Jornal Afubesp
Jornal da Associação dos Funcionários do Grupo Santander, Cabesp e Banesprev
Especial Qualidade de Vida

QUALIDADE DE VIDA COMPLETA UMA DÉCADA

Edição nº 69

HISTÓRIAS, MEMÓRIAS, APRENDIZADOS, RISADAS, EXPERIÊNCIAS COMPARTILHADAS E MUITAS FOTOGRAFIAS

Relembre (ou conheça) os primeiros 10, de muitos anos que ainda virão de um projeto da Afubesp que se tornou programa e agrega cada vez mais pessoas

TEMOS MUITO A COMEMORAR!

Parece que foi ontem a primeira discussão para criar um projeto que agregasse, reunisse, reconciliasse. Enfim, promovesse encontros e reencontros de colegas que passaram boa parte de suas vidas na mesma empresa.

Tudo começou em fins de 2005, com alguns de nós recém-aposentados e outros prestes a se aposentar, todos com questionamentos, desconfortos e dúvidas sobre como lidar com essa nova etapa tão almejada. E claro, também usufruir ao máximo deste direito!

Por fazermos parte da Afubesp e pelo nosso histórico de lutas no "Banespa" queríamos um espaço de diálogo, de troca de informações e manutenção dos direitos conquistados, além de saber da necessidade de preparar os colegas, obrigados a se aposentar precocemente pelo Santander, após a privatização, para não perderem a Cabesp e o Banesprev.

Após as inquietações iniciais e muitas ideias na cabeça, conseguimos dar um primeiro passo, ainda que tímido, inaugurando o Qualidade de Vida com uma palestra, em agosto de 2006. Depois dela, vimos que era preciso avançar e continuar mantendo os laços com os banespianos e, porque não, "tirar os aposentados de seus aposentos". Sentido de pertencimento, identidade, fortalecimento de laços afetivos e crescimento da autoestima dos participantes passaram a fazer parte da proposta.

E lá se vão dez anos deste projeto que se transformou em PROGRAMA! Neste tempo, muitos foram os percalços enfrentados, muitas as vontades confrontadas, as idas e vindas de propostas, sugestões, colaboradores. Reformulações já foram feitas e são sempre necessárias, pois não há pretensão de impor ou estabelecer algo pronto e acabado. Mas, principalmente, o que os participantes querem e esperam deste Programa.

É muito gratificante podermos caminhar juntos com vocês em busca dessa tão sonhada qualidade de vida. E para a Afubesp é um prazer contar com a participação dos sócios.

Esperamos que esse ritmo continue alimentando o nosso trabalho e torcemos para que essa parceria se estenda por muitos anos.

Muito obrigado a todos que nos prestigiam!

Coordenação do Programa
Afubesp Qualidade de Vida

CAMILA DE OLIVEIRA

Olívia Araujo, Jaqueline Braga, Vera Moura, Solange Martins da Silva, Wagner Cabanal e Shisuka Sameshima ao lado de Maria do Carmo, coordenam o Qualidade de Vida

Afubesp Publicação da Associação dos Funcionários do Grupo Santander e Cabesp. Rua Direita, 32, 2º andar, São Paulo, SP, CEP 01002-000. Telefone: 11 3292-1744. Fax: 11 3107-9268. **Presidente:** Camilo Fernandes. **Diretor de Divulgação:** Marcelo Sá. **Redação:** Érika Soares e Letícia Cruz. **Edição de fotos:** Camila de Oliveira. **Edição geral:** Érika Soares. **Projeto Gráfico:** olha!design. **Diagramação:** Thiago Balbi/Publisher Brasil. **Fotos da capa:** Acervo Afubesp. **Colaboração:** Junior Silva. **Tiragem:** 20 mil exemplares. **Impressão e CtP:** Bangraf.

Cada vez maior, cada vez melhor para você

Com dez anos de existência, programa contabiliza 108 atividades realizadas, 610 participantes e muitas lembranças

Muito se fala em qualidade de vida nos dias de hoje e esta expressão tem sido usada e explorada por diversos setores da sociedade. Ela pode tanto significar uma busca incansável de pessoas que vivenciam a correria do dia-a-dia, o estresse, a falta de tempo, os problemas de saúde e todas as outras situações que causam desconforto e insatisfação, como simplesmente ser opção de vida, o jeito que cada um escolhe para viver.

Por tudo isso, a coordenação do programa entende que qualidade de vida e saúde são termos indissociáveis e compreendem vários aspectos, não apenas a saúde física e mental. Nesse sentido o objetivo é que os participantes busquem o conhecimento, o bem-estar, a consciência, o lazer e a harmonia, através das atividades, que sempre ocorrem nas últimas quartas de cada mês.

Para isso, nestes 10 anos, já foram realizadas 108 atividades – entre palestras, oficinas e passeios – que contaram com a participação de 610 pessoas.

O começo de tudo se deu em agosto de 2006, com o evento "Preparando-se para a aposentadoria". Naquele ano, ainda foram realizadas outras três atividades, uma delas contou com a presença de dois profissionais de saúde e começou a ganhar o coração dos banespianos.

Em 2007, os eventos promovidos começaram a ter aumento de público, mas ainda eram realizados mais esporadicamente, quase sempre em forma de palestras e oficinas.

Para o **presidente da Afubesp**, **Camilo Fernandes**, o programa foi uma ideia que deu certo e será sempre valorizada pela associação. "Nossa vontade é aumentar cada vez mais o Qualidade de Vida, pois se trata de um espaço de congraçamento, compartilhamento de vivências e também onde são debatidos temas fundamentais no dia a dia das pessoas", comenta o presidente. "Convidamos a todos a bem aproveitarem desse espaço e darem suas sugestões para fazermos cada vez melhor", conclui Fernandes.

Siga a linha do tempo e relembre um pouco desses **10 anos** de **Qualidade de Vida**

CARLA CAMP

2007

Palestra Aposentadoria mitos e preconceitos: Fim, intervalo ou recomeço, apresentada pela professora aposentada de Ciências Sociais e psicopedagoga, Maria Augusta Lós Reis, foi tão elogiada, que foi escolhida para ser realizada em Osasco, no ano seguinte

ARQUIVO AFUBESP

2008

O primeiro passeio ocorreu no Centro Histórico de São Paulo. Durante o ano, também foram organizados eventos em Guarulhos e Osasco, cidade de onde vem Celia Regina Figueiredo (calça roxa), fiel colega que já esteve em 51 atividades

2009

Programa passa a ser realizado mensalmente e oferece mais diversidade em passeios e assuntos abordados em palestras e oficinas, caso do Lian Gong - ginástica terapêutica chinesa. O sucesso da atividade fez com que fosse ministrada também em Guarulhos

DORIVAL ELZE

2010

Foram 12 atividades, sendo quatro passeios, como o que levou os colegas para fazer trilha da Pedra Grande na Serra da Cantareira. Outro destaque foi o passeio com associados de Piracicaba, que vieram a São Paulo explorar o centro histórico

2011

Um ano intenso com duas atividades por mês (haja fôlego!). Muitos passeios interessantes e bem diferentes foram realizados. Os colegas conheceram, por exemplo, pontos históricos e turísticos de Santos, como o mirante Monte Serrat

FOTOS: CAMILA DE OLIVEIRA

2012

Um ano dedicado a conhecer e respeitar as religiões e culturas. Um dos passeios mais emblemáticos foi à Mesquista do Brás, onde mulheres tiveram que usar véu. O evento contou com a participação de Odair Aguiar (de bege) um dos mais assíduos colegas no programa. Presente em 60 atividades até hoje

2013

Ano pra lá de movimentado com aniversário de 30 anos da Afubesp, teve rica programação cultural e uma tarde de confraternização rodeada de natureza e dos rios Atibainha e Jaguari numa agradável pousada de Piracaia, no interior paulista

2014

Agricultura natural, percussão corporal, passeio de Maria Fumaça no Museu da Imigração, caminhada pela estrada velha de Santos e um delicioso passeio pelo roteiro do vinho de São Roque, com direito a boas degustações nas vinícolas da região foram algumas das atividade do ano

FOTOS: CAMILA DE OLIVEIRA

2015

Em peso, os associados prestigiaram a Festa da Alcachofra em São Roque num passeio gastronômico e viajaram ao passado em Paranapiacaba. Absorveram muita cultura em exposições de arte sobre Leonardo Da Vinci e Picasso e exercitaram a mente

2016

Ainda em plena jornada, mas muito já foi realizado. Buscando paisagens e conhecimento sobre São Paulo, colegas subiram no topo de torres, seguiram o curso de rios escondidos e conheceram um refúgio na Zona Sul: o Centro Paulus

Fiéis participantes

Faça chuva ou faça sol, grupo de banespianos não deixa de prestigiar atividades

CAMILA DE OLIVEIRA

Lidia e Matias sempre aproveitam as atividades do Qualidade de Vida. Junto com eles muitos outros nomes, como Odair Aguiar e Celia Regina Figueiredo

Estes anos de Qualidade de Vida não seriam possíveis sem a presença de rostos bem conhecidos do grupo de colegas que sempre marca presença nos encontros mensais. Sejam quais forem os compromissos do nosso imprevisível cotidiano, os associados fazem questão de deixar a última quarta-feira do mês reservada para curtir as atividades.

Dois deles são Lídia Maria Neves, associada do Plano V, e Matias, banespiano do Plano II. Os dois são frequentadores assíduos e entusiastas do programa – seja em palestras, oficinas ou nos concorridos passeios. "A Afubesp e o Qualidade de Vida são vínculos com a minha história profissional", disse Lídia em entrevista de 2013, quando a associação completou 30 anos.

"É onde eu venho encontrar meus amigos, um canal. É uma forma de continuar a viver minha história com o Banespa", completou. Também na ocasião, Matias lembrou do papel de responsabilidade social do programa, com prestação de informações importantes para a vida do banespiano. "Aqui nos ajudam a entender sobre assuntos variados, questões da Cabesp e do Banesprev. Dão todo o apoio e tiram nossas dúvidas", disse.

Das centenas de pessoas que prestigiaram ao longo destes anos, os mais assíduos moram, além de São Paulo capital, em Osasco, Guarulhos, Piracicaba, na região do ABC, em Atibaia e Piracaia.

Já outros colegas podem não ser tão assíduos, mas vieram de longe – e alguns casos muito longe – para prestigiar o Qualidade de Vida. É o caso do banespiano aposentado Wilson Abdala Maluf Filho, que mora em Boston, nos Estados Unidos da América, e em uma vinda a São Paulo em março de 2013 participou da caminhada pela trilha da água no Parque Ecológico do Tietê. Apaixonado por ecologia, aquela foi a oportunidade perfeita para participar.

As agendas bateram também para um casal do Rio de Janeiro em abril deste ano, quando decidiram vir a capital paulista especialmente para o Qualidade de Vida. João Luís de Souza aposentou-se há pouco tempo e está curtindo a nova fase explorando novos ares. "Acompanho as notícias do *Jornal da Afubesp* e no site, e sempre falei que um dia eu participaria. Esse dia chegou. De cara, já peguei uma atividade legal", comentou.

Seja para os participantes fiéis ou os que vêm de longe conhecer, a Afubesp está sempre de portas abertas e feliz por recebê-los!

Que venham os próximos 10 anos!

Sempre de olho naquilo que interessa aos colegas, Qualidade de Vida traça planos para o futuro

Mais do que celebrar a primeira década de sua existência, o programa quer firmar o compromisso de trazer cada vez mais cultura, proporcionar conhecimentos relevantes para a saúde e qualidade de vida de cada um dos associados da Afubesp, além de prestar o serviço de transmissão de informações sobre os direitos dos colegas, em especial no que diz respeito à Cabesp e ao Banesprev.

Para isso, os olhos da equipe estão sempre atentos para detectar o que querem os participantes e propor atividades que venham ao encontro de seus anseios. Baseado na predileção dos colegas, a coordenação pretende, por exemplo, focar em temas como sustentabilidade, consumo consciente, reflexões sobre os limites do planeta e ações para que as futuras gerações habitem espaços mais saudáveis.

Neste sentido, está prevista a promoção de visitas a parques públicos, exposições de plantas e flores, aldeias indígenas (como já ocorreu em 2011), ampliar a exploração do imenso circuito cultural existente em São Paulo, com passeios a casas de culturas, museus e expedições históricas. Esses roteiros costumam agradar muito e atraem sempre novos colegas, até outros estados, caso do projeto Redescobrindo São Paulo, que levou duas turmas para conhecer arranha-céus do Centro da capital paulista.

Além desses objetivos, o Qualidade de Vida segue com sua programação de atividades de prevenção a saúde, boa alimentação, exercícios físicos, técnicas e práticas corporais de cuidados com o corpo e a mente, por meio de palestras, debates e oficinas.

Para atingir o maior número possível de pessoas, a ideia é futuramente transmitir esse precioso conteúdo via internet e em tempo real. Por tudo isso, a coordenação do programa convida os associados que ainda não participaram a se juntar a esse grupo, que além de tudo promove boas risadas.

DORIVAL ELZE

CAMILA DE OLIVEIRA

Visita aos mirantes do centro de São Paulo este ano foi um dos passeios mais concorridos da história do programa. Foi necessário agendar duas datas para atender os interessados

Todas as matérias sobre o Programa podem ser conferidas na seção **Qualidade de Vida** no **www.afubesp.org.br**

Venha você também fazer parte dessa história!

Cadastre-se para receber a programação e novidades das próximas atividades pelo e-mail **qualidadevida@afubesp.com.br**

Afubesp Qualidade de Vida