



Feliz 2015



Feliz Ano Novo - Adeus Ano Velho

Adeus Ano Velho, Feliz Ano Novo é uma das frases mais repetidas no final de cada ano.

Dentro de poucos dias, estaremos iniciando o ano de 2015 - o tão esperado Ano Novo - um ano com uma página novinha, em branco, esperando pelo que cada um de nós vai decidir escrever nos próximos 365 dias.

Vontade, coragem e determinação para seguir adiante e vencer e, também recomeçar a cada tropeço, é o que temos em mente, porém, como seres humanos que somos, e portanto imperfeitos, nem sempre fazemos as melhores escolhas.

Certas ou erradas, elas são “tão somente nossas escolhas”, portanto, devemos ter em mente que só o fato de termos a oportunidade - a vida é cheia delas - de tentar, já é um privilégio para todos aqueles que, mesmo nos momentos difíceis, conseguem enxergar as coisas boas da vida.

A verdade é que temos que ser fortes para fazer cada segundo de nossas vidas valer a pena, não importando se são tristes ou alegres, pois são segundos que não voltarão jamais.

“É melhor tentar e falhar, que preocupar-se e ver a vida passar.

É melhor tentar, ainda que em vão, que sentar-se, fazendo nada até o final.

Prefiro na chuva caminhar, que em dias frios em casa me esconder.

Prefiro ser feliz embora louco, que em conformidade viver”

Martin Luther King

Desejamos a todos um Feliz Ano Novo - com um olhar novo - cheio de mudanças, paz, amor, saúde, e, é claro, um dinheirinho extra no bolso.

ANOTA AÍ !

**Dia 23 de janeiro vamos comemorar o
Dia do Aposentado
Venha participar!**



**SE PRECISAR DE AJUDA
SAIBA A QUEM RECORRER**

● **ARARAS E CONCHAL**

Alcides N. Teixeira - (19) 3542 4662
Moacir Terassi - (19) 3541 6748

● **LEME E SANTA CRUZ DA
CONCEIÇÃO**

Alberto J. Bortolotto - (19) 3571 2171

● **PIRASSUNUNGA E SANTA CRUZ
DAS PALMEIRAS**

Celso I. A. Santos - (19) 3561 5753

● **PORTO FERREIRA**

José L. Soratto - (19) 3589 1016
Sebastião P. Cruz - (19) 3581 4783

● **SANTA RITA DO PASSA QUATRO E
TAMBAÚ**

Elvio R. Nascimento - (19) 3582 5254
Paulo R. Pelegrini - (19) 3582 1540

● **MOGI MIRIM, MOGI GUAÇU,
SANTO ANTONIO DA POSSE,
ESTIVA GERBI, ENG. COELHO E
ARTHUR NOGUEIRA**

José E. Mazotti - (19) 3805 3051
Moisés T. Martins - (19) 3806 2431

● **SÃO JOÃO DA BOA VISTA, AGUAÍ E
ÁGUAS DA PRATA**

Roberto R. Redher - (19) 3623 1695

● **VARGEM GRANDE DO SUL**

Antonio L. Buozi - (19) 3641 3498
Rosana H.R.A.Dias - (19) 3643 2417

● **LIMEIRA, CORDEIRÓPOLIS E
IRACEMÁPOLIS**

Lúcia A. de Almeida - (19) 3442 1190
Antonio C. Catai - (19) 3441 2548
Ricardo L. Carneiro - (19) 3441 3079

● **PIRACICABA, SÃO PEDRO, ÁGUAS
DE SÃO PEDRO, RIO DAS PEDRAS,
RAFARD, SALTINHO, CAPIVARI E
CHARQUEADA**

Marlene T. M. Pires - (19) 3434 4660

● **RIO CLARO, STA. GERTRUDES,
ITIRAPINA, IPEÚNA E
CORUMBATAÍ**

Sede Regional - Rua 1 n.1690-Centro
(19) 3534 7755



Associação dos
Aposentados
da Fundação CESP

O Boletim do Sênior - Rio Claro é uma publicação trimestral da **AAFC - Associação dos Aposentados da Fundação CESP - Regional Rio Claro**, que circula entre os associados da cidade de Rio Claro e Região.

Endereço:

Rua 01, 1690, Centro
CEP 13500-141 - Rio Claro - SP
Telefone/fax: (19) 3534 7755 e 3523 8383
e-mail: rioclaro@aafc.org.br
www.aafc.org.br

Tiragem: 1500 exemplares.
Distribuição gratuita.

Permite-se a reprodução parcial ou total das matérias contidas nesta edição, desde que citada a fonte.

Editoração: Departamento de Comunicação
Impressão: Nova RC Editora e Artes Gráficas



INSS - O GOLPE DA FALSA APOSENTADORIA!

Pela Lei Orgânica da Assistência Social (LOAS) e do Estatuto do Idoso, o benefício assistencial é destinado aos idosos, a partir de 65 anos de idade, desde que não exerçam atividade remunerada e aos portadores de deficiência incapacitados para o trabalho e uma vida independente.

Para ter direito ao benefício, é preciso comprovar renda mensal por pessoa da família inferior a um quarto (1/4) do salário mínimo, hoje (R\$ 181,00). Para o cálculo da renda familiar é considerado o número de pessoas que vivem na mesma casa: cônjuge, companheiro(a), pais, filhos e irmãos, não emancipados e inválidos.

O benefício assistencial não gera pensão aos dependentes. O valor atual do benefício é de R\$724,00 mensais, sem direito ao 13º salário.

Acontece que indivíduos inescrupulosos, valendo-se das fragilidades e do desconhecimento das pessoas, têm procurado pelos aposentados, principalmente os mais idosos, prometendo conseguir o benefício da aposentadoria, por idade, para o seu cônjuge (esposa). Na verdade o objetivo é conseguir, por meio de informações e dados cadastrais incorretos, o benefício assistencial de amparo ao idoso.

Como o benefício conseguido é indevido, no futuro haverá sérios problemas com o segurado junto ao INSS, principalmente em caso de processo de pensão por morte, com a devolução total da quantia recebida ilegalmente.

Lembre-se: A aposentadoria é benefício que só se obtém mediante contribuição.

AAFC MULHER - RIO CLARO



Aulas de Pilates em nossa Sede Regional

O método Pilates oferece um programa de exercícios que reequilibra o corpo, melhorando a postura, acabando com dores e desconfortos no corpo, além disso previne lesões e fortalece os músculos, dos mais fracos aos mais profundos, aumentando assim a disposição para o dia-a-dia.

Alongamento, Pilates Funcional e Meditação

O alongamento proporciona: redução das tensões musculares, relaxamento do corpo, maior consciência corporal, movimentos mais soltos e leves, previne lesões, prepara o corpo para atividades físicas e ativa a circulação.

Pilates Funcional proporciona: condicionamento físico, atividade física, resistência, força, flexibilidade, equilíbrio, definição muscular, melhora do sono, reedição postural, coordenação motora e diminuição de dores.

Meditação: A meditação é uma técnica usada como forma para alcançar a consciência de si, levando à autorealização. A meditação acalma a mente e fortalece o intelecto para atingir a percepção e compreensão das leis do universo que sustentam a harmonia e que podem trazer uma renovação natural em todos os níveis de vida na Terra.

Dia da semana e horário: Quinta - feira, 8 às 9h30

Valor por aluna:

OPÇÃO 1 - TRIMESTRAL:

R\$ 29,50...4 aulas = R\$ 118,00 por mês (3 cheques pré-datados)

OPÇÃO 2 - MENSAL: R\$ 34,50...4 aulas = R\$ 138,00 por mês

AAFC MULHER - RIO CLARO AVISO

**Retornaremos às atividades dia 03 de fevereiro
a partir das 14h**

PEQUENOS FLAGRANTES DE UMA GRANDE FESTA!

Mantendo a tradição de belas festas, nossa confraternização de final de ano foi um sucesso.

Um cardápio muito bem elaborado, bebidas de qualidade e o som ao vivo da Banda Amaury Tom Livre Brasil, foram os ingredientes perfeitos para horas de muita alegria e descontração de nossos associados, seus familiares e convidados.

Mais uma vez destacamos o grande número de associados, companheiros vindos das mais diversas localidades que, independentemente da distancias percorridas, vieram participar de nossa confraternização.



3º CAFÉ AMIGO NAS LOCALIDADES



São João da Boa Vista
22/08

Aguardado com muita expectativa pelos associados e seus familiares, realizamos o 3º Café Amigo nas Localidades.

O bom número de participantes, bem como, o interesse demonstrado durante as reuniões, com abordagens e questionamentos dos mais diversos assuntos, evidenciam a necessidade e a importância desses encontros.

Mais uma vez, agradecemos aos Representantes Locais pela colaboração na realização do evento e, aos associados e seus familiares, nossos agradecimentos pela forma carinhosa que nos receberam.



Sta. Rita do Passa Quatro
29/08



Vargem Gde. do Sul
22/08



Limeira
19/09



Mogi Guaçu
05/09



Araras
12/09



Leme
03/10



Pirassununga
03/10



Porto Ferreira
29/08



Piracicaba
25/09

2º ENCONTRO DE APOSENTADAS DA AAFC REGIONAL RIO CLARO

Visando manter os vínculos criados durante a vida profissional, destacando a importância da amizade e união, 20 aposentadas do antigo setor elétrico paulista, reuniram-se nas dependências do SEST/SENAT, dia 04 de novembro último, participando do 2º Encontro de Aposentadas da AAFC – Regional Rio Claro.

A avaliação do encontro foi positiva sob todos os aspectos.



Associação dos
Aposentados da
Fundação CESP

Rua 1 nº. 1690 - Centro
Rio Claro/SP - CEP: 13500-141

Mala Direta Postal
Básica

9912251031-DR/SPM
AAF/CESP
CORREIOS