Regional BAURU

Boletim do SÊNIOR

Julho 2015 - ano 22 - nº 161

Unidos somos mais fortes. Junte-se a nós.

R. Benedito Eleutério, 2-39 - Vila Pacífico - CEP-17050-370 - Telefones: (14) 3238-2226/3238-9531

HOMENAGEM ÀS MÃES NA REGIONAL BAURU

No dia 08.05.15, a Regional Bauru da AAFC realizou um jantar dançante no Buffet Carversan para homenagear às Mães associadas e convidadas presentes.

Cerca de 200 pessoas compareceram ao evento que agradou aos presentes e que contou como musical Nivaldo & Banda, num clima de alegria e companheirismo. A surpresa da noite foi a atuação de nosso superintendente interpretando algumas canções internacionais.

SUPLEMENTADOS

De acordo com o Conselheiro Ariovaldo Coelho de Andrade, na reunião do CD no mês de junho foi levantada a hipótese que segue:

Um alerta aos Suplementados.

Tendo me vista os episódios envolvendo os Associados Complementados nos últimos anos, discutindo-se a responsabilidade de seus vencimentos, gostaríamos de tecer algumas considerações à respeito:

- Vocês sabiam que todos os recursos que custearam a atuação de grandes Escritórios de Advocacia, obtendo liminares e ações favoráveis, provém de um Fundo de Reserva (monetário) constituído entre os complementados. Portanto nenhum capital originado da AAFC custeou essas liminares e ações.

Este Fundo tem uma reserva de aproximadamente de um milhão de reais, prevenindo-se de possíveis situações jurídicas que se façam necessárias.

Seria totalmente consciente que os associados Suplementados se organizassem para a constituição de um Fundo semelhante, considerando várias situações que nos tem ameaçado tais como:

- Tentativas de mudar o Índice de Correção (IGPDI/IPCA)
- Fechamento do Plano de Suplementação da AES/Eletropaulo, com a apresentação de um novo Plano, muito menos vantajoso aos assistidos, que deverá ser implantado pela AES/Eletropaulo com gestão da Fundação CESP, dentro de aproximadamente um ano.

Considerando que, na justiça brasileira, parte-se do princípio que precisamos esperar que alterem nossos direitos, para aí tomarmos alguma providência. Deveríamos pensar em nos organizar para não sermos apanhados desprevinidos. Quanto à decisão de participar ou não da constituição desse Fundo de Reserva, caso ocorra alguma situação que exija providências, ficará o não participante sem defesa. Cabe considerar que, os Suplementados não associados à AAFC, deveriam agregar-se ao nosso grupo, considerando o lema "Unidos somos mais fortes, junte-se a nós".

DIA DOS PAIS

Na Sede da Regional - O Dia dos Pais será comemorado no dia 07.08.2015, com um jantar dançante no Buffet Caversan, com música ao vivo e a participação do Coral Luzes da Regional Bauru, a partir das 20h30min. Os convites estão disponíveis para reserva na secretaria da associação com valor de R$ 40,00 para associados e dependentes e R$ 80,00 para convidados.

Distrito de Marilia - Os pais serão homenageados no dia 07.08.2015 com um jantar na Churrascaria Alvorada na Av. Santo Antônio nº 3871, a partir das 20 hs. Reserva de convites com Berbel: (14) 3413-8687 ou com Pineda: (14) 3413-2576 a R$ 20,00 para associados e R$ 40,00 para convidados.

Distrito de Promissão - A homenagem aos pais no distrito de Promissão será no dia 08.08.15, na Churrascaria Costelão, av. Rio Grande, a partir das 12hs. Reserva de convites comTanabi: (14) 3541 -0796 ou Luiz Carlos: (14) 3541-1570.

Mala Direta Básica
99122511031/DR/SPI
AAFC
Correios

"IMPRESSO FECHADO PODE SER ABERTO PELA ECT"

CAFÉ - DE VILÃO A MOCINHO

Estudos apontam que o consumo moderado de café, que já foi acusado de catalizador de problemas cardíacos, pode ajudar na saúde.

O erro estava em simplificar o café como se fosse apenas cafeína. E pesquisar o efeito de doses cavalares dela no organismo: arritmia, aumento da pressão arterial e outros impactos diretos no sistema cardiovascular. ¨Isso ficou no passado como situações anedóticas¨, diz o cardiologista e pesquisador Luiz Antônio Machado César, coordenador da Unidade de Pesquisa Café e Coração, do Instituto do Coração InCor). Hoje os estudos registram sempre os efeitos do uso moderado do café. Melhoria da memória, aumento dos níveis de serotonina e até redução do índice de alguns tipos específicos de câncer são alguns dos resultados apontados.

Pesquisas realizadas nos Estados Unidos revelaram uma redução de até 10% no número de infartos entre bebedores de café. Há pesquisas com populações do norte da Europa que relacionam o consumo da bebida à redução de incidência de acidentes vasculares cerebrais em mulheres. Outras que sugerem a diminuição dos tremores de quem sofre com a doença de Parkinson e relacionam o consumo de café com o favorecimento da ação da insulina nas células.

A pesquisa coordenada pelo Dr. Machado César, do InCor, por sua vez, avaliou por oito semanas os impactos da cafeína no sistema cardiovascular dos participantes.

O cardiologista descobriu que, entre os avaliados, houve um aumento discreto no colesterol ruim e também no colesterol bom.

Outra descoberta foi a de que, depois de ingerir café, as pessoas desempenham atividades físicas por mais tempo, o que pode ajudar na queima de calorias. E revelou ainda que existem diferenças de reações dependendo do tipo de produto consumido. ¨O café de torra clara tem leve tendência a aumentar a pressão arterial. Já o café de torra escura não causou nenhuma alteração na pressão¨, explicou o doutor.

(Fonte - O Estado de São Paulo)

AAFC MULHER - MAIO/2015

A reunião de maio da AAFC Mulher da Regional Bauru que aconteceu no Espaço AAFC, dia 06.

O tema da palestra foi ***¨Colorir traços e a vida¨***, ministrada pela psicóloga Andreia Georges, que contou com ása participação da artista pltica Rosebel Gimenez e que passou, com muito amor e sabedoria um jeito melhor de enfrentarmos o nosso dia a dia na liberdade de escolher o que queremos e acreditamos.

No encerramento tivemos nosso bingo e um delicioso lanche.

AAFC MULHER - JUNHO 2015

No dia 03 de junho tivemos a reunião mensal da AAFC Mulher da Regional Bauru.

Na oportunidade a Fonoaudióloga Cristiani Rufino da Widex Aparelhos Auditivos que proferiu uma palestra cujo tema foi ***¨Saúde Auditiva¨.***

Ela nos falou dos cuidados que devemos ter com nossa audição e como podemos evitar os excessos.

No encerramento, como acontece nos eventos tivemos nosso tradicional bingo e um saboroso lanche.

ANIVERSARIANTES

Cumprimentamos a todos os aniversariantes dos meses de **Julho/Agosto** e reiteramos para que esses associados não se esqueçam de fazer o

RECADASTRAMENTO.

Os Complementados devem se dirigir à Secretaria da Fazenda-Bauru (R. Afonso Pena, 4-50, 2º Andar, para efetuar o seu Recadastramento).

Documentos necessários:

Xerox simples: CPF, RG, Comprovante de Residência, último Extrato de Pagamento do INSS e Carta recebida da Secretaria da Fazenda.

As Pensionistas precisam da Certidão de Casamento atualizada, além dos documentos acima.

Os Suplementados ao Banco Santander de sua cidade ou responder ao formulário da Fundação CESP .

AAFC MULHER - JULHO 2015

Em 01.07.15 tivemos a reunião feminina no Espaço AAFC da Regional Bauru.

Nesse dia realizamos nosso ¨Arraiá Feminino¨ que contou com músicas e comidinhas típicas.

A cantoria ficou por conta do grupo ¨As Semi-Novas¨, que animou por demais nossa festa.

A seguir tivemos nosso lanche especial composto por cachorro-quente, cuzcuz, bolo de fubá, pé-de-moleque dentre outras guloseimas.

Como normalmente acontece tivemos nosso tradicional e animado bingo, com participação de nossas associadas e convidadas.***(Sonia Iamashita - AAFC Mulher Regional Bauru)***

PARA REFLETIR

O melhor amigo

Existe um homem que se esmera no cumprimento do dever para dar bom exemplo:

Que fica humilde, quando poderia se exaltar.

Que chora à distância, a fim de não ser observado.

Que com o coração dilacerado se embrutece para se impor como um juiz inflexível.

Que na ausência usam-no como temor para evitar uma ação menos correta.

Que quase sempre é chamado de desatualizado.

Que apenas fisicamente passa o dia distante, na labuta, por um futuro melhor.

Que ao fim da jornada avidamente regressa ao lar para levar muito carinho e, às vezes, pouco a receber.

Que está sempre pronto a ofertar uma palavra orientadora ou relatar uma atitude benfazeja que possa ser imitada.

Que muitas vezes passa noites mal dormidas a decifrar os segredos da vida, quando extenuado, ainda consegue energias para distribuir energias.

Que é tão humano e sensível, por isso, normalmente, sente a ausência do afeto que lhe é dado raramente e de forma pouco comunicativa.

Que vibra, se emociona e se orgulha pelos feitos daqueles que tanto ama.

Esse homem, geralmente, se agiganta e passa a ser o valor inexorável quando deixa de existir para sempre.

Um pai dá conselho e encorajamento quando a gente precisa.

Um pai se importa com as coisas que são importantes para a gente.

Um pai fica feliz com o nosso sucesso e felicidade, a vida inteira.

Nunca perca, pois, a oportunidade de devotar muito carinho e amizade àquele que é seu melhor amigo. **SEU PAI!**

SORRIA

Carta ao pai!

O pai entra no quarto do filho e vê um bilhete em cima da cama. Ele vai até lá, já temendo o pior, , e começa a ler o seguinte texto:

¨Caro papai. É com grande pesar que lhe informo que eu estou fugindo com meu novo namorado, Juan.

Estou apaixonado por ele. Ele é muito gato, com todos aqueles piercings, suas tatuagens e aquela super moto BMW que ele tem.

Mas não é só por isso e descobri que não gosto de jeito nenhum de mulheres e como sei que o senhor não vai consentir com isso, vamos fugir e ser muito felizes no seu trailer.

Ele também quer adotar filhos comigo, e isso foi tudo o que eu sempre quis para mim. Aprendi com ele que maconha é ótima, é uma coisa natural e que não faz mal pra ninguém, e ele garante que no nosso pequeno lar não vai faltar marijuana.

Juan acha que eu, nossos filhos adotivos e os seus colegas gays vamos viver em perfeita harmonia.

Não se preocupe papai, eu já sei me cuidar, apesar dos meus 15 anos e já tive várias experiências com outros caras e eu tenho certeza que Juan é o homem de minha vida.

Um dia eu volto, para que o senhor e a mamãe conheçam nossos filhos.

Um grande abraço e até algum dia. De seu filho, com amor.

O pai, quase desmaiando, continua lendo.

PS. Pai, não se assuste. É tudo mentira eu estou na casa da Mariana, nossa vizinha. Só queria mostrar pro senhor que existem coisas muito piores que as notas vermelhas do meu boletim que está na primeira gaveta.

Abraços.

Seu filhão, burro... mas macho!

SAÚDE E BEM ESTAR

A Diretoria de Saúde e Bem Estar da AAFC - Regional Bauru - continua a realizar suas visitas domiciliares e hospitalares aos associados e familiares, levando a todos carinho, solidariedade, informações, orientações e esclarecimentos em geral.

Neste ano já realizamos 10 visitas e agradecemos a receptividade de todos.

(Maria Olinda e Sônia Regina)

NOTAS

FALECIMENTOS

Lúcia Helena de Godoy Peres, 62 a., 25-DEZ-2014, faleceu em Conceição do Araguaia-PA, irmã de Paulo Roberto de Godoy, Bauru.

Takeru Amano, 62 a., 26-ABR-2015, Bauru.

William Mungo, 32 a., 27-ABR-2015, filho de Hélio Mungo, Bauru.

Ana Célia Cabral, 73 a., 28-ABR-2015, irmã de José Cabral, Bauru.

Antonio Francisco Catuaba, 75 a., 28-ABR-2015, Promissão.

José Agostinho Neto 66 a., 07-MAI-2015, Marilia.

Rosa Bressan Petelinkar, 96 a., 12-MAI-2015, sogra de Sonia M. S. Barbosa Petelinkar, Bauru.

Sandra Maria Grandi Carneiro, 65 a., 15-MAI-2015, Lençóis Paulista.

Cristina Weigamd Botelho, 66 a., 20-MAI-2015, esposa de Reinaldo Furtado Botelho, Bauru.

Chuji Sahara, 97 a., 31-MAI-2015, pai de Nagamasa Sahara, Bauru.

Eduardo Ferreira Marques Junior, 47 a.,12-JUN-2015, filho de Eduardo Ferreira Marques, Bauru.

José Carlos Pedroso da Silva, 56 a., 12-JUN-2015, filho de Cizira Moura da Silva, Botucatu.

Joaquim Teixeira Ruiz, 60 a., 13-JUN-2015, Bauru.

Iracema Pessoa de Almeida, 94 a., 19-JUN-2015, mãe de Rubens Pessoa de Almeida, Bauru.

Caetano Bonafim, 83 a., 23-JUN-2015, pai de Rosana Ap. Bonafim Negri, Bauru.

Nelson Tomonari Michishita, 71 a., 01-JUL-2015, Bauru.

Luiz Antonio Teixeira Ruiz, 63 a., 10-JUL-2015, irmão de Joaquim Teixeira Ruiz, Bauru.

DISTRITO DE LINS

Informamos aos Associados do Distrito de Lins da AAFC que, o Sr. Laércio Barbosa Pereira deixou de ser o Representante da Regional alegando algumas situações que não permitiam a sua continuidade no voluntariado.

Em sua carta não declinou nomes que pudessem sucedê-lo. Tentamos contato telefônico com alguns associados que não quiseram aceitar a missão.

Se algum associado de Lins e região se interessar, favor entrar em contato com a Regional Bauru.

"A vida nos ensina que o amor não consiste em olhar um para o outro, mas sim olhar juntos para fora na mesma direção" (Antoine de Saint Exupéry)

REUNIÃO COM OS DISTRITOS

No dia 29.05.15 aconteceu no GRESP a reunião bimensal da Regional Bauru com os Distritos. Na oportunidade esteve presente o Técnico de Seguridade Social do INSS, Sr. Reinaldo Rodrigues, que falou sobre as recentes mudanças no atual sistema de pensões e que a partir de determinado ano de nascimento ela não será mais vitalícia.

Mostrou os dados para consultas para os que ficaram viúvo(a)s e se casaram novamente.

A seguir tivemos a participação do Diretor de Complementação, Sr. Valter Fontana Scrittore, que discorreu sobre a situação dos Complementados que não estão na ação movida pela AAF C, que entraram posteriormente. Estes Complementados não foram atingidos pela mudança brusca da FunCESP, que enviou os Complementados para a Secretaria da Fazenda, no mês de maio.

Explicou, também, todo o processo que envolveu individualmente aqueles Complementados que ficaram de fora da ação da AAFC junto à FunCESP.

Finalmente, o Conselheiro Carlos Antônio da Silva, explanou sobre a complexidade da ação do 4819 desde o início, há cerca de 10 anos atrás, e todo o trabalho desenvolvido pela AAFC e o escritório Innocentti, contratado na defesa dos Complementados.

Durante sua explanação chegou a notícia de que um Ministro do STF havia aceito o pedido de Liminar que determinava que os Complementados voltassem a receber pela FunCESP novamente.

Após o encerramento da Reunião tivemos um almoço entre todos os presentes.

BAURU X SANTOS

No dia 31.07.15 a Regional Bauru recepcionará os representantes da Regional Santos para uma integração esportiva e social entre seus associados.

Neste evento teremos a disputa de várias modalidades, que terão início a partir das 9hs.

As modalidades serão as seguintes:

- Buraco
- Dama
- Dominó
- Futebol Society
- Tranca
- Truco
- Voley (Masculino e Feminino).

Todas as modalidades serão disputadas no GRESP, exceto o Futebol Society que será no campo do Fortaleza.

ESPORTE X SAÚDE

No campo da Educação Física os termos Exercício e Atividade Física podem ser definidos assim:

Atividade Física pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzida pelos músculos esqueléticos, que resulta em ***gasto energético*** maior do que os ***níveis de repouso,*** portanto um simples movimento de um dedo pode ser considerado uma atividade física.

Exercício Físico é toda ***Atividade Física*** planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física, como por exemplo, caminhada de uma hora sem parar.

EXCURSÕES DO GILMAR

1- Caraguatatuba
De 11.11.15 a 16.11.2015

2- Praia Grande (Solemar)
De 02.12.15 a 07.12.15

3- Praia Grande
De 09.12.15 a 14.12.15

Contatos com Gilmar pelos telefones:
(14) 3016-8696
(14) 99794-9531

Simplesmente WIDEX APARELHOS AUDITIVOS

Parceria com Widex aparelhos auditivos.
Melhor tecnologia em aparelho auditivo do mundo. Triagem gratuita aos associados, familiares e dependentes sem compromisso.

Preços e condições de pagamentos imbatíveis.

Agendementos em toda região.

Bauru - Al. Octávio P. Brizolla, 11-09 - Tel: 14 3223.2621

GESTÃO 2012/2015

Superintendente Regional- Izídio Agostinho Filho
Vice-Superintendente- Paulo Roberto Moitinho Balé
Tesouraria- Luiz Yenes Rodrigues/ Dalton Irineu Figueiredo
Patrimônio- Paulo Silva Andrade/ Waldemar Sartori
Jurídico- Jurandir Piva/ Luiz Carlos Ferreira Pires(Complementação)/ Enio Trujillo (Suplementação)
Social- Gilmar Cruz
Esportes- Leocádio Fernandes/ Nivaldo Bucci
Comunicação- José Netto Rodrigues Ruiz
Complementação- Valter Fontana Scrittore/ Rubens Dalla Chiara
Suplementação- Auro Vieira Sanches/Paulo Roberto Godoy
Saúde e Bem-Estar- Maria Olinda Pereira Alencar/ Ana Maria Sampaio Agostinho
Feminina- Sonia Regina Simionato Iamashita/ Nélida Ap. Gonçalves Yenes

REPRESENTANTES REGIONAIS

Botucatu- Terezinha Silva Malagutte/ Leila E. Tomazi Massarico/ Mércio Marino Moreira/ Maria de Fátima Sacchi Santos

Lins-

Marília- Jorge Luiz Berbel/ Joaquim Pineda

Promissão- José Martins da Silva/ Luiz Carlos Lopes/ Luiz Carlos Ferreira/ José Leite de Lima

FINANCEIRO

SALDOS	BANCO	CAIXA
Mês Anterior	3.531,27	1.500,00
Créditos do mês	7.922,60	760,30
Débitos do mês	11.389,60	760,30
Mês atual	64,27	1.500,00

TOTAL : 1.564,27

ASSOCIADO, PARTICIPE DAS ATIVIDADES DA NOSSA AAFC!

EXPEDIENTE

O **Boletim do Sênior** é uma publicação bimestral da **AAFC - Regional Bauru**

www.aafc.org.br *e-mail: bauru@aafc.org.br*
Tiragem: 1700 exemplares

Rua Benedito Eleutério, 2-39 - CEP-17050-370
Tel/Fax: (14) 3238-2226/ 3238-9531