



Mensagem de Fim de Ano

Mais um ano chega ao fim e mais uma vez o espírito de Natal chega para suavizar os nossos dias, e trazer brilho e alegria para as nossas vidas.

Devemos ser gratos e felizes por ter vivido mais este ano, e por ter tido a oportunidade de aprender e crescer, como profissionais, aposentados e pessoas.

O nosso pedido especial para o próximo ano que se inicia deve ser que a energia e as boas vibrações encham os nossos corações com o amor do Natal, e permaneçam sempre em nossas vidas. Afinal, o Natal é quando a gente quiser.

Tenham um Natal muito Feliz e um Ano Novo pleno de realizações! Muito sucesso, paz, amor e saúde a todos é o que deseja a AAFC – Regional de Votuporanga

PALAVRA DO SUPERINTENDENTE

A AAFC Regional Votuporanga, com todos os desafios deste ano, seguiu seu trabalho junto aos seus colaboradores, inclusive com a conquista de sua sede própria.

Seguiremos atentos e, assim que houver possibilidade, retomaremos as reuniões presenciais. Por

hora, podem contar com todo nosso apoio nos atendimentos pois seguimos todos os protocolos de segurança. Desejamos a todos muita luz e a renovação das esperanças no novo ano que se aproxima.

Feliz natal e que o Ano Novo traga novos sonhos e muitas realizações, que seja próspero e a cada dia a felicidade seja renovada. E acima de tudo, que continuemos juntos por mais este ano. Boas festas, queridos amigos!



VIDA – PARTE II

Continuação da edição anterior. Esperamos que vocês estejam exercitando uma reflexão sobre a vida, através dessas frases que instigam nosso pensamento. Continuem nessa caminhada sem igual por esse maravilhoso caminho chamado VIDA.

18. “Falar sem aspas, amar sem interrogação, sonhar sem reticências, viver e ponto final”

Aproveite com moderação tudo que a vida tem a oferecer e se permita ser feliz sem remorso. Vamos fazer uma reflexão da vida?

19. “Se você está deprimido, está vivendo no passado. Se você está ansioso, está vivendo no futuro. Se você está em paz, está vivendo no momento presente”

Viva o presente. A vida é muito curta para ficar lamentando os erros do passado e projetando um futuro tão distante, sem se preocupar com o agora.

20. “A vida é um eco. Se você não está gostando do que está recebendo, observe o que está emitindo”

O que você recebe na vida é uma reprodução das suas ações.

Se quer resultados diferentes, aja também de forma distinta.

21. “A vida tem a cor que você pinta”

Tenha uma paleta variada para pintar da cor que você quiser. Inclusive permita-se misturar várias delas.

Não fique só no preto e branco. Está conseguindo fazer uma reflexão da vida?

22. “O trem da felicidade raramente vai parar na estação da vida. Para conseguir entrar, é preciso correr atrás”

Não espere que a felicidade caia do céu. Você precisa fazer por onde para merecer esse sentimento – Leia-se: Ir atrás de seus sonhos e objetivos.

23. “Aquilo que nos fere é aquilo

que nos cura. A vida tem sido muito dura comigo, mas ao mesmo tempo tem me ensinado muita coisa”

Aproveite as dificuldades para crescer e não para se lamentar.

Não arranje desculpas para desistir nos obstáculos, mas sim energia para se fortalecer.

24. “E, de repente, a vida te vira do avesso, e você descobre que o avesso é o seu lado certo”

Não existe um jeito certo de levar a vida,

Encontre o seu e viva com intensidade de um lutador que vence uma batalha por dia.

25. “Quer saber o sentido da vida? Pró frente”

Pode voar, correr ou caminhar, não importa. Desde que vá adiante.

26. “O tempo passa, algumas pessoas vêm, outras vão, mas a vida continua e você não pode ficar parado”

O importante é estar sempre em constante movimento e próximo das pessoas que fazem bem a você.

27. “Ser feliz é viver a vida do seu jeito, sem precisar ouvir as avaliações de nenhum falso juiz”

Acredite em você e não duvide do seu potencial apenas porque alguém não acreditou que você seria capaz.

28. “A vida me ensinou que chorar alivia, mas sorrir torna tudo mais bonito”

Não tenha medo de chorar, mas reserve a maior parte do seu tempo para um belo sorriso.

29. “Às vezes é preciso uma decepção para aprendermos que a vida não é feita apenas de alegrias, e sim de tentativas”

A realidade, muitas vezes, é dura, mas necessária para se acordar para o mundo.

Não peça por uma vida fácil e sim por forças para encarar os

desafios que aparecem.

30. “A vida não exige das pessoas o que elas ainda não têm condições de dar”

Nenhuma dificuldade é tão grande que não se possa superar.

Os obstáculos são do tamanho de sua força de vontade.

31. “Quem vive sem loucura não é tão sensato como pensa”

Uma pitada de loucura sempre vai bem. Às vezes, ela pode dar coragem necessária para se tomar uma decisão. Mas é preciso tomar cuidado para não confundir loucura com inconsequência.

32. “Ame a vida e os bons amigos, pois a vida é curta e os bons amigos são poucos”

Viva a vida com intensidade e leve junto consigo aqueles que estão ao seu lado em todos os momentos. Isto é separar o joio do trigo.

33. “A morte não é a maior perda da vida. A maior perda da vida é o que morre dentro de nós enquanto vivemos”

Nunca se sabe até quando teremos tempo para a felicidade. Por isso, não deixe para depois.

34. “A sua vida só vai pra frente depois que você se desapega das pessoas que te levam para trás”

Alivie a bagagem e deixe para trás tudo que pesa.

Como diz o ditado” antes só do que mal acompanhado”

35. “Mergulhe no que te dá vontade, pois a vida não espera por você”

O medo de se atirar nas oportunidades pode privá-lo de um sonho.

Nunca tenha receio de tentar. O lamento pela falha é mais consolador que a dúvida de não ter tentado.

Continua na próxima edição



SURDEZ



Surdez é o nome dado à impossibilidade ou dificuldade de ouvir. A audição é constituída por um sistema de canais que conduz o som até o ouvido interno, onde essas ondas são transformadas em estímulos elétricos e enviadas ao cérebro, órgão responsável pelo reconhecimento daquilo que se ouve.

Causas:

- A surdez de condução é provocada pelo acúmulo de cera de ouvido, infecções (otite) ou imobilização de um ou mais ossos do ouvido. O tratamento é feito com medicamentos ou cirurgias;

- A surdez de cóclea ou nervo auditivo é desencadeada por viroses, meningites, uso de certos medicamentos ou drogas, propensão genética, exposição ao ruído de alta intensidade, presbiacusia (perda da audição provocada pela idade), traumas na cabeça, defeitos congênitos, alergias, problemas metabólicos, tumores. O tratamento, de acordo com cada caso, é

feito com medicamentos, cirurgias, uso de aparelho.

Outros fatores que podem provocar surdez:

- Casos de surdez na família;
- Nascimento prematuro;
- Baixo peso ao nascer;
- Uso de antibióticos tóxicos ao ouvido e de diuréticos no berçário;
- Infecções congênitas, principalmente, sífilis, toxoplasmose e rubéola.

Prevenção da surdez:

- Nas gestantes, doenças como sífilis, rubéola e toxoplasmose podem provocar a surdez nas crianças. Por isso, faz-se necessária a orientação médica pré-natal. Mulheres devem tomar a vacina contra a rubéola antes da adolescência, para que durante a gravidez estejam protegidas;

- Teste da orelhinha: Exame feito nos recém-nascido que permite verificar a presença de anormalidades auditivas;

- Cuidado com objetivos pontiagudos, como canetas e grampos, pois, se introduzidos nos ouvidos, podem causar sérias lesões;

- Atraso no desenvolvimento da fala das crianças pode indicar problemas auditivo, sendo motivo para uma consulta com um médico especialista;

- Uso de equipamentos de proteção para trabalhadores expostos aos riscos ocupacionais provocados pelo ruído;

- Acompanhamento da saúde auditiva dos trabalhadores, por parte das empresas, visando eliminar ou reduzir o ruído no ambiente de trabalho.

Fonte: <http://bvsmms.saude.gov.br/>

NOTAS RÁPIDAS

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

2 - C o m p l e m e n t a d o 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 reveja 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



OBRIGADO – BENDITOS SEJAM

Benditos sejam os que chegam em nossa vida em silêncio, com passos leves para não acordar nossas dores, não despertar nossos fantasmas, não ressuscitar nossos medos.

Benditos sejam os que se dirigem a nós com leveza, com gentileza, falando o idioma da paz pra não assustar nossa alma.

Benditos sejam os que tocam nosso coração com carinho, nos olham com respeito e nos aceitam inteiros com todo os erros e imperfeições.

Benditos sejam os que podendo ser qualquer coisa em nossa vida, escolhem ser doação.

Benditos sejam esses seres iluminados que nos chegam como

anjo, como flor ou passarinho, que dão asas aos nossos sonhos e tendo a liberdade de ir escolhem ficar e ser ninho.

Benditos sejam todos que tenham um sonho e o persegue com ousadia e tenacidade.

Benditos sejam os amigos...

Benditos sejam os associados, pensionistas e familiares da AAFC que acreditam em nossa Associação e emprestam de forma brilhante e incansável, seu apoio incondicional ao nosso trabalho apresentando críticas e sugestões, mas sempre fieis ao lema da AAFC de que “UNIDOS SOMOS MAIS FORTES”

Obrigado.

PAGAMENTO



13º SALÁRIO CRONOGRAMA DE PAGAMENTO

SUPLEMENTADOS:

- 1ª Parcela - Creditada em 19 de novembro – 50%
- 2ª Parcela - 14 de dezembro – Saldo dos 50% com os descontos de praxe

COMPLEMENTADOS

Parcela única - 18 de dezembro
Observação: Tanto para quem recebe pela VIVEST como os que recebem diretamente pela Secretaria da Fazenda.

INSS

Não haverá pagamento
Em virtude da pandemia, a 1ª parcela foi paga junto ao benefício do mês de Abril e a 2ª parcela junto ao mês de Maio.

AÇÕES DOS COMPLEMENTADOS

A Diretoria de Complementação da AAFC nos informou que irá publicar no Jornal do Sênior a situação de cada ação dos complementados e pensionistas da 4819. Aguardem.



Aniversariantes de Dezembro

DIA	NOME	CIDADE
1	ANTONIO CARLOS CACHONI	AURIFLAMA
1	JOAO FERNANDES DA SILVA	BURITAMA
1	ANISIO DOM NIDI BARBUJO	FERNANDOPOLIS
1	JOAO LUZ CONSONI	FERNANDOPOLIS
1	JORGE HONORIO GARCIA	FERNANDOPOLIS
2	HERMINIO DE OLIVEIRA LOPES	VOTUPORANGA
3	JOSE CARLOS OLIVEIRA	BURITAMA
4	JANUARIO JOSE FERNANDES	VOTUPORANGA
4	BALBINO CANTARIO DE OLIVEIRA	NOVA DAMA PAULISTA
5	EDGAR LEAO DE LELIS	AURIFLAMA
5	ARNALDO MERIGUI	FERNANDOPOLIS
5	OSMAR BOTELHO FELIC	MACAUBAI
5	GENESIO ANTONIO FERRAZZA	VOTUPORANGA
5	GERALDO F DE MENDONCA	VOTUPORANGA
6	JOEL MARCOLINO POLASIO	OJROESTE
9	OSCAR APARECIDO SANTOS	FERNANDOPOLIS
9	VALDEVIR MENEZES DA SILVA	VOTUPORANGA
10	MARIANA FORTUNATO BRAGA DE OLIVEIRA	VOTUPORANGA
10	ORMIZINDO O MATHEUS	VOTUPORANGA
10	TEREZINHA ROBERTO DA COSTA	VOTUPORANGA
11	OSWALDO VALERIANO BORGES	FERNANDOPOLIS
11	MARCO ANTONIO DA CRUZ SOARES	VOTUPORANGA
14	EDEVALDO DE LIMA	JALES
15	EUZINHO DE ANDRADE	FERNANDOPOLIS
15	PAULO ROBERTO FURLAN	NHANDEARA
15	ADELA FIGARRI SANCHES	JURANIÁ
15	ANTONIA DE CARVALHO GIRALDES	VOTUPORANGA
15	ALVARO DE CASTRO	FERNANDOPOLIS
15	DORCI DE MATOS	FERNANDOPOLIS
15	DORIVAL MILANEZ	VOTUPORANGA
15	JOSE CARLOS SANTANA	VOTUPORANGA
17	SEBASTIAO NERIS CRUZ	VOTUPORANGA
18	MARIA APARECIDA R LOPES	AURIFLAMA
19	VERA LUCIA MARA DE L MADIAS	VOTUPORANGA
21	RICARDO PEREIRA	VOTUPORANGA
23	EDUARDO D ALVES VIEIRA	NHANDEARA
23	JAIR VAZ DE OLIVEIRA	VOTUPORANGA
25	MARCEL MESSIAS ARILINDO SILVA	FERNANDOPOLIS
25	MARIA SANTINA DE SOUZA SILVA	FERNANDOPOLIS
25	NATAL MANTOVANI	VOTUPORANGA
27	ANTONIO PEREIRA CASTRO	JALES
28	ROBERTO LARIOS CORDEIRO	VOTUPORANGA
29	APARECIDO FRIGO	FERNANDOPOLIS
29	DANIEL ROSA	VOTUPORANGA
29	OSCRIO JOSE DA SILVA	VOTUPORANGA
30	JOSE PEREIRA DA SILVA	VALENTIM GENTIL
31	JOSE ROBERTO DE FRANCA	VOTUPORANGA

PARA USO DOS CORREIOS

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

REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM: ____/____/____

Em ____/____/____ _____
RESPONSÁVEL