RIBEIRÃO PRETO
Suplemento Integrante do Jornal do Sênior
Novembro 2015 - Ano 24 - nº 127

Boletim do SÊNIOR

Unidos somos mais fortes. Junte-se a nós.

Sociais

CONFRATERNIZAÇÕES FINAL DE ANO – 2015

BEBIDAS SERÃO PAGAS À PARTE. **NÃO SERÃO VENDIDOS CONVITES NO LOCAL.**

RIBEIRÃO PRETO

JANTAR Quinta-Feira 03/12 às 19:30hs
Churrascaria Moinho's
Av Alice de Moura Bragheto, 76

PREÇO POR PESSOA

Associado e 1 dependente	R$	20,00 (cada)
Convidados	R$	40,00
Crianças até 6 anos		ISENTO
Crianças de 7 a 10 anos	R$	18,50

Retirada dos convites 27/11 na Regional

CACONDE

ALMOÇO Domingo 20/12 às 12:00hs
Restaurante Caboclinho
Estrada da Prainha - Ranchos Km 4,5

PREÇO POR PESSOA

Associado e 1 dependente	R$	10,00 (cada)
Convidados	R$	25,00 (cada)
Crianças até 10 anos		ISENTO

Informações com Marcão

MOCOCA

ALMOÇO Sábado 19/12 às 12:00hs
Restaurante Salada Grill
Av Dr Américo Pereira Lima, 50

PREÇO POR PESSOA

Associado e 1 dependente	R$ 20,00 (cada)
Convidados	R$ 40,00

Retirar os convites com Espanha e informações no 3665 6598

A Regional deseja a todos um feliz Natal e um 2016 pleno de realizações!

FRANCA

ALMOÇO Sábado 12/12 às 12:00hs
Recanto do Cupim
R. Cerqueira Cesar, 1807 - C. Galo Branco

PREÇO POR PESSOA

Associado e 1 dependente	R$	15,00 (cada)
Convidados	R$	33,00
Crianças até 5 anos		ISENTO
Crianças de 6 à 9 anos	R$	16,50

Informações com Walter 3403 7907 e Marcos 3402 0409

SÃO JOAQUIM DA BARRA

ALMOÇO Sábado 05/12 às 12:00hs
Choperia do Lago
R Olivério Arantes

PREÇO POR PESSOA

Associado e 1 dependente	R$	10,00 (cada)
Convidados	R$	25,00
Crianças até 7 anos		ISENTO
Crianças de 8 a 12 anos	R$	12,50

Informações com Jair pelo fone 3728 6479

Notícias da Regional

NOVOS SÓCIOS

A Regional de Ribeirão Preto está abrindo suas portas para adesão de novos sócios, assim como está dando oportunidade para eletricitários que ainda estão na ativa.

É o caso do nosso companheiro da foto, Filisteu Flávio Longo (Tim), que recentemente aderiu ao quadro associativo, sendo o primeiro em nossa Regional.

Convidamos a todos que ainda estão na ativa para também integrar o nosso quadro e assim participar de todas nossas atividades.

Venha conhecer nossa sede e junte-se a nós!

ENCONTRO EM SÃO JOAQUIM DA BARRA DIA 28/11 – PARTICIPE!

EVOLUÇÃO DO IGP-DI

PERÍODO 2015/2016	ÍNDICE	
	NO MÊS	ACUM.
JUNHO	0,68	0,68
JULHO	0,58	1,26
AGOSTO	0,40	1,67
SETEMBRO	1,42	3,11

Colaboração Juarez Roberto de 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
Correios

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

Editorial

Ao findar mais um ano de conquistas e superações, essa diretoria gostaria de agradecer a todos que de certa forma nos ajudaram a concretizar mais essa etapa da nossa jornada à frente da Regional de Ribeirão Preto.

Gostaríamos de enaltecer a participação dos associados e pensionistas que estiveram frequentes em nossas ações e em especial aos nossos colaboradores diretos, que muito contribuíram para esta gestão.

Esperamos para o próximo ano, novos desafios e dificuldades, mas com empenho e dedicação, temos a certeza que os obstáculos serão superados e a nossa entidade atingirá cada vez mais seus objetivos, que são a defesa dos interesses dos nossos associados e sua participação efetiva em nossos eventos e atividades sociais.

José Geraldo Pereira
Superintendente Regional

Carlos Henrique Luciano
Vice Superintendente Regional

Feliz 2016!

Notícias da Regional

PRÓXIMA REUNIÃO NOVEMBRO - DIA 26

A próxima reunião em nossa regional ocorrerá dia 26 de Novembro, quinta-feira, e será a última deste ano. Haverá como de praxe a abertura pelo nosso Representante Regional José Geraldo Pereira, com as informações ligadas a vida dos aposentados assim como comunicará as atividades em andamento na Regional.

Encerrando a campanha de prevenção de doenças comuns, desenvolvida pela diretoria da AAFC, será apresentada uma palestra sobre **SURDEZ**, a ser proferida por um profissional dessa área. Fica assim cumprido o cronograma previamente estabelecido para esse projeto para o ano de 2015.

Esperamos o comparecimento de nossos habituais associados, lembrando que continua a campanha de doação de leite longa vida.

Fique informado e reencontre os amigos de sempre. Compareça!

Sociais

Levamos, com amarga tristeza, ao conhecimento de nossos amigos o falecimento da companheira e associada **SILVIA HELENA BERNUCCI CARNEIRO**, ocorrido no dia 26/09/2015, em Ribeirão Preto.

Silvia trabalhou na CPFL na área comercial (ligue-luz) e aposentando-se veio a fazer parte da nossa Associação.

Nossa solidariedade à família enlutada.

Convênios 2015

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

Ouvir bem e compreender a fala é possível com a linha de aparelhos auditivos Phonak Quest!

Uma linha completa de aparelhos auditivos:
Lyric - o único 100% invisível
Opções resistentes à água
Design moderno
Qualidade suíça

Atendimento domiciliar.
Agende hoje mesmo uma consulta.

Consulte um otorrinolaringologista.

Aparelhos Auditivos PHONAK

Timpany
A Casa da Audição

Ligue (16) 3442-6300 99991-0808
Rua Marechal Rondon, 122 Jd. Sumaré
Ribeirão Preto | SP
e-mail: timpanyrp@gmail.com

Convênios 2015

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

Notícias da Regional

COLETA DE RECICLÁVEIS NA REGIONAL

Com o objetivo de colaborar com a preservação do meio ambiente, a Regional está colocando à disposição de todos os associados, recipientes para coleta de materiais recicláveis. Estaremos assim contribuindo para a sustentabilidade do nosso planeta.

Salientamos que os materiais devem ser previamente separados e depositados cada um na sua respectiva caixa coletora.

As coletas serão armazenadas e posteriormente recolhidas por uma entidade especializada.

Junte-se a nós nessa saudável e ecológica iniciativa.

SEGURO DE VIDA – FUNCESP AINDA DÁ PRA RENOVAR

Quem possui seguro de vida pela Funcesp e ainda não providenciou a renovação dentro da nova proposta, mesmo tendo o prazo se extinguido em 30 de Outubro, a Funcesp irá abrir exceção para aqueles que ainda desejam continuar participando da apólice. Só que precisa ser urgente essa providência, ou seja, encaminhar o mais rápido possível para a Funcesp o Termo de Concordância. Quem não tem esse Termo pode baixar no site da Funcesp.

Esta é uma ação individual, mas para o benefício de todos, já que é necessária a concordância mínima de 75% dos segurados para a continuidade dos Seguros de Vida. Fomos informados pela Funcesp, no fechamento desta edição, que estava faltando apenas 5% de adesão para atingir esses 75% dos segurados. Participe e ajude a manter esse benefício.

Em caso de dúvida, entrar em contato, das 8h30 às 17h30 em dias úteis, pelo telefone exclusivo: **0800 777 888 9**. Outros detalhes no site da Funcesp (http://www.prevcesp.com.br) ou pelo e-mail: segurodevida@funcesp.com.br. Ou ainda contatar nossa sede regional ou distritos.

Esporte

ALO AMIGOS DO ESPORTE E DA AAFC...

Vem aí mais uma integração Regional. Desta vez será em São Joaquim da Barra no dia 28/11/2015, sábado.

Convidamos os associados de São Joaquim a prestigiarem o evento para o reencontro com os velhos amigos. Os associados da Regional interessados em participar, devem entrar em contato com a sede.

Olimpíadas 2016 – Seletivas da Regional

As inscrições para as seletivas da Regional estarão abertas a partir do dia 16/11/2015 até dia 15/01/2016. As modalidades serão: buraco, tranca, truco, bocha, dança e dominó -> inscrições em dupla, e dama, sinuca, tênis de mesa e tênis de campo -> inscrição individual.

Cada participante das seletivas regionais poderá se inscrever em várias modalidades, não havendo limite. Vale lembrar, porém, que para as olimpíadas a regra estabelece que cada atleta poderá participar somente de uma modalidade.

As datas das disputas da seletiva regionais serão divulgadas posteriormente.

Aos amigos do Esporte e da AAFC, um Feliz Natal e Prospero Ano Novo a todos. Um abraço.

José Luís da Cruz - Coordenador de Esporte

AAFC-Mulher

NATAL DA AAFC MULHER

Prezadas companheiras:

Mais um Natal se aproxima e mais um ano se completa.

Neste Natal desejamos que a paz e a harmonia encontrem pousada em todos os lares, encerrando assim um ano cheio de alegria, tristeza, encontros e desencontros.

O importante é refletir sobre os acontecimentos bons e ruins do dia a dia e concluir, no final, que tivemos um saldo positivo no aprendizado.

Que 2016 nos conduza mais ainda para o caminho da construção, do amor, da alegria e da esperança para tempos melhores.

Agradecemos a presença, a colaboração e o carinho de todas que estiveram presentes durante o ano de 2015, na expectativa de nos encontrarmos novamente no novo ano que se aproxima.

Feliz Natal
Feliz Ano de 2016!

REUNIÃO MENSAL DE SETEMBRO

A nossa reunião mensal do mês de Setembro, realizada no dia 24, em nossa sede regional, foi muito proveitosa visto que foi passado aos presentes, pelo nosso Superintendente Regional, José Geraldo Pereira, todas as informações que envolvem os aposentados filiados a nossa entidade e também as ações desenvolvidas no âmbito da nossa regional.

Esteve presente a Sra. **Gláucia Antunes da Fundação Cesp**, que explicou as mudanças no seguro de vida e alertou sobre o prazo para entrega dos Termos de Adesão, prazo esse que estaria expirando em 30 de outubro deste ano. Foi também apresentado pela Sra. Gláucia, os representantes do Consórcio REMAZA, que estabeleceu convênio com a Funcesp para oferecer aos assistidos produtos em condições especiais.

Depois de esclarecidas as duvidas levantadas pelos presentes, o Superintendente deu por encerrada a reunião agradecendo a presença de todos e a colaboração prestada na doação de leite longa vida. Avisou ainda da próxima reunião que será dia 29 de outubro, ocasião em que nossa regional estará celebrando 25 anos de existência.

Esperamos nossos associados para comemorarmos mais essa expressiva data. Compareça!

REUNIÃO MENSAL DE OUTUBRO
ANIVERSÁRIO DA REGIONAL – 25 ANOS

No mês de outubro passado realizamos mais uma reunião no dia 29, em nossa sede regional, cumprindo assim uma pauta especial, pois nessa data a Regional de Ribeirão Preto completava 25 anos de existência.

O evento foi aberto pelo Superintendente Regional **José Geraldo Pereira**, que passou a palavra para o **Dr. Diocésio Alves Pinto de Andrade**, médico oncologista do InORP, Instituto Oncológico de Ribeirão Preto, que apresentou detalhada palestra sobre o **CÂNCER DE MAMA**, tema esse programado pela Campanha de Prevenção de Doenças, instituído pela Diretoria da AAFC para o ano de 2015.

Após a proveitosa palestra, o Regional deu prosseguimento informando aos presentes os últimos fatos ocorridos ligados aos aposentados do setor elétrico do nosso estado. Em seguida foram passados os assuntos ligados às ações desenvolvidas na área da regional.

Dando sequência a reunião, o Superintendente, juntamente com seu Vice **Carlos Henrique Luciano**, descerrou uma placa comemorativa relativa aos 25 anos de existência do órgão, prestando homenagem desde a Diretoria até os Colaboradores Regionais.

Finalizando convidou todos os presentes a participar de uma singela festa que teve como ponto principal o tradicional bolo de aniversário.

Agradecendo a colaboração daqueles que contribuíram com a doação de caixinhas de leite que serão repassados às entidades assistenciais da cidade e convidando a todos para o próximo encontro a ser realizado no dia 26 de Novembro, encerrou a reunião.

Convênios 2015

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

ADVOCACIA LAPENTA
Causas Cíveis e Trabalhistas
Advocacia Geral
Advogados
Dr. Luiz Roberto Silveira Lapenta
Dr. Marcelo Janzantti Lapenta
Dr. Murilo Janzantti Lapenta
Dra. Carolina de Lima Marinheiro
Dra. Rafaela Paschoalin Joviliano
Endereço
Rua Manoel Emboaba da Costa, 386, Lagoinha
Ribeirão Preto - SP – CEP 14095-150
Fone/fax (16) 3965-2313 / 3629-0469 / 3629-0472
e-mail: lapenta@lapenta.com.br

SUPERMERCADO Tetê
Espetinho por atacado
Carne Frango
Coração Kafta
Panceta Linguiça
Linguiça Calabresa
(16) 3975-2409 / 3024-7214
Rua Engenheiro Jaime Zeiger, 530 - Eugenio Lopes - Rib. Preto / SP

Dra. Ana Paula Stein
FISIOTERAPEUTA
CREFITO 3/ 41290-F
Fisioterapia geral, Hidroterapia,
Pilates, RPG - Reeducação Postural Global
Atendimento também em domicilio
Atendimento pela tabela da Fundação CESP.
R Cmdte Marcondes Salgado, 2006 - Sl 05
Fone 9 9235 4967

ENCONTRO EM MOCOCA MUITA ALEGRIA

Foi realizado no dia 19 de Setembro p.p., mais um descontraído e alegre encontro de associados e familiares no Distrito de Mococa. Nossa regional levou grande numero de participantes, que demandou o fretamento de um ônibus, os quais se uniram aos participantes daquele distrito e assim se promoveu outra costumeira reunião para conversar, jogar cartas, futebol, tudo regado ao delicioso churrasco e aos bem gelados refrigerantes e cervejas.

Parabéns aos colaboradores daquele Distrito pela excelente organização de mais esse evento e esperamos para os próximos anos sejam realizados novos encontros dentro do mesmo padrão de qualidade.

E vamos agora para São Joaquim da Barra dia 28 de novembro próximo.

Participe!

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

Venha conhecer nossos sabores!!!

CAMPANHA DE PREVENÇÃO DE SAÚDE 2015

CÂNCER DE MAMA
OUTUBRO ROSA

O câncer é uma das doenças mais temidas por homens e mulheres. A melhor forma de combatê-lo é descobrir precocemente. Para isto recomenda-se que as mulheres conheçam seu corpo desde que apresentem o crescimento das mamas na adolescência.

Geralmente o câncer de mama não apresenta sintomas no início. A partir do momento que começa a ser palpável, pode estar associado a um caroço na mama. Também pode ser representado por áreas de abaulamentos ou retrações de pele. Manchas ou alterações na pele da mama. Ainda pode estar ligado com saída de líquido do bico da mama

Ao contrário dos que muitos pensam, a dor mamária é um sintoma muito comum das mulheres, mas raramente esta associada ao câncer de mama. A dor das mamas geralmente possui causas ligadas a alterações hormonais ou emocionais.

Prevenção é fundamental e a conscientização é a melhor forma de difundir os hábitos que irão evitar essa doença.

CÂNCER DE PRÓSTATA
NOVEMBRO AZUL

Em homens, o câncer mais comum nos dias de hoje, é o da **Próstata**, excetuando o câncer de pele. Representando cerca de quatro em cada 10 cânceres que atingem a população masculina brasileira com mais de 50 anos de idade, é também o 2º câncer em causas de morte no Brasil. Estima-se que cerca de 50.000 novos casos de câncer de próstata sejam diagnosticados hoje.

Não foi descoberta ainda uma vacina ou uma medicação que previna o câncer de próstata. Porém os estudos mostram que alguns hábitos saudáveis podem diminuir sua incidência. São basicamente hábitos alimentares que também ajudam a prevenir outros tumores e também outras doenças (como as doenças do coração). Recomenda-se a ingestão de pouca gordura animal, grande quantidade de vegetais (verduras, legumes e frutas), além do consumo de chá verde, das vitaminas A e D, de selênio (presente na castanha do Pará), e de tomate – fonte de licopeno. Exercício físico leve como caminhadas também colaboram.

É imprescindível o acompanhamento médico preventivo para que sejam efetuados exames de rotina e assim avaliar a saúde desse órgão do corpo masculino.

SURDEZ

A audição é o sentido que mais nos coloca dentro do mundo e a comunicação humana é um bem de valor inestimável. A surdez, por ser um defeito invisível, não recebe da sociedade a mesma atenção que é dada a portadores de outras deficiências. A dificuldade maior ou menor que ele tem para ouvir e se comunicar depende do grau de surdez, que pode ser leve, moderada, severa e profunda.

Diagnóstico: O tipo de surdez e o diagnóstico são feito através da história do paciente, exame do ouvido e testes com instrumental especializado. O exame complementar mais importante e indispensável é a audiometria.

Muitas vezes a surdez vem acompanhada de tontura e zumbido. Nestes casos, investiga-se também o labirinto (a parte do equilíbrio) e o sistema nervoso relacionado com as queixas.

O exame por imagem como a ressonância magnética (RM) pode ser necessária quando há suspeita de tumor.

Recuperação: Casos existem em que a audição é totalmente recuperada com medicamentos, cirurgias ou aparelhos auditivos. Exemplos: otites, perfurações do tímpano, fixação dos ossículos. Se houver uma perda auditiva devido à exposição a ruídos acima do limite tolerável (80 decibéis), a audição pode retornar ao normal em 24 horas. Entretanto, se essa exposição for repetitiva, a lesão causada no ouvido interno poderá ser definitiva e a surdez, irreversível. Na presbiacusia (surdez do idoso) e na perda auditiva por certos medicamentos de uso contínuo, a surdez tende a aumentar gradativamente. Prevenção é fundamental.

GUARUJÁ – TOTAL RELAX

Nossa Regional promoveu mais uma descontraída e animada viagem ao Guarujá, hospedando-se na Colônia dos Bandeirantes na praia de Astúrias, no período de 05 a 09 de Outubro passado. São Pedro colaborou e deixou a chuva para momentos que não impediram o grupo de aproveitar bem a praia.

Muito sol e a sempre satisfatória companhia dos amigos de sempre deu a esse evento o caráter festivo que normalmente envolve nossa estadia naquela localidade. As noites foram abrilhantadas pelos amigos Rocha e Cláudia, do Duo Sob Medida, e do tradicional bingo beneficente.

E em 2016 tem mais. Em Janeiro serão abertas as inscrições para o primeiro semestre. Acompanhe!

Associação dos Aposentados da Fundação CESP
24 Anos com você!

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 Geraldo Pereira
Vice Superintendente Regional: Carlos Henrique Luciano

Departamentos
AAFC Mulher: Polisena M. Pavoni
Laura Di L. Leite
Maria Ap. F. Pereira
Comunicação: José Carlos Brizolla
Esportes: José Luis da Cruz
Eventos: Luciano Pavoni
Patrimônio: Benedito Vicente Filho
Assistência Social: Marlene T. do Nascimento
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 3811-1340 / 99204-0247

Secretaria
Secretária: Caroline V. de Paula

Conselheiros
Titular: José Carlos Brizolla
Suplente: Marlene T. do Nascimento

Tiragem: **1000 exemplares**
Distribuição Gratuita

Redação: **Caroline V. de Paula**
José Carlos Brizolla
Diagramação e Arte: **Ivan de Oliveira**
Impressão: **Criativa - 16 3664-0689**