RIBEIRÃO PRETO
Suplemento Integrante do Jornal do Sênior

Boletim do SÊNIOR

Janeiro 2016 - Ano 25 - nº 128

Unidos somos mais fortes. Junte-se a nós.

Notícias da Regional

2016 COM DEDICAÇÃO E LUTA

Dando início a mais um ano de trabalho, a equipe da Regional de Ribeirão Preto, em conformidade com a administração central da AAFC, se mostra mais uma vez disposta a lutar pela conservação das conquistas dos aposentados do setor elétrico do Estado de São Paulo, se mobilizando também para ampliar a qualidade de vida de seus associados e dependentes, canalizando esforços para as áreas de saúde, lazer, esporte e turismo.

Abaixo apresentamos um programa padrão de eventos para o ano de 2016, o qual deverá ser aprimorado no decorrer do período.

REUNIÕES MENSAIS		
JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO
28	25	31
ABRIL	MAIO	JUNHO
28	19	30
JULHO	AGOSTO	SETEMBRO
28	25	29
OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
27	24	Não há

REUNIÕES NOS DISTRITOS		
Franca – às 9:30h	São J. da Barra – às 14h	Mococa – às 9:30h
05/04	05/04	06/04
13/09	13/09	14/09

EVENTOS	
MÊS	EVENTO
Maio	Dia das mães
Julho	Festa Junina
Agosto	Dia dos Pais
Outubro	Aniversário da Regional
Dezembro	Confraternização de final de ano

PRIMEIRA REUNIÃO MENSAL DE 2016

Iniciando mais um ano de trabalho e, nos moldes dos anos anteriores, estaremos realizando a primeira reunião no dia 28 de Janeiro, quinta-feira, às 14:30 horas, em nossa sede regional, como de costume. Sob a liderança do Superintendente Regional **José Geraldo Pereira** e seu vice **Carlos Henrique Luciano**, serão passadas as mais recentes notícias relacionadas aos aposentados nas diversas áreas de previdência, saúde e lazer. Os colaborares da regional também estarão informando as atividades de cada área.

O Dia Nacional do Aposentado, comemorado no dia 24 de Janeiro, será celebrado nessa oportunidade.

Dada a ampla aceitação por parte dos associados, a Diretoria da AAFC achou por bem continuar mais este ano com a campanha para prevenção de doenças comuns e sendo assim, neste ano de 2016 os temas serão os mesmos, porém com enfoques diferentes. E para o mês de Janeiro será abordado o tema **Tuberculose e Asma**. Na reunião haverá uma apresentação sobre o assunto olhando para outros aspectos dessas doenças e como preveni-las.

Lembramos que a campanha de doação de leite longa vida continua, cuja arrecadação será ofertada a entidades assistenciais. Compareça, colabore e atualize-se.

Sociais

GUARUJÁ VEM AÍ

A nossa primeira viagem para o Guarujá neste ano será entre os dias **03 e 08 de abril**, saindo no domingo à noite, dia 03, e retornando na sexta-feira, como nas viagens anteriores.

Será dada preferência de reserva aos nossos associados, sendo que a mesma deverá ser realizada **a partir do dia 28/01 mediante pagamento** e enquanto durarem as vagas. Restando vagas, serão oferecidas a convidados cuja reserva será realizada a partir do dia 29/02.

Abaixo a tabela de preços e o cronograma de pagamentos:

Valores e Datas	30/01	29/02	12/03	Total
Associado	R$300,00	R$300,00	R$280,00	R$880,00
Convidado	-	R$450,00	R$450,00	R$900,00
Criança (5 a 10)	R$ 200,00	R$ 200,00	R$ 150,00	R$ 550,00

EVOLUÇÃO DO IGP-DI

PERÍODO 2015/2016	ÍNDICE	
	NO MÊS	ACUM.
JUNHO	0,68	0,68
JULHO	0,58	1,26
AGOSTO	0,40	1,67
SETEMBRO	1,42	3,11
OUTUBRO	1,76	4,92
NOVEMBRO	1,19	6,17
DEZEMBRO	0,44	6,64

Colaboração Juarez Roberto de Souza

PARA USO DO CORREIO

☐ MUDOU-SE ☐ FALECIDO
☐ DESCONHECIDO ☐ NÃO EXISTE O Nº INDICADO
☐ AUSENTE ☐ NÃO PROCURADO
☐ ENDEREÇO INSUFICIENTE
☐ INF. ESCRITA PELO PORTEIRO/SÍNDICO

REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM
__/__/__
DATA RESP.

Mala Direta Básica
9912251031/DR/SPI
AAFC
Correios

Endereço:
Associação dos Aposentados da Fundação CESP
R. João Clapp, 2218 - Jd. Paulistano - CEP: 14090-330 - Ribeirão Preto / SP

Editorial

O ano de 2016 começou! E como sempre aumenta nossa expectativa sobre o futuro que está por vir. Apesar dos indícios de um ano de muitas dificuldades, entendemos que isto também nos traz motivação para intensificar ainda mais nossas atividades, em busca do pleno atendimento aos objetivos traçados.

Contamos como sempre com a colaboração efetiva dos nossos associados e pensionistas e o apoio incondicional da Diretoria Executiva e dos nossos colaboradores diretos.

Acreditamos assim que esta motivação determine o que vamos fazer e a nossa atitude estabeleça a qualidade com que vamos fazer.

José Geraldo Pereira
Superintendente Regional

Carlos Henrique Luciano
Vice Superintendente Regional

Notícias da Regional

REUNIÃO MENSAL DE NOVEMBRO

A última reunião do ano de 2015 foi realizada no dia 26 de Novembro, em nossa sede, com grande número de associados, esposas e dependentes. Os presentes foram informados dos últimos fatos que envolvem os aposentados de uma forma geral e também se inteiraram das atividades em andamento na regional. O Superintendente Regional José Geraldo Pereira e seu vice Carlos Henrique Luciano conduziram a reunião.

Na sequência foi exibida mais uma palestra relativa a Campanha de Prevenção de Doenças Comuns para o ano de 2015, estabelecida pela Diretoria da AAFC SP e o tema foi **SURDEZ** apresentada pela **Dra. Elizabeth M. R. Pratali**, fonoaudióloga do Grupo Microsom, prestando esclarecimentos sobre esse tema e as formas de prevenção. Todos tiveram suas dúvidas prontamente esclarecidas.

Encerrada a palestra, nada mais havendo, o Superintendente Regional finalizou a reunião agradecendo a presença de todos e também a doação de leite longa vida que será encaminhada à entidades assistenciais.

Sociais

FALECIMENTOS

JOÃO MASSUI

Anunciamos com imensa tristeza o falecimento de dois amigos, companheiros da CPFL e associados da nossa AAFC: **JOÃO MASSUI** ocorrido no dia 11/12/2015 e **APARECIDO BOTELHO**, conhecido na CPFL como "Alemão" ou "Lemas", ocorrido no dia 28/12/2015.

Às famílias enlutadas enviamos nossos sentimentos de solidariedade e nos colocamos à disposição nesse doloroso momento.

APARECIDO BOTELHO

Convênios 2015

A AAFC não se responsabiliza por negociações e serviços prestados pelos anunciantes.

Ouvir bem e compreender a fala é possível com a linha de aparelhos auditivos Phonak Quest!

Uma linha completa de aparelhos auditivos:
Lyric – o único 100% invisível
Opções resistentes à água
Design moderno
Qualidade suíça

Atendimento domiciliar.
Agende hoje mesmo uma consulta.

Consulte um otorrinolaringologista.

Timpany
A Casa da Audição

Ligue (16) 3442-6300 99991-0808
Rua Marechal Rondon, 122 Jd. Sumaré
Ribeirão Preto | SP
e-mail: timpanyrp@gmail.com

Convênios 2015

A AAFC não se responsabiliza por negociações e serviços prestados pelos anunciantes.

MUITA ALEGRIA NAS FESTAS QUE ENCERRARAM 2015

Mais um ano que a Regional encerra com sucesso, promovendo saudáveis encontros de confraternização na Sede e nos distritos de Franca, Mococa e São Joaquim da Barra e ainda no subdistrito de Caconde, com a presença de mais de 500 participantes. Nossos associados, com seus dependentes e convidados, encontraram-se com amigos para o tradicional abraço de final de ano e matando saudades dos bons tempos. Muita conversa foi colocada em dia e velhos amigos encontrados.

Foram sorteados brindes aos associados participantes, sendo este ano oferecido um vale compras da rede Boticário. E o bem elaborado cardápio que foi contratado e servido pelos restaurantes locais e contando ainda com a deliciosa cerveja e refrigerantes bem gelados.

Foram festas muito bem recebidas, pois os ingressos disponibilizados esgotaram-se. A Superintendência Regional se empenhou com carinho na realização destes eventos que contou com a preciosa ajuda de todos colaboradores da Regional e dos Distritos, os quais também receberam o vale do Boticário, como forma de agradecimento pela dedicação no decorrer do ano de 2015.

A qualidade dos eventos foi comprovada pela satisfação demonstrada por todos que participaram e já esperam pelos encontros que certamente teremos no decorrer do ano de 2016.

CONFRATERNIZAÇÃO EM SÃO PAULO

Nossa Regional se fez presente na confraternização de final de ano promovida pela AAFC, que congraçou toda a entidade, regionais e administração central (executivo e conselho deliberativo). O evento foi realizado no dia 09 de dezembro passado, no salão social do Clube Circulo Militar de São Paulo. Colaboradores e associados de Ribeirão Preto marcaram presença no evento que foi muito concorrido.

O encontro como sempre foi muito descontraído e o prazer de rever amigos foi contagiante. A banda esquentou a festa dando início ao baile que foi interrompido para sorteio de prêmios e depois seguiu animado.

Essa alegria toda serviu para recarregar as energias para enfrentar mais um ano de lutas. Que 2016 seja coberto de sucessos para os nossos aposentados.

Convênios 2015

A AAFC não se responsabiliza por negociações e serviços prestados pelos anunciantes.

ADVOCACIA LAPENTA
Causas Cíveis e Trabalhistas
Advocacia Geral
Advogados
Dr. Luiz Roberto Silveira Lapenta
Dr. Marcelo Janzantti Lapenta
Dr. Murilo Janzantti Lapenta
Dra. Carolina de Lima Marinheiro
Dra. Rafaela Paschoalin Joviliano
Endereço
Rua Manoel Emboaba da Costa, 386, Lagoinha
Ribeirão Preto - SP – CEP 14095-150
Fone/fax (16) 3965-2313 / 3629-0469 / 3629-0472
e-mail: lapenta@lapenta.com.br

SUPERMERCADO Teté
Espetinho por atacado
Carne Frango
Coração Kafta
Panceta Linguiça
Linguiça Calabresa
(16) 3975-2409 / 3024-7214
Rua Engenheiro Jaime Zeiger, 530 • Eugenio Lopes - Rib. Preto / SP

Dr. Marcos Stein
CIRURGIÃO DENTISTA
CROSP 54454
Desconto na Tabela da Fundação CESP
•Clínica Geral
•Cirurgia
•Canal
•Prótese
•Ortodontia
•Piercing
•Clareamento
•Implante
ATENDIMENTO PARTICULAR E CONVÊNIOS
NIPOMED - SÃO FRANCISCO - MULTIPREV - OUTROS
ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
Av.: Pedro Amoroso, 615 - Fone (16) 3951-8412 - Cravinhos - SP
Rua: João Penteado, nº 688 - Fone (16) 3941-3166 - Ribeirão Preto - SP

Notícias da Regional

MELHORIAS NA SEDE REGIONAL

Mesmo no recesso de final de ano, a administração regional não ficou parada. Aproveitou o momento e realizou obras com o objetivo de oferecer qualidade àqueles que frequentam a sede da Regional de Ribeirão Preto.

Foi substituída a caixa d'água do prédio e trocado antigo encanamento por novos de PVC. A caixa que existia anteriormente era de amianto de 500 litros, já bem usada e danificada. Foi instalada uma nova de polietileno antibacteriano com capacidade para 1000 litros.

Mais um cuidado com a saúde dos nossos associados e colaboradores.

AAFC-Mulher

No dia 18 de dezembro foi realizada a nossa festa de confraternização na chácara gentilmente cedida pela companheira Maria Aparecida Pereira, prestando mais uma vez a costumeira solidariedade com a turma participante da AAFC - MULHER.

Foi oferecido um delicioso cardápio, regado com muito esmero e amor, acompanhado de um descontraído bate-papo e brincadeiras do amigo secreto.

Pelas manifestações observadas, ficamos com a certeza de ter alcançado o almejado sucesso, fechando mais uma vez o ano 2015 com chave de ouro. Agradecemos às companheiras participantes.

A primeira reunião para 2016 está programada para o dia 04 de fevereiro às 14:30 hs. Contamos mais uma vez com a presença de todas para participarem do planejamento de 2016.

A seguir, apresentamos abaixo, o respectivo calendário para o novo ano:

Mês	Dia	Mês	Dia
Fevereiro	04	Agosto	04
Março	03	Setembro	01
Abril	07	Outubro	06
Maio	05	Novembro	03
Junho	02	Dezembro	01
Julho	07		

Esporte

ALÔ AMIGOS DA AAFC, TUDO BEM?

Estamos começando mais um ano, mais uma etapa e com muita expectativa pelo que há de vir pela frente. Ano de olimpíada da AAFC, ano que devemos nos esforçar ainda mais.

Nossa olimpíada está programada para o mês de maio, e até lá vamos trabalhar bastante, afim de que nossa Regional esteja bem representada.

As inscrições para a seletiva regional foi prorrogada até 19/02/2016.

No final do ano passado, estivemos no Distrito de São Joaquim da Barra, no encontro Regional que foi realizado no dia 28 de novembro. O comparecimento dos associados superou nossas expectativas, o que nos trouxe enorme satisfação. O número de participantes aumenta a cada novo evento.

Parabenizamos assim nossa equipe de São Joaquim da Barra pelo trabalho desenvolvido a frente do distrito e esperamos contar ainda mais com a colaboração de todos.

Um bom começo de ano a todos.
Abraços, José Luís da Cruz

NOVAS REGRAS DO PORTAL FUNCESP

O site da Funcesp passou por uma reformulação, e com o novo visual vieram novas regras para a emissão de senhas de acesso à área restrita.

Para quem ainda não tem a senha é necessário cadastrar um endereço de e-mail, do próprio assistido ou de um parente próximo, para que a Funcesp envie a senha pessoal. O cadastro do e-mail deve ocorrer pelo Disk Fundação (0800 012 7173) ou pessoalmente no posto da Funcesp em Ribeirão Preto localizado na CPFL, com a Sandra.

Para os assistidos que já possuem o acesso nada muda, exceto para os casos de perda da senha. Neste caso, para recuperar a mesma, é necessário efetuar o mesmo procedimento de quem não tem.

Obtendo a senha, o associado pode procurar a Regional para a impressão dos documentos disponíveis no portal. Lembramos que as informações referentes a pagamento de benefícios e empréstimos só são válidas para os suplementados.

CAMPANHA DE SAÚDE DA AAFC CONTINUA EM 2016

Associação dos Aposentados da Fundação CESP
Unidos somos mais fortes! Junte-se a nós.

CAMPANHA DE SAÚDE DA AAFC - 2016

JANEIRO

TUBERCULOSE
ASMA

Tuberculose e Asma

As doenças respiratórias são a terceira causa de mortes no mundo todo.
Tuberculose: Se a pessoa apresentar tosse durante mais de 3 semanas, recomenda-se que faça o exame de baciloscopia. Febre, suores noturnos, falta de apetite, emagrecimento e cansaço fácil também merecem atenção.

É transmitida pela respiração do ar contaminado. O micróbio pode ficar incubado durante anos no organismo, manifestando-se apenas com a resistência debilitada. Por isso, idosos têm mais chances de adoecer.

Diminua as chances de contágio, arejando e expondo ao sol o local onde se encontra o doente. Outra boa medida profilática é através de vacina BCG.

A tuberculose tem cura, mas se não tratada adequadamente, pode matar. O tratamento deve ser levado a sério, caso contrário, o surgimento de bacilos mais resistentes dificultarão o tratamento e diminuirão as chances de vida.

Asma: crises recorrentes de falta de ar, cansaço, chiado no peito e tosse. Pode ocorrer em qualquer idade, sem causas específicas.

A asma pode decorrer de fatores hereditários ou em contato com agentes infecciosos. Entretanto, na maioria dos casos, é a associação entre alguns desses fatores que desencadeia a doença no paciente.

Até o momento, não existe cura para a asma, mas tratamentos podem controlar a doença, resultando na melhora de qualidade de vida. Uma medida profilática eficiente é a prática de atividade física, associada a uma alimentação saudável.

Associação dos Aposentados da Fundação CESP
Unidos somos mais fortes! Junte-se a nós.

CAMPANHA DE SAÚDE DA AAFC - 2016

FEVEREIRO

CÂNCER DE PELE

Câncer de pele

De acordo com o jornal O Estado de São Paulo, casos de melanoma têm incidência preocupante na população perto dos 70 anos.

Sintomas: crescimento na pele de aparência elevada e brilhante, translúcida, avermelhada, castanha, rósea ou multicolorida, uma pinta preta ou castanha que muda sua cor, textura, torna-se irregular nas bordas e cresce de tamanho; uma mancha ou ferida que não cicatriza e continua a crescer apresentando coceira, crostas, erosões ou sangramento.

Cuide-se!
Independentemente do tipo de pele, a exposição ao sol, seja no dia-a-dia ou em momentos de lazer, deve ser acompanhada de cuidados, evite a exposição solar entre 10h e 15h; use chapéu, camisetas e protetor solar; reaplique o protetor solar a cada duas horas; e na praia, utilize barracas feitas de algodão ou lona, que absorvem 50% da radiação ultravioleta.

Mesmo a exposição ao sol, quando os raios parecem mais fracos, antes das 10h e após as 15h, também não é inócua. Nesse período, os mesmos cuidados devem ser seguidos.

Pessoas brancas estão mais sujeitas a apresentar problemas da pele, inclusive câncer. No entanto, negros e amarelos também podem ter a doença.

Nas pessoas negras e amarelas, o câncer da pele aparece, principalmente, na planta do pé, palma da mão e unhas. Os sinais de alerta são manchas escuras ou alterações no crescimento ou escurecimento da unha.

Faça avaliação clínica da pele com seu médico para prevenir o desenvolvimento da doença.

Lembre-se: filtro solar, use sempre!

Associação dos Aposentados da Fundação CESP
Unidos somos mais fortes! Junte-se a nós.

CAMPANHA DE SAÚDE DA AAFC - 2016

MARÇO

OSTEOPOROSE

Osteoporose

É uma doença que leva a fragilidade dos ossos, aumentando o risco da ocorrência de fraturas e acomete homens e mulheres.

Os sintomas podem passar despercebidos durante muitos anos, sendo diagnosticadas já em fase avançada. Quando sintomática, a doença está associada à perda de altura, cifose ou outra deformidade óssea e dor, causando limitação de movimentos e outras complicações. A doença leva a aumento de fraturas cuja a mais temida é a do fêmur, responsável por cerca de 20% da mortalidade com a doença como causa.

Cuide-se!

A doença é diagnosticada através do exame de densitometria óssea e quanto mais cedo diagnosticada, melhor resultados trará o tratamento.

O exame é rápido e indolor, normalmente feito nas regiões do fêmur e vértebras lombares. Nenhum preparo especial é necessário para realizá-lo.

Medidas como o aumento na ingestão de cálcio, a prática regular de exercícios físicos e a exposição solar são recomendáveis. Atualmente, existem várias medicações que podem diminuir a velocidade de perda óssea ou até estimular a sua formação.

A ingestão diária de cálcio para adultos é de 800mg. Um copo de leite contém, em média, 250mg.

Em todos os casos, evite quedas: evite pisos escorregadios ou molhados, não andar pela casa no escuro, usar sapatos adequados, ter cuidado com medicações que afetam o equilíbrio, como anti-hipertensivos, calmantes e até animais domésticos.

Associação dos Aposentados da Fundação CESP
24 Anos com você!

O **Boletim do Sênior - Ribeirão Preto** é uma publicação bimestral da **Regional de Ribeirão Preto da Associação dos Aposentados da Fundação CESP**, que circula entre os associados da cidade de Ribeirão e região.

R. João Clapp, 2218
CEP: 14090-330 - Ribeirão Preto - SP
Fone: (16) 3627 2788 / 3618 1163
E-mail: ribeirao@aafc.org.br

Composição Regional
Superintendente Regional: José Geraldo Pereira
Vice Superintendente Regional: Carlos Henrique Luciano

Departamentos
AAFC Mulher: Polisena M. Pavoni, Laura Di L. Leite, Maria Ap. F. Pereira
Comunicação: José Carlos Brizolla
Esportes: José Luis da Cruz
Eventos: Luciano Pavoni
Patrimônio: Benedito Vicente Filho
Assistência Social: Marlene T. do Nascimento
Tesouraria: Consuelo Mendes Stein / Luciano Pavoni
Administrativo: Paulo de Oliveira e Silva

Distritos (Representantes)
Franca: Walter Rodrigues
Mococa: José Antonio Espanha
São Joaquim da Barra: Jair Galina 3811-1340 / 99204-0247

Secretaria
Secretária: Caroline V. de Paula

Conselheiros
Titular: José Carlos Brizolla
Suplente: Marlene T. do Nascimento

Tiragem: **1000 exemplares**
Distribuição Gratuita

Redação: **Caroline V. de Paula**, **José Carlos Brizolla**
Diagramação e Arte: **Ivan de Oliveira**
Impressão: **Criativa - 16 3664-0689**