



EVENTOS



Comemoração do Dia dos Pais e Aniversário de 23 anos da Regional Campinas

Dia 30/08/2013, das 20:00 às 24:00 horas.
Clube Fonte São Paulo - Rua José Paulino, 2136 Guanabara.
Traje social
Animação: Banda Ferro Velho
Buffet: Mestria Cuisine
Estacionamento: Rua Barão Geraldo de Rezende, 217
Preço - R\$ 11,00
Preços: Associados - R\$ 40,00
Convidados - R\$ 85,00
Crianças acima de 7 e até 11 anos - R\$ 40,00
Os convites já estão à venda.

Comemoração do Dia dos Pais em Jundiá

Dia 09/08/2013 - a partir das 11:30 horas
Local: Chácara Irmãos Pincinato - Av. Gumercindo Barranqueiros, 1072 - Bairro da Malota - Jundiá
Será servido o tradicional churrasco completo, com chope, refrigerante, sobremesa, etc.
Preços - Sócios e dependentes {esposa (o) e filhos até 18 anos} - R\$ 30,00
Convidados - R\$ 50,00
Crianças de 06 a 12 anos - R\$ 15,00
Reservas até o dia 01/agosto
Para as pessoas que não fizerem a reserva ou efetuarem o pagamento no local do evento, será cobrado o valor de R\$ 50,00.

Atenção

Viagem a Natal, pela Adriana Turismo, em parceria com a AAFC Campinas, de 07 a 14 de setembro/2013: Ligar diretamente para Arthur, para maiores informações - Tel. (19) 3754-8274

TURISMO



Excursão a Thermas dos Laranjais

Com a participação de 194 associados e convidados distribuídos em 4 ônibus (Grupos de Campinas e Jundiá), foi realizada entre os dias 17 e 20 de junho com enorme sucesso, mais uma excursão a Thermas dos Laranjais, na cidade de Olímpia-SP.
Os participantes da excursão ficaram hospedados no excelente Hotel Olímpia Resort e viveram momentos de muita diversão e tranquilidade, participando das programações do Resort, tais como: Show dançante ao vivo, apresentação do Grupo Olimpiense de Danças Parafolclóricas e festa "Junião", com bingo, música ao vivo, quermesse e principalmente desfrutando da emoção única nas águas quentes do Parque Aquático do Thermas dos Laranjais.

Continua na página 2

REUNIÃO MENSAL



Reunião Mensal de Junho

Dia 27 de junho realizamos nossa reunião mensal, quando tivemos uma palestra com a Fisioterapeuta Natalia Costa Arroyo, Mestra em Gerontologia, da Unicamp, discorrendo sobre o tema "Testes de Força Muscular, Equilíbrio Corporal e Balance".
Segundo a palestrante, entre os idosos, ter boa qualidade de vida e satisfação pessoal é poder desenvolver suas atividades cotidianas de forma independente e para isso, qualquer atividade, simples ou complexa, depende de uma boa mecânica corporal, que garanta a movimentação desejada, com estabilidade e segurança.

Continua na página 2.

REUNIÃO MENSAL



A Reunião Mensal de julho será realizada no dia 25, com início às 14:00 horas, quando teremos a palestra "Oficina da Memória", com a Psicóloga Mestra em Gerontologia Denise Ribeiro Stort Bueno, da Unicamp.
A seguir trataremos dos assuntos relativos aos associados. Não deixem de comparecer prestigiando a sua associação!

Excursão a *Thermas dos Laranjais* Continuação da pág. 1

O Departamento de Turismo da AAFC agradece a todos os participantes pela cooperação, para que mais este evento se realizasse dentro da esperada normalidade. Abaixo algumas fotos da excursão.



Reunião Mensal de junho (continuação da página 1)

Natália fez uma exposição sobre as alterações musculares no envelhecimento e os diversos exercícios para o desempenho muscular na terceira idade, realizando exercícios práticos com os associados presentes.

A seguir tratamos dos assuntos relativos aos associados, quando o Vice-Presidente Michele Matteo deu esclarecimentos sobre os Planos de Saúde da Fundação e reajuste dos suplementados e o Suplente Regional José Luiz Gardin teceu comentário sobre as excursões.

Finalizando, em comemoração às festas juninas, tivemos o nosso bingo, com salgados, quentão, pipoca, refrigerantes, etc.



SOCIAL



Campanha do Agasalho 2013

Gostaríamos de agradecer pela generosidade dos (as) associados (as) em participar da campanha do agasalho realizada neste semestre na Associação Regional Campinas. Por meio desse gesto de colaboração e carinho, pudemos realizar a entrega de 64 (sessenta e quatro) agasalhos. A entrega foi feita no mês de junho no Serviço de Atendimento ao Migrante Itinerante - SAMIN, que desenvolve um trabalho com moradores de rua. Informamos que a campanha está sendo feita em caráter permanente. Façam suas doações!



Associação dos Aposentados da Fundação CESP

O Boletim Informativo é uma publicação mensal da AAFC - Regional Campinas
Rua Soldado Percílio Neto, 172 - Parque Taquaral
CEP-13087-090 - Tel/Fax: (19) 3326-2500
www.aafc.org.br
E-mail: campinas@aafc.org.br
Superintendente Regional: Walney Gileno Goes
Suplente Regional: José Luiz Gardin

AAFC São Paulo - Presidente: Mário Mortari
Vice Presidente: Michele Matteo
Av. Angélica nº 2565, 15º andar - São Paulo, SP
CEP-01227-200, Tel. (11) 3217-5717

Distrito de Atibaia
Rua Otávio Passos, 110 - CEP-12942-590
Gerente Distrital: Geraldo Eustáquio Chagas
Tel: (11) 4411-1844
aafcatabaia@uol.com.br

Distrito de Jundiá
Av. Expedicionários, 265 - CEP-132013-430
Gerente Distrital: Valter Martins Caldeira
Tel: (11) 4816-3640
distritaljundial@aafc.org.br

Tiragem: 2.500 exemplares
Distribuição gratuita
Arte, Diagramação e Editoração:
Manoel Duarte e Roberto Minoru Akiyama
AAFC Regional Campinas
Impressão: Mail Center Comércio
e Serviços de Produtos Gráficos LTDA-ME

Importante: A equipe de editoração reserva-se o direito de modificar e ou resumir as matérias enviadas, mantendo seus objetivos e significados centrais.

Evite os acidentes domésticos

O perigo também está em casa, principalmente no caso dos idosos. Segundo o Sistema Único de Saúde (SUS), um terço dos atendimentos por lesões traumáticas nos hospitais do País ocorre com pessoas com mais de 60 anos. E o mais espantoso é que cerca de 75% dessas lesões acontecem dentro de casa, sendo que 34% das quedas provocam algum tipo de fratura. A maior parte desses acidentes (46%) acontece no trajeto entre o banheiro e o quarto, principalmente à noite. Há ainda o agravante de que a recuperação do idoso é mais difícil e durante a convalescença ele fica sujeito a desenvolver doenças pulmonares e problemas nas articulações.

1- Não tente improvisar plataformas para executar algum serviço que não alcance.

Procure sempre uma escada que esteja firme e em bom estado.



2- Suba na escada com cuidado, certificando-se de que ela esteja firme e não balançando. Desça da escada devagar, pisando em um degrau cada vez e certifique-se de que já esteja no primeiro degrau inferior, para que possa alcançar o piso com o pé.

3- Se possível, coloque maçanetas arredondadas nas portas. As pessoas idosas tem pele sensível e qualquer objeto com canto pode provocar ferimento. Além disso, quase sempre enroscam em anéis e nas roupas.



4- Os tapetes, principalmente de tecidos, quase sempre oferecem perigo, pois deslizam ou dobram as pontas, enroscando nos pés. Se possível, livre-se deles ou procure tapetes firmes (antiderrapantes), que não levantam as pontas.

5- Grande parte dos acidentes domésticos com idosos acontecem nos banheiros, devido ao sabão ou xampú, que tornam o piso escorregadio. A

instalação de barra de apoio ou corrimão no box, facilita em muito o banho e pode evitar acidentes quase sempre graves. Os idosos resistem à colocação dessa proteção, mas devem aceitá-la para sua própria segurança. O ideal seria ter piso antiderrapante, mas se não tiver coloque tapete antiderrapante. Atualmente existem tapetes para banheiros com ventosas que aderem ao piso.



6- Cuidados na movimentação dentro de casa:

- ◆ Procure deixar uma lâmpada acesa de pouca intensidade à noite, de preferência nos corredores ou nos quartos;
- ◆ Jamais se levante no escuro; não ande pela casa só de meias pois elas são escorregadias;
- ◆ Se possível, use móveis com cantos arredondados;
- ◆ Ao se levantar da cama, faça-o com cuidado e espere alguns segundos;
- ◆ Evite ambientes com pisos de altura diferentes (soleiras não niveladas com o chão). Pequenos degraus provocam grandes acidentes.

Distrito de Jundiáí

Reunião Mensal de Junho

Na reunião do mês de junho em sua abertura, tratamos dos assuntos como, PES e Nosso Plano, Reajuste dos Complementados, próximo evento da AAFC Jundiáí (Dia dos Pais), Campanha do Agasalho, etc. Na sequência tivemos a palestra do Sr. Edson (sociólogo) e Sra. Adriana (psicóloga) da franquia Tutores (Reforço Escolar Multidisciplinar), com o tema "Afeto e Respeito", que nos mostraram a importância do respeito entre as pessoas, independente de posição social, credo, idade e aproveitando o mês dos namorados, o respeito e afeto entre os casais, resgatando o que motivou o início do relacionamento.

Em seguida contamos com a presença da Sra. Vera, da Agência São João de Turismo, que fez uma explanação sobre os roteiros disponíveis e colocou a agência a disposição dos associados para futuras viagens. No encerramento da reunião fizemos sorteio de brindes para os presentes.

