



8 DE MARÇO

Dia internacional da

Mulher

Nesse dia especial queremos dizer que você não pediu para ser mulher.:

Você nasceu mulher

E isso é um privilégio seu, porque você, e somente você consegue gerar vida dentro do seu ventre, concedido por Deus que dá vida. Você é especial porque quando o caminho está difícil, sua percepção vê saída para alcançar novamente os trilhos da vida.

Ser mulher é caminhar na dúvida cheia de certezas, é correr atrás das nuvens num dia de sol e alcançar o sol num dia de chuva. Ser mulher é chorar de alegria e muitas vezes sorrir com tristeza, é cancelar sonhos em prol de terceiros, é acreditar quando ninguém mais acredita, é esperar quando ninguém mais espera.

A AAFC – Regional de Votuporanga, dá os parabéns a todas as delicadas, fortes, guerreiras e românticas... Mulheres! Receba de todos nós um forte abraço repleto da mais singela ternura.

Feliz Dia Internacional da Mulher



AGENDA DO MÊS DE MARÇO / REUNIÕES

VOTUPORANGA

04 - Quarta Feira - 09 h -
Regional
Rua Bahia, 4047

NHANDEARA

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

JALES

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

SANTA FÉ DO SUL

10 - Terça - 13 h - Loja Maçônica

Rua 16, nº 59 - Em frente ao
Rotary Clube

FERNANDÓPOLIS

11 - Quarta - 09 h - Salão de
Festas do Condomínio Morada do
Sol - Núcleo CESP
Rua Lúcio Burguer, 153

AAFC - MULHER

VOTUPORANGA

10 - Terça - 14 h
Sede da Regional
Comemoração do Dia
Internacional da Mulher

FERNANDÓPOLIS

11 - Quarta - 14 h
Casa da Ondina
Avenida Pedro Ferrari, 859
- Comemoração do Dia
Internacional da Mulher.
Levar 1 litro de Leite

JALES

19 - Quinta - 14 h
Casa da Beth
Rua Juscelino Kubitschek de
Oliveira, 216
Jardim Samambaia
Comemoração do Dia
Internacional da Mulher

Fique atento e compareça.

COMEMORAÇÃO AO DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Para comemorar o dia Internacional da Mulher, a AAFC-MULHER programou atividades em Votuporanga, Jales e Fernandópolis.

As aposentadas, pensionistas e esposas de associados devem aproveitar essa oportunidade que a AAFC proporciona, para confraternização, integração e atualização dos acontecimentos que envolvem a Associação e os aposentados.

VOTUPORANGA

Dia 10 de Março - 14h30

Local: AAFC Votuporanga, Rua Bahia 4047

Haverá um delicioso café da tarde

com bolo, pão de queijo, chá, café, suco, etc.

Solicitamos que confirmem presença até o dia 05 de março pelo telefone: 17 3421-5671 com Daniela.

FERNANDÓPOLIS

Dia 11 de Março - 14h

Local: Casa da Ondina Avenida Pedro Ferrari, 859

Café da tarde farto e um divertido bingo.

Trazer 1 litro de leite que será doado ao Asilo São Vicente de Paulo.

Confirme sua presença com

Ondina até o dia 9 de março pelo telefone: (17) 98122-6902.

JALES

Dia 12 de Março - 14 h

Local: Casa da Beth Rua Juscelino Kubitschek, 216 Delicioso chá da tarde

Confirmar presença no grupo de whatsapp da AAFC Mulher de Jales. Maiores informações com a Maria José pelo telefone (17) 3423-6261.

As mulheres de Santa Fé do Sul poderão participar da comemoração em Jales e as de Nhandeara, em Votuporanga.

REUNIÕES



REUNIÕES MENSAIS - PRÁTICA SAUDÁVEL

É comum ouvirmos as seguintes expressões de alguns associados:

“Eu não vou a reunião porque só se fala dos complementados”, ou “ Só se fala dos suplementados”

Respeitamos o ponto de vista dos companheiros autores dessas frases, porém afirmamos que eles estão totalmente ERRADOS e precisam participar para constatar a realidade.

As nossas reuniões, sejam na sede da Regional, Nhandeara, Jales, Fernandópolis e Santa Fé do Sul é uma prática saudável. São abordados assuntos dos

complementados e suplementados? Claro que sim, pois faz parte de nossa missão manter os associados informados.

Mas, o mais importante das reuniões é a troca de calor humano revendo os “colegas” ao lado dos quais trabalhamos por anos a fio. É ver orientações gerais de coisas comuns da vida. É ser alertado de golpes que pessoas mal-intencionadas tentam aplicar nos menos avisados. É assistir filmes de motivação, saúde e até de “pegadinhas” e “vídeo cassetas”. Isso faz bem para a alma e para o coração.

Além disso, em todas as

reuniões são efetuadas a medição da pressão arterial e, quando programada, teste de glicose no sangue.

Venham participar das nossas reuniões e viver a alegria da convivência sadia, da amizade desinteressada e a experiência única de se juntar a um grupo à frente do seu tempo.

E vocês mulheres guerreiras, participem das reuniões da AAFC-MULHER.

Venha viver a vida com alegria. Esperamos vocês. Até breve!

Quem não comparece só tem a perder!

UNIDOS SOMOS MAIS FORTES



QUARTA FEIRA ESPORTIVA

Objetivando facilitar e divulgar com antecedência para que os associados possam se programar, o Departamento de Eventos, passará a divulgar a data e cardápio das quartas feiras em nosso jornal, além do facebook e e-mail:

Já estão programadas as seguintes datas:

4 de março - 20h - Regional Votuporanga

Cardápio:

Espeto de carne - Espeto de cafta - Linguiça - Mandioca Salada - Arroz branco - Pão com molho e refrigerante.

Cerveja (à parte)

Valor: R\$15,00.

As adesões devem ser feitas pelo telefone (17) 3421-5671 com Daniela até o dia 03 de março, às 16h.

18 de março, às 20h - Regional Votuporanga

Cardápio:

Macarrão ao molho vermelho - Macarrão ao molho branco - Macarrão alho e óleo

Arroz branco - Almôndegas - Salada - refrigerante

Cerveja (à parte)

Valor: R\$15,00.

As adesões devem ser feitas pelo telefone (17) 3421-5671 com Daniela até o dia 17 de março, às 16h.

ESPORTES



OLIMPIADAS: ENFIM CHEGOU A HORA

Tudo preparado para a participação da Regional na XIII Olimpíada no período de 23 a 27 de março na cidade de Serra Negra.

O Departamento de Esportes tem se esmerado na organização e nas seletivas para propiciar aos atletas uma ótima participação.

O ônibus sairá de Fernandópolis - Núcleo da Cesp - no dia 23 as 7:00 horas e passará na sede da Regional em Votuporanga as 8:00 horas com destino a Serra Negra.

Os atletas que quiserem, pode-

rão levar seu cônjuge, e, neste caso, o custo total será de R\$ 810,00, em 3 (três) pagamentos de R\$ 270,00. (Cheques para 23 de março, 23 abril e 23 maio, entregues antecipadamente para o Departamento de Esportes

Alertamos, porém, que o ônibus é destinado somente para o transporte dos atletas devidamente inscritos pelo Departamento de Esporte. No caso de levar o cônjuge, o atleta deverá providenciar seu próprio transporte.

INFORME



IMPOSTO DE RENDA 2020 - INFORME DE RENDIMENTOS

Informamos que o INSS já disponibilizou o Informe para a declaração de renda 2020.

Basta acessar a página do Meu INSS (<https://meu.inss.gov.br/central/#/extrato-ir>). É necessário ter senha para acessar o sistema. Caso ainda não tenha, siga os passos informados no site para obter a senha.

Complementados: FAZENDA E FUNDAÇÃO CESP ainda não disponibilizaram, mas a Fundação envia pelo correio, sendo que a Fazenda somente através do SITE. Fique atento.

Suplementados: Fundação ainda não disponibilizou. Não será enviado via correio é necessário retirar pelo Site.

NOTAS RÁPIDAS



1 - Complementado - Faça o cadastramento 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 - Quinzenalmente às 4ª Feiras, na sede da Regional acontece a 4ª Esportiva, com jantar e jogos de salão. Participe. Faça sua reserva com antecedência. Acompanhe datas e cardápio pelo facebook da

Regional. As reservas somente poderão ser feitas até as 16 horas do dia anterior ao evento.

5 - Mantenha seu endereço atualizado. Informe a Regional por telefone (17-3421-5671) ou e-mail: Votuporanga@aafc.org.br.

6 - 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.

7 - Telefones úteis: AAFC - SP - 0800-163-670 - Fundação CESP: Atendimento 0800-0127-173 - Central de Senhas 0800-722-0173 - Sindicato Macro Rio Preto, 17-3226-7476



OSTEOPOROSE

Pacientes da terceira idade precisam de cuidados especiais em casa

Caracterizada pela diminuição da massa óssea, a osteoporose atinge uma em cada quatro mulheres após a menopausa. O enfraquecimento e fragilidade dos ossos geram uma maior possibilidade de fratura, mesmo após pequenas quedas e traumas. Segundo as estatísticas, uma em cada cinco mulheres que têm a doença já tiveram fratura e sofrerão outra em um período inferior a um ano.

Muito comum na terceira idade, a doença deve ser tratada por um amplo programa orientado pelo médico reumatologista. Praticar exercício físico, explica o reumatologista do CREB – Centro de Reumatologia e Ortopedia Botafogo – Dr. Eduardo Sadigurschi, é fundamental. “É fundamental que a pessoa tenha uma boa qualidade muscular para sua coluna”, diz o médico, que indica a hidroterapia e exercícios corretivos como o exercício ideal.

O Dr. Eduardo alerta que é preciso tomar alguns cuidados, para eliminar riscos de acidentes em casa, principalmente para pacientes de osteoporose da terceira idade. “É preciso ter uma atenção especial para evitar acidentes, pois até pequenas quedas podem causar fraturas. É preciso, por exemplo, remover fios, cordas e tapetes soltos. Os tapetes precisam estar fixos no chão e os móveis devem estar em seus locais

habituais. Uma casa sem bagunça é certamente um local mais seguro”, afirma ele.

A iluminação também deve ser reforçada. O Dr. Eduardo recomenda que seja instalada uma luz noturna no banheiro e corredores. “Se a pessoa costuma levantar de noite, para ir ao banheiro ou beber água, deve acender as luzes. Também é necessário colocar piso de borracha não escorregadio perto da pia, da geladeira e do fogão, pois estes são lugares que molham com frequência e, dependendo do piso, tornam-se perigosos”. O reumatologista lembra, ainda, que escadas devem ter corrimão e devem estar sempre limpas.

– No Brasil, mais de 10 milhões de pessoas têm a doença e, no mundo, esse número chega a 200 milhões. A osteoporose é uma doença séria, mas a boa notícia é que pode ser prevenida e tratada – finaliza o médico do CREB.

Fonte: CREB: Centro de Reumatologia e ortopedia Botafogo - RJ

<https://www.creb.com.br/>



Aniversariantes de Março

DIA	NOME	CIDADE
1	VALDEMIR DOS REIS MAURICIO	VOTUPORANGA
2	JOSE ANTONIO BARUFFI	BURITAMA
3	LUIZ CARLOS MURASSE	VOTUPORANGA
3	ARNALDO JOSE DE SOUZA	FERNANDOPOLIS
5	JOAO ROBERTO PAGLIARANI	Santa Fé do Sul
7	JOSE B RODRIGUES	FERNANDOPOLIS
8	JOSE RENALDO PERES	ALVARES FLORENCE
8	ERIO LANDA FRANCELINO DOIMO	VOTUPORANGA
8	AGDA REGINA ROCHA DE SOUZA	SANTA FE DO SUL
9	FRANCISCO P DOS SANTOS	FERNANDOPOLIS
11	IZABEL NICOLETTI OTTERCO	VOTUPORANGA
11	IDALINA TOLEDO DE SOUZA	VOTUPORANGA
11	JUVENAL MESSIAS	SANTA FE DO SUL
11	SERGIO CRUSCA	VOTUPORANGA
12	TEOORU KOGA	JALES
12	VIRGILIO SOUZA OLIVEIRA	VOTUPORANGA
13	LUIZ ROBERTO MEDEIROS	VOTUPORANGA
14	ALCIDES BENEDITO CECILIANO	JALES
14	LUZIA DA SILVA MORETTI	VOTUPORANGA
14	VALDEVIR MENDES DA SILVA	VOTUPORANGA
14	JOSE ANTONIO MONTILHA	INDIAPORA
15	JOSE CARLOS BELLO	SANTA FE DO SUL
15	AGUINALDO BRAS MATOS	FERNANDOPOLIS
15	ORLANDO FABRI FILHO	Votuporanga
16	MADALENA G CARDOSO ALMEIDA	FERNANDOPOLIS
17	JOSE RODRIGUES CABRAL	VOTUPORANGA
17	JOAQUIM ALVES DA SILVA	OUROESTE
18	MARIA LOURD MART SILVA	VOTUPORANGA
19	CLARICE MARCHIORI BAPTISTA	VOTUPORANGA
19	JOSE DOMINGOS EUGELMI	FERNANDOPOLIS
19	JOSE ANTONIO FRIOZI	JALES
20	MANOELINA DA SILVA TEIXEIRA	SANTA FÉ DO SUL
20	JOSE DE ALENCAR BARBOSA	Fernandópolis
21	SAMUEL FERRAZ AMARAL	VOTUPORANGA
21	NELSON FRANZIN	ESTRELA D'OESTE
21	MARIA NEIVA BARBOSA GARCIA	VOTUPORANGA
22	PAULO MACHADO SANTOS	CARDOSO
22	LUIZ ANTONIO MAZUCO	FERNANDOPOLIS
23	ANISIO ROSA	VALENTIM GENTIL
23	WILSON TEODORO SANTANA	VOTUPORANGA
24	LAURENTINO SEBASTIAO	VOTUPORANGA
25	JOAO ALVES OLIVEIRA	BURITAMA
26	JESUS BOTELHO CARVALHO	VOTUPORANGA
27	BENINO FERNANDES GARCIA	VOTUPORANGA
27	EDINA AP. DE SOUZA TONON	FERNANDOPOLIS
28	MARIA EMILIA C BATHAUS	FERNANDOPOLIS
28	EUGENIO CARLOS ASSI	VOTUPORANGA
29	ZORAIDE SOLIGO BATISTA	VOTUPORANGA
29	HIDEKI KAWAHARA	TRES FRONTEIRAS
	ROBERTO NOGUEIRA DE	
31	ALMEIDA	OUROESTE

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