



Mãe

Mãe... São três letras apenas
As desse nome bendito
Também o céu tem três letras
E nelas cabe o infinito

Para louvar a nossa mãe,
Todo bem que se disser
Nunca há de ser tão grande
Como o bem que ela nos quer

Palavra tão pequenina,
Bem sabem os lábios meus
Que és do tamanho do CÉU
E apenas menor que Deus!

(Mário Quintana)

Atenção

Plantão de Atendimento Fundação CESP

A equipe de Relacionamento Institucional da Fundação Cesp estará atendendo aos associados em nossa sede Regional, tirando dúvidas sobre diversos assuntos, plano de saúde, seguro de vida, plano previdenciário, empréstimo pessoal, etc., no dia **09 de junho de 2017** no horário de 08:30hs às 12:00hs e 14:00hs às 17:00hs.

Excursão Thermas dos Laranjais

No novíssimo Hotel Royal Thermas Resort

Localização: Ao lado do Parque Aquático Thermas dos Laranjais, padrão 4 estrelas, aptos. familiar luxo, TV 22", frigobar, ar condicionado, internet e secador.

Período: 19 à 22/junho/2017.

Incluso no pacote:

- Traslado, seguro de viagem;
- 03 diárias com café da manhã (dias 20, 21 e 22/06/2017);
- 03 almoços no restaurante do hotel (dias 19, 20 e 21/06/2017);
- 03 jantares no restaurante do hotel (dias 19, 20 e 21/06/2017);
- Incluso: bebidas durante as refeições (água, refrigerante, suco de máquina e chopp);
- 03 ingressos p/ parque aquático (dias 19, 20 e 21/06/2017);

Preços: Associados (as) R\$ 950,00

Convidados (as) R\$ 1.250,00

Forma de pagamento: Até 03 vezes com vencimentos para os dias: 15/04, 15/05 e 15/06/2017. (Parcelas de acordo com a data de inscrição).

Saída: 19/06/2017: AAFC, R. Percílio Neto, 172, Taquaral, Campinas, às 07:00 horas.

Retorno: 22/06/2017, Saída do Hotel às 10:00 horas.

Inscrições: Encerrarão dia 12/05/2017.

Detalhes: Na AAFC-Campinas, Depto. de Turismo, Fone (19) 3326-2500.

REUNIÃO MENSAL



**Dia 25 de Maio de 2017
às 14:00 Horas**

Nesta reunião teremos a palestra - Workshop Direito de Sonhar - com Lurdes Manham, terapeuta. Trataremos também de assuntos de nosso interesse. Compareçam!

Exercícios Terapêuticos Chineses

A China é um país milenar, uma cultura com mais de 5000 anos, e durante todo esse período foram desenvolvidos milhares de exercícios para fins terapêuticos, para atender a necessidade de cada época, a maioria chamada de “Chikun”. “Qi Gong”, Qi que significa energia vital, “Gong”, trabalho, treinamento, cultivar, desenvolver, portanto literalmente traduzindo em treinamento da energia vital. Existem cinco formas de prática, sendo a 1) Terapêuticas, 2) Marciais 3) Budista, 4) Taoista e 5) Confucionismo, sendo que a primeira é utilizado o Qi (energia), para fins terapêuticos, o segundo para fins marciais, para potencializar golpes, quebras etc. e os três últimos para fins religiosos, para elevar a mente o espírito, é o mesmo Qi com objetivos diferentes.

Os exercícios que focamos nesta matéria, são os para fins terapêuticos que por sua simplicidade de execução foram amplamente aceitas pela população, sendo eles: o Xian Gong (Treinamento Perfumado), Tai Chi chi Gong, e outros que chamamos de Qi Gong Renovado, que são exercícios hoje padronizados pelas instituições chinesas de Qi Gong, e aqui no Brasil, representada pela Associação Brasileira de Qi Gong para Saude, que são eles: Ba Duan Jin, (8 Peças do Brocado) desenvolvido pelo Marechal Yue Fei, Yi Jin Jing (Transformações dos Tendões) por Budhidarma, praticados também no famoso Mosteiro de Shaolin, Jogos dos Cinco Animais (Wu Qin Shi) pelo médico Hua Tuo, 6 Sons de cura (Liu Zi Jue), uma nova versão criada pelo Mestre Taoista Zhang Ming Liang,

O Lian Gong Shi Ba Fa, ou Lian Gong em 18 Terapias, foi criada na década de 70, pelo médico ortopedista Dr. Zhuang Yuan Ming, que reestruturou exercícios milenares, para atender a necessidade da vida moderna, com objetivo de prevenir e tratar de dores no corpo, inúmeros problemas osteomusculares, articulações, tendinite, tenossinovite etc, hoje tão freqüentes nas condições da vida moderna, além de atuar nas disfunções dos órgãos internos e problemas respiratórios. É um dos mais completos sistemas de alongamento, além de ser uma arte corporal com constante aperfeiçoamento da prática, uma ginástica de alto nível, também fortalece o sistema imunológico.

Os exercícios do Lian Gong Shi Ba Fa, está fundamentada na MTC, Medicina Tradicional Chinesa, desenvolvida com intensa pesquisa pelo seu criador Doutor Zhuang, falecido recentemente com mais de 90 anos e com mais de 50 anos na prática da medicina e foi também campeão de Kung Fu na década de 50. Na Medicina Tradicional Chinesa, simplificando, considera o corpo humano recoberto por uma “fiação”, uma “malha de energia”, por onde percorre a energia vital “Qi” ou Chi, em chinês e “Ki” em japonês. Essa malha de energia é chamada de Meridianos, por onde circula a energia, que são interligadas entre si e com todos os órgãos internos, neles estão contidos milhares de pontos, os mesmos utilizados pela acupuntura, quando manipulados através de agulhas ou movimentos corretos, induz a circulação da energia nestes canais, potencializando a ação terapêutica. O Lian Gong Shi Ba Fa, conquistou a população de todos os níveis sociais pela sua simplicidade de execução e de resultado não é modismo. Atualmente existem grupos de práticas, há cerca de 15 anos, nos postos de saúdes de Campinas, nas cidades de Valinhos, Sumaré, Hortolândia, Cosmópolis, Rio Claro, e em locais públicos ministrados por instrutores voluntários, como Jardim Carlos Gomes, Centro de Convivência, Parque Jambreiro, Salão da Igreja da Vila Pompéia, Bosque dos Garantãs, Parque Fazendinha e o grupo do Bosque dos Jequitibás o mais antigo com cerca de 20 anos que se tornou referência da técnica na região da RMC e também nos clubes Nipo Brasileiro e Okinawa de Campinas.

Autor: Nelson Iba.

Reunião Mensal do Mês de Junho

A AAFC Regional de Campinas estará contando com a honrosa presença de Nelson Iba na nossa reunião mensal do mês de junho, quando ele estará nos brindando com sua palestra sobre o assunto acima.



**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
Suplente Regional: Francisco de Paula Monteiro

AAFC São Paulo
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 Eustaquio Chagas
Tel: (11) 4411-1844
aafcatibaia@uol.com.br
distritalatibaia@aafc.org.br

Distrito de Jundiá
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.

Regional de Campinas

Reunião Mensal de Abril

No dia 27 de Abril, realizamos a nossa Reunião Mensal e recebemos como palestrante a Sra. Maria Auxiliadora, relações públicas da Clínica Raskin de Campinas. Inicialmente ela fez uma breve apresentação da clínica Raskin e na sequência apresentou algumas doenças que acometem a saúde ocular como: Catarata, Glaucoma, refrações que são astigmatismo, miopia, hipermetropia e presbiopia. Falou sobre o terçol, pterígio, daltonismo, calázio, queimaduras de solda, panela de pressão, olho seco, etc. Em caso de acidentes deixou algumas orientações de como proceder para não agravar a lesão. E ao terminar destacou a importância da prevenção, isto é, consultar um oftalmologista uma vez por ano. A palestra foi bastante elogiada pelos nossos associados. Na sequência José Luis colocou assuntos de interesse dos associados em dia e terminou com o Bingo onde foi servido salgadinhos com refrigerantes.



Ajuste Anual da Declaração do IR



Em mais um serviço prestado pela AAFC Campinas, no período de 02 de março e 25 de abril, o Sr. João Francisco (Chicão), atendeu mais de 375 consultas de associados da AAFC Regional de Campinas prestando esclarecimento sobre a declaração anual do Imposto de Renda.

NOTÍCIAS DOS DISTRITOS



Distrito de Jundiaí

Reunião Mensal de Abril

Na nossa reunião mensal do mês de abril o Sr. Pedro Pompermayer (Gerente do Distrito) juntamente com o Sr. José Luis Gardin (Superintendente Regional), trataram de vários assuntos de interesse dos nossos associados como:

Revisão dos benefícios do teto no período de 05/10/1988 e 04/04/1991, conhecido como Buraco Negro;
Saldo residual do plano de pecúlio por morte;
Campanha nacional de vacinação contra gripe;
Eventos e Turismo do nosso Distrito e Regional; e etc...
No encerramento foi passado um vídeo sobre a "Páscoa" e lido textos deixando "belas mensagens", e ao final sorteado vários brindes aos presentes.



Passeio à Expoflora Holambra

Local: Holambra.

Data: 01/09/2017

Saída: 08:30 Hs. R. Percílio Neto, 172 - Sede da AAFC
Campinas.

Retorno: 17:00 Hs. Após a chuva de pétalas, com
previsão de chegada em Campinas às 18:30 Hs.

Preços: Associados - R\$ 40,00
Convidados - R\$ 60,00

Reservas e vendas: encontram-se disponíveis, até o dia
07/08/2017, na Sede da AAFC Campinas com Ester ou
Sônia.

Informações: pelo telefone (19) 3326-2500.

SAÚDE E BEM ESTAR



Campanha de Doação

O Dpto. de Saúde e Bem Estar agradece a generosidade dos(as) associados(as) em participar da campanha permanente de doação de roupas realizada pela AAFC Regional de Campinas. Por meio desse gesto de colaboração e carinho, é possível realizar a entrega de 52 peças entre roupas e sapatos. A entrega foi feita para o Serviço de Atendimento ao Migrante Itinerante. Lembrem-se que a campanha é de caráter permanente. Façam suas doações!



Campanha de Vacinação da Gripe

Aproveite a campanha e previna-se da gripe tomando a vacina no seu posto de saúde que é gratuita para os idosos.

ANIVERSÁRIO



Caro Aniversariante do mês de maio.

Um novo ano inicia em sua vida. Um novo caminhar recomeça. É tempo de determinação rumo às realizações que a vida permite alcançar. Para isto, desejamos a você caminhos iluminados e seguros. Que os obstáculos que surgirem em sua jornada estejam muito abaixo de sua linha de horizontes. Parabéns e Feliz Aniversário.

Superintendente Regional.
José Luis Gardin.



FALECIMENTOS



Dia: 15/04/2017.

Sr. Sergio Mutuo Mitida, nosso associado de Atibaia.

Dia: 02/05/2017.

Sr. William Bosquetti, nosso associado de Campinas

Às famílias enlutadas, nossas condolências.

CLASSIFICADOS

EPM ASSESSORIA E CONSULTORIA
PREVIDENCIÁRIA E TRABALHISTA

Elisabeth Pereira Monteiro

Telefone (19) 3232-2349

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

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 - Jundiaí - SP
www.clinicangelicavilela.com.br - Fone/Fax: (11) 4521-7994

Ouçá o que nós temos de melhor!



Parcelamos o pagamento e aceitamos
cartões de crédito. Venha para a Maxiaud.

até
3 anos
garantia

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



maxiaud



maxiaud

IMPLANTES

Dr. Guilherme Simões
CRO 46852

Graduado pela F.O.P. UNICAMP

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

Equipe
Especializada

Parcelamento em até 12 vezes

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