-VOTUPORANGA-

Boletim do SÊNIOR

Suplemento Integrante do Jornal do Sênior

Dezembro 2017 • Ano 18 • nº. 188

Unidos somos mais fortes. Junte-se a nós.

Feliz Natal! Feliz 2018!

Desejamos que
neste Natal a verdadeira celebração seja dentro de
todos os corações e que lá se renovem os melhores sentimentos.
Que haja amor, paz e perdão nas casas de todos e muito mais que presentes,
que se troquem gestos de carinho e bondade entre todos.
Que o nascimento de Jesus sirva de inspiração para que por todo lado se espalhe
o amor e a generosidade. Desejamos que neste Natal todos sejam felizes e
festejem o nascimento de Jesus rodeados pelos que mais
amam, em paz e com muita alegria.

AAFC - Regional de Votuporanga

CONFRATERNIZAÇÕES DE FINAL DE ANO

A sede da Regional e as demais localidades já estão se preparando para oferecer aos associados e a grande família da AAFC confraternizações de final de ano para ficarem na memória de todos. Se programem e venham brindar com os amigos. Vejam abaixo as datas programadas em cada localidade. Esperamos vocês.
Lembramos que em virtude das festas de confraternização não haverá reuniões com os associados e da AAFC MULHER no mês de Dezembro.

JALES:

Data: 7 de dezembro
Horário: 20hs
LOCAL: Sede do Lions Club
Rua Geórgia, 48
Jardim Estados Unidos.
CARDÁPIO:
Salada de folhas com frutas – Churrasco: Carne de boi e porco – Linguiça – Feijão Gordo – Arroz –Farofa – Creme de Milho – Batata assada – Molho vermelho – Vinagrete e Pão.
SOBREMESA: Sorvete e Doce caseiro
BEBIDAS: Guaraná Antártica – coca cola – agua e Cerveja Skol e Brahma.
VALOR: R$ 25,00 POR PESSOA.
RESERVAS - ATÉ O DIA 04 com Antônio - 3632 4484/ 99601 3804 ou Jonacir - 99614 2684

VOTUPORANGA:

Data: 8 de dezembro:
Horário: 20 h
Local: Rotary Club,
Rua Marechal Rondon, 3440
CARDÁPIO:
ENTRADA: torradas com ricota e geleia de pimenta - Escabeche de berinjela, Mini pães
JANTAR: Salada de acelga, cenoura, rúcula e beterraba ao molho de iogurte.
Arroz Branco - Arroz Tailandês - Creme de palmito - Maminha ao molho madeira
Pernil seringado assado
SOBREMESA: Sorvete com calda de banana
BEBIDAS: Àgua e refrigerante incluso – Cerveja à parte
SAÍDA: Café, balas e Petit four
ATRAÇÕES
Música ao vivo com o cantor Anisinho, cabine de fotos personalizada e sorteio de brindes
VALORES
Sócio - R$ 15,00
Cônjuge - R$ 25,00
Convidado - R$ 35,00
Crianças: 0 A 7 Anos - Isento
De 8 A 10 Anos - R$ 18,00
Associados de fora da base de Votuporanga: R$30,00 e esposa R$ 35,00
Reservas com Daniela, até o dia 4 de dezembro pelo telefone:
(17) 3421-5671
Favor comparecer a Regional para escolha da mesa (mapa).

FERNANDÓPOLIS

DATA: 09/12/2017 (Sábado)
HORÁRIO: 20 hs
Local: Rotary Clube 22 de maio
Endereço: Av. Brasília 666
perto do Corpo de Bombeiros
CARDÁPIO
ENTRADA
Coquetel de frutas - Torradas com patê
JANTAR: Salada verde com frutas - Arroz branco e arroz natalino - Rondele a quatro queijos – Farofa - Pernil assado regado a frutas - Coxa e sobre coxas recheadas
SOBREMESA: Sorvete de creme com bananas flambadas caramelizadas
BEBIDAS: Cerveja Skol - Coca cola – Guaraná Normal e zero - Água
SAÍDA: Café e balas
Som ao vivo e Sorteio de brindes
PREÇOS
Casal associado: R$40,00
Convidados: R$40,00 por pessoa

Adesões até o dia 7 de dezembro com Paulo 99603134 e 34626832 ou Luizão 997769332

SANTA FÉ DO SUL

DATA: 15/12/2017
HORARIO: 20h30min
LOCAL: Salão Social da Loja Maçônica
Rua 16 nº 59 (em frente ao Rotary)
CARDAPIO:
Entrada: Quibe Cru; Torradas e Patê, etc.
Saladas: Maionese e Salada Tropical
JANTAR: Maminha ao Molho Madeira e Pernil Assado
BEBIDAS: Cerveja, agua e refrigerantes, incluso
Sobremesa: Sorvetes
Haverá o tradicional Bingo – Pedimos aos associados, se possível, doar brindes para o Bingo.
VALORES: associado e crianças até 08 anos Isentos
Cônjuge $20,00
Convidados $20,00
RESERVAS: até o dia 12 com Ademar 3631-6227 e 99195-2651 (vivo) e Onivaldo 3631-2381 e 99133-3705 (vivo)

"Lembramos que a festa de **Nhandeara** será no dia **02/12** e os dados foram divulgados no jornal anterior"

DST -AIDS

As doenças sexualmente transmissíveis (DST) são doenças causadas por vírus, bactérias ou outros micróbios que se transmite, principalmente, através das relações sexuais sem o uso de preservativo com uma pessoa que esteja infectada, e geralmente se manifestam por meio de feridas, corrimentos, bolhas ou verrugas. Algumas DST podem não apresentar sintomas, tanto no homem quanto na mulher. E isso requer que, se fizerem sexo sem camisinha, procurem o serviço de saúde para consultas com um profissional de saúde periodicamente. Essas doenças quando não diagnosticadas e tratadas a tempo, podem evoluir para complicações graves, como infertilidades, câncer e até a morte.

Usar preservativos em todas as relações sexuais (oral, anal e vaginal) é o método mais eficaz para a redução do risco de transmissão das DST, em especial do vírus da Aids, o HIV. Outra forma de infecção pode ocorrer pela transfusão de sangue contaminado ou pelo compartilhamento de seringas e agulhas, principalmente no uso de drogas injetáveis. A Aids e a sífilis também podem ser transmitidas da mãe infectada, sem tratamento, para o bebê durante a gravidez, o parto. E, no caso da Aids, também na amamentação. O tratamento das DST melhora a qualidade de vida do paciente e interrompe a cadeia de transmissão dessas doenças.

Quais são as DST: Aids – Cancro mole – Camídia e Gonorreia – Condiloma acuminado (HPV) doença Inflamatória Pélvica (DIP) - Hepatites virais – Herpes – Infecção pelo vírus T-linfotrópico humano (HYLV) – Linfogranuloma venéreo – Sífilis e Tricomoníase.

As DST são graves: As doenças sexualmente transmissíveis (DST) são um grave problema de saúde pública porque:

· Facilitam a transmissão sexual do HIV (vírus da AIDS);

· Quando não diagnosticados e tratados a tempo, podem levar a pessoa portadora a ter complicações graves e até à morte;

· Algumas DST, quando acometem gestantes, podem provocar o abortamento ou o nascimento com graves malformações.

Quais as consequências das DST? Quando não tratadas adequadamente, as DST podem causar sérias complicações, além do risco de pegar outras DST, inclusive o vírus da AIDS. Essas complicações podem ser:

· Esterilidade no homem e na mulher (a pessoa não pode mais ter filho);

· Inflamação nos órgãos genitais do homem, podendo causar impotência;

· Inflamação no útero, nas trompas e ovários da mulher, podendo complicar para uma infecção em todo o corpo, o que pode causar a morte;

· Mais chances de ter câncer no colo do útero e no pênis;

· Nascimento do bebê antes do tempo ou com defeito no corpo ou até mesmo a sua morte na barriga da mãe ou depois do nascimento.

Como fazer o tratamento das DST: Cada DST tem um tipo de tratamento e só o profissional de saúde poderá avaliar a fazer essa indicação corretamente. Fazer o tratamento certo é:

· Só tomar remédio indicado pelo serviço de saúde;

· Tomar o remédio na quantidade certa, nas horas certas e até o fim, mesmo que os sintomas e sinais tenham desaparecido;

· Evitar relação sexual nesse período e, se não der para evitar, só manter relações usando camisinha;

· Voltar ao serviço de saúde ao terminar o tratamento, para fazer a revisão (controle de cura). E as mulheres, para fazerem também o exame preventivo do câncer de colo do útero (o médico dirá se esse exame pode ser realizado);

·Levar o parceiro sexual para ser tratado também.

Como fazer a prevenção das DST?

· A melhor forma de prevenir a transmissão das DST é usar sempre e corretamente a camisinha em todas as relações sexuais;

· Não compartilhar agulhas e seringas com outras pessoas;

· No caso de necessitar receber uma transfusão de sangue, exija que ele seja testado para todas as doenças que podem ser transmitidas pelo sangue.

Fonte: Ministério da Saúde | Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais

TURISMO

EXCURSÃO GUARUJÁ

Estamos abrindo as reservas a partir do mês de dezembro para a excursão ao Guarujá, Praia das Astúrias , no período de 2 a 6 de abril de 2018.

No pacote está incluído transporte ida e volta, hospedagem com café da manhã, almoço e jantar. (4 diárias completas)

Os valores serão divulgados na próxima edição. Associados e pensionistas, já podem fazer sua reserva com Daniela pelo telefone 17 34215671.

NOTAS RÁPIDAS

1 - Complementado – Faça o recadastramento no mês de seu aniversário. Caso não fizer o seu pagamento poderá ser suspenso.

2 – Complementado e Suplementado. Fique atento para fazer prova de vida no banco em que recebe seu benefício do INSS. É obrigatório. Pergunte no seu banco.

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

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.org.br e o facebook da regional: www.facebook.-com/aafc.votuporanga.

6 – Telefones úteis: AAFC – SP – 0800-163-670 – Fundação CESP: Atendimento 0800-0127-173 – Central de Senhas 0800 -722-0173 – Sindicato Macro Votuporanga, 17- 3421- 2485

PARA USO DOS CORREIOS

- ☐ MUDOU-SE
- ☐ DESCONHECIDO
- ☐ RECUSADO
- ☐ FALECIDO
- ☐ AUSENTE
- ☐ NÃO PROCURADO
- ☐ ENDEREÇO INSUFICIENTE
- ☐ NÃO EXISTE Nº INDICADO
- ☐ INFORMAÇÃO PRESTADA P/ PORTEIRO OU SÍNDICO

REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM: ____/____/____

Em ____/____/____ _____ RESPONSÁVEL

SOCIAL

Aniversariantes de Dezembro

DIA	NOME	CIDADE
1	JORGE HONORIO GARC A	FERNANDOPOLIS
1	JOAO FERNANDES DA SILVA	BURITAMA
1	ANISIO DOMINICI BARBUIO	FERNANDOPOLIS
1	ANTONIO CARLOS CACHONI	AURIFLAMA
1	JOAO LU Z DONSONI	FERNANDOPOLIS
2	HERMINIO DE OLIV LOPES	VOTUPORANGA
3	JOSE CARLOS OLIVEIRA	BURITAMA
4	BALBINO CANTARIO DE OLIVEIRA	NOVA CANAA PAULISTA
4	ARMANDO BARBOSA INACIO	SANTA EF DO SUI
4	JANUARIO JOSE FERNANDES	VOTUPORANGA
5	ARNALDO MERIGUI	FERNANDOPOLIS
5	GENESIO ANTONIO FERRAZZA	VOTUPORANGA
5	GERALDO F DE MENDONCA	VOTUPORANGA
5	OSMAR BOTELHO FEIJO	MACAUBAL
5	EDGAR LEAO DE JESUS	AURIFLAMA
6	JOEL MARCOLINO POLASIO	OUROESTE
9	VALDEMIR MENEZES DA SILVA	VOTUPORANGA
9	OSCAR APARECIDO SANTOS	FERNANDOPOLIS
10	MARIANA FORTUNATO BRAGA DE OLI	VOTUPORANGA
10	ORMIZINDO O MATHEUS	VOTUPORANGA
10	TEREZINHA ROBERTO DA COSTA	VOTUPORANGA
11	MARIA COSTA PEREIRA	FERNANDOPOLIS
11	OSWALDO VALERIANO BORGES	FERNANDOPOLIS
11	MARCO ANTONIO DA CRUZ SOARES	VOTUPORANGA
12	ADEMAR BERALDO	FERNANDOPOLIS
13	VARDYR PISSOLATO	JALES
14	EDEVALDO DE LIMA	JALES
15	EUZINHO DE ANDRADE	FERNANDOPOLIS
15	ADELIA PAGARRI SANCHES	URANIA
15	ANTONIA DE CARVALHO G RALDES	VOTUPORANGA
15	PAULO ROBERTO FURLAN	NHANDEARA
16	DORIVAL MILANEZ	VOTUPORANGA
16	ALVARO DE CASTRO	FERNANDOPOLIS
16	DOROTI DE MATOS	FERNANDOPOLIS
16	JOSE CARLOS SANTANA	VOTUPORANGA
17	SEBASTIAO NERIS CRUZ	VOTUPORANGA
18	MARIA APARECIDA R LOPES	AURIFLAMA
19	VERA LUCIA MARIA DE LIMA DIAS	VOTUPORANGA
21	RICARDO PEREIRA	VOTUPORANGA
23	JAIR VAZ DE OLIVEIRA	VOTUPORANGA
23	EDUARDO D ALVES VIEIRA	NHANDEARA
25	NATAL MANTOVANI	VOTUPORANGA
25	MANOEL MESSIAS ARLINDO SILVA	FERNANDOPOLIS
25	MARIA SANTINA DE SOUZA SILVA	FERNANDOPOLIS
27	ANTONIO PEREIRA CASTRO	JALES
28	ROBERTO CARLOS CORDEIRO	VOTUPORANGA
29	APARECIDO FRIGO	FERNANDOPOLIS
29	DANIEL ROSA	VOTUPORANGA
29	OSORIO JOSE DA SILVA	VOTUPORANGA
30	JOSE PEREIRA DA SILVA	VALENTIM GENTIL
31	JOAO FRANCISCO FLORENCIO	VOTUPORANGA
31	JOSE ROBERTO DE FRANCA	VOTUPORANGA