportunidade de se divertir e rever velhos amigos.

O evento, como o próprio nome indica, é formatado para oferecer um cardápio de comida e bebidas, enquanto os convidados jogam bingo. Também há sorteio de brindes, oferecidos por patrocinadores e apoiadores.

Na edição realizada no dia 22 de novembro, a última deste ano, **Valter Antônio Figueira,**

acompanhado da esposa Elizabeth, se fez mais uma vez presente.

Valtinho, como é chamado, é sócio da ADCCTA desde a sua fundação e diz que participa de tudo o que a ADC promove: viagens, bailes, clube.

No Chá Bingo o que ele mais aprecia é a integração com as pessoas. “Poder recordar de boas lembranças, e ficar feliz ao rever os amigos e saber que eles estão bem”.

Ele faz questão de parabenizar a ADC e dizer que “ela faz parte da família”. “Quando tudo é bem organizado, os resultados são bons”, finaliza.

A valorização do associado em qualquer situação

Um dos diferenciais da ADCCTA e que, ao longo dos últimos anos, conquistou o status de carro-chefe da entidade, sem dúvida, é o Departamento de Benefícios.

O setor, que nasceu há 27 anos junto com a Associação, administra convênios de saúde, nas áreas médica e odontológica, planos de assistência funeral, de atendimento pré-hospitalar e de seguro para que o sócio que precisa de um prestador de qualquer um desses serviços possa escolher aquele que melhor atenda às suas necessidades.

O crescimento do departamento, tanto em quantidade quanto na diversidade de convênios gerenciados, levou à criação de um setor de Assistência Social. Vinculado ao departamento, a ADCCTA inovou ao prestar ao associado um atendimento profissional e personalizado em qualquer situação adversa que possa ocorrer durante a vigência de seu contrato ou em momentos difíceis como os que afetam a saúde, por exemplo.

Marivaldo Romão Gomes, resume numa frase o serviço prestado pela ADCCTA, sob a coordenação da assistente social, Zenilda Almeida de Lucena: “Ela não ajuda, ela resolve o problema”.

Sócio há 27 anos, Marivaldo diz que hoje usa mais a assistência médica, e reafirma que o trabalho da ADCCTA nessa área é nota 10.

Porém, além da assistência aos sócios como Marivaldo e outras atividades, o Serviço Social responde também por parcerias em projetos beneficentes como o desenvolvido pela Sociedade São Vicente de Paulo.

No caso em questão, a parceria da ADCCTA foi feita por meio do sócio **Júlio Rodolfo Teixeira**, servidor do IAE. Júlio trabalha como voluntário na unidade da entidade, situada no Jardim da Granja e que abrange cerca de dez bairros daquela região.



Zenilda e o sócio Júlio

Pela parceria, a ADCCTA promove eventos com ingressos solidários, como o Chá Bingo, destinado a aposentados e pensionistas, e as doações arrecadadas têm como destino cerca de 50 famílias carentes, segundo Júlio. Os itens a serem doados variam de acordo com as campanhas promovidas, mas geralmente são alimentos ou produtos de higiene pessoal.

Júlio explica que a parceria com pessoas é difícil, pois acaba tendo um custo alto para os doadores. “Esse trabalho com a ADC é muito importante, ajuda a amenizar as dificuldades e o

sofrimentos dessas famílias e comunidades carentes”.

Júlio conta, ainda, que faz trabalho de campo, com visitas semanais às famílias atendidas, ocasião em que as orienta a não se acomodarem e a buscarem soluções para saírem da situação em que se encontram.

Outras atividades

O Serviço Social tem ainda atividades como a de orientar os associados em questões financeiras, através de estudo familiar socioeconômico; encaminhar, quando necessário, dependentes químicos para tratamento; acompanhar, caso a caso, na eventualidade de um exame ou internação hospitalar; coordenar palestras, dirigidas aos alunos e pais da escolinha de futebol e a todos os servidores do DCTA, com profissionais especializados de diversas áreas, e realizar trabalho de prevenção, em parceria com os convênios médicos, com grupos sujeitos a problemas de saúde (hipertensão, diabetes, obesos, entre outros) para melhorar a qualidade de vida.

Para a ADC, a busca pela prestação de serviços diferenciados e personalizados é fundamental, pois é uma forma de valorizar o associado.



“Esse trabalho com a ADC é muito importante, ajuda a amenizar as dificuldades e o sofrimentos dessas famílias e comunidades carentes”.

Júlio Rodolfo Teixeira

5 fatos

que você precisa
saber sobre o

COLÉGIO POLIEDRO

**#5 AJUDAMOS
OS ALUNOS A
CONCILIAR OUTRAS
ATIVIDADES COM
OS ESTUDOS**

DESCUBRA OS OUTROS FATOS EM
colegiopoliedro.com.br



POLIEDRO
COLÉGIO

Coral ADCCTA

O Coral ADCCTA fecha 2018 com diversas apresentações no mês de dezembro (veja quadro).

Durante o ano, o Coral cumpriu uma extensa agenda em datas especiais como a Páscoa, quando participou do Encontro de Coros da Semana Santa, realizado anualmente em igrejas de São José e região.

Com um repertório composto de músicas sacras, clássicas, folclóricas e populares, o mais antigo coro de São José, aceita novos integrantes. Para se inscrever, basta comparecer nos ensaios, às segundas ou quartas-feiras, das 17h30 às 19h, na sala da ADCCTA, no salão 2 do CSCT-SJ, ou falar com Cidoca pelo telefone (12) 3947-4708.



► Calendário 2018 - Apresentações - Coral ADCCTA

07/12/18 (sexta-feira) 17hs	Harmonia no Lar - Residencial Sênior - Jd. Paraíso - SJC Ilha do Norte 107.
08/12/18 (sábado) 17hs	Evento na Praça - Vila Adyana- SJC - Rua Santa Clara, 1050 - Adyanna Natural - músicas de Natal
12/12/18 (quarta-feira) 14hs	Apresentação de Natal na ADCCTA - DCTA- SJC
14/12/18 (sexta-feira) 20hs	Encontro de Coros da Univap - Capela - Urbanova - SJC
15/12/18 (sábado) 16h30	Residencial Anos Dourados - SJC - músicas de Natal R. Armando Couto M. Rodrigues, 160 - Vila Bethânia -
22/12/18 (sábado) 16hs	Bodas de Ouro do Sr. Wilson (coralista) - Itajubá- MG



Geladeiroteca promove o incentivo à leitura

A ADCCTA distribuiu no âmbito do DCTA quatro unidades, até o momento, da Geladeiroteca.

Além da instalada na frente da sede administrativa, a escolinha de futebol, o IAE e o IFI também foram contemplados.

A Geladeiroteca é um projeto de incentivo à leitura, que se utiliza de

uma geladeira usada e customizada para abrigar livros, os quais podem ser retirados por qualquer pessoa. Também são aceitos trocas, empréstimos e doações.

A arte da pintura nas geladeiras é do artista plástico Vespa, reconhecido no Brasil e na América Latina.

Vem dançar!

Além de divertidas e promover uma maior interação social, as aulas de dança de salão, quando praticadas periodicamente, proporcionam vários benefícios para a saúde, como melhora da postura, desenvolvimento cardiovascular, aumento do equilíbrio e da coordenação motora.

Com turmas, às segundas e quartas, das 18h30 às 19h30 e das 19h30 às 20h30, no salão do CSS, os professores Ederson e Thais ensinam os mais variados ritmos.

Então, o que você está esperando?



“Bora viajar?”

Uma atividade que tem se consolidado na ADCCTA é a de promoção de viagens turísticas com pernoite, aos finais de semana.

Iniciada em 2010, os pacotes turísticos têm levado sócios para diferentes destinos, em várias regiões do país.

A sócia **Claudete Moreira Marques**, que já viajou para vários locais pela ADCCTA, diz que os passeios são bem organizados, com foco no bem-estar dos viajantes, e que o pessoal responsável é atencioso, cordial e prestativo.

Segundo ela, as viagens ocorrem sempre em um clima de muita alegria e descontração. “Adoramos os baillinhos e bingos (eventos geralmente realizados durante a viagem)”. Claudete e seu marido Helder já visitaram, entre outros locais, Águas de São Pedro, Olímpia, e São Lourenço.

O sócio **Júlio Tadeu de Sousa** também usufrui dos pacotes oferecidos pela ADCCTA, acompanhado da esposa Luciana e de amigos. Na sua avaliação os preços são bons e “bem divididos”. Ele, que já fez sua reserva para Passa Quatro, em dezembro, diz que já participou de quase todas as viagens promovidas. “Inclusive já fomos para lá (Passa Quatro) e vamos repetir este ano”. Ele, que também resalta a boa organização dos passeios, finaliza afirmando que “tudo funciona redondinho”.

Em 2018, foram quatro viagens, três delas já realizadas: Foz do Iguaçu (PR), em março; Virginia (MG), em junho; Olímpia (SP), em setembro; e a última para Passa Quatro (MG), prevista para dezembro.

De acordo com Ailson Sanches, responsável pela programação, muitos destinos são repetidos a pedidos dos sócios e por alguns locais apresentarem boas promoções nos preços.

Nova parceria

Recentemente, a ADCCTA fechou uma parceria com Elio Neto, proprietário de uma agência de viagens (autorizada CVC), a Elio Master Turismo.

Com uma proposta diferenciada, Elio coloca à disposição dos asso-



Claudete Moreira



Júlio Tadeu



Feira de gastronomia e artesanato

Um novo evento foi incluído no calendário da ADCCTA: a Feira Beneficente de Gastronomia e Artesanato (foto acima).

Com duas edições, setembro de 2016 e maio de 2018, a terceira está prevista para ocorrer no dia 1º de dezembro, no Centro Social dos Suboficiais e Sargentos – CSS-SJ.

O projeto, de caráter beneficente, destina 20% da renda obtida a entidades assistenciais de São José dos Campos.

A feira, realizada em maio, atraiu cerca de 400 visitantes e reuniu 49 expositores, que mostraram ao público peças de artesanato, de vestuário, de produtos naturais e pratos da gastronomia regional.

Além de produtos de beleza, de massagem de estética corporal, roupas e acessórios, foram expostos vários trabalhos de confecção de bonecas, flores, peças em gesso e argila, bijuterias de couro, capim dourado e acrílico. Na gastronomia, foram oferecidas comidas típicas e regionais, como também naturais e orgânicas.

A Creche Assistência Maternal Espírita – AME foi a entidade beneficiada nas duas primeiras edições, e a Casa da Acolhida será a próxima.

ciados, além das facilidades de programar e comprar suas viagens com segurança e melhores preços, assistência 24 horas e atendimento domiciliar aos interessados.

Para garantir condições especiais, Elio pesquisa junto a todas as operadoras a que oferece o melhor preço e qualidade nos serviços. “Trabalhamos em auxiliar o tempo todo cada associado”.

Com a experiência no ramo, adquirida nos anos em que atuou na CVC, Elio diz que “Nossa missão é realizar sonhos com disciplina e qualidade, sempre surpreendendo os nossos amigos associados, com a visão de crescer com excelência e qualidade em nossos serviços”.

A empresa também apoia alguns eventos da ADCCTA, como o de aniversário realizado em maio deste ano, quando sorteou para os associados viagens para Caldas Novas, Beach Park Fortaleza e Natal Ocean Palace.

Elio informa que, em agosto de 2019, o primeiro grupo ADCCTA estará embarcando para Portugal.

Os interessados podem contatá-lo na sede da ADCCTA, às segundas e quartas-feiras, das 9h às 17h, e às terças e quintas-feiras, das 9h às 16h, no IAE (sala da ADCCTA).

O Clube de Campo da ADCCTA tem atraído cada vez mais sócios interessados em passar finais de semana ou momentos de lazer com a família e os amigos.

Localizado no município de Jembeiro (SP), distante cerca de 30 minutos de carro de São José, o clube oferece aos visitantes uma casa sede e chalés para hospedagem, além de quiosques com churrasqueira, piscina social, quadras de areia, playground, lanchonete, trilha ecológica, lago para pesca esportiva... Tudo isso em meio a uma área de 180 mil metros quadrados de mata nativa, com seis nascentes e a preservação da fauna e flora local.

Chalés

O visitante que lá chega pela primeira vez fica admirado pela “paisagem maravilhosa”, como classificou o sócio **Cel Refm Sérgio Giocondo**, em sua primeira estada no clube.

Hospedados num dos seis chalés disponíveis atualmente para locação, o coronel Giocondo e sua esposa Lúcia não pouparam elogios pela beleza do local, destacando a limpeza, os bons cuidados e o atendimento prestado pelos funcionários que lá trabalham, incluindo os atuais responsáveis pelo restaurante. “O café da manhã estava bem sortido e eles atenderam nosso pedido de frango caipira para o almoço; o chalé é excelente, com tudo novo”. Ele garante que esta será a primeira de muitas idas ao clube, e que levará a fa-

mília. “É perto e a estrada de terra é um charme”, finaliza.

Os chalés, como o ocupado pelo coronel Giocondo, acomodam quatro pessoas e são mobiliados com uma cama de casal e um sofá-cama, TV 32”, geladeira, micro-ondas e ventilador.

O projeto, que prevê a construção de 12 chalés, já concluiu seis unidades - quatro em 2017, e duas este ano. A proposta dos chalés foi aprovada para atender e reduzir a crescente demanda de sócios interessados em se hospedar no clube, e que a casa sede não conseguia suprir.

Casa sede

A chamada casa sede, localizada numa área distante da área social, aco-

Que tal um fim de semana no clube?

Tenente-coronel Amorim



Fátima (segunda eq.) e amigas



Marcelo e amigos



Cel Giocondo e esposa



moda 15 pessoas confortavelmente e tem piscina e churrasqueira privativas.

O espaço passou a ser disputado por um número cada vez maior de interessados na hospedagem, obrigando, inclusive, a diretoria da ADCCTA a mudar o sistema de agendamento de ordem de chegada para sorteio. O novo sistema dá chances iguais a todos os inscritos, porém só um felizardo será beneficiado por final de semana, a cada quadrimestre.

O tenente-coronel **Augusto José de Amorim Neto** foi um desses felizardos em um final de semana de novembro. Hospedado com a família e amigos pela primeira vez, ele declara que todos ficaram maravilhados com o local. “Já gosto da área rural, então esta é uma grande oportunidade. Já estive no chalé, mas aqui é a primeira vez”, diz.

Ele conta que foi associado da ADCCTA em dois momentos. O primeiro entre os anos de 2005/2008, quando

acabou se desfiliando por entender que associação não atendia suas expectativas e até se associou a ADCEmbrar. Porém, ao conhecer Marcelo Planchez na Divisão de Produção de Motores do IAE, onde trabalha, e, por insistência deste, passou a acompanhar as atividades da ADCCTA e se associou novamente em 2016.

Hoje, garante, é um sócio atuante. Além de participar de várias atividades como bailes, pilates, os filhos frequentam as escolinhas de futebol de campo e de salão e as aulas de inglês.

O tenente-coronel Amorim é do quadro de especialista em armamento da Aeronáutica e, como expert no assunto, prepara uma proposta para apresentar à diretoria: criar um clube de tiro na sede campestre. “É uma forma de explorar mais o local, um atrativo para um público-alvo definido”, finaliza.

Área social

Na área social, quiosques com churrasqueira, piscina social, quadras de

areia, playground, lanchonete, trilha ecológica, lago para pesca esportiva integram toda uma estrutura montada para os sócios que querem desfrutar de um dia relaxante e descontraído.

A sócia **Maria de Fátima Iglesias**, reunida com a família e amigos num dos quiosques, concorda que o clube tem uma boa estrutura para oferecer aos sócios. “Já vim algumas vezes, os funcionários são muitos bons, o pessoal do restaurante é muito simpático, sempre pronto a atender o que você pedir. É como se você tivesse na sua casa. Só tenho elogios”, diz.

Já **Marcelo dos Santos Barbosa**, sócio desde 1995, conhece bem o clube. “Já vim várias vezes. Já fiquei três vezes no chalé e duas na casa sede. É bom pisar na terra, renovar as energias e respirar ar puro”, conta.

Marcelo curte não só um fim de semana no clube, como também outras atividades e serviços promovidos pela ADCCTA. Ele diz que já fez aulas de violão, tae kwon do, viagens, e tem convênio médico e odontológico.



Família do Tcel Amorim se diverte na piscina



Equipe Clube: Francisco, Alexandre, Ana Maria, Marcos e Daniel

A ADCCTA deu continuidade, em outubro, a campanha para a adesão de novos sócios. Com o slogan **ADCCTA, sob medida para seus associados. Só falta você!**, a Associação espera aumentar seu quadro de associados e, inclusive, espera contar com o apoio de seus atuais sócios nessa empreitada. Para cada novo associado apresentado por um sócio efetivo, ambos ganharão um brinde. Para impulsionar a campanha, além das peças de divulgação, que estão sendo produzidas, a ADCCTA pretende realizar palestras, no âmbito do DCTA, sobre os benefícios que oferece.



**Guia, que reúne
parceiros comerciais,
será distribuído
em dezembro**

Com nova data de edição, a ADCCTA deverá distribuir, no início de dezembro, o Guia de Benefícios de 2019.

A publicação, impressa anualmente, reúne parceiros comerciais de vários segmentos, que oferecem vantagens e condições especiais para os sócios que contratam seus serviços ou produtos.

A relação atualizada de todas as parcerias firmadas pela ADCCTA também pode ser acessada pelo site www.adccta.com.br.

Ferramentas facilitam e melhoram comunicação com o sócio

No ar desde junho último, o novo site da ADCCTA foi totalmente reformulado para facilitar a navegação por parte dos usuários e já totaliza 3.247 exibições por página, com média de 115 visitas por dia (dados coletados no período de 5 de outubro a 7 de novembro de 2018).

Com visual moderno e uma interface intuitiva, os conteúdos foram divididos por temas e áreas, que permitem uma busca mais rápida aos assuntos pesquisados, facilitando o relacionamento do sócio com a associação.

Logo na página inicial, o internauta pode acessar informações, que antes necessitavam da abertura de diversas abas e/ou páginas como os convênios, por exemplo.

A disposição das fotos, bem como as cores e contrastes de fontes em preto e branco facilitam a leitura, tornando as páginas mais “limpas”.

Além disso, o site é totalmente responsivo, ou seja, se adapta as telas de diferentes dispositivos móveis como tablets, celulares, notebooks e computadores.

Outra novidade é o canal de comunicação - chat (bate papo), online dentro do site.

Aplicativo da ADCCTA

Outra ferramenta, lançada em 2016, para a facilitar a comunicação com o sócio, o aplicativo da ADCCTA registrou 802 downloads, atingindo a marca de 1.882 visualizações de página também no pe-

ríodo de 5 de outubro a 7 de novembro.

Disponível inicialmente para sistema Android, o aplicativo foi desenvolvido para integrar os canais de comunicação da associação, interagir, informar e notificar os sócios sobre as últimas novidades.

Com uma interface amigável e de fácil manuseio, o aplicativo possibilita conhecer mais sobre a associação, como sua história; quadro de diretores, assessores, conselhos fiscal e deliberativo; estatuto e regulamento interno; departamentos; galeria de fotos; eventos, atividades e esportes; notícias; empresas parcerias; produtos comercializados com a marca da ADCCTA; Facebook e contatos.

Baixe o aplicativo e fique informado sobre tudo o que acontece na Associação!

Separados, mas unidos pelo mesmo objetivo

A ADCCTA conta com uma equipe de colaboradores, que mesmo separados por questões logísticas, se torna única em prol de um objetivo comum: atender bem o sócio.

Fisicamente, a Associação divide-se em três instalações: as sedes da administração e da escolinha de futebol e o clube de campo. Por consequência, os colaboradores também.

Porém, esse não é um fator impeditivo para que a equipe se una para prestar um serviço de qualidade ao sócio. Seja na administração, na escolinha ou no clube, os colaboradores estão capacitados a receber e prestar ao associado o serviço ou as informações que ele procura.

Composta por 33 colaboradores, a equipe responde pelas mais variadas atividades, que incluem desde a manutenção de toda a área do clube de campo, dos campos de futebol e seus treinos, a limpeza, a burocracia financeira, a administração e acompanhamento de convênios e de viagens, a execução e divulgação dos inúmeros eventos até o cafezinho.

A diversidade de atividades levou a ADCCTA a investir em capacitação, por meio de cursos e treinamentos, e na reclassificação e realocação da equipe, de acordo com as funções exercidas. Os resultados positivos desses investimentos podem ser auferidos pela opinião dos próprios sócios, que têm elogiado bastante o trabalho desenvolvido pelos colaboradores.

Alinhada a política de aperfeiçoar seus recursos humanos, a realização de reformas nas instalações também representa a busca pela excelência dos serviços prestado promovendo o bem-estar tanto para o associado quanto para o colaborador.

Recentemente, a sala que abriga o departamento de Benefícios, na sede administrativa, foi totalmente reformulada.

Visando otimizar o espaço, as mesas individuais foram substituídas por estações de trabalho e os arquivos foram planejados. A encarregada do setor passou a ocupar uma sala individual.

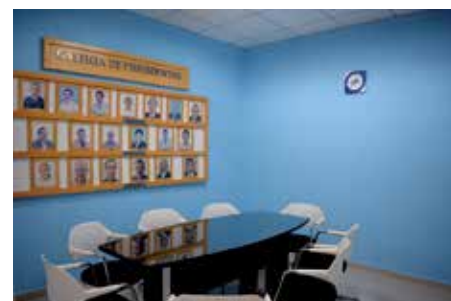
Os colaboradores do setor têm recebido muitos elogios por parte dos associados, segundo a consultora de benefícios, Fatima Aparecida de Camargo Silva Ma-



Equipe administração



Recepção e secretaria



Sala de reunião



Sala departamento de benefícios

chado. “Mencionam sempre o bom gosto pelo novo layout, e como isto trouxe maior comodidade e conforto no atendimento. E a nós colaboradores, vejo hoje um local de trabalho agradável e funcional”.

A secretaria, até então funcionando numa sala fechada e dividida por uma divisória logo na entrada do prédio, recebeu um balcão e armários planejados, que deram ao ambiente luminosidade e espaço de circulação. Agora, ao adentrar no prédio, o sócio ou visitante tem uma recepção apta a lhe orientar e direcionar o atendimento conforme as suas necessidades.

Para a assistente administrativo, Eloisa Moreira de Aguiar, que trabalha no local, o novo layout ficou maravilhoso e muito mais prático para o atendimento. “Todos que chegam lá ficam impressionados com a beleza e elogiam muito”.

As salas do setor financeiro e da gerência também receberam novos móveis para melhor planejamento do espaço, e a sala de reunião ganhou nova pintura.

Essas reformas se somam à outras feitas nos últimos anos com o intuito de proporcionar um melhor ambiente de trabalho e maior conforto para os associados.



Arquivo pessoal

Angela - Pilates



Arquivo pessoal

Lenir - Tai chi chuam



Arquivo pessoal

Aline (roxo) - Halloween zumba

Um esporte pra chamar de seu

Que a prática de atividades físicas é importante, principalmente, para uma melhora da qualidade de vida e da própria saúde, física e mental, ninguém duvida. A dúvida pode estar em qual modalidade escolher diante de tantas opções.

Neste quesito, a ADCCTA pode ajudar, pois tem um leque de atividades desportivas, mantidas, apoiadas ou patrocinadas, à disposição de seus associados.

O jovem Lucas Ribeiro Oliveira da Costa, de apenas 12 anos, já escolheu a sua: Jiu-Jitsu.

Praticante da modalidade há um ano, ele conta que optou pelo Jiu-Jitsu para emagrecer e aprender a se defender e que recomendaria a prática dessa arte marcial para quem perder peso e ganhar saúde. Lucas, que já praticou natação e judô, diz que o treino não é difícil e “luta com os alunos mais velhos”, e que sonha agora em disputar campeonatos.

Já para a sua mãe, **Dulcinea Ribeiro da Costa**, matricular o filho no Jiu-Jitsu trouxe outros benefícios como a

melhora do rendimento escolar a ponto de tirá-lo do reforço escolar. “Ele tem demonstrado mais maturidade, seu desenvolvimento e raciocínio refletiram na escola e eu pude tirá-lo das aulas de reforço”, complementa.

Sócia da ADCCTA há cerca de 20 anos, a comodidade no deslocamento e horários para levar Lucas às aulas e os cuidados do professor com o treinamento, a motivaram a optar por colocar o filho nas aulas de Jiu-Jitsu oferecidas pela associação.

O professor Ivan Ribeiro, responsável pela atividade, diz que procura passar aos seus alunos, além do condicionamento físico e dos ensinamentos da arte marcial, conceitos sobre respeito, fé e persistência. “Devemos respeitar o próximo, ter fé e nunca desistir de nossos sonhos, pois com dedicação e persistência, conseguimos realizar nossos sonhos e desejos”. Para os seus atletas, ele usa a seguinte frase: “Um faixa preta é um faixa branca que nunca desistiu”.

As aulas de Jiu-Jitsu, ministradas pelo professor Ivan Ribeiro, são realizadas no CSS-SJ, às segundas, quartas e

sextas-feiras, das 18h às 20h.

■ Tae kwon Do

Há cerca de 12 anos, o professor Adriano Bastos vem ensinando a arte marcial Tae Kwon Do, na ADCCTA, para alunos de três a 50 anos.

As aulas incluem exercícios para promover o condicionamento físico, o equilíbrio, o fortalecimento muscular e a coordenação motora.

E foi justamente uma sensível melhora na coordenação motora que o sócio **Thiago Dias** percebeu no filho Miguel, de sete anos, depois que ele começou a frequentar as aulas de Tae Kwon Do.

Thiago, que também frequenta as aulas, conforme a disponibilidade de seus horários em razão de seu trabalho e outros compromissos, matriculou o filho para que ele mantivesse uma atividade física, porém, ao fazê-lo acompanhou a abordagem, a didática e o estilo do professor. “Miguel está com uma coordenação excelente e se desenvolveu em outras atividades, porém uma condição para ele fazer as aulas era gostar



Regério e o filho - Kung Fu

Arquivo pessoal

José Roberto - Corridas



Lucas e os pais - Jiu Jitsu

do professor”, diz Thiago.

Além de aprovar o mestre, Thiago decidiu praticar a arte depois de participar de uma aula, junto com o filho, promovida pelo professor Adriano em comemoração ao Dia dos Pais. Thiago recomenda totalmente a prática da modalidade. “Recomendo 100%, vale muito a pena, para a família inteira”, finaliza.

As aulas com o professor Adriano A. Bastos – Faixa Preta 3º Dan, são realizadas na academia do CSS-SJ, às terças e quintas-feiras, nos seguintes horários: 18h às 19h – crianças de 3 a 5 anos; 19h às 20h- crianças de 6 a 10 anos; 20h às 21h30 – crianças acima de 11 anos e adultos

■ Aikido

Segundo o professor Edson Rodrigues, 3º Dan, o Aikido é uma arte marcial criada pelo mestre Morihei Ueshiba, que nela concentrou toda a essência do Budo, que significa parar a violência, “mas a primeira violência que temos que parar, é a violência contra nós mesmos, é vencer os nossos piores inimigos que são internos, o medo, a mágoa, o ódio, a ira e a insegurança”, completa.

A aula se divide em alongamentos, treinamento da base do Aikido, rolamentos e técnicas. Entre os principais benefícios, Edson destaca o relaxamento, o aumento da atenção, da concentração, da percepção, da sensibilidade e da sensorialidade.

Sócio há apenas alguns meses, **Weberthon Luiz Quintanilha**, de 27 anos, treina Aikido há 16 e considera a sua

relação com a arte marcial bastante intensa e que lhe trouxe inúmeros benefícios.

Portador de uma deficiência visual, que lhe acarretou alguns problemas na adolescência, quando chegou a ter crises de depressão, ele afirma que o Aikido o ajudou a superar as dificuldades. Segundo diz, os treinos o tornaram “um ser humano mais calmo e alegre”.

Weberton explica que pelo significado da palavra, em japonês, onde “Ai” é amor, “ki” é energia, “Do” é caminho, o Aikido é um caminho de harmonia e de amor “com todas as energias que você pode encontrar no trajeto da sua vida e você começa a levar o que aprendeu na técnica para o seu dia a dia e as coisas começam a fazer mais sentido, e você começa a perceber que os conflitos só existem porque a gente permite”.

Faixa preta 2º Dan, Weberton conta, ainda, que o dojo (local onde se prati-

ca a arte marcial) é muito alegre e divertido e na sua opinião só não é mais lotado porque muitos jovens que praticam Aikido estão se preparando para a faculdade e vão embora, e perdem-se os talentos. “Mas não é de todo ruim, o importante é a pessoa aprender e levar para vida dela”, conclui.

Os treinos acontecem no CSS-SJ, às segundas, quartas e sextas-feiras, das 20h00 às 21h30, com aula experimental gratuita às segundas-feiras.

■ Preparador de corridas

Há três anos, pela ADCCTA, o professor J. Júnior prepara atletas para corridas. J. Júnior explica que o treinamento desenvolvido por ele é individual para cada aluno. “Eu direciono o trabalho de acordo com o objetivo ou desafio pessoal de cada um. A maioria quando chega busca melhorar o condicionamento físico, emagrecer ou prevenir ou sanar



Arquivo pessoal

Maria Eunice - Yoga

problemas de saúde, mas depois quer treinar para corridas”, afirma.

Muitos de seus alunos são militares, interessados em se preparar para o teste de aptidão e condicionamento físico, realizado anualmente pela Aeronáutica.

Os treinos são voltados para corridas de 3 km até as de 42 km, para aqueles que querem correr maratonas.

José Roberto de Souza, sócio desde 2002, depois de uma contusão no ombro por conta do futebol e que o deixou dez meses parado, resolveu se matricular nas aulas do J. Júnior.

Ele conta que, a partir de 2012, participou de algumas corridas de rua, de forma mais amadora, sem acompanhamento de um profissional, mas que há três meses participa dos treinos apenas para melhorar o condicionamento físico.

A sócia **Sandra Edna de Paula** também garante que já passou da fase de maratonas e competições. Há três anos treinando, Sandra diz que no início achava impossível e que não daria conta, mas que se identificou tanto com a atividade que não pretende deixá-la.

Motivada a procurar uma atividade física para uma melhor saúde, Sandra, que também faz pilates, começou pela caminhada monitorada, quando viu o anúncio da atividade no site da ADCCTA há alguns anos, porém, por falta de quórum a atividade foi suspensa. Daí, decidiu pelo treinamento com o professor J. Júnior, a quem ela elogia pelo profissionalismo.

Tanto Sandra quanto José Roberto recomendam a modalidade para aqueles que estão à procura da prática de uma atividade física.

Os treinos com J. Júnior acontecem no COCTA, às terças e quintas-feiras, das 17h30 às 19h30.

■ Tai Chi Chuan

O Tai Chi Chuan, também uma arte marcial, integra, desde abril deste ano, a lista de atividades físicas disponíveis para os interessados da ADCCTA.

O professor Robson Nobre, responsável pelos ensinamentos da arte, diz que a prática traz longevidade, tranquilidade, paz e harmonia interior.

A sócia **Lenir Cardoso dos Santos**, de 77 anos, aderiu há pouco mais de um mês, por recomendação médica, e afirma que o fato dos exercícios serem mais leves facilitam a prática e não afe-



Arquivo pessoal

Sandra - Corridas



Arquivo pessoal

Thiago (centro) junto com a família e o professor Adriano



Arquivo pessoal

Weberton, ao fundo em treino com armas - Aikido

tam o problema que tem na coluna. Ela diz que por conta da idade, o corpo já não tem tanta flexibilidade e dificuldade uma assimilação mais rápida. “Mas isso não é impedimento”, conclui.

As aulas são ministradas no CSCT-SJ, às terças e quintas-feiras, das 18h às 19h (a partir dos 10 anos de idade).

■ Kung Fu

Robson Nobre também ensina Kung Fu, outra arte marcial chinesa, com grande variedade técnica e sistema diversificado de lutas, o que a torna muito eficiente como defesa pessoal.

Entre seus inúmeros benefícios para a saúde estão força, reflexo e condicionamento físico.

Rogério da Silva, sócio há dois anos, se declara um grande admirador do Kung Fu desde a adolescência, quando teve seus primeiros treinos e parou, só retomando ao mudar-se para São José, em 2015, e frequentar uma academia na cidade, o que faz até hoje, mesmo tendo se matriculado na aulas da ADC.

“Quero envelhecer com qualidade de vida, fazer uma atividade física, e não chegar aos 60, 70 anos me arrastando”, afirma Rogério.

Rogério, que tem como companheiro de treino o filho Rogério da Silva Filho, 17 anos, não hesita em recomendar a atividade para outras pessoas. Segundo ele, o Kung Fu trabalha corpo, mente e espírito, dá autoconfiança, melhora a flexibilidade, a coordenação motora e até a produtividade no trabalho.

As aulas são realizadas no CSCT-SJ, às terças e quintas-feiras, das 19h às 20h30.

■ Yoga

De acordo com a professora Cristiane, Yoga são exercícios físicos, meditativos e respiratórios que levam o praticante a ter mais disciplina e foco, tonifica e traz mais equilíbrio e força para o corpo.

Embora, não seja propriamente um esporte, enquadra-se como uma atividade física que trata não somente o físico e o mental, mas a individualidade, o lado espiritual (da alma mesmo).

“Fui buscar na Yoga equilíbrio físico e mental, mais consciência de minhas ações, foco e calma diante das exigências da vida diária”. A declaração é de

Maria Eunice Marques Mantovani, que se tornou sócia em 2018, mas praticava a modalidade desde 2017.

Em sua opinião, os benefícios da Yoga vão além dos alongamentos, cooperando na manutenção de uma boa saúde, pois auxiliam nos problemas respiratórios, diminuem a ansiedade, a agitação dos pensamentos compulsivos repetitivos e melhoram a qualidade do sono e a disposição.

Maria Eunice recomenda a prática para outras pessoas, “sobretudo, para aquelas que estão pensando em dedicar um “ tempinho” para si mesmo e maior qualidade de vida”.

Ela conclui explicando que pratica Yoga pela ADC por esta oferecer “um profissional capacitado, competente, de confiança (a professora), pela localização e valor acessível”.

As aulas são realizadas no salão do CSS-SJ, às terças e quintas-feiras, das 19h às 20h.

■ Reiki e Aurícoloterapia

O Reiki e Aurícoloterapia são terapias complementares que promovem melhoras na qualidade de vida do indivíduo.

A terapia do Reik consiste na transmissão de energia pela imposição das mãos e traz como benefícios a paz interior, o despertar da consciência, relaxamento e melhora da taxa imunológica, atuando no corpo emocional, física e espiritualmente.

Já a Aurícoloterapia, técnica da medicina tradicional chinesa (MPC), consiste na aplicação de cristais, agulhas, sementes de mostarda etc., em pontos da orelha com o objetivo de promover o bem-estar geral com harmonia e conseqüente melhora da qualidade de vida.

As duas técnicas são aplicadas pela sócia **Adriana Marcondes Silva**, terapeuta holística, que desenvolve esse trabalho gratuitamente para todos os associados, com o apoio da ADCCTA.

O atendimento é realizado no CSCT-SJ, todas as quartas-feiras, das 9h30 às 15h. É necessário agendamento de horário, diretamente com a Adriana, pelo telefone (12) 99118-7809.

■ Pilates

Pilates é uma forma de exercício, desenvolvido por Joseph Pilates, que enfatiza o desenvolvimento equilibrado do

corpo através dos núcleos força, flexibilidade e consciência, a fim de apoiar movimentos graciosos e eficientes.

Além de trabalhar aspectos corporais, como tonificação muscular, postura e físico, ele também lida com a parte mental dos seus praticantes, com exercícios de respiração, alongamento e relaxamento, que aliviam a ansiedade e o estresse.

A explicação é da professora e fisioterapeuta Juliana Reis, que dá aulas desde 2015.

Há quatro anos, motivada por dores lombares, **Ângela Maria de Aquino** começou as aulas de Pilates. “Tinha muitas dores lombares e foi com a prática que melhorou muito, fortalecendo os ossos da coluna, braços, pernas e joelhos”.

Sócia há 25 anos, ela diz que se identificou com a atividade. “Adoro fazer aula de Pilates, é uma sensação única, que não causa traumas, impactos negativos, é um bem-estar perfeito. Recomendando”.

As aulas acontecem no COCTA, de segunda a sexta-feira, das 07h30 às 19h30, e podem ser agendadas diretamente com a professora Juliana, pelo telefone (12) 99641-1898.

■ Zumba

A Zumba é um exercício físico aeróbico baseado em movimentos de dança, embalados, principalmente, por ritmos latinos. Entre os inúmeros benefícios para a saúde, estão o gasto calórico, o aumento do metabolismo e a eliminação de toxinas pelo organismo.

A modalidade chegou ao Brasil, depois de fazer sucesso em vários países, e ganha cada vez mais adeptos por ser divertida e lúdica, além de fugir da rotina dos treinos tradicionais realizados em academias.

Aline de Souza Torres Cáceres começou a Zumba pois queria fazer uma atividade física aeróbica que lhe desse prazer. “Adoro, para mim é uma distração e ao mesmo tempo perdendo calorias. Faço desde a época que tinha no COCTA”. Aline é dependente de seu marido, sócio há quatro anos.

As aulas são dadas por Silvia Silveira, instrutora licenciada.

Turmas às segundas e quartas-feiras, das 18h às 18h50; e, terças e quintas-feiras, das 18h às 18h50 – Salão do CSS-SJ.



Equipe do futsal



Professores do futebol de campo

Futebol, paixão nacional também entre os pequenos



As escolinhas de futebol de campo e de salão da ADCCTA são hoje referência na região.

Treinando meninos e meninas nas técnicas daquele que é considerado o esporte preferido da população, o futebol, a escolinha procura acima de tudo formar cidadãos. E para tudo isso conta com a aprovação e o olhar atento dos pais.

Para **Sandro Rodolfo de Moraes**, pai de Davy Fernandes Carvalho de Moraes, de 9 anos, a iniciativa da ADCCTA de manter uma escolinha e atender não apenas sócios e servidores, é muito importante, pois uma criança lá matriculada é uma criança que não está na rua. “Se o aluno vai mal na escola, ele não joga e isso acaba incentivando que ele melhore”, diz. Segundo ele, a criança se torna mais saudável, adquire melhor qualidade de vida, desenvolve o coleguismo, o lado humano, nesse momento “tão tecnológico e robótico”.

Sobre o filho Davy, que é neto do sócio João Geraldo de Carvalho, Sandro acredita que ele tem aptidão para jogar futebol. Além do futebol, Davy, que é uma criança bastante ativa, pratica outras atividades físicas, como Jiu-Jitsu. “Ele está indo bem, tem bom rendimento, os professores o elogiam. Hoje, por



Davy e o pai



Emanuely e a mãe

exemplo, mesmo com febre insistiu em treinar, pois se não viesse não jogaria amanhã. Então ele foi medicado e veio, aí já entra a questão da responsabilidade”, complementa Sandro.

A opinião de Sandro, sobre a importância da escolinha da ADCCTA, é compartilhada por **Valdineia Ribeiro**

da Silva. Segundo ela conta, a ADCCTA foi a única a abrir as portas para que a filha, apaixonada por futebol, pudesse treinar. Através do Ceará (professor da escolinha), que Valdineia conheceu e a indicou, a ADCCTA lhe deu a oportunidade de matricular a filha no futebol de salão. “Não tinha condições e quando uma escola renomada abriu para pessoas de fora, ainda mais no CTA, para os pequenos atletas, só tenho a agradecer. Estão de parabéns!”.

Emanuely Vitória, hoje com 7 anos, foi aceita na escolinha de futsal aos cinco anos e acabou abrindo o caminho para outras meninas (hoje no total de cinco). Atualmente, ela treina como goleira no campo e, no salão, na linha.

A mãe Valdineia elenca os inúmeros benefícios que a escolinha proporciona: educação, convivência, comportamento, companheirismo, aprender a dividir, além de trazer disciplina, cultura e lazer para o aluno. Quanto a filha treinar com meninos, garante que ela se dá muito bem, e que se for preciso, saberá impor o respeito.

Mas e os filhos, o que dizem?

Manu, como é chamada pelos colegas, diz que pretende jogar muito para conhecer o ídolo Cristiano Ronaldo e que se espelha na jogadora Marta. Sobre qual das posições gosta mais de atuar, é taxativa: nas duas. Ela, que também aprecia passeios e joguinhos no celular, afirma que já tem um fã. Quem? O professor Edmar. “Ele sempre me diz: eu sou seu fã”.

Davy, que joga como atacante, é bem claro e direto sobre o que quer e mais gosta: jogar futebol e ser profissional. Seu ídolo: Cristiano Ronaldo.

> Fique por dentro!

Nunca é demais lembrar que...

... a ADCCTA mantém um serviço de apoio jurídico para seus associados. Um escritório de advocacia presta assessoria gratuita todas as segundas-feiras, na sede administrativa. É só ligar na secretaria e agendar.

... anualmente, o plantão de assessoria ao imposto de renda fica à disposição dos interessados, também na sede administrativa.

... todos os associados titulares têm gratuitamente cobertura na prestação de serviços de assistência funeral. O benefício pode ser estendido aos dependentes por uma pequena taxa individual mensal. Para maiores esclarecimentos, basta procurar o departamento de Benefícios.



Parcerias, o caminho para grandes realizações

As parcerias com os Centros Sociais do DCTA são fundamentais para diversas atividades promovidas pela ADCCTA, tanto pelos espaços cedidos quanto pela programação de eventos conjuntos.

Desde a sua fundação, a ADCCTA mantém um estreito relacionamento com os Centros Sociais, começando pelo Centro Social dos Cabos e Taifeiros – CSCT-SJ, onde foi instalada a escolinha de futebol na década de 1990 e que passou à responsabilidade da ADCCTA.

Desde então, as instalações do CSCT -SJ se tornaram o palco de grandes eventos programados pela ADC, como as comemorações de aniversário, que recebe um público cada vez maior a cada ano.

Hoje, além de uma sede para a escolinha, a associação dispõe de uma sala para ensaios do coral e reuniões do Conselho Deliberativo, de espaço nos salões para atividades esportivas e festivas e da possibilidade de seus associados usarem as dependências do Centro Social, como a piscina, churrasqueiras e salões de festas.

O mesmo se aplica ao Centro Social dos Suboficiais e Sargentos - CSS-SJ – cuja parceria foi formalizada em 2014 –, e que abriu suas portas para a realização de diversas atividades físicas, educativas e culturais, como as aulas de artes marciais, de inglês e de dança de salão, que lá acontecem ou para eventos conjuntos como as festas junina e das crianças e os bailes e shows temáticos.

A parceria com o Centro Social dos Oficiais – COCTA-SJ, também firmada em 2014, completa o ciclo de atividades promovidas pela ADCCTA, no campus do DCTA, já que no local hoje estão as escolinhas de futebol de campo (treinos) e de salão, e as aulas de atletismo e de Pilates.

Em contrapartida, a ADCCTA zela pelos espaços cedidos através da manutenção, limpeza e eventuais investimentos em infraestrutura.

No fim, todos ganham, principalmente os sócios, que podem praticar ou participar de atividades de seu interesse em locais de fácil acesso, conforto e segurança.



Aniversário da ADCCTA nas dependências do CSCT, que reuniu mais de 1.600 pessoas, em 2018

Campanhas pela vida

Mais uma vez, a ADCCTA aderiu às campanhas de conscientização e prevenção ao câncer de mama e de próstata.

Durante os meses de outubro e novembro, destacou, respectivamente, as cores rosa e azul, em sua fachada e vestiu seus colaboradores, diretores e apoiadores com camisetas sobre o tema.

As campanhas de prevenção começaram no primeiro semestre, com a da vacinação contra a gripe, quando são oferecidos aos sócios preços e condições diferenciadas na aplicação das vacinas.

Recentemente, a Associação divulgou a campanha de vacinação contra a pneumonia.

Comprometida com a sociedade e o bem-estar social, a ADCCTA acredita que essas são oportunidades para divulgar a importância de ações preventivas para a saúde.

Conselhos: trabalho anônimo, mas de grande importância para a ADCCTA

A cada três anos, por meio de eleições diretas, o Conselho Deliberativo – CD renova seu quadro de conselheiros, preenchendo 28 das 30 vagas disponíveis. Duas delas são de sócios fundadores, que conquistaram o direito de ser conselheiros vitalícios por terem exercido o cargo de presidente em um dos órgãos diretivos da ADCCTA.

Um desses conselheiros é Joel Staben Barbosa. Sócio fundador, presidente do Conselho Deliberativo e diretor em outras gestões, Staben, atualmente na reserva, dedica parte de seu tempo à ADCCTA há 28 anos.

Para ele, ser conselheiro é vestir a camisa da ADCCTA, participando de todas as decisões que envolvam o nome da instituição, “decidindo com firmeza e responsabilidade sobre o que for tratado nas reuniões do conselho, para que a ADC não venha sofrer consequências desagradáveis”.

Por isso, recomenda aos sócios, que tenham a pretensão de ocupar o cargo de conselheiro, que leiam o estatuto da ADCCTA para que saibam das suas responsabilidades, pois estarão decidindo a vida da entidade.

Ele afirma ver com bons olhos a renovação de membros do conselho e diretoria. “Gente jovem e com disposição nos trabalhos realizados e espero que mais sócios venham juntar-se a nós para que a ADCCTA não pereça por falta de sócios interessados”.

Entre outras atribuições, excetuando-se os casos de competência da Assembleia Geral, quando os associados decidem, cabe ao CD apreciar e aprovar propostas da diretoria executiva, como, por exemplo, a realização de despesas não previstas no orçamento e a assinatura de convênios, acordos, contratos e ajustes.

O órgão é constituído de 30 trinta membros efetivos e de 8 suplentes, eleitos pela assembleia geral, a cada três anos, observando-se o sistema de voto direto, secreto, sendo declarados vencedores os

mais votados. Dentre os eleitos, são votados os candidatos para a mesa diretora, que, atualmente, é composta por Walmes Prota Filho, presidente; Marcos Vinicius Moura, vice-presidente; Luciano Francisco, primeiro-secretário; Luis Carlos Bengue, segundo-secretário.

O outro conselheiro vitalício é José Tomás Soares da Silva, sócio fundador e presidente da ADCCTA de 1993 a 1996.

Conselho Fiscal

Integrado por três membros, escolhidos por eleições diretas, o Conselho

Arquivo pessoal



Marcelo entre Alexandre (esq.) e Roberto (dir.)

lho Fiscal é um órgão de orientação e fiscalização, dotado de competência para opinar sobre relatórios de desempenho financeiro, contábil e operações patrimoniais realizadas.

Na avaliação de seu atual presidente, João Marcelo Planchez de Carvalho, o Conselho Fiscal é de suma importância para a Associação. “O Conselho Fiscal segue à risca o seu papel, dentro do que rege o estatuto”, diz Marcelo.

Marcelo explica que é através das análises financeiras e contábeis realizadas, conforme determina o estatuto, que se verifica a idoneidade da diretoria e a transparência das contas, de acordo com as informações e constatações com base em evidências documentais apresentadas e dos registros que suportam os valores e as informações contábeis analisadas.

Para ele, o trabalho é quase anônimo, “mas é através deste trabalho que seguimos na normalidade e transparência”.

Além do cargo de presidente, o Conselho Fiscal tem nos cargos de secretário, Roberto José Planchez de Carvalho e de relator, Alexandre Américo da Silva, José Tomás da Silva.



Conselheiros eleitos em 2017



ASSOCIADO ADC CTA tem desconto

10% OFF PARA ARMAÇÕES E
ÓCULOS DE SOL
EM ATÉ 5X



PARA LENTES DE CONTATO
E PRODUTOS DE LIMPEZA
EM ATÉ 3X

05% OFF

NOVA
PARCERIA



DESCONTOS
PARA VOCÊ

 **ESTILUS|ÓTICA**
OCULOS LENTES DE CONTATO
PODE CONFIAR SOMOS ESPECIALISTAS

Parceria
ADCCTA

  / ESTILUSOTICA   / ESTILUSSELECT LOJA ONLINE EM WWW.ESTILUSOTICA.COM.BR

LOJA 01: RUA VILAÇA, 264 | LOJA 2: RUA PROFESSOR FREDERICO EYER, 332, SÃO DIMAS | LOJA 3: ADC EMBRAER/F-92 | LOJA SELECT: PÁTIO DAS AMÉRICAS - JD. AQUARIUS

APRESENTE SUA CARTEIRINHA E ESTENDA SEU BENEFÍCIO PARA TODOS OS SEUS FAMILIARES EM NOSSAS OUTRAS LOJAS NO CENTRO, JD. SÃO DIMAS E JD. AQUARIUS. CONDIÇÃO NÃO CUMULATIVA COM OUTRAS PROMOÇÕES E DESCONTOS.



UNIODONTO

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS



Tão acessível
quanto um sorriso

A Uniodonto oferece duas opções
de plano odontológico feitas especialmente
para os associados da ADCCTA.

SEM
CARÊNCIA,
ATENDIMENTO
NACIONAL.

PLANO VERDE

Cobertura do ROL ANS *

PLANO PRATA

Cobertura do ROL ANS +
Prótese e Ortodontia *

* Consulte a cobertura completa
dos planos oferecidos
diretamente na ADCCTA.

Diferenciais da Uniodonto

- Ampla cobertura e plano com diferenciais para ortodontia e prótese;
- Rede nacional de atendimento;
- Pronto Atendimento 24 horas;
- Livre escolha do dentista cooperado;
- Condições especiais para realizar tratamentos como clareamentos, próteses e implantes.

Quem pode aderir ao seu plano Uniodonto pela ADCCTA como dependente?

- cônjuge
- convivente
- filhos
- enteados
- netos e bisnetos
- irmãos
- pais, avós e bisavós
- tios
- sobrinhos
- sogros
- genros e noras
- cunhados
- padrastrós e madrastras

Ligue na ADCCTA
e informe-se:

(12) 3947-6315 | 3947-6316 | 3947-3018