



## EVENTOS



### Confraternização de Final de Ano

No mês de dezembro deste ano, estaremos realizando mais um jantar dançante na confraternização de final de ano entre associados e convidados da AAFC Campinas.

**Data e Horário:** 05/12/2014 das 20:00 às 24:00 horas

**Local:** Clube Fonte São Paulo.

R. José Paulino, 2136, Jd Guanabara, CPS

**Animação:** Banda Stilo.

**Buffet:** Mestria Cousine.

**Preços:** Associados: R\$ 40,00.

Convidados: R\$ 85,00.

Crianças até 06 anos grátis.

Crianças de 07 até 11 anos : R\$ 40,00.

**Sorteio:** Brindes aos presentes.

#### Convites:

Os convites já se encontram disponíveis à venda com Tim ou Ester na sede da AAFC Campinas.

As reservas somente serão aceitas mediante o pagamento.

## SAÚDE E BEM ESTAR



### Campanha de Doações

A nossa campanha de doações agora é em caráter permanente e durante o ano todo estaremos recebendo, roupas, agasalhos, sapatos, brinquedos, etc., e que estejam em condições de uso.

As doações deverão ser entregues na sede da AAFC Campinas, R. Percílio Neto, 172, Parque Taquaral.

## DISTRITOS



### Distrito de Atibaia

#### Alteração na Gerência do Distrito de Atibaia

Por motivos particulares, o Sr. Geraldo Chagas deixou a Gerência do Distrito.

A partir de 09/10/2014, até que um novo gerente seja designado, a AAFC Campinas estará disponibilizando pessoal para atender os associados durante as terças e quintas-feiras no horário das 09:00 às 13:00 Hs., no mesmo endereço, R. Otávio Passos nº 110. Nos demais dias da semana pedimos para os associados entrem em contato diretamente com a AAFC Campinas pelo telefone (19) 3326-2500, para os problemas que surgirem que estaremos atendendo e solucionando na medida do possível.

Nesta oportunidade queremos agradecer o Sr. Geraldo Chagas que exerceu o cargo de Gerente do Distrito durante seu mandato pelo excelente trabalho realizado.

Pedimos e agradecemos a compreensão de todos os associados do Distrito de Atibaia.

Superintendente da AAFC Campinas.  
José Luis Gardin.

### DATA 30/10/2014 - HORÁRIO 14:00 HORAS

**Na Reunião Mensal de Outubro teremos a palestra sobre Câncer da Mama.**

**Trataremos também de assuntos de interesse dos associados.**

**Não deixem de comparecer prestigiando a nossa associação!**



## Reunião Mensal de Setembro



Dra. Cássia homenageada

A Dra. Cássia iniciou a palestra explicando que o Colesterol é um álcool, porém se comporta como gordura insolúvel no plasma e é transportado por lipoproteínas. 70% do colesterol são produzidos no fígado e 30% daquilo que ingerimos no dia-a-dia. Explicou também, que o colesterol é necessário para construir e manter as membranas

celulares e regular a fluidez da membrana em diversas faixas de temperatura. Destacou a importância de entendermos os resultados dos exames médicos que medem os níveis de colesterol do corpo, porque existem dois tipos de colesterol, o bom, HDL, e o ruim, LDL, e cada um age de uma forma em nosso organismo. O colesterol ruim é perigoso, pois leva ao acúmulo de placas de gordura nas paredes internas das artérias, diminuindo o fluxo de sangue para órgãos importantes, como o coração e cérebro, podendo levar ao aparecimento de doenças cardiovasculares como infarto e derrame, por exemplo. O colesterol bom tem a função de retirar o mau colesterol do corpo e levá-lo ao fígado onde será metabolizado e eliminado pelo organismo.

Os associados também receberam algumas recomendações alimentares para controlar o nível do colesterol como: utilizar preparações cozidas, grelhadas, ensopadas, assadas ou refogadas; aumentar a ingestão de verduras cruas, legumes e frutas com bagaço, grãos integrais, farelos e aveias; ingerir de 2 a 3 litros de água diariamente; óleos vegetais (girassol, canola); evitar frituras; se alimentar a cada três horas; dar preferência ao azeite extra-virgem.



Associados na reunião



## Integração Esportiva

Será realizada no dia 31/10/2014 na Regional de Rio Claro mais uma integração esportiva, reunindo atividades como, futebol, vôlei e outros. Informações com Ester ou Robinson na AAFC.

## SAÚDE E BEM ESTAR



## Entrega de Doações

Gostaríamos de agradecer pela generosidade dos (as) associados (as) em participar da campanha de doação de roupas e sapatos realizada na Associação – Regional Campinas. Por meio desse gesto de colaboração e carinho, pudemos realizar a entrega de 250 peças entre roupas e sapatos. Desta vez a entrega foi feita para a Instituição Cáritas Arquidiocesana de Campinas.



Rosana na entrega das doações



**Associação dos Aposentados da Fundação CESP**

O Boletim Informativo é uma publicação mensal da AAFC - Regional Campinas  
Rua 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: José Luis Gardin

AAFC São Paulo - Presidente: Mário Mortari  
Vice Presidente: Michele Matteo  
Av. Angélica nº 2565, 17º 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 Jundiaí  
Av. Expedicionários, 80 - CEP-13203-430  
Gerente Distrital: Pedro Pompermayer  
Tel: (11) 4816-3640  
distritaljundiai@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.**



## Melhoramento na AAFC

Nosso espaço para reuniões mensais sofreu melhorias com alterações no seu layout o que resultou num bom aproveitamento da área. O projetor que ficava sobre a mesa, agora está posicionado no teto e uma nova tela para projeção foi adquirida e também está fixada no teto.

Essas modificações foram idealizadas e realizadas pelos colaboradores do Departamento de Informática, que instalou o sistema WiFi no projetor tornando desnecessária a utilização de cabos para a interligação ao note book.



O projetor e a tela

## DISTRITOS



### Distrito de Jundiaí

#### Reunião Mensal de Setembro

Iniciando nossa reunião mensal e dando continuidade a Campanha da Saúde da AAFC, o Gerente do Distrito Pedro Pompermayer explanou sobre “Doenças Cardiovasculares” – que são doenças que afetam o coração e as artérias, como infarto, acidente vascular cerebral, e também arritmias cardíacas, isquemias ou anginas. A principal característica das doenças cardiovasculares é a presença da aterosclerose, acúmulo de placas de gorduras nas artérias ao longo dos anos que impede a passagem do sangue. Após esse relato, tanto o Gerente do Distrito como o Sr. José Luis Gardin, Superintendente Regional, teceram comentários pertinentes aos nossos associados. Ao final da reunião fizemos um sorteio premiando os presentes.



José Luis, Sandra e Pedro

Conceição a sorteada do dia



Associados na reunião

## Cantinho da Leitura

Inauguramos no mês de setembro o nosso “Cantinho da Leitura”. Se você tiver um livro para doar estaremos pronto para recebê-lo, e caso você queira usufruir de um bom livro nosso acervo estará a sua disposição.

A leitura é algo crucial para a aprendizagem do ser humano, pois é através dela que podemos enriquecer nosso vocabulário, obter conhecimento, dinamizar o raciocínio e a interpretação; durante a leitura descobrimos um mundo novo, cheio de coisas desconhecidas; leia um bom livro, viva de páginas, frases, esperança e seja feliz.



O Nosso Cantinho da Leitura

## Campanha de Natal

### Doe um Brinquedo para Quem não Tem

Durante os meses de outubro e novembro estaremos realizando a “Campanha do Brinquedo” - Participe doando um brinquedo em bom estado (ou com dinheiro e a nossa Associação se encarregará da compra). A arrecadação irá até o dia 03/dezembro/2014 e o montante arrecadado será entregue a uma instituição beneficente fazendo a alegria de crianças carentes.





**Câncer da Mama**

O câncer de mama é a primeira causa de morte por câncer entre as mulheres e sua mortalidade vem aumentando em todo o mundo. Além disso, as causas da doença ainda não estão totalmente esclarecidas pela ciência embora já se conheça alguns fatores de risco. Os fatores de risco estão ligados ao histórico de câncer de mama ou ovário na família (principalmente parentes em primeiro grau): histórico pessoal prévia de câncer de mama; exposição prolongada aos estrogênios; (início precoce de menstruação ou menopausa tardia, após os 52 anos) e o fato de a mulher nunca ter engravidado.

O câncer de mama tem cura quando detectado precocemente. Por essa razão, toda mulher deve iniciar a prevenção a partir dos 40 anos, realizando anualmente a mamografia, que é a técnica mais eficiente para diagnosticar esse tipo de câncer no estágio inicial.

Mulheres entre 40 e 49 anos devem fazer anualmente o exame clínico das mamas. Se alguma alteração for detectada, deverão fazer uma mamografia. Entre 50 e 69 anos, é recomendada a realização de mamografias a cada dois anos. Mulheres com risco aumentado de câncer (com histórico familiar da doença) devem iniciar o acompanhamento aos 35 anos.

Fonte: Folder Campanha da Saúde mês Outubro – Campanha da Saúde.

**FALECIMENTOS**



Dia: 04/09/2014.

Sr. Armando Hanzir Filho, nosso associado de Campinas.

Dia: 09/09/2014.

Sra. Maria do Carmo Pereira Godoy, nossa associada de Campinas.

Dia: 24/09/2014.

Sr. Iobbi Pasquale, nosso associado de Campinas.

Dia: 03/10/2014.

Sr. Sandor Hauzer, nosso associado de Valinhos.

Às famílias enlutadas, nossas condolências.

**CLASSIFICADOS**

**EPM** **ASSESSORIA PREVIDENCIÁRIA E TRABALHISTA**  
**Elisabeth Pereira Monteiro**  
 Gerente dos Departamentos Previdenciário e Bem Estar da AAFC Campinas  
 Telefone (19) 3232-2349

**DR. JOSÉ ROBERTO ELIAS DE MORAES**  
 OAB/SP Nº 103.083  
 Assessor Jurídico da AAFC - Campinas  
 Direito Civil - Família e Sucessões - Trabalhista  
 Previdenciário - Bancário - Consumidor  
 R. Henrique José Pereira, 475, Jd. Chapadão - Campinas  
 Fone: (19) 3242-6141 / 99130-8434  
 E-mail: jremoraes@terra.com.br

**Ouçá o que nós temos de melhor!**

Parcelamos o pagamento e aceitamos cartões de crédito. Venha para a Maxiaud. **3<sup>até</sup> anos** garantia

**MAXIAUD**  
 APARELHOS AUDITIVOS  
 Porque ouvir bem é possível!

Rua Dr. Delphino Cintra, 350 | 13020-100 - Centro - Campinas, SP  
 Email: atendimento@maxiaud.com.br | (19) 3397-6120 / 3397-9174  
 www.maxiaud.com.br

**MS** **Vendas - Locação - Administração**  
 Creci 58501  
**Laerci Manhani**  
 R. Santo Antonio, 104 - Cambuí - Campinas - SP  
 Pabx: (19) 3253-2027 / Cel 99764-0096  
 www.msmoveis.com.br

**PicoliNetto**  
 ADVOGADOS  
 www.picolinetto.com.br  
 e-mail: picolinetto@uol.com.br

**Dario Picoli Netto**  
 Rua Luzitana, 1527 - Centro - Campinas  
 Fone/Fax: (19) 3233-7200

**JANISSE SILVA DE FARIA**  
**CIRURGIÃ DENTISTA**  
 ORTODONTIA E ORTOPEDIA FACIAL  
 CLÍNICA GERAL - ESTÉTICA  
 TRATAMENTO À LASER

Av. Nossa Senhora de Fátima, 1165  
 Taquaral 3251-4672 - 3251-7526

**VOCÊ NÃO ESCUTA BEM?**

- FAÇA SEU EXAME AUDITIVO GRATUITO
- OS APARELHOS AUDITIVOS MAIS MODERNOS DO MERCADO
- ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL
- MANUTENÇÃO GRATUITA
- BATEMOS QUALQUER ORÇAMENTO.

**ANGÉLICA VILELA**  
 CLÍNICA DE OLHOS

**Dra. Angélica Haydée Vilela de Oliveira**  
 MÉDICA OFTALMOLOGISTA - CRM 70035  
 EDIFÍCIO SAINT PIERRE  
 Av. Nove de Julho, 1677 - 5º andar - sala 51 - Jundiá - SP  
 www.clinicaangelicavilela.com.br - Fone/Fax: (11) 4521-7994

**Dr. Paulo Nakashima** CRO-SP 48793  
**Dr. Fausto Martins** CRO-SP 50218



**Implante e Prótese Dental**

**Policlínica Prado**

Campinas - SP (Dr. Paulo)  
 Av. Jorge Tibiriçá, 1760  
 Jd. das Oliveiras  
 Tel. (19) 3271-7075 / 3276-7717  
 e-mail: nclinica@ig.com.br

Americana - SP (Dr. Fausto)  
 R. José Ferreira Aranha, 281  
 Jardim Girassol  
 Tel. (19) 3405-2269  
 e-mail: drfaustomartins@yahoo.com.br



**LIGUE E AGENDE SEU EXAME. ASSOCIADO É CLIENTE PREFERENCIAL.**  
**REABILYT CLÍNICA AUDITIVA.**  
**FONE: (019) 3295-0805**

**IMPLANTES**

**Dr. Guilherme Simões**  
 CRO 46852  
**Graduado pela F.O.P. UNICAMP**

- \*Implantes dentários
- \*Próteses especializadas
- \*Odontologia estética
- \*Cirurgia oral

**Parcelamento em até 12 vezes**

**Equipe Especializada**

Rua Lions Club, 168 - sala 52  
 Guanabara - Fone: 3242-3186  
 Av. Ana Beatriz Bierrembach, 623  
 Vila Mimosa - Fone: 3269-6856