RIBEIRÃO PRETO
Suplemento Integrante do Jornal do Sênior
Setembro 2015 - Ano 24 - nº 126

Boletim do SÊNIOR

Unidos somos mais fortes. Junte-se a nós.

Notícias da Regional

REUNIÃO DE SETEMBRO SERÁ DIA 24

Nossa próxima reunião será dia 24 de Setembro, quinta-feira, e apresentará como sempre as informações que envolvem a vida dos aposentados e também as ações em desenvolvimento na Regional.

Nessa reunião será apresentada aindauma palestra do Consórcio Remaza, parceiro da Funcesp, que trará produtos que poderão interessar aos nossos associados.

Contamos com a presença dos companheiros que sempre nos prestigiam e lembramos que continua a campanha de doação de leite longa vida que servirá para ajudar a atender famílias carentes.

Compareça e mantenha-se atualizado!

29 DE OUTUBRO - ANIVERSÁRIO DA REGIONAL DE RIBEIRÃO PRETO - 25 ANOS - COMEMORE CONOSCO!

Os álbuns com todas as fotos dos eventos aqui publicados estão no site (www.aafc.org.br) na página da Regional e também no facebook na página AAFC RP.

ANIVERSÁRIO DA REGIONAL SERÁ COMEMORADO NA REUNIÃO DE OUTUBRO DIA 29

Nossa Regional estará completando 25 anos de existência no dia 29 de outubro próximo, ultima quinta-feira do mês, e a data será comemorada junto com a reunião mensal. Serão passadas aos presentes as ultimas informações relativas aos aposentados e também atividades desenvolvidas pela AAFC.

Teremos ainda uma palestra muito interessante sobre Câncer de Mama e de Próstata, temasintegrantes do programa de prevenção de doenças desenvolvido pela AAFC.

Portanto convidamos nossos associados a participar da celebração dessa importante data e juntos festejarmos. Relembramos que segue a campanha de doação de leite longa vida.

Compareça, participe desse importante evento e atualize-se!

SEDE REGIONAL PASSOU POR REFORMAS

O prédio da sede da Regional de Ribeirão Preto passou por reformas físicas recentemente para melhorar o acesso, o trânsito e a segurança daqueles que lá frequentam, visando sempre o bem estar dos nossos associados e seus familiares.

As melhorias foram executadas nas áreas de circulação com instalação de novas portas, portões, rampas, corrimão e troca de piso para facilitar o uso seguro em toda a extensão do imóvel. Tudo dentro das normas estabelecidas pelos órgãos públicos de fiscalização e controle, principalmente pelo Corpo de Bombeiros com relação a evacuação emergencial em momentos de concentração publica.

Assim a Superintendência Regional torna nossa sede mais acessível, segura e agradável para se frequentar e receber cada vez melhor os nossos associados.

OBS.: As fotos ilustram apenas parte da reforma.

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

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

FESTA JULINA NA SEDE REGIONAL

Mais uma Festa Julina da Regional de Ribeirão Preto realizada no dia 18 de Julho p.p. contou com a ampla participação de associados e seus dependentes. O grupo lotou o salão de festas da sede regional, onde a colaboração de cada um pode oferecer a todos uma mesa farta e variada de muitos pratos deliciosos, tanto salgados como doces. Somando-se a esses quitutes, a AAFC ofereceu quentão, suco, chocolate quente, refrigerante, milho verde, pipoca e lanches de pernil e cachorro quente.

E como não podia faltar, contamos ainda com a presença do já integrante dos nossos eventos, o animado sanfoneiro de São Joaquim da Barra, nosso representante distrital, Sr. Jair Galina; e completou a "banda", o representante regional José Geraldo Pereira e os percussionistas Armandinho e Edina. O arrasta pé foi pra lá de animado. Essa "banda" está ficando famosa.

Com tanta coisa boa para comer e beber, a alegria de reencontrar os amigos e a descontração que o ambiente oferecia, todos ficaram mais uma vez muito felizes em participar desse gostoso evento que já faz parte integrante do calendário da regional. E ainda puderam fazer uma boa ação, pois cada família contribuiu com um quilo de alimento não perecível que será doado a instituição de assistência aos necessitados. Parabéns a diretoria e aos associados por mais esse lindo gesto.

Exercite sua mente com caça-palavras

B	H	Y	M	A	R	L	I	P	E	S	Z	C
X	C	L	C	A	I	C	A	E	X	H	B	I
B	O	B	N	X	A	U	Z	T	M	U	I	O
E	I	R	O	J	L	A	U	R	A	V	O	U
N	N	I	C	O	C	T	O	G	R	V	Z	J
E	O	Z	I	S	M	O	C	O	C	A	O	A
D	M	O	R	E	I	R	A	F	O	F	H	A
I	T	L	O	G	N	M	Y	B	S	N	O	L
T	A	L	I	E	A	G	B	P	I	X	L	I
O	J	A	I	R	R	Z	E	D	U	L	E	A
A	T	S	L	A	E	T	I	W	I	P	U	R
N	B	E	A	L	U	C	I	A	N	O	S	O
H	N	L	U	D	S	Z	L	L	W	L	N	B
E	H	I	B	O	C	J	C	T	I	I	O	R
J	S	A	H	N	A	P	S	E	Z	S	C	I
C	Y	B	R	I	Z	O	L	R	R	E	W	J
B	Z	X	T	I	R	A	C	J	G	N	D	A
A	E	F	H	I	A	N	A	B	X	A	H	E

Encontre os nomes dos colaboradores voluntários da Regional de Ribeirão Preto

· Benedito · Brizolla · Cidinha · Consuelo · Espanha
· Jair · José Geraldo · Laura · Luciano · Marcos · Marlene · Mococão
· Moreira · Paulo · Polisena · Walter · Zé Luís

AVISO DE FALECIMENTO

É com profundo pesar que levamos ao conhecimento de todos, o falecimento do companheiro e associado **AUGUSTO ROCHA (Timbeti)**, ocorrido no dia 20/08/2015. Augusto trabalhou na CPFL onde exerceu suas funções no Centro de Operação da Distribuição.

À família enlutada nossa solidariedade e orações.

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

Consulte um otorrinolaringologista.

Atendimento domiciliar.
Agende hoje mesmo uma consulta.

Aparelhos Auditivos PHONAK

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.

DESTA VEZ A COMEMORAÇÃO FOI PARA OS PAIS

Mais uma vez a Regional de Ribeirão Preto promoveu vários encontros para homenagear os pais associados. As solenidades ocorreram em todos os Distritos, subdistrito e na Sede Regional, durante a primeira quinzena de Agosto.

Em todos os eventos foi possível constatar, com grata satisfação, a lotação plena dos recintos reservados. Os pais associados da Regional comparecem em grande quantidade acompanhados de esposa, filhos, noras, genros e netos. Uma grande alegria se manifestava em cada um ao se confraternizar com os amigos de trabalho e ao mesmo tempo com os seus familiares, formando assim uma grande família de eletricitários hoje aposentados. A família AAFC.

A Superintendência Regional e toda sua equipe demonstram novamente o quanto se dedica na realização de eventos de qualidade e de custos acessíveis, certamente graças ao trabalho e a competência de todos.

Cada vez mais, os associados da Regional de Ribeirão ficam na expectativa de novos encontros sempre dentro do padrão já estabelecido, o qual preenche plenamente a necessidade de todos no tocante ao lazer e ao convívio social.

REUNIÕES NOS DISTRITOS

Em cumprimento a programação de reuniões nos Distritos da Regional, o Superintendente, José Geraldo Pereira, e seu vice, Carlos Henrique Luciano, estiveram nos dias 18 e 19 de Agosto, nos Distritos de Franca, São Joaquim da Barra e Mococa, onde foram recebidos por um grande numero de associados interessados nas notícias da AAFC, entre as quais destacamos:

- **Eleições Funcesp**: os presentes tiveram a oportunidade de se inteirarem da importância de elegerem para o Conselho Deliberativo e Fiscal da Funcesp, pessoas realmente capacitadas de exercer os devidos cargos, pois estarão defendendo os interesses dos associados no momento atual e futuro, refletindo na sustentabilidade da entidade;
- **Seguro de vida em grupo**: todos foram informados das mudanças ocorridas nas apólices do seguro de vida em grupo, destacando a importância de suas manifestações até 31 de Agosto;
- **Lei 4819 (complementados)**: os associados foram atualizados em relação à situação jurídica em relação a liminar obtida pela AAFC;
- **Eventos**: os presentes se manifestaram quanto a confraternização do DIA DOS PAIS, elogiando o evento e apresentando sugestões que possibilitarão aprimoramento na elaboração dos próximos encontros.

As reuniões foram realizadas nas sedes distritais de São Joaquim da Barra e Mococa e em Franca no Sport Club Internacional.

Estes encontros são de suma importância para estreitar relações com os distritos, para passar informações e receber sugestões visando a melhoria das atividades da Associação.

O grande numero de associados presentes nos encontros vemconfirmar o tema central da AAFC, de que "UNIDOS SOMOS MAIS FORTES".

Convênios 2015

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

Venha conhecer nossos sabores!!!

REUNIÃO MENSAL DE JULHO

A reunião mensal de Julho passado, realizada na Sede Regional no dia 30, no horário de costume, reuniu mais uma vez uma grande quantidade de associados, esposas e pensionistas que lá estiveram para se inteirar dos assuntos relativos aos aposentados, bem como das atividades a serem promovidas pela Regional e pela AAFC.

Abriu a reunião o Superintendente Regional, **José Geraldo Pereira**, que passou aos associados os assuntos diversos de interesse da classe e em seguida comunicou a honrada presença da Diretoria da AAFC que veio de São Paulo para prestigiar o evento e esclarecer dúvidas dos presentes. A comitiva se compôs do **Vice-Presidente Michele Matteo, do Assessor Jurídico Dr. Ricardo Pinheiro e da Assessora Previdenciária Jane Hsiao**. Todos conversaram com nossos associados, deixaram sua mensagem e prestaram os esclarecimentos solicitados por aqueles que os interpelaram.

Foi também apresentada palestra em atendimento ao calendário estipulado pela Campanha de Prevenção da Saúde, abrangendo nesse mês o tema Doenças Reumáticas. O palestrante foi o Sr. **Fabrício Andrade Nogueira, Farmacêutico da Rede Drogasil**. Os técnicos dessa drogaria ainda atenderam aqueles que desejaram medir pressão arterial e níveis de glicemia.

Ao final o Superintendente agradeceu a presença de todos e deixou o convite para a próxima reunião a ser realizada no dia **27 de Agosto**. Agradeceu ainda àqueles que contribuíram com caixinhas de leite longa vida que certamente farão grande diferença em entidades de assistência social.

REUNIÃO MENSAL DE AGOSTO

No mês de Agosto nossa reunião mensal foi realizada nos moldes de praxe, com a abertura efetuada pelo Superintendente Regional, José Geraldo Pereira, que passou aos presentes as ultimas informações relativas à vida dos aposentados do setor. Os colaboradores também apresentaram um panorama de suas respectivas áreas.

Em seguida foi apresentada uma palestra atendendo o programa de prevenção de doenças, elaborado pela AAFC. Os temas abrangidos nessa oportunidade foram **COLESTEROL** e **DOENÇAS CARDIOVASCULARES**, brilhantemente exposta pelo **Prof. Dr. Sinval A. Santos**, da Secretaria Municipal de Saúde de Ribeirão Preto, que provocou grande interesse por parte dos presentes.

Finalizando os trabalhos, o Superintendente enfatizou a importância da participação dos associados nessas reuniões, informando que a próxima será dia **24 de Setembro**. Manifestou ainda gratidão àqueles doaram caixinhas de leite longa vida as quais serão encaminhadas a entidades assistenciais.

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 Tetê
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

Dra. Ana Paula Stein
FISIOTERAPEUTA
CREFITO 3/ 41290-F
Fisioterapia geral, Hidroterapia,
Pilates, RPG - Reeducação Postural Global
Atendimento também em domicilio
Atendimento pela tabela da Fundação CESP.
R Cmdte Marcondes Salgado, 2006 - Sl 05
Fone 9 9235 4967

DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Doenças cardiovasculares são doenças que afetam o sistema circulatório, ou seja, os vasos sanguíneos e o coração. Existem vários tipos de doenças cardiovasculares. Entre as mais comuns podemos referir o enfarte do miocárdio, a angina de peito, a aterosclerose, entre outras.

Para funcionar, o corpo humano precisa de oxigênio. O sangue sai do coração com oxigênio e atinge todos os órgãos por meio das artérias; depois, volta ao coração para se reabastecer de oxigênio. Quando as artérias fecham (aterosclerose), ocorre um infarto na região que não recebeu o oxigênio. Basta não receber oxigênio, para região entrar em colapso.

A origem pode ser genética ou por obesidade, sedentarismo, tabagismo, hipertensão, colesterol alto e consumo excessivo de álcool; essas são as principais razões para a ocorrência de entupimentos das artérias.A melhor prevenção consiste em fazer exercício físico, ter uma alimentação equilibrada, rica em frutas e legumes e não fumar.

COLESTEROL

Colesterol é um tipo de lipídio (gordura) produzido em nosso organismo. O colesterol está presente em alimentos de origem animal (carne, leite integral, ovos etc.). Em nosso organismo o colesterol desempenha funções essenciais, como produção de hormônio e vitamina D. No entanto, o excesso de colesterol no sangue é prejudicial e aumenta o risco de desenvolver doenças cardiovasculares.

Em nosso sangue, existem dois tipos de colesterol:

• LDL: colesterol conhecido como "ruim", ele pode se depositar nas artérias e provocar o seu entupimento;

• HDL: colesterol conhecido como "bom", retira o excesso de colesterol para fora das artérias, impedindo o seu depósito e diminuindo a formação da placa de gordura.

Podemos dizer que existem vários tipos de colesterol circulando no sangue.

O total da soma de todos eles chama-se "Colesterol Total".

Como colesterol é uma espécie de "gordura do sangue" e, como gorduras não se misturam com líquidos, o colesterol é insolúvel no sangue. Por isso, o colesterol precisa da "carona" de certas proteínas para cumprir as suas funções. Ele tem o papel vital de manter cada célula do corpo funcionado adequadamente. O acúmulo de colesterol no sangue pode aumentar o risco de doenças do coração, as doenças cardiovasculares.

ALÔ, AMIGOS DA AAFC ...

Já está agendada para o dia 19 de Setembro de 2015, sábado, uma confraternização com o distrito de Mococa.

Como nos anos anteriores será realizado em uma chácara.

Queremos convidar os associados para prestigiar o evento, pois assim poderemos rever os amigos e passar um dia agradável.

Os associados de Mococa poderão entrar em contato com o Sr. José Antônio Espanha, na sede do distrito de Mococa para mais detalhes.

Em Ribeirão Preto, os associados deverão contatar a sede regional.

OLIMPÍADAS 2016

Ainda sem data definida.

Se você, associado, conhece alguém que ainda não seja sócio e que deseja participar em alguma modalidade, incentive-o a fazer a adesão, pois existe um prazo de carência para novos associados.

Procure em sua sede distrital ou na regional maiores esclarecimentos.

Um abraço a todos
José Luís da Cruz /
Luiz A. Moreira

AAFC MULHER MAIS UM ENCONTRO

Nossa programação do ano continua cada vez melhor. Muita alegria e descontração estimulou nossa reunião do último mês de Agosto, realizada no dia 5, com a participação de muitas companheiras e a realização de um bazar de troca-troca de diversos objetos, como bijuterias, bolsas e roupas femininas, foi muito gostoso. Contamos também com um desfile de modas com as peças que foram trocadas. Após a apresentação do evento foi servida uma deliciosa mesa de salgados, doces e refrigerantes.

Em Setembro teremos mais um animado sorteio de prêmios, muitas prendas serão oferecidas às ganhadoras.

Portanto renovamos o convite para esse e os próximos encontros onde esperamos que novas companheiras venham fazer parte da família AAFC, sempre na primeira quinta-feira de cada mês às 14:30hs.

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
Luiz Antônio Moreira
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**