

NOSSO MAIOR Benefício É

Sabe quais os benefícios que o associado da ASSERJUF tem? Sabe quais os serviços que esta Associação oferece?

Pois é! Servidor da Seção Judiciária na Bahia que é associado da ASSERJUF tem um diferencial pois ele tem uma Associação local de classe voltada somente para ele e suas necessidades.

Histórico

- na década de 70 nasceu a SERJUS. Vinte e oito anos depois, em 29 de agosto de 1998, foi fundada a ASSERJUF - Associação dos Servidores da Justiça Federal na Bahia.

Informação

- Toda semana a ASSERJUF leva informação para seu associado através do FalaJuf. Curta também a nossa página no Facebook (<https://pt-br.facebook.com/asserjuf>) e acesse o nosso site (<http://www.asserjuf.org.br/novo/>).

Assistência Jurídica

- Se o associado precisar de algum auxílio nas questões funcionais, o advogado da ASSERJUF Dr. Danilo Ribeiro poderá atendê-lo todas as sextas, das 14h às 16h, no escritório. E não precisa se preocupar pois a ASSERJUF paga os honorários contratuais.

Saúde e Beleza

- Com fisioterapia, massagem relaxante, pilates ou serviços de beleza, nosso(a) associado(a) pode ficar mais tranquilo(a) no Espaço Terapêutico e mais bonito(a) no Espaço Beleza da ASSERJUF.

*Espaço Cyber

- Você conta também com uma lan house e serviços de



impressão e digitalização bem pertinho de você.

Convênios

- Que tal pagar academia, curso de inglês, hotelaria, escola, faculdade, com descontos especiais? Isso mesmo! Associado da ASSERJUF pode! É só apresentar uma declaração ou a sua carteirinha de associado e desfrutar do desconto oferecido.

- A ASSERJUF firma parcerias com diversas instituições além de oferecer convênios com a Promédica, Odonto System e Vitalmed.

- Ocorreu um imprevisto? Vá de táxi! O associado se inscreve na ASSERJUF e quando precisar é só chamar a Elite Táxi ou Ligue Táxi. Sem taxa de chamada e o pagamento é através de débito autorizado.

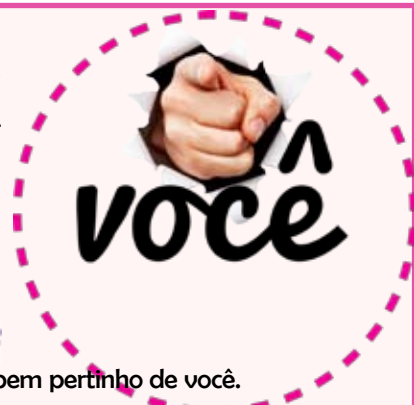
Eventos e Brindes

- O papel da ASSERJUF é reunir e congregar servidores ativos e aposentados da Justiça Federal na Bahia.

- A ASSERJUF realiza, frequentemente, diversos eventos como Dia das Mães, Festa Junina, Dia dos Pais, Caminhada Ecológica, Dia das Crianças, Final de Ano etc.

- Nos eventos presentearmos nossos associados com brindes personalizados.

Para mais informações, ligue: 71 3617-2638



Aniversariantes da semana

09/04 - Domingos Paulo dos Santos - Aposentado

09/04 - Flávia Patricia da Silva Garcia - 9ª Vara

10/04 - Maria das Graças Macedo Lessa - NUCRE

11/04 - Sandra Regina de A. Moreira Dantas - NUCJU

12/04 - Nancy de Sousa Leão Santos - 13ª Vara

13/04 - Tatiana Menezes Pereira - 2ª Vara

13/04 - Ney Moreira Dias - 8ª Vara

13/04 - Maria de Fátima Riccio Gomes Motta - DIREF

13/04 - Diocelia Rodrigues Martins Goulart - NUCOD

13/04 - Izilda Leite Borges - SEBIB

14/04 - Cláudia Melo Rebouças - 14ª Vara

15/04 - Cláudia Silva Moraes - 17ª Vara

15/04 - José Zito dos Santos - NUCOI

15/04 - Orionei Mendes Souza - NUASG

INSÔNIA

Os egípcios comprovaram o fato de estar deitado em uma cama sem conseguir dormir como um "inferno vivo". A cada noite, milhares de homens e mulheres transitam por esse reino de silencioso sofrimento e um em cada três adultos não consegue dominar seu cansaço e obter um descanso reparador.

A insônia é o termo mais utilizado para descrever um problema relacionado com o sono, podendo ser classificada em três categorias:

TRANSITÓRIA

É a mais comum e geralmente manifesta-se em qualquer pessoa em momentos que antecedem um evento importante, como: um exame, uma entrevista de trabalho ou a final de um campeonato.

DE CURTO PRAZO

É a insônia que persiste durante várias semanas e nasce de uma situação de estresse ou de crise, tal como a doença de um membro da família ou a perda do emprego.

DE LONGO PRAZO

Denomina-se crônica e pode trazer sofrimento por meses, e, às vezes, por anos. Em todas as manifestações, a insônia envolve a pessoa em um círculo vicioso. Ela se sente muito preocupada por não poder dormir e não dorme porque está muito preocupada.

Nas três categorias, a insônia pode ser tratada e curada. Não é aconselhável a automedicação. E se a insônia supera a categoria de curto prazo, aconselha-se analisar a situação com um médico.

A cama é lugar para dormir. Algumas medidas simples são capazes de tornar o quarto um ambiente convidativo para o bem-dormir e afastar substâncias e atitudes estimulantes. É o que os médicos chamam de higiene de sono e de controle de estímulos. Evite assistir televisão no quarto. Ainda melhor é levar o aparelho para a sala. A luminosidade da tela é acusada de instigar a insônia em algumas pessoas.

Fonte: Revista Colchões OrtoBom. Manual do Sono.

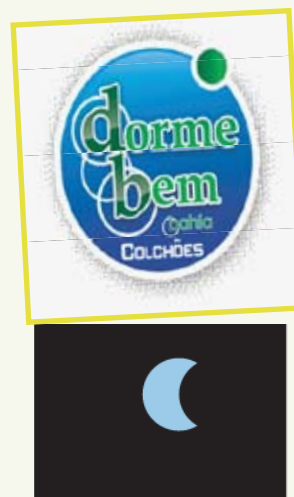


A ASSERJUF sempre busca os melhores convênios para os nossos associados.

A Dorme Bem Bahia Colchões é nossa conveniada e oferece 15% de desconto na compra de qualquer colchão, dividindo em até 10X sem juros.

Endereço: Av. São Marcos nº 89 (Em frente à Caixa Econômica)

Contato: 71 99363-2667  **71 3027-5003** 





DESTAQUES

Servidores comemoram 11 anos de fundação do Prédio dos Juizados Especiais Federais

Os servidores e associados lotados no Edifício Arx Tourinho, mais conhecido como Juizados Especiais Federais comemoraram os 11 anos de fundação do prédio na sexta-feira dia 07/04, às 14h, no térreo.

O edifício que é localizado na Quarta Avenida do Centro Administrativo da Bahia (CAB), atualmente é coordenado pelo Juiz Federal Dr. Eduardo Gomes Carqueja e administrado pela associada Rita Cardoso que não deixou esta data comemorativa passar em branco e pediu apoio da ASSERJUF para festejar este momento.

O aniversário do prédio foi comemorado com um delicioso bolo patrocinado pela ASSERJUF e os servidores presentes puderam compartilhar juntamente com os colegas de trabalho esta ocasião especial. Estiveram presentes na comemoração o Diretor Executivo da ASSERJUF, Ágido Barreto (NUCJU) e a Vice-diretora Executiva Vera Barros (NUCJU) que parabenizaram à todos os servidores e associados por realizar um excelente e honroso trabalho no prédio.



J
E
F
S

11

a
n
o
s



J
E
F
S

11

a
n
o
s



DESTAQUES

Comemorações na 24ª Vara!

Na sexta-feira dia 07/04 foi comemorado na 24ª Vara (Prédio Sede) os aniversários dos nossos associados Clemente Filho e Lourdes Neves e o servidor Nilton Bergson. Na comemoração estavam presentes os servidores da 24ª Vara e o Juiz Federal Fábio Ramiro. **PARABÉNS A TODOS!**

Colaboração: Scheyla Vilar



MERECIDA APOSENTADORIA!

A ASSERJUF deseja à associada *Maria Carmem da Gama Coelho (CEMAN)*, um excelente descanso na sua aposentadoria (06/04). Durante muitos anos ela se dedicou às suas funções nesta Seccional e agora vai desfrutar plenamente de sua merecida aposentadoria. Parabéns e aproveite bem! Conte conosco!

felicidades

"VOCÊ DEVE LUTAR MAIS DE UMA BATALHA PARA SE TORNAR UM VENCEDOR"

(MARGARET THATCHER)



ALFA FINANCEIRA

Páscoa da ASSERJUF



O coelho da Páscoa já está a caminho e juntamente com a ASSERJUF ele trará uma surpresa especial para adoçar a sua Páscoa e confraternizar com todos os amigos!

Lembramos que a Páscoa tem um significado muito importante, Páscoa é a celebração da igreja cristã em homenagem a ressurreição de Jesus Cristo, que é a passagem da morte para a vida.

De acordo com o calendário cristão, a Páscoa consiste no encerramento da chamada Semana Santa. O "Domingo de Páscoa", celebra a sua ressurreição e o primeiro aparecimento aos seus discípulos.

Desejamos a todos os associados, uma Feliz Páscoa e que além de muitos chocolates, vocês possam também renascer e



Destaques da Semana

Confira os profissionais do Espaço Beleza e suas técnicas. Não perca tempo! Escolha um serviço e cuide do seu visual, afinal ficar bonita(o) também faz parte do seu bem-estar, e melhor, sem sair do local de trabalho!

CONFIRA:

MARILUCE CERQUEIRA – Manicure e Pedicure



TÉCNICAS: Manicure e Pedicure (francesinha, unhas quadradas e onduladas)



MARIBEL CEDRO – Cabeleireira



TÉCNICAS: Corte Feminino, Escova, Sobrancelha, Hidratação, Alongamento, Relaxamento, Coloração e Cauterização.

Agende um horário!

Contato: (71) 3617-2732 Ramal: 2732