

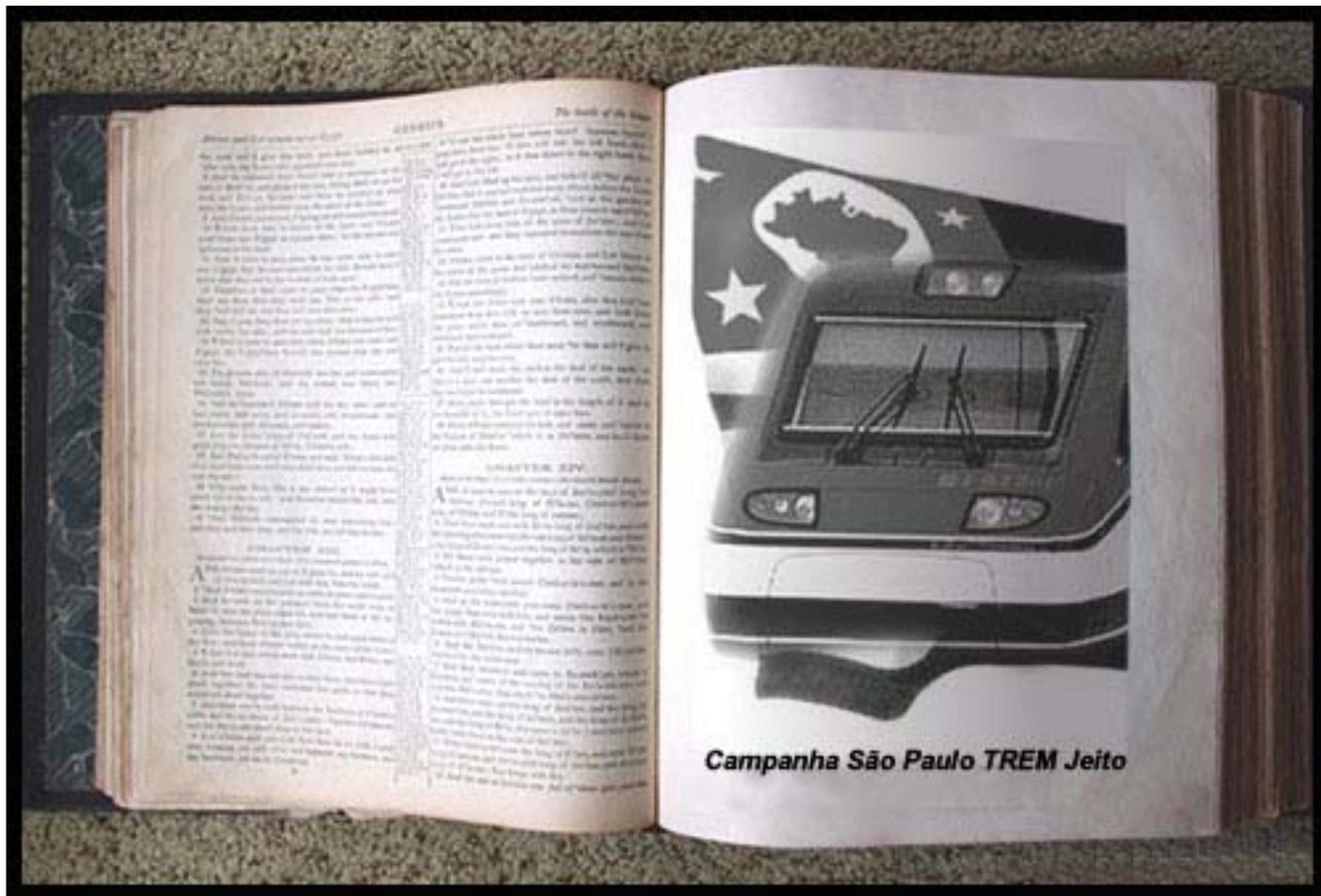


Sorocabano

Esta é uma publicação do Sindicato da Sorocabano –Dezembro/ 2011 – Edição nº 176.



Sindicato participa do lançamento da Frente Parlamentar em Defesa da Malha Ferroviária Paulista



Sindicato participa do lançamento da Frente Parlamentar em Defesa da Malha Ferroviária Paulista

O Sindicato da Sorocabana esteve presente no dia 23 de Novembro, no lançamento da **FRENTE PARLAMENTAR EM DEFESA DA MALHA FERROVIÁRIA PAULISTA**. **Página 01.**

Aposentados e pensionistas já podem consultar valor do décimo terceiro salário. Página 03.

**Recadastramento no INSS
Como fazê-lo? Página 03.**

**Você tem dores nas costas?
Conheça a QUIROPRAXIA
Página 07**



ALIADOS

Que não compartilhe com outros a alegria de suas escolhas jamais irá conhecer as próprias qualidades e defeitos. Portanto, antes de começar qualquer coisa, busque aliados que se interessem pelo que você está fazendo.

Quero dizer que, encontre pessoas aliadas com diferentes habilidades, porque a luta por um sonho não é diferente de qualquer caminho seguido com entusiasmo.

Seus aliados não serão necessariamente aquelas pessoas que todos olham se deslumbra e afirma: “Não existe ninguém melhor”. Muito pelo contrário: são pessoas que não têm medo de errar e, portanto, erram muito. Por causa disso, nem sempre o que fazem é elogiado ou reconhecido. Mas é este tipo de pessoa que transforma o mundo e, depois de muitos erros, consegue acertar algo que fará a diferença completa em sua comunidade.

Os aliados são pessoas que não podem ficar esperando que as coisas aconteçam, para depois poderem decidir qual a melhor -atitude a tomar: elas decidem à medida que agem, mesmo sabendo que este tipo de comportamento é muito

arriscado.

Conviver com os aliados é importante para todos, juntos, entendem que antes de escolher o objetivo, são livres para mudar de ideia. Mas, depois de o objetivo ter sido determinado, concentram-se apenas nos passos que precisam dar. Pensam à medida que caminham: “Cada passo requer muito esforço, mas vale a pena o risco, vale a pena apostar”.

Os melhores aliados são aqueles que não pensam como a maioria das pessoas. Por isso, ao buscar companheiros para dividir o entusiasmo do sonho, é importante acreditar na intuição e não dar importância aos comentários alheios.

A maior parte dos seres humanos sempre julga os outros tendo como modelo sua própria limitação - e às vezes a opinião da maioria é cheia de preconceitos e medos. Junte-se a todos que experimentam, arriscam, caem se machucam e tornam a arriscar. Afaste-se daqueles que afirmarem verdades, criticam os que não pensam como eles, jamais deram um passo sem ter certeza de que seriam respeitados por isso e preferem o conforto das certezas que as tensões das dúvidas.

Junte-se aos que se expõem e não temem ser vulneráveis: esses olham o que seu próximo está

fazendo, não para julgá-lo, mas para admirá-lo por sua dedicação e coragem.

Talvez se sinta tentado a pensar que seu sonho não interessa a todo mundo, como aos de outras categorias, por exemplo. Mas eles terão um bom exemplo de perseverança e coragem.

Um pedreiro pode ensinar muitas coisas, tais como a mistura exata dos ingredientes, que é mais baseada na intuição que na técnica. Todos podem mostrar a importância da paciência, do suor, do respeito e da inutilidade de blasfemar contra as tempestades porque isso é uma perda de tempo.

Portanto, cada um tem algo diferente a ensinar e é a soma destas diferenças que chamamos de sabedoria.

Junte-se aos que são flexíveis e entendem os sinais do caminho. São pessoas que não hesitam em mudar de curso quando descobrem uma barreira intransponível, ou quando vislumbram uma oportunidade melhor. Possuem a qualidade da água: contornar rochas adaptar-se ao curso do rio, às vezes, transformar-se em lago até que a depressão esteja cheia e possa continuar seu caminho, porque a água não esquece que seu destino é o mar, e mais cedo ou mais tarde deverá chegar até ele.

Junte-se aos que jamais disseram: “Acabou, preciso parar por aqui”; porque assim como o inverno é seguido pela primavera, nada pode

acabar, e a estrada do sucesso é um caminho sem fim. Depois de atingir seu objetivo, encontrará um novo desafio, e é necessário recomeçar de novo, sempre usando tudo que aprendeu enquanto andava.

Junte-se aos que cantam, contam histórias, desfrutam a vida e têm alegria nos olhos; porque a alegria é contagiosa e sempre consegue impedir que as pessoas se deixassem paralisar pela depressão, pela solidão e pelas dificuldades.

Não confundir arrogância com autoridade, alegria com superficialidade, persistência com impaciência. Ele tem suas dúvidas, às vezes sente-se oprimido pela solidão, mas sabe que existe muita gente pensando como ele, e é apenas uma questão de tempo até encontrar seus verdadeiros aliados.

**Rubens dos Santos
Craveiro - Presidente do
Sindicato**

***“Cada passo
requer muito
esforço, mas
vale a pena o
risco, vale a
pena apostar”.***

Recadastramento no INSS Como fazê-lo?



Para evitar pagamentos impróprios, em março deste ano, o Instituto Nacional de Seguridade Social (INSS), definiu novas normas para o recadastramento de aposentados e pensionistas. Confira!

- O recadastramento é feito anualmente e sempre na agência bancária onde o aposentado e pensionista recebe seu benefício. Para fazê-lo o beneficiário terá de ir pessoalmente ao banco, este terá a responsabilidade de conferir e enviar as informações ao INSS.

- Não é necessário se apressar e comparecer as agências bancárias. Para evitar aglomerações e outros problemas no atendimento, os bancos vão convocar aos poucos os beneficiários por meio do comprovante de pagamento, saldo ou extrato que é impresso no terminal da agência bancária. É importante aguardar as orientações da agência bancária de onde os aposentados e pensionistas recebem o benefício.

- Quando a agência o convocar o beneficiário para o recadastramento, é necessário apresentar: Cartão do banco (com o número do benefício) e um documento com foto.

- Caso o beneficiário não possa comparecer pessoalmente na agência, é necessário nomear um procurador em cartório, para que este possa fazer o recadastramento no lugar do aposentado ou pensionista.

Fonte: Site do Ministério da Previdência Social



Aposentados e pensionistas já podem consultar valor do décimo terceiro salário

Aposentados e pensionistas já podem consultar o valor do décimo terceiro salário. A informação consta do extrato do benefício, disponível no site da previdência, na área destinada ao segurado, clicando em extrato de pagamentos de benefícios. A partir do dia 01 de Dezembro, o INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) começa a pagar a segunda parcela do décimo terceiro salário de aposentados e pensionistas

que ganham acima de um salário mínimo.

Na quinta-feira, recebem os segurados com cartão de pagamento com final 1 e 6. Na sexta-feira (2), é a vez dos beneficiários com cartão de final 2 e 7 e assim sucessivamente.

O pagamento de quem ganha até um terminou no dia 30 de Novembro.

Décimo Terceiro

A primeira parcela do décimo terceiro salário de aposentados e pensionistas do INSS foi antecipada na folha de agosto, quando foram pagos R\$ 10 bilhões referentes ao benefício a 24,6 milhões de segurados. Na ocasião, não houve a incidência do desconto do Imposto de Renda, o que ocorrerá na parcela a ser recebida agora.

Justiça tira prazo para pedir troca de benefício

A troca do benefício atual por um maior para quem contribui ao INSS depois de se aposentar não tem prazo para ser pedida na Justiça.

O entendimento é de setembro deste ano do TRF (Tribunal Regional Federal da 3ª Região), que engloba São Paulo e Mato Grosso do Sul. O INSS tenta derrubar o pedido dos segurados dizendo que o prazo para solicitar a troca de aposentadoria é de dez anos após o recebimento

do benefício com base em uma lei de 1997.

No entanto, para o tribunal, esse prazo só vale para as revisões do valor inicial do benefício concedido.

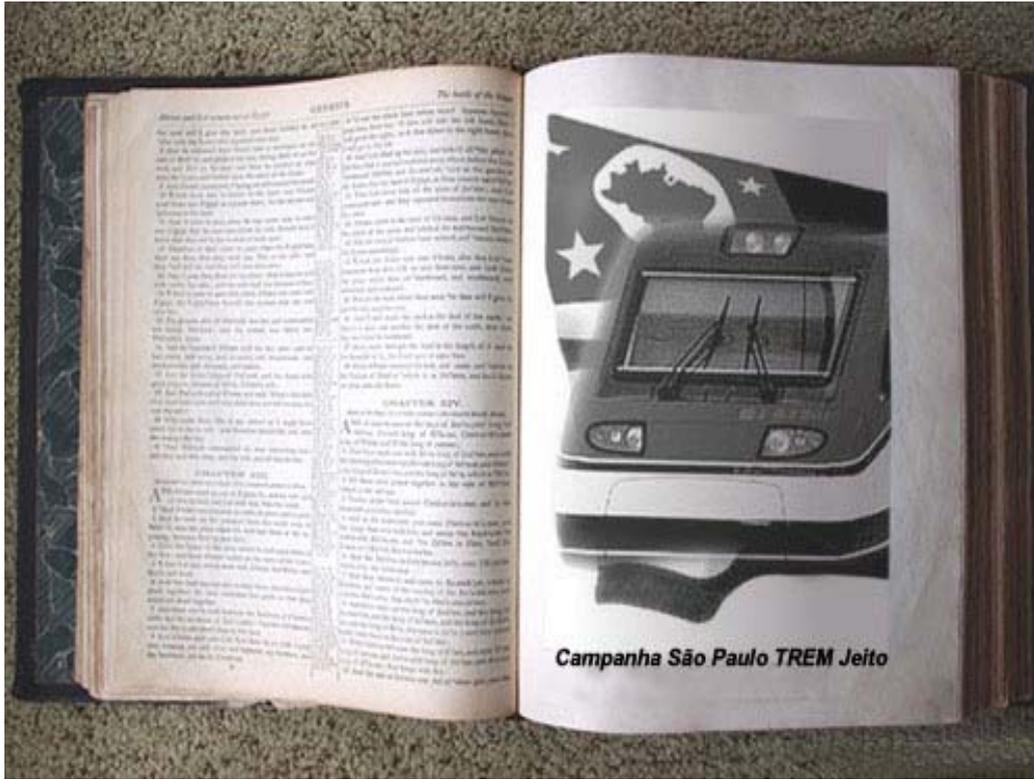
Nesse caso, se trata da renúncia de uma aposentadoria para o recebimento de uma outra, no futuro, maior.

Fonte: Agência Sindical

O Sindicato da Sorocabana juntamente com o seu parceiro, Câmara Sociedade de Advogados, está tendo êxito em muitos processos na Justiça. Não perca tempo, procure o Sindicato e faça valer seus direitos!

Número do Processo	Processo	Andamento do Processo
053.09.025453-0	Abono	Vitória em Segunda Instância
053.09.027768-9	Abono	Vitória em Segunda Instância
053.09.031609-9	Abono	Vitória em Segunda Instância
053.09.034063-1	Abono	Vitória em Segunda Instância
053.08.607791-3	Abono	Vitória em Segunda Instância
583.53.2008.125153-0	Abono	Vitória em Segunda Instância
053.10.015480-0	Abono	Vitória em Segunda Instância
053.10.019602-3	Abono	Vitória em Segunda Instância
053.09.018146-0	Abono	Vitória em Segunda Instância
053.09.046471-3	Abono	Vitória em Segunda Instância
053.08.607791-3	Abono	Vitória em Segunda Instância
053.09.031609-9	Abono	Vitória em Segunda Instância
00925.2009.34.02.00.3	Cargo a Cargo	Vitória em Segunda Instância
0195700-60.2009.5.02.0019	Cargo a Cargo	Vitória em Segunda Instância
01458-2010.071.02.002	Cargo a Cargo	Vitória em Segunda Instância
00694.2009.05.9.02.004	Cargo a Cargo	Vitória em Segunda Instância
0195800-2010.5.02.0088	Cargo a Cargo	Vitória em Segunda Instância
0231800-96.2009.5.02.0024	Cargo a Cargo	Vitória em Segunda Instância
00529.2010.016.02.00-8	Cargo a Cargo	Vitória em Segunda Instância
01974.2010.086.02.00-6	Cargo a Cargo	Vitória em Segunda Instância
02835200902502006	Cargo a Cargo	Vitória em Segunda Instância
02040201001602000	Cargo a Cargo	Vitória em Segunda Instância
01841200903402007	Cargo a Cargo	Vitória em Segunda Instância
07228200901202007	Cargo a Cargo	Vitória em Segunda Instância
02746200908002001	Cargo a Cargo	Vitória em Segunda Instância
02303200904602000	Cargo a Cargo	Vitória em Segunda Instância
02285200904802009	Cargo a Cargo	Vitória em Segunda Instância
01242200904302004	Cargo a Cargo	Vitória em Segunda Instância
00755200903902009	Cargo a Cargo	Vitória em Segunda Instância
01018006920095020036	Cargo a Cargo	Vitória em Segunda Instância
01978201005902001	Cargo a Cargo	Vitória em Segunda Instância
583.53.2008.131361-2	2,5 Sálarios	Vitória em Segunda Instância
053.10.013974-7	2,5 Sálarios	Vitória em Segunda Instância
053.08.605234-1	Sexta Parte	Vitória em Segunda Instância
583.53.2008.106518-0	Sexta Parte	Vitória em Segunda Instância
053.09.018139-8	Sexta Parte	Vitória em Segunda Instância
053.10.024636-5	Sexta Parte	Vitória em Segunda Instância
053.09.021235-8	URV	Vitória em Segunda Instância
053.10.004498-2	URV	Vitória em Segunda Instância
053.09.039724-2	URV	Vitória em Segunda Instância
053.09.0212.53-8	URV	Vitória em Segunda Instância
053.10.024636-5	URV	Vitória em Segunda Instância
053.09.040961-5	URV	Vitória em Segunda Instância
053.09.042771-0	URV	Vitória em Segunda Instância

Sindicato participa do lançamento da Frente Parlamentar em Defesa da Malha Ferroviária Paulista



O Sindicato da Sorocabana esteve presente no dia 23 de Novembro, no lançamento da FRENTE PARLAMENTAR EM DEFESA DA MALHA FERROVIÁRIA PAULISTA, no Plenário D. Pedro I, na Assembleia Legislativa de São Paulo.

A Frente está sendo coordenada pelo Dep. Mauro Bragato, e composta pelos parlamentares: Analice Fernandes, André do Prado, Antônio Salim Curiati, Carlão

Pignatari, Cauê Macris, Celso Giglio, Edson Ferrarini, Ênio Tatto, Fernando Capez, Geraldo Vinholi, Hamilton Pereira, João Caraméz, Maria Lucia Amary, Pedro Tobias, Roberto Massaféra, Roque Barbieri, Simão Pedro e Vitor Sapienza.

Por objetivo, a “Frente está sendo lançada para propiciar um debate entre deputados, representantes do Poder P ú b l i c o , prefeitos, entidades

sindicais e a sociedade civil, sobre a situação atual da malha ferroviária paulista e perspectivas para a retomada do seu crescimento. Desses debates surgirão propostas, informações e sugestões que serão analisadas pela Frente, e que, depois de consolidadas, vão se transformar em documento a ser enviado às autoridades competentes. A malha ferroviária brasileira tem hoje por volta de 28 mil

quilômetros de extensão. Porém, a própria agência nacional que regula o setor acredita que somente 10 mil quilômetros são competitivos e os 18 mil restantes são subutilizados ou nem sequer são utilizados. Além disso, 90% da malha tem mais de 100 anos. Outros dados nos dizem que 90% do transporte de carga no Estado de São Paulo se concentra nas rodovias e a projeção do governo paulista é que esse índice caia para 67% até 2025. Para isso, outros modais, como o transporte ferroviário, precisam ser incorporados para diminuir essa discrepância. Por fim, reafirmamos mais uma vez a importância desta Frente Parlamentar em Defesa da Malha Ferroviária Paulista, e entendemos ser de extrema importância e necessário constitui-la para debater o assunto e criarmos uma agenda positiva que auxilie no desenvolvimento do setor”. O Sindicato fez uso da palavra, parabenizou os parlamentares pela criação da Frente, afirmou seu desejo de estar presente a todas as atividades, de apresentar subsídios, e principalmente propostas.

Avisos da Secretaria

- Pedimos a todos os associados do Sindicato que, qualquer mudança de endereço ou telefone, seja informada nas secretárias das subsedes mais próximas de sua residência.

Essa atualização também poderá ser feita pelo telefone: (11) 3826-5299 ou pelo e-mail: consig@sinfer.org.br

- Aposentados e Pensionistas, não se esqueçam do recadastramento anual. Compareça a uma das agências do banco do Brasil no mês de seu aniversário, portando RG, CPF, comprovante de residência e holerite.

Sindicato participa de seminário na Baixada Santista (SP)

Nosso sindicato esteve presente no **Seminário Trabalho, Qualificação e Desenvolvimento Regional**, promovido pelo Conselho Sindical Regional da Baixada Santista, Litoral Sul e Vale do Ribeira, ocorrido nos dias 24 e 25 de Outubro no Guarujá (SP).

O representante de nosso sindicato defendeu, em palestra, a necessidade de o movimento sindical abandonar a tendência de atuação tipicamente interna, isto é, de defender apenas interesses individuais e coletivos da categoria que representa, e de ocupar espaços maiores no ambiente econômico, social e cultural das cidades e região em que está inserido.

Defendeu a necessidade de o movimento sindical chamar para si a discussão e a consequente formulação de propostas do desenvolvimento regional, e não apenas no plano do emprego e renda, mas também no cultural e social, apostando na conscientização cidadã dos trabalhadores.

Defendeu a independência e autonomia sindical em relação a partidos políticos, igrejas e demais instituições que atuam nas sociedades locais, fomentando, nos trabalhadores, pensamentos, sentimentos e ações igualmente independentes, na perspectiva de formar indivíduos efetivamente livres.

Abono de 2.400,00.

Na última edição do jornal Sorocabano em outubro, o Sindicato publicou a decisão do Tribunal de Justiça do Estado que, fosse feita habilitação individual para a execução do abono de 2.400,00 (dois mil e quatrocentos reais).

Desde então, a entidade vem disponibilizando em todas as subseções,

procurações para agilizar a execução.

Todos os associados ou não que, constam na relação dos 22.000 participantes do processo e ainda não receberam os valores correspondentes, devem comparecer a uma subseção, munidos dos documentos pessoais para as providências necessárias.

Em casos de dúvidas ou informações, entre em contato com a subseção mais próxima de você ou fale com o departamento jurídico pelo telefone: (11) 3826-5299 – Opção 5.

Nos trilhos do passado, mas com gostinho de presente



O Museu Ferroviário de Sorocaba procura preservar a história da antiga Estrada de Ferro Sorocabana (E.F.S.).

O museu foi inaugurado em novembro de 1997 por iniciativa do governo do Estado em uma casa datada do século XIX. O acervo do museu é composto por fotografias, máquinas e objetos em geral encontrados na antiga ferrovia ou que foram utilizados por seus funcionários.

Aparelho de telégrafo, antigos móveis da estação ferroviária e miniaturas de trens estão entre os objetos que chamam a atenção do público.

Junto ao Museu Ferroviário, temos o casarão histórico conhecido como Chalé Francês e a Casa 52 que abriga a Academia Sorocabana de Letras.

Atualmente, o Museu Ferroviário recebe estudantes de Sorocaba e de outras cidades da região e do Brasil.

Serviços

Com entrada gratuita, as visitas podem ser feitas de terça a sábado, das 9h às 16h30 e as pesquisas de terça a sexta, das 8h30 às 16h30. Fecha para almoço de 12h às 13h.

O Museu Ferroviário de Sorocaba fica na Praça Matheus Maylasky, entre a R. Dr. Álvaro Soares e a Av. Afonso Vergueiro, em frente à Antiga Estação Ferroviária.

Fonte: www.vivacidade.com.br

Você tem dores nas costas?

Conheça a QUIROPAXIA

A popularmente chamada dor na coluna pode vir de músculos, nervos, ossos, articulações ou outras estruturas na coluna vertebral. A dor pode ser constante ou intermitente, restrita a um local ou irradiar para outras áreas. A dor pode ser sentida no pescoço (podendo irradiar para os braços), coluna superior, ou na região lombar (podendo irradiar para as pernas).

Dor na coluna é um dos incômodos mais comuns da humanidade. Nos Estados Unidos a dor na região lombar, também chamada de lombalgia, é quinta causa mais comum de consultas médicas. Em torno de 90% dos adultos experimentam dor na coluna em algum ponto da vida, e 50% dos adultos que trabalham têm dor de coluna todos os anos.

Quando eu sei que tenho problemas na coluna?

Responda as seguintes perguntas :

Seus pés doem quando caminha?

Uma perna parece mais curta que a outra?

Você tem enxaqueca constantemente?

Sente rigidez em suas costas ou pescoço?

A sola de seu sapato desgasta desigual?

Você tem que estalar constantemente o pescoço para sentir alívio?

Sente dificuldade de virar a cabeça para ambos os lados?

Se você respondeu sim para qualquer uma dessas perguntas, você pode estar com problemas de coluna .



Essa ciência tem um enorme poder potencializador, que melhora sua energia, sua capacidade física, seu desempenho no trabalho, no esporte e seu sistema imunológico.

Conheça a QUIROPAXIA e seus benefícios

QUIROPAXIA é um método atual de tratamento das articulações do corpo humano, em especial da **coluna vertebral**, é totalmente eficaz, pois dispensa incômodos aparelhos e uso excessivo de medicamentos.

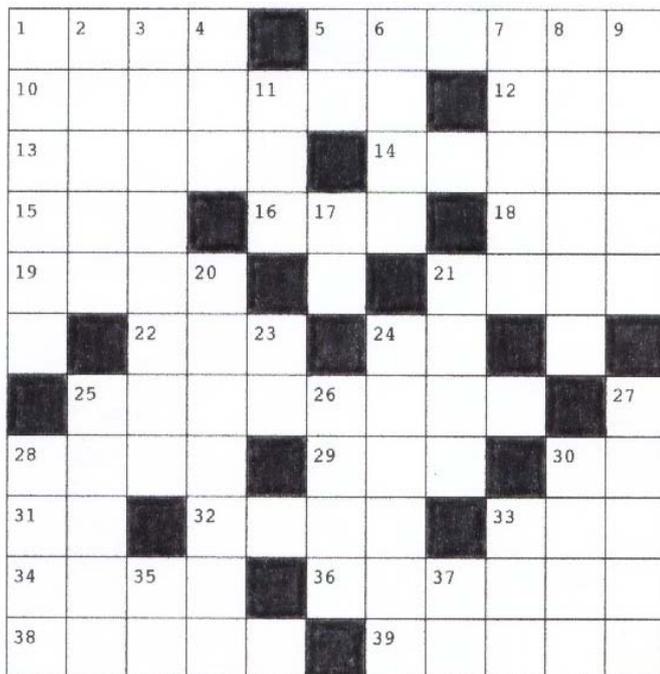
Maiores informações pelos telefones
(13) 3022-2330 / 9700-9109
Ou pelo site: www.quiropraxiabsantista.com.br

Fonte: coluna.com



Entretenimento

Cruzadinha



Horizontais: 1- Máquina para tecer. 5 -Ato de mirar.10-Obstrua.12-Oceano.13-Aurícula do coração. 14-Espaço da parede entre duas janelas. 15-Sílaba de troca. 16-Unidade de medida agrária. 18-Pontaria em inglês. 19-Verdadeiro. 21-Grande caixa de tampa chata. 22-Oferecer. 24-Edgar Leuenroth, líder anarquista. 25-Mãe pouco carinhosa. 28-Pedestal. 29-Cachaça. 30-Aqui. 31-Dígrafo de terra. 32-Exprima raiva. 33-Espaço de 30 dias. 34-Erguer, levantar. 36-Tamanho estatura. 38-Relativo aos bons costumes. 39-Reunir.**Verticais:** 1-Edifício onde se representam obras dramáticas. 2-No meio de. 3-Estrondos. 4-(?) Barbosa, jurista brasileiro. 5-Terceira nota musical. 6-Embarcação de recreio. 7-Dividir ao meio. 8-Melindre feminino. 9-Odor agradável. 11-Pinta redonda, ponto. 17-Jia. 20-Declive. 21-Elevação de preços. 23-Roraíma (Sigla). 24-Tabela de serviço. 25-Terceiro mês do ano civil. 26-Vento brando. 27-Ligar pelo casamento. 28-Tecido forte de algodão. 30-Substância produzida pelas abelhas. 33-Forma apocopada de muito. 35-Atmosfera. 37-Consoantes de tela.

"O mundo está em suas mãos. Tenha coragem e determinação para transformar momentos difíceis em grandes desafios, buscando na solidariedade um passo para dias melhores. Neste Natal, que o grande potencial da humanidade revele-se em cada um de nós para o início de um novo ano".

*Feliz Natal e Próspero Ano Novo!"
São os votos do
Sindicato dos Ferrovários da Sorocabana*



Expediente: Rubens dos Santos Craveiro (Presidente) e Éverson Paulo dos Santos Craveiro(Vice-Presidente)/

Conselho Editorial:

Izac deAlmeida, José Claudinei Messias, Kátia ReginaCoelho e Rogério Pinto dos Santos / Jornalista

Responsável :

Camila Mendes / Diagramação: Camila Mendes / Tiragem:

10.000 Exemplares / E-mail: imprensa@sinfer.org.br/

Telefone: (11) 3826-5299

Endereço: Rua BarraFundada, 1031 - Barra Fundada / São Paulo.