



Questão de Saúde

Em uma parceria fechada com o A.C. Camargo Câncer Center a Subsede São Paulo disponibilizou duas palestras nos meses de maio e junho. No mês de maio houve uma palestra sobre câncer de próstata e gripe e no mês seguinte o tema foi câncer de boca e de pele.

O objetivo da Subsede São Paulo com esses eventos é de levar

a informação para junto de seus associados.

Para esclarecer as dúvidas, no dia 27 de maio a AAFC contou com a participação do enfermeiro da educação continuada do A.C. Camargo, Sr. Benedito da Silva, que frisou a importância do homem realizar os exames preventivos contra o câncer de próstata, que na maioria dos casos são exames de sangue e o de toque, principalmente homens acima dos 50 anos e quem já tem histórico na família.

Muitas vezes os homens deixam de realizar o teste por vergonha e acabam contraindo a doença que age de forma silenciosa. Só no Brasil, esse é o segundo câncer com maior taxa de mortalidade entre os homens, outro dado preocupante é que somente este ano vão surgir 68 mil novos casos de câncer de próstata no Brasil. Os tratamentos mais comuns são a cirurgia, a radioterapia e a terapia hormonal.

GRIPE



Causas: Causada por um vírus transmissor, geralmente por vias respiratórias

O que provoca: Febre alta, tosse, mal estar, cansaço, entre outros

Prevenção: Vacina

Podem se vacinar gratuitamente pelo SUS pessoas com mais de 60 anos

Abrange lábios, gengiva, língua, céu da boca, entre outras partes
No ranking ele é o quinto mais comum no Brasil

Fatores de risco: Cigarro, álcool, idade, HPV, entre outros

Tratamento: Cirurgia, radioterapia, quimioterapia, entre outros

CÂNCER DE PELE

É o câncer mais comum no Brasil

Fatores de risco:

Exposição excessiva ao sol, pintas, histórico familiar

Prevenção:

Uso de protetor solar diariamente

CÂNCER DE BOCA

Câncer Bucal

PREVENÇÃO E DIAGNÓSTICO



Dia 22/08 haverá um almoço para comemorar o Dia dos Pais no Esporte Clube Vila Mariana, localizado na Rua Domingos de Moraes, 1.768, próximo ao metrô Vila Mariana

Confirme sua presença

DIA DAS MÃES



No dia 30 de maio, a Sub sede São Paulo lotou o Sport Clube Vila Mariana com um almoço em comemoração ao dia das mães, com 120 pessoas

Leia mais na pag. 03

N.o.v.i.d.a.d.e

Após a reunião mensal do dia 29, haverá uma aula experimental de biodança.

A biodança é um sistema que une a psicologia com a dança, venha conferir.



Convide um amigo

Para quem possui um amigo da AES Eletropaulo que não seja um associado da AAFC, convide-o para conhecer o trabalho que é feito na Subsede, assim acompanhando mais de perto os propósitos da associação seu amigo pode se tornar um membro do nosso grupo.



Associação dos Aposentados da Fundação CESP

Rua Dr. Albuquerque Lins, 686 - Sta. Cecília
CEP 01230-000 - São Paulo - Capital

MALA DIRETA
POSTAL
9912251031 DR/SPM
AAFC
CORREIOS

Fechamento autorizado.
Pode ser aberto pelo ECT.



Meus caros associados, venho aqui para falar com vocês sobre algo que se faz presente em toda a AAFC, a **dedicação**. Uma palavra e um sentimento que nos move para sempre fazer o mais e o melhor. A Sub sede São Paulo está cada vez mais empenhada para fazer com que você associado tenha sempre o melhor serviço prestado.

Nesta luta, eu não estou sozinho. Tenho muitos colaboradores, a quem devo minha gratidão. Pois sei que a tarefa não é fácil, mas vamos subindo um degrau de cada vez.

Temos muito a fazer. Nosso desejo é que todos os anseios e as necessidades de nossos associados sejam atendidos. Para isso precisamos da sua participação companheiro/associado.

Venha nos visitar, conheça as instalações, participe das campanhas educativas e de saúde elaboradas para você. Critique, dê sua sugestão, elogie aquilo que está bom....só assim faremos uma associação forte, erguida sob bases sólidas e voltada para o bem estar de todos.

Vamos fazer da AAFC um grande **porto seguro** das nossas necessidades. Lembrando sempre que **Unidos somos mais fortes!**

NOTÍCIAS DA SUB SEDE


Sabe de fulano?
... é o novo espaço no boletim para o associado

Para você associado que deseja voltar a ter contato com alguém que trabalhou junto com você, escreva para a Sub sede, que o nome do seu colega vai sair no boletim, assim quem sabe alguém pode ter notícias e nos enviar a resposta.

As informações básicas são: nome completo, onde trabalhou e em qual período.

O e-mail para contato é subsedesp@aafc.org.br

CAMPANHA DE SAÚDE

Próximas Palestras

29/julho
Doenças Reumáticas e Osteoporose
26/Agosto
Colesterol
Local: Sub Sede São Paulo
Horário: 10 h 00

AAFC - SUB SEDE SÃO PAULO


Associação dos Aposentados da Fundação CESP

Unidos somos mais fortes! Junte-se a nós.

O Boletim Informativo é uma publicação periódica da Sub Sede São Paulo.

 Sede: Av. Angélica, 2565 - 16º/17º andares - Consolação - CEP 01227-200 - São Paulo - SP - Tel (11) 3217-5717 - www.aafc.org.br - E-mail: sede@aafc.org.br

 Sub Sede São Paulo: Rua Dr. Albuquerque Lins, 686 - Santa Cecília - São Paulo - SP - CEP 01230-000 - Tel (11) 3666-5151 - E-mail: subsedesp@aafc.org.br

 Respondendo pela Sub Sede: **Ary da Silva Franco Filho** - Assessor da Presidência

 Redação: **Gabrielle Máximo** • Diagramação e Arte: **Glutf** • Impressão: G4 Editora Gráfica - Tel (11) 2341-1909 - Cel (11) 97385-0007

É permitida a reprodução total ou parcial dos artigos, desde que citada a fonte.

INFORMÁTICA, DESENVOLVIMENTO E CONHECIMENTO


Há aproximadamente um ano, foi iniciado o curso de informática na Sub sede São Paulo, o curso que já teve treze turmas, tem duração de três meses e hoje conta com quatro professores.

Essa boa repercussão, faz aumentar cada vez mais o número de adeptos, que chega perto dos trinta alunos por turma. A alegria do curso contagiava tanto os alunos como os professores.

Rodolfo V. Rezende, um dos mestres do curso, afirma uma de suas maiores satisfações "Uma coisa que me surpreendeu foi a evolução que o pessoal teve, teve gente que botou a mão no computador pela primeira vez aqui e agora já estão familiarizados".

A próxima turma já será aberta nesse segundo semestre, o curso conta com noções básicas de computador como editor de texto, planilha, internet, entre outros, mas além disso os professores ensinam o que é o computador e para que serve. Rodolfo explica como são essas aulas "No começo nós perdemos umas duas ou três aulas ensinando o pessoal o que é o computador, a necessidade de salvar o trabalho antes de desligar que se não você perde tudo, então fica um início meio árido"

Uma das principais metas dos professores é fazer com que os alunos não tenham medo de mexer no computador, para que isso aconteça, os professores se dedicam ao máximo para mostrar que o computador é algo simples e que todos, sem exceções podem mexer.

A aluna Arlete de Carvalho, expõe seu entusiasmo ao falar sobre as aulas " O curso é ótimo, os professores são muito prestativos, tem um carinho muito grande pelos que aqui comparecem, eu tinha muito receio de mexer com o computador o professor me tirou todos esses medos, e eu agora estou mexendo bem, mandando mensagem". Rodolfo ainda completa dizendo a emoção que sente ao dar aulas "Eu fico feliz de poder passar alguma coisa do que sei para outras pessoas".



Em pé, o Prof. Rodolfo, da esq. p/ dir. o Superintendente Ary, os professores, Carlos Aurélio, Sergio Lyra, Nelson Badaró, Leandro, secretário da Sub Sede e a aluna

Comemoração do dia DAS MÃES

No dia 30 de maio foi comemorado no Esporte Clube Vila Mariana o dia das mães, que contou com a participação de 120 pessoas entre associados e dependentes.

O evento foi celebrado com muita descontração, o almoço ainda teve a participação do DJ para alegrar um pouco mais a festa que já estava divertida e também um sorteio de um TV 14 polegadas para uma das mães ali presentes, a sorteada foi Maria de Lurdes, esposa do associado Pedro Viera de Lima.

Além disso, todas as mulheres ganharam um bonsai de frutas. descontração, o almoço ainda teve a participação do DJ para alegrar um pouco mais a festa que já estava divertida e também um sorteio de um TV 14 polegadas para uma das mães ali presentes, a sorteada foi Maria de Lurdes, esposa do associado Pedro Viera de Lima. Além disso, todas as mulheres ganharam um bonsai de frutas.



Momento da premiação

