



QUARTA FEIRA NA ROÇA

O departamento de eventos em parceria com a AAFC-MULHER programou a Festa Junina com o objetivo de manter acesa a chama de nosso rico folclore e proporcionar diversão aos associados e familiares.

Data: 26 de Junho (4ª feira)

Horário: 19h30

Local: Sede da Regional

Endereço: Rua Bahia, 4047

Vai ter muito cachorro quente, milho cozido, torta salgada, pipoca, amendoim, paçoca, bolo, arroz doce, quentão e chocolate quente. Para animar mais ainda a festança, vai ter música típica e quadrilha.

Cerveja e Refrigerante a parte.

Valores:

Associado e cônjuge: - R\$ 3,00

Convidados: R\$ 5,00

Criança até 10 anos isenta

Adesões e reservas até o dia 19 de Junho com a Daniela – 17-3421-5671, ou até o limite de 100 pessoas.

Prepare seu traje, passe sebo nas canelas e venha pro arraiaí da AAFC.



AGENDA



AGENDA DO MÊS DE JUNHO / REUNIÕES

VOTUPORANGA

05 - Quarta - 9h – Regional
Rua Bahia, 4047

NHANDEARA

05 - Quarta – 14h
Salão Paroquial
Rua Edmilson Pessoa
Cavalcante, 1040

JALES

11 - Terça - 09h –
Sociedade São Vicente de Paulo
Rua 10, nº 2846

SANTA FÉ DO SUL

11 - Terça – 14h – Loja Maçônica
Rua 16, nº 69
Próximo a Rodoviária

FERNANDÓPOLIS

12 - Quarta – 09h
Secretaria de Esportes
Avenida Rosalvo Aderaldo, s/n

AAFC – MULHER

VOTUPORANGA

11 – Terça – 14h - Regional
Rua Bahia, 4047

FERNANDÓPOLIS

12 – quarta – 14h
Casa da Ondina
Avenida Pedro Ferrari, 859
Levar 1 litro de Leite

JALES

27 – Quinta – 14h
Casa da Beth
Rua Juscelino Kubitschek de
Oliveira, 216
Jardim Samambaia

Fique atento e compareça

FOZ DO IGUAÇU E PRAIA GRANDE

O Departamento de Turismo objetivando proporcionar aos associados a possibilidade de viagens de lazer organizou as seguintes viagens para o segundo semestre.:

FOZ DO IGUAÇU



Saída: 8 de agosto

Retorno: 11 de agosto

Valor: R\$ 650,00 por pessoa

O pacote inclui a transferência de Votuporanga a Foz do Iguaçu, Argentina, Dutty Free Shopping, Usina de Itaipu e Cassino Iguazu e 03 diárias no Hotel San Rafael com café da manhã.

Programa: Compras no Paraguai - Jantar nos restaurantes Trapiche e Armazén – Visitas ao Cassino Iguazu - Argentina no comércio local e Shopping Dutty Free - Cataratas do Iguaçu – Usina Binacional de Itaipu e Jantar Show na Churrascaria Rafain.

As refeições e os ingressos para visitar a Usina de Itaipu e as Cataratas não estão inclusos no pacote, bem como a transferência de Foz do Iguaçu ao Paraguai que é feito por empresa local ao custo de R\$ 20,00.

PRAIA GRANDE



Data da saída: 23 de outubro

Data do retorno: 28 de outubro

Hospedagem: Colônia de Férias Sinergia CUT

Valor do Transporte em Onibus executivo: R\$ 200,00 por pessoa pago no ato da reserva.

Hospedagem: Pago pelo associado no ato da saída diretamente a Colônia de Férias.

VALORES PREVISTOS DA DIÁRIA NA COLONIA

Sócio R\$48,50

Convidado com grau de parentesco -R\$ 63,00 -Convidados R\$75,00

Alertamos que em ambas excursões as vagas são limitadas em função do transporte e da acomodação, portanto os interessados deverão efetuar suas reservas com urgência contatando a Daniela na Regional pelo telefone 17-3421-5671.

BEM ESTAR

TRABALHO APÓS A APOSENTADORIA



Em edições anteriores mostramos os benefícios de saúde e bem estar àqueles que continuam trabalhando profissionalmente, por hobby ou em serviços voluntários gratuitos.

Nesta edição vamos mostrar o trabalho artesanal que o associado Donizeti Aparecido Menis, de Santa Fé do Sul realiza.

Tudo começou há cerca de 20 anos, quando ainda na ativa foi atraído para a atividade de confeccionar facas e assemelhados. Depois da aposentadoria intensificou seu trabalho neste

campo, porém nunca no sentido comercial. Todas as facas que produz inclusive o acabamento de material amarelo são oriundas de materiais recicláveis tais como: Traçador, serra de fita para madeira, madeiras, portas, estribo, cartuchos de energia elétrica, bóia de caixa d'água, etc.

Toda sua produção é vendida e o resultado financeiro é doado integralmente a entidades assistenciais, principalmente ao Hospital do Câncer de Barretos.

Outras vezes faz doação das facas para serem leiloadas nas

promoções da APAE, Igreja e do Hospital do Câncer. O valor arrecadado pelas entidades no leilão das facas é variável, sendo que em um deles uma única faca atingiu o significativo valor de R\$ 380,00.

“Manter meu corpo e minha mente em atividade tem sido decisiva para minha saúde e qualidade de vida, além de me sentir útil à sociedade, podendo colaborar, mesmo que anonimamente, com as pessoas atendidas pelas entidades com as quais tenho prazer de colaborar” diz o Donizeti.

Ele não parou! E você?

COMEMORAÇÃO AO DIA DAS MÃES

O dia das mães foi comemorado pelos associados em Votuporanga e Fernandópolis. Como em todos os eventos prevaleceu o tom da alegria e descontração na homenagem prestada às nossas queridas companheiras e mães.

Vejam algumas fotos.



PREVENÇÃO DE QUEDAS

Todos nós estamos sujeitos a quedas, porém, são mais comuns entre as pessoas idosas e aumentam progressivamente com a idade.

Um em cada três idosos cai ao menos uma vez ao ano. Más não é normal. É sempre um sinal de alerta de que a saúde pode não estar bem. A queda pode significar diminuição das funções fisiológicas (visão, audição e locomoção) ou ainda representar sintomas de alguma patologia específica.

Esses acidentes podem provocar fraturas, traumatismos e até morte. Além disso, afetam a qualidade de vida do idoso, pois podem provocar sentimentos como medo, fragilidade, falta de confiança e restrição de atividades sociais e

recreativas pelo receio de uma nova queda.

Metade das pessoas idosas que sofrem uma fratura de quadril não consegue voltar ao mesmo nível de atividade anterior ao acidente. Portanto, a prevenção é fundamental.

DICAS PARA PREVENÇÃO

EM CASA:

- Procure mantê-la sempre bem iluminada – Instale luz de vigília no corredor – Deixe os ambientes com o mínimo de objetos possíveis, assegurando espaço livre para caminhar – Evite encerar o piso da casa – Fique atento aos animais domésticos, pois eles podem nos desequilibrar – Instale corrimão nos

dois lados das escadas – Coloque faixa antiderrapante nos degraus – Coloque protetores nas quinas dos móveis e Evite prateleiras muito altas ou muito baixas.

NA SALA:

- Arrume os tacos ou piso soltos – Utilize cores claras nas paredes para aumentar a iluminação – Retire móveis que representem um obstáculo à passagem.

NA COZINHA:

- Coloque os objetos que são mais utilizados nos locais mais baixos e os pouco utilizados nos armários superiores.
- Evite subir em banquinhos e escadas

Fonte: Folheto SESC - Consolação

NOTAS RÁPIDAS



1 - Suplementado e complementado – Faça o cadastramento no mês de seu aniversário. Caso não fizer o seu pagamento poderá ser suspenso.

2 - Compareça às reuniões mensais e eventos da Regional. Fique por dentro de seus direitos e divirta-se com seus amigos.

3 – Toda 4ª Feira na sede da Regional acontece a 4ª Esportiva, com jantar e jogos de salão. Participe.

4 - Mantenha seu endereço

atualizado. Informe a Regional por telefone 17-3421-5671 ou e-mail: votuporanga@aafc.org.br.

5 - Saiba das notícias e novidades em tempo real. Acesse o site da AAFC – www.aafc.com.br e o facebook da regional:

www.facebook.com/aafc.votuporanga6 – Telefones úteis: AAFC – SP – 0800-163-670 – Fundação CESP: Atendimento 0800-0127-173 – Central de Senhas 0800-722-0173

AUMENTO



REAJUSTE SALARIAL 2013

SUPLEMENTADOS

No mês de Junho os benefícios dos planos da ELETROPAULO, CPFL, DUKE e FUNDAÇÃO CESP serão reajustados pelo índice do IGPI dos últimos 12 meses, conforme previsto no regulamento.

Até o mês de abril o índice apresentou um acumulado de 6,83%, sendo que no mês resultou negativo em 0,06.

É necessário aguardar o resultado do mês de maio para termos o índice final do reajuste que corrigirá os benefícios.

COMPLEMENTADOS

O reajuste dos complementados também vigorará a partir de 01 de Junho, entretanto o índice depende do acordo coletivo a ser firmado entre o Sindicato e a CTEEP para os empregados da ativa. O índice será o mesmo para os

ativos e aposentados.

A 1ª reunião de negociação da CTEEP com o Sindicato foi marcado pela empresa para o dia 28 de Maio, às 14h.

Na medida em que as negociações forem avançando estaremos divulgando aos associados.

Tal informação estará disponível também no SITE dos Sindicatos.

Campinas:
www.sinergiaspcut.org.br

São Paulo:
www.eletricitarios.org.br
AAFC: www.aafc.org.br

SOCIAL



Aniversariantes de Junho

DIA	NOME	CIDADE
1	TADASHI SUMIKAWA	BRASITANIA
1	GENI LEITE SCRIGNOLI	VOTUPORANGA
1	LUIZ ANT RODRIG GARCIA	VOTUPORANGA
1	LUIZA DA SILVA CAMARGO	VOTUPORANGA
2	ILDA LEAL NEVES COSTA	FERNANDOPOLIS
2	JOAO FRUTUOSO FIGUEREDO	SANTA FE DO SUL
3	CARLOS ANTONIO SILVA	CARDOSO
3	ALVACI MACHADO FERNANDES	VOTUPORANGA
4	SEBASTIAO JOSE SANTOS	FERNANDOPOLIS
5	MARCIA AP DE SOUZA B CHAVES	FERNANDOPOLIS
5	ABRAO FRANCISCO DE OLIVEIRA	SÃO JOAO MARINHO
5	FERNANDO OSAM OKIMOTO	VOTUPORANGA
5	LAURO OLAMO AZEVEDO	VOTUPORANGA
6	SALETE AP DANESE LIMA	AURIFLAMA
6	JOSE F RODRIGUES	VOTUPORANGA
7	MARINHO PEREIRA E SILVA	FERNANDOPOLIS
7	OSVALDO R DE OLIVEIRA	VOTUPORANGA
8	JOAO CARLOS RAIMUNDO DE MORAES	VOTUPORANGA
9	EDMAR STOPPA	FERNANDOPOLIS
9	JESUS DE NAZARE TOLEDO	VOTUPORANGA
10	MAURILO BARBOSA SANDOVAL	INDIAPORA
10	DIRCO TOMAZ	VOTUPORANGA
12	DUILIO TREMZOLI	JALES
13	ANTONIO LUIZ DO NASCIMENTO	BURITAMA
13	ADAO MASCHIO	FERNANDOPOLIS
13	ANTONIO FELTRIN	SANTA FE DO SUL
13	ANTONIO AGOSTINHO	VALENTIM GENTIL
13	ANTONIO F DE ANCHIETA	VOTUPORANGA
14	CARLOS ALVES DA SILVA	MCAUBAL
14	WALTER JOSE TRINDADE	VOTUPORANGA
15	ADELIO LUCAS DA SILVA	SANTA FE DO SUL
16	GUSTAVO SIMONATO	VOTUPORANGA
16	HERMELINDAM OLIVO	VOTUPORANGA
17	MILTON BATISTA DE ALMEIDA	COSMORAMA
17	MILTON RODRIGUES MONCAO	FERNANDOPOLIS
18	JOAO BATISTA RAFAEL	FERNANDOPOLIS
19	JOAO RODRIGUES MATOS	FERNANDOPOLIS
19	ITALO CARDANA	VOTUPORANGA
20	MARIA APARECIDA TAQUETO	SÃO FRANCISCO
20	ARNALDO TOLENTINO RODRIGUES	VOTUPORANGA
20	JOAO DA COSTA PEREIRA	VOTUPORANGA
21	OSIAS HENRIQUE SANTOS	MERIDIANO
21	APARECIDO ANTONIO VITA	NHANDEARA
21	MIGUEL MARTINS	VALENTIM GENTIL
22	ANTONIO EVERARDO DE SOUZA OLIVEIRA	VOTUPORANGA
23	LAUDELVIRCES S SOARES	FERNANDOPOLIS
23	JOAO ALVES DA SILVA II	OUROESTE
24	JOAO MOREIRA VIEIRA	AMERICO DE CAMPOS
25	JOSE REIS DE SOUZA	FERNANDOPOLIS
25	ANISIO APARECIDO JARDIN	SANTA FE DO SUL
25	ARMANDO RUSSO	VOTUPORANGA
25	JOSE ROBERTO DE CARVALHO	VOTUPORANGA
26	IZALTINO C DE MORAIS	FERNANDOPOLIS
27	CELSO SPOSITO REYNALDO	FERNANDOPOLIS
27	DONIZETI JOSE SANTOS	VOTUPORANGA
29	NEULA BORGES TAGUCHI	BURITAMA
29	APARECIDA SILVA C. MEDEIROS	SANTA FE DO SUL
30	ONIVALDO PEBELINE LOURENCAO	VOTUPORANGA

PARA USO DOS CORREIOS

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> MUDOU-SE | <input type="checkbox"/> FALECIDO |
| <input type="checkbox"/> DESCONHECIDO | <input type="checkbox"/> AUSENTE |
| <input type="checkbox"/> RECUSADO | <input type="checkbox"/> NÃO PROCURADO |
| <input type="checkbox"/> ENDEREÇO INSUFICIENTE | |
| <input type="checkbox"/> NÃO EXISTE Nº INDICADO | |
| <input type="checkbox"/> INFORMAÇÃO PRESTADA P/ PORTEIRO OU SÍNDICO | |

REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM: ____/____/____

Em ____/____/____

RESPONSÁVEL

MALA DIRETA POSTAL

9912251031-DR/SPM
AAFC

---CORREIOS---



DEVOLUÇÃO:

Rua Bahia, 4047 - Patr. Velho
CEP 15502-090 - Votuporanga - SP