

Notícias da Regional



**Associação dos
Aposentados da
Fundação CESP**

Unidos somos mais fortes! Junte-se a nós.

Regional de Ribeirão Preto

Desejamos aos nossos
associados,
colaboradores e
parceiros um

FELIZ NATAL

e que tenhamos um abençoado

2021

cheio de paz, saúde e prosperidade

Feliz Ano Novo

A Regional de Ribeirão Preto agradece a compreensão e a colaboração de todos no enfrentamento dessa pandemia no decorrer de 2020. Em 2021 tudo vai passar e certamente estaremos juntos novamente.

José Carlos Brizolla
Superintendente Regional
Virgínia Maria do Nascimento
Vice Superintendente Regional

EXPEDIENTE DA REGIONAL FINAL DE ANO

Com a chegada do final do ano, e considerando a atual situação da quarentena imposta pela pandemia do COVID19, informamos aos nossos associados, colaboradores e parceiros, como será o expediente da nossa regional neste final de ano:



ATENDIMENTO PRESENCIAL: Será sempre de segunda a sexta-feira, em dias úteis, no horário das 9:00 às 11:00 horas e das 14:00 às 16:00 horas. Deverão ser rigorosamente cumpridos todos os protocolos de segurança interna amplamente divulgados e sempre com um único atendimento de cada vez, **previamente agendado**. Essas regras de atendimento presencial serão mantidas enquanto permanecer o estado de restrições determinadas pelas autoridades e o bom senso assim recomendar;

EXPEDIENTE DE FINAL DE ANO: O atendimento ao público em geral será, dentro das diretrizes estabelecidas no item anterior, até o dia 23 de dezembro e retornará dia 04 de janeiro de 2021. Lembramos que no boletim anterior divulgamos as diversas formas de contato com nossa regional em caso de emergência. Nossos colaboradores também estarão à disposição de forma virtual para ajudar em caso de necessidade;

Por determinação da Diretoria Executiva da AAFC, este final de ano será marcado pelo recolhimento, não sendo permitido nenhum encontro coletivo de confraternização em nome da AAFC, em todos os níveis.

Agradecemos a colaboração de todos neste momento de exceção.

O QUE ESPERAR DE 2021

Devido às incertezas que ainda pairam sobre como será o início do ano de 2021, não podemos esperar que tudo se resolverá logo nos primeiros meses e assim vamos caminhando nesse terreno minado planejando ações que torcemos para que sejam realizadas, mas o medo da regressão dos casos de contaminação sugere que tenhamos muita cautela.

Os meses de janeiro e fevereiro serão de expectativa e sondagem, mas dentro dos mesmos protocolos que estão em vigência hoje. A esperada vacinação em massa será um divisor de águas nesse processo de retomada. Assim já em **março** gostaríamos de prestar uma linda homenagem às mulheres no Dia Internacional da Mulher. Esperamos que a viagem ao Guarujá em **abril** possa ser concretizada, porém dentro de uma nova realidade e contamos com a possibilidade de realizarmos a confraternização em homenagem às mães em **maio**. E até **junho** voltarmos com os encontros esportivos nos distritos.

Atividades coletivas na sede e nos distritos também estão sendo esperadas para **março**, como alongamento, dança de salão, aulas de informática e grupos de jogos de salão. Tudo vai depender de como vai se comportar o quadro de contaminação e também das orientações das autoridades e da nossa Diretoria Executiva.

O importante é a integridade física de todos. Vamos informando os próximos passos. Fiquem atentos!



**INFORMAMOS QUE OS PLANOS DE SAÚDE DA VIVEST SERÃO
REAJUSTADOS EM 6,27% A PARTIR DE JANEIRO DE 2021**

**Acompanhamento
IGP-DI e IPCA
2020-2021**



	IGP DI		IPCA	
	NO MÊS	ACUM	NO MÊS	ACUM
JUN	1,60	1,60	0,26	0,26
JUL	2,34	3,98	0,36	0,62
AGO	3,87	8,00	0,24	0,87
SET	3,30	11,57	0,64	1,51
OUT	3,68	15,25	0,86	2,38

Colaboração do associado Juares R. 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



Endereço:

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



E 2020 CHEGA AO SEU FINAL



Quando encerramos o ano de 2019 e iniciamos o ano de 2020, em nosso primeiro boletim deste ano apresentamos um planejamento com uma extensa variedade de eventos que certamente iriam de encontro aos anseios da grande maioria dos nossos associados e seus familiares. Teríamos viagens, olimpíadas, confraternizações, atividades diárias em nossa sede regional e nos distritos. A expectativa era enorme e nossa equipe de colaboradores já vinha trabalhando em todos os sentidos para fazer desses encontros, eventos cada vez mais

alegres, satisfatórios e de ampla participação. O ano prometia.

Aí veio a ducha fria em nossas cabeças nos colocando encarcerados em nossas próprias casas, em quarentena compulsória e assombrados por uma doença desconhecida que parou o mundo todo. O Coronavírus (COVID19). O medo tomou conta de todos. Paralisação total de todas atividades. Os dias foram passando e aos poucos fomos assimilando essa situação inusitada e bravamente, porém com muita cautela, iniciamos o enfrentamento dessa pandemia usando da criatividade, desenvolvendo novos processos que pudessem atender as demandas das pessoas sem colocar em risco a saúde de cada um. Passamos a trabalhar em casa, a internet se tornou a principal ferramenta nessa tarefa de atender os serviços essenciais. E assim chegamos ao final deste insólito ano. E com um amplo rastro de incertezas que estão expostas neste momento para o ano vindouro, o otimismo será nossa marca para 2021.

E no meio dessa tempestade tivemos ainda a dolorosa perda do nosso presidente Michele Matteo que partiu no dia 17 de agosto, deixando toda a nossa Associação imensamente abatida e nos obrigando a redobrar nossas forças para não deixar a entidade sem prestar a devida assistência aos seus filiados.

A esperança de um ano de retomada das atividades é muito grande. Estamos cientes que teremos uma nova normalidade após a aplicação da vacina imunizadora. Porém mesmo assim essa retomada ainda será lenta e gradativa pois o risco de uma recaída ronda todo o planeta.

Mesmo sentindo que já existe uma abrangente flexibilização de diversas atividades em muitos setores da sociedade, precisamos entender que o vírus continua a circular e a nossa categoria está inserida no chamado grupo de risco onde uma internação em hospital pode ser fatal. Portanto, todo cuidado é pouco.

Vamos agir com calma e prudência. Não podemos tomar uma atitude sem um profundo planejamento. Vamos voltar sim, mas voltar com segurança e com a nossa saúde preservada. Que Deus nos proteja.

Feliz Natal e que 2021 seja um ano de recomeço e retomada segura.

José Carlos Brizolla - Superintendente Regional
Virgínia M. Nascimento - Vice Superintendente Regional



A REGIONAL MANTEVE FUNÇÕES ESSENCIAIS



Apesar da paralisação total, imposta pela pandemia do COVID19, a Regional de Ribeirão Preto não deixou de prestar assistência aos seus associados. Afastamos todos colaboradores para a segurança destes, suspendemos todos os eventos e atividades coletivas. Passamos, a Secretaria e a Superintendência Regional, a trabalhar em regime de "home office", cada um em sua casa atendendo e cumprindo com as atividades essenciais, e durante meses assim foi. E quando foi possível restaurar o atendimento presencial, toda precaução foi tomada, conforme mostra a foto do aparato

colocado na entrada da sede regional.

O investimento previsto para o ano foi acompanhado e, cumprindo todo o protocolo determinado pelas autoridades públicas e nossa Diretoria Executiva, no final de abril instalamos uma nova divisória de vidro reforçado, no salão de reuniões, que deixou o ambiente bem mais alegre e receptivo.

E neste mês de dezembro estaremos finalizando a instalação do sonhado e necessário ar condicionado no salão de festas (salão do fundo), para quando voltarem as reuniões mensais, AAFC Mulher e outros, podermos nos confraternizar num ambiente refrigerado e aconchegante apesar do calor da nossa região.

Assim fechamos o ano com os investimentos previstos executados, graças ao empenho da equipe de colaboradores da Regional, ligados a esse processo, que, sem descuidar da segurança pessoal, não permitiu que perdêssemos essa oportunidade.

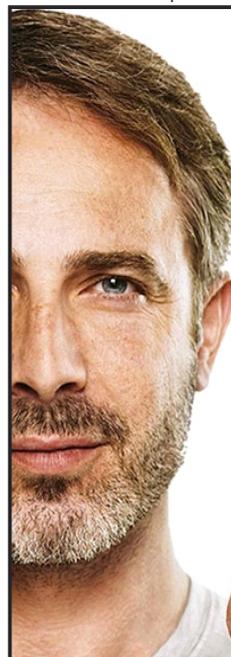
Agradecemos também a Diretoria Executiva que concedeu a utilização dos recursos previstos. Agradecemos a Deus pela proteção.



Convênios 2020



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



Lyric

As lentes de contato para seus ouvidos.

Aparelho auditivo com som claro e natural. Use para dormir, tomar banho e praticar esportes. Eficiente no tratamento de zumbido.

100% Invisível

Agende e faça um teste sem custo *

Você até esquece que está usando um
Aparelho Auditivo!

Timpany
Aparelhos Auditivos

PHONAK
Revendedor Oficial

* Teste realizado após a confirmação de que o paciente é candidato ao uso de aparelhos auditivos ** Consulte um médico otorrinolaringologista

Rua Marechal Rondon, 122 - Jd. Sumaré - Ribeirão Preto
(16) 3620-8010 / 9 9991-0808

Notícias da Regional



NOTA DE FALECIMENTO



Comunicamos, com profundo pesar, o falecimento ocorrido no dia 03/11/2020 em Mococa, do amigo e associado:

SEBASTIÃO FERREIRA DE OLIVEIRA



Sebastião foi encarregado de manutenção de linhas na CESP onde aposentou-se. À família enlutada nosso conforto e solidariedade nesse difícil momento.

Superintendência Regional
Regional de Ribeirão Preto
Gestão 2018/2021



OLÁ QUERIDAS AMIGAS DA AAFC-MULHER



Adeus Ano Velho, tão sofrido, mas foi com muita aceitação e fé. E esperamos um Feliz Ano Novo, cheio de muita saúde para todas nós. Que, com toda essa pandemia do coronavírus, tenhamos crescido e ficado mais perto de Deus.

Agora que o ano está se despedindo, vamos esquecer o que não deu certo, perdoar a nós mesmos pelo que ficou por fazer, ou dizer.

A AAFC Mulher de Ribeirão Preto deseja que todas possam entrar no ano que se aproxima com alegria e esperança no coração, sem arrependimentos, sem qualquer sentimento negativo. É tempo de renovar, recomeçar, de tentar novamente.

O que ficou por fazer poderá ainda ser feito. Que possamos concretizar os nossos sonhos. Vamos fazer deste novo ano, o melhor de nossas vidas pois depende apenas de nós mesmos e a vida é o conjunto das nossas escolhas.

Que Deus em sua infinita misericórdia, possa orientar sempre nossa mente e conduzir nossos passos e com certeza vamos voltar logo em breve a nossas atividades, encontros maravilhosos e podermos nos abraçar.

Feliz nascimento de Jesus em nossos corações.

Feliz 2021 com muita saúde.

Um grande abraço. Estamos com muitas saudades.

AAFC Mulher RP



ALÔ AMIGOS DA AAFC E DO ESPORTE!



Meus amigos esportistas, chegamos ao final do ano de 2020 e graças à colaboração de todos, vencemos essa etapa do desafio imposto pela pandemia do coronavírus. Para não comprometer a saúde dos nossos associados e familiares suspendemos todas atividades esportivas previstas para este ano, desde as olimpíadas em Serra Negra passando pelos encontros esportivos nos distritos e chegando aos programas realizados na sede regional e fora dela, como o vôlei e o futebol. Tudo parou e fomos colocados em quarentena para o nosso próprio bem. E assim chegamos ao final deste ano saudáveis, graças aos cuidados de todos.

Vamos continuar assim ainda por algum tempo. Neste momento ainda não temos uma posição clara de quando será a volta das atividades coletivas. Espera-se pela redução das contaminações, pelas vacinas, e sendo positivos os resultados, iremos paulatinamente retomando, seguindo com rigor as orientações que virão. Agora vamos ficando em casa meus amigos seguindo os protocolos estabelecidos e certamente tudo vai passar.

Este Natal será diferente pois será voltado para a reflexão, sensatez e respeito para com aqueles que nos cercam.

A Diretoria de Esportes da AAFC RP deseja a todos um sereno e Feliz Natal e que o ano de 2021 nos devolva a paz e a tranquilidade de ir e vir sem medo.

Que Deus abençoe a todos. Forte abraço.

José Luís da Cruz - Coordenador do esporte



CORONAVIRUS PARALISOU NOSSOS EVENTOS



Quando fechamos o ano de 2019, estávamos imensamente entusiasmados com os resultados obtidos no decorrer daquele ano com relação aos eventos realizados. Novas propostas foram incrementadas em 2019, com ampla aceitação e adesão, lotando restaurantes e viagens. Reuniões mensais com casa lotada, intensa participação nos jantares, na sede e nos distritos, na festa de aniversário da sede. Viagens aos Guarujá em duas praias diferentes, Poços de Caldas, entre outros. Tudo com muito sucesso. Baseados nesses resultados, planejamos para 2020, eventos ainda mais atrativos e a criatividade ofereceu ótimas ideias para incrementar cada projeto.

E assim começamos o ano de 2020 já contratando hotéis no Guarujá, negociando com empresas de ônibus, fechando datas com restaurantes, enfim, arregaçando as mangas e prontos para muito trabalho.

Mas aí veio o impensável. O mundo foi envolvido por uma pandemia que colocou todos pra dentro de suas casas, sem contato pessoal com parentes, amigos, parceiros de atividades, enfim, ficamos sem vida social. Tudo foi cancelado, não poderia haver

aglomeração em qualquer hipótese. Cancelamos todos eventos do ano e entramos na quarentena sem data prevista para retorno.

Quanto as viagens ao Guarujá, contactamos os dois hotéis reservados. Para o Guarumir em Pitangueiras já havíamos pago uma parcela da estadia. Após intensa negociação conseguimos mudar para o período de 11 a 16 de abril de 2021. Já a Colônia Bandeirantes em Astúrias, não havia sido feito nenhum pagamento e ficamos de marcar uma nova data no início de 2021. Os restaurantes também foram cancelados.

Os associados que pagaram antecipadamente as viagens fiquem tranquilos, tudo será equalizado no seu devido tempo, ninguém terá prejuízo.

Estamos até este momento sem uma posição definida quanto a retomada pois não existe ainda segurança para aglomerações. Na medida que forem surgindo novidades estaremos informando.

Desejamos aos nossos associados, familiares e parceiros, um tranquilo e feliz Natal em suas casas e que em 2021 possamos retomar nossas atividades habituais e poder assim abraçar a todos os amigos da nossa AAFC.

Diretoria de Eventos

PROGRAMAS AINDA EM ESPERA

A Regional de Ribeirão Preto tem na sua grade de operação, vários programas de atividades físicas dentro e fora da sede regional, além do curso de informática e a turma do baralho. Essas atividades foram suspensas por conta das restrições impostas para a contenção



da pandemia do COVID19 e ficaram paralisadas durante todo o ano de 2020. Algumas delas, como alongamento, dança de salão e musculação sênior, passaram a ser realizadas por meios virtuais em grupos coordenados pelos monitores. O retorno dado pelos coordenadores dos grupos foi de que o resultado está sendo satisfatório.

No momento em que estamos fechando esta edição do nosso boletim, apesar da flexibilização das atividades de forma geral, sentimos que ainda não existe segurança para a retomada dessas atividades dentro da nossa associação. O protocolo divulgado pelas autoridades para a retomada lembra que as pessoas com mais de 60 anos devem ainda continuar em quarentena, visto que estes possuem um risco maior de contaminação e de difícil recuperação.

Assim a Superintendência Regional vai manter essas atividades desta forma nos meses de janeiro e fevereiro de 2021. E vamos aguardar o comportamento da pandemia para tentarmos a partir de março promover a retomada de forma cautelosa e dentro dos protocolos.

Contamos com a compreensão e colaboração de todos no seguimento dessas orientações.



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

Dra. Ana Paula Stein

FISIOTERAPEUTA
CREFITO 3/ 41290-F

Fisioterapia geral, Hidroterapia,
Pilates, RPG - Reeducação Postural Global

Atendimento também em domicílio
Atendimento pela tabela da Fundação CESP.

R Cmdte Marcondes Salgado, 2006 - S1 05
Fone 9 9235 4967

Aparelhos Auditivos

e tratamento para zumbido

DESCONTO ASSOCIADO

15% PARC. OU
20% À VISTA

sonib

APARELHOS AUDITIVOS E
TRATAMENTO PARA ZUMBIDO
Rua Casemiro de Abreu, 576 - Vila Seixas
Ribeirão Preto - SP

(16) 3941-3015

SUPERMERCADO

Teté

Espetinho por atacado

Carne Frango
Coração Kafta
Panceta Linguiça
Linguíça Calabresa

(16) 3975-2409 / 3024-7214

Rua Engenheiro Jaime Zeiger, 530 - Eugenio Lopes - Rib. Preto/SP



ANIVERSÁRIO DA REGIONAL SAUDADES DE 2019



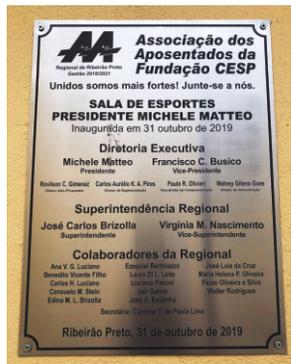
O ano de 2019 traz saudades, se comparado a 2020. Ao encerramos 2019 não tínhamos noção do que seria 2020. Foi tudo engavetado e a população recolhida em suas casas. A paralisação geral assustou, mas foi necessária para o bem de todos.

Pretendíamos belas confraternizações e no aniversário da Regional não seria diferente. Melhorias no prédio que trariam conforto, beleza e funcionalidade. Um momento marcante, pois, a Regional estaria completando 30 anos e merecia uma linda festa. É muito frustrante, mas a administração da entidade tinha que agir com rapidez e visando primeiramente a saúde, integridade física e bem-estar de seus colaboradores e funcionários e conseqüentemente dos seus associados e familiares.

Em 2019 a festa foi memorável, culminando com a inauguração a sala de esportes com direito a placa comemorativa dando nome ao prédio ao nosso já saudoso Presidente Michele Matto. Homenagem oportuna e merecida. Essa sala hoje reúne todo material esportivo da regional e ainda oferece um ambiente climatizado e agradável para aqueles que gostam de jogar baralho.

E a pandemia nos impediu de prestar a nossa regional uma merecida homenagem pela data tão significativa, seus 30 anos a serviço do associado. Ficamos devendo. Porém ficamos felizes pela forma como conduzimos a prevenção da contaminação desse vírus e também pela forma como nossos companheiros lidaram com a situação, se recolhendo e assim zelando pela sua saúde, da sua família e seus amigos.

A expectativa agora é pela retomada, que será lenta e gradativa, mas vai chegar e todos poderemos nos abraçar novamente e comemorarmos juntos outros aniversários da nossa querida Regional de Ribeirão Preto. Até breve.



MANTENHA SEUS DADOS ATUALIZADOS

Pedimos a todos associados que mantenham seus dados atualizados, assim estará recebendo todo material informativo da AAFC e dos demais órgãos públicos e particulares ligados aos aposentados.

Lembramos que existem várias formas da AAFC chegar até seus associados, mas para isso precisa das informações corretas e atualizadas:

- **Endereço residencial** para receber pelo correio correspondências, informativos e outros documentos;
- **Telefones fixo e celular** para uma rápida comunicação. Possuímos na Regional um grupo no WhatsApp que hoje é o meio de comunicação mais usado no mundo todo e o mais rápido;
- **E-mail** para também envio de material, correspondência e documentos pela internet;

A Regional tem ainda uma página no Facebook, rede social de larga utilização, onde postamos material de informação rápida e de interesse coletivo dos associados. Digite **AAFC RP** na pesquisa do aplicativo.

E ainda podem acessar o site da AAFC: aafc.org.br onde também podem se inteirar de muitas informações úteis.

Salientamos que no boletim anterior publicamos um cartão com todos os meios de contato com a AAFC e a VIVEST em tempos de quarentena. Sugerimos recortar esse cartão e carregar na carteira para uma emergência.

Junto a este boletim o associado está recebendo um calendário de mesa para o ano de 2021, que também tem os caminhos para se comunicar com a nossa regional.

O acesso presencial permanece dentro dos mesmos protocolos estabelecidos nos comunicados amplamente divulgados, inclusive no último boletim. O horário consta da primeira página deste boletim. Fique ligado!



Saúde e Bem Estar



CINCO LIÇÕES DA PANDEMIA O FUTURO

Enquanto tentamos nos adaptar à uma nova realidade em meio à pandemia, percebemos que esse pode ser um momento decisivo para cultivarmos hábitos mais conscientes.

Apesar de não existir fórmula mágica para lidar com uma crise global, cada um de nós vai vivendo um dia após o outro e tirando lições importantes em meio a tudo isso.

Afinal, estamos vendo de forma clara que os comportamentos individuais podem sim mudar o mundo em que vivemos. Por isso, seria uma pena não usarmos esse momento para aprender com nossos erros e lutarmos por um novo "normal".

Diante de um contexto tão conturbado, quais lições podemos tirar da crise do coronavírus?

1. **Menos é mais: você já está praticando o consumo consciente na quarentena;**
2. **Empatia na pandemia: descobrimos que cada gesto realmente importa;**
3. **Coronavírus ensina que a saúde humana depende de um meio ambiente saudável;**
4. **De cientistas à catadores: valorização de serviços essenciais durante a crise;**
5. **O mundo não voltará ao "antigo normal". E isso pode ser muito bom!**

Esses exemplos servem para ilustrar que um novo normal é possível. Mas para que isso aconteça, não podemos ficar de braços cruzados esperando que decidam por nós como será o mundo daqui pra frente, né?

A sociedade pós-coronavírus está em aberto.

Estamos em um momento único e histórico capaz de mobilizar sociedade, empresas e governos em prol de um propósito comum. E pela primeira vez, estamos vendo em proporções globais que nossos comportamentos individuais podem transformar o sistema no qual vivemos. A sociedade do futuro está em aberto. Por que não usarmos esse momento para criarmos um novo "normal"?

A pandemia já nos ensinou lições valiosas sobre como o planeta clama por atitudes práticas, colaborativas, inteligentes e em harmonia com o meio ambiente. Aprendendo com nossos erros, um novo mundo é possível sim. Mas para que isso aconteça, precisamos lutar juntos por ele. O momento é esse!

Além dessas lições, aposte que você deve estar pensando em tantos outros recortes, certo? Afinal, são muitos os aprendizados que podemos tirar disso tudo. Coisas básicas como higiene pessoal, higiene ambiental, saneamento básico, etc.

Por isso, queremos que reflita: como você gostaria que fosse o novo normal daqui pra frente? Quais outras lições você já aprendeu com tudo isso?

**Material colhido na internet
Autor desconhecido**



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 Carlos Brizolla
Vice Superintendente Regional: Virgínia Maria do Nascimento

Departamentos

AAFC Mulher: Edina Maria Lopes Brizolla

Laura Di Lello Leite

Comunicação: José Carlos Brizolla

Esportes: José Luis da Cruz

Eventos: Carlos Henrique Luciano / Ana V. Luciano

Patrimônio: Ezequiel Bertolazzo

Benedito Vicente Filho

Bem estar e saúde: Maria Helena P. de Oliveira

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

Secretaria

Secretária: Caroline V. de Paula Lima

Conselheiros

Titular: José Geraldo Pereira

Suplente: Luciano Pavoni

Tiragem: 1000 exemplares
Distribuição Gratuita

Redação: **Caroline V. de Paula Lima**
José Carlos Brizolla

Diagramação e Arte: **Ivan de Oliveira**
Impressão: **Criativa - 16 3664-0689**