



SAÚDE E BEM ESTAR

EQUIPAMENTOS AUXILIARES DE MOBILIDADE E LOCOMOÇÃO

Com suporte orçamentário e autorização da Diretoria adquirimos os seguintes equipamentos:

- 1 - Cadeira de rodas para 160 kg**
- 1 - Cadeira de banho para 130kg**
- 1 - Muleta axilar de alumínio**
- 1 - Muleta canadense fixa**
- 1 - Andador dobrável de alumínio**

Esses equipamentos estarão à disposição dos associados e seus dependentes diretos (pais, filhos, netos e cônjuges) para emprésti-

mo temporário em caso de necessidade. As solicitações devem ser feitas para a Daniela na Regional.

Nosso objetivo é poder prestar mais um serviço aos associados dentro da MISSÃO da AAFC que é: **“A atuação da AAFC deve privilegiar os aspectos de renda, saúde e bem-estar, e ser tão diversificada e abrangente a tal ponto que todos os associados se sintam de alguma maneira tocados pelas suas ações”**



ATENDIMENTO NA REGIONAL

Em virtude da situação atual de casos da infecção do coronavírus, e procurando seguir as orientações das autoridades sanitárias e assim ajudar no controle coletivo de infecções pelo vírus e preservação da saúde, a Regional optou em continuar a atender presencialmente de segunda a sexta feira

das 8:00 as 12:00 horas, ou pelo telefone 3421-5671.

No período das 14:00 as 17:00, o atendimento será feito exclusivamente pelo telefone corporativo da AAFC, cujo número é: 11 – 99543-9830

Em ambos os horários o atendimento também poderá ser feito

pelo e-mails: votuporanga@aafc.org.br ou aafc.votuporanga@gmail.com e ainda pelo facebook no endereço: www.facebook.com/aafc.votuporanga.

Nosso objetivo é e sempre será o atendimento de nosso associado com toda segurança e recomendações preventivas



REUNIÕES A SEREM REALIZADAS NO ANO DE 2021

REUNIÕES COM ASSOCIADOS

LOCAL	REGIONAL	NHANDEARA	JALES	SANTA FÉ	FERNANDÓPOLIS
HORÁRIO	9:00	14:00	9:00	13:00	9:00
	DATA	DATA	DATA	DATA	DATA
MARÇO	3	3	9	9	10
ABRIL	7	7	13	13	14
MAIO	5	5	11	11	12
JUNHO	2	2	8	8	9
JULHO	7	7	13	13	14
AGOSTO	4	4	10	10	11
SETEMBRO	1	1	14	14	8
OUTUBRO	6	6	19	19	13
NOVEMBRO	3	3	9	9	10

REUNIÕES DA AAFC-MULHER

LOCAL	REGIONAL	FERNANDÓPOLIS	JALES
HORÁRIO	14:00	14:00	14:00
	DATA	DATA	DATA
MARÇO	9	10	18
ABRIL	13	14	15
MAIO	11	12	20
JUNHO	8	9	17
JULHO	13	14	15
AGOSTO	10	11	19
SETEMBRO	14	8	16
OUTUBRO	19	13	21
NOVEMBRO	9	10	18

Esse é um cronograma PREVISTO. Entretanto as reuniões só serão realizadas quando as autoridades sanitárias autorizarem aglomerações. O importante é priorizar e preservar a saúde e a vida.

Nota: Confirmando autorizações para as reuniões e havendo necessidade de alteração será informado no Boletim do mês.

CORONA VÍRUS

| COVID-19

O QUE VOCÊ PRECISA SABER

1

O CORONA VÍRUS É TRANSMITIDO de uma pessoa infectada para outra por contato próximo (até 2 metros) por meio das seguintes situações:



PELO AR, POR TOSSES, ESPIRROS E GOTÍCULAS DE SALIVA



OBJETOS E SUPERFÍCIES CONTAMINADAS



CONTATO PESSOAL PRÓXIMO OU APERTO DE MÃOS

TRANSMISSÃO

SINTOMAS

Fadiga

Febre

Dificuldade Respiratória

Tosse Seca



EM CASO DE SINTOMAS BUSQUE AJUDA MÉDICA IMEDIATAMENTE
Apesar de serem sintomas comuns, uma ação rápida pode evitar problemas mais sérios e o desenvolvimento de sintomas mais graves de infecções respiratórias.

2

PREVENÇÃO

Alguns cuidados simples, mas essenciais para a prevenção a esse tipo de vírus.

3



LAVE SUAS MÃOS COM FREQUÊNCIA OU HIGIENIZE COM ALCOOL GEL



CUBRA O NARIZ E A BOCA AO TOSSIR E ESPIRRAR



MANTENHA DISTÂNCIA SOCIAL



EM CASO DE SINTOMAS, BUSQUE A AJUDA MÉDICA IMEDIATAMENTE

Associação dos Aposentados da Fundação CESP



Regional Votuporanga

E-mail: votuporanga@aafc.org.br

Telefones: (17) 3421-3993

(11) 99543-9830



DENGUE MATA

O caso de dengue em nossa região tem se multiplicado, por isso todo o cuidado é pouco. Fique alerta. Exerça sua cidadania praticando, cobrando e orientando seus vizinhos.

FAÇA A SUA PARTE - LEVE ESTES CUIDADOS PARA SUA VIDA E DIVULGUE .

NÃO DEIXE ÁGUA PARADA

Destruir os locais onde o mosquito nasce e se desenvolve. Evite sua procriação.



LIXEIRAS DENTRO E FORA DE CASA

Mantenha as lixeiras tampadas e protegidas da chuva. Feche bem o saco plástico.



VASILHAS PARA ANIMAIS

Os potes com água para animais devem ser muito bem lavados com água e sabão no mínimo duas vezes por semana.



SUORTE DE GARRAFÃO DE ÁGUA MINERAL

Lave-o sempre quando fizer a troca. Mantenha vedado quando não estiver em uso.



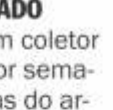
PRATINHOS DE VASOS DE PLANTAS

Mantenha-os limpos e coloque areia até a borda.



COLETOR DE ÁGUA DA GELADEIRA EAR-CONDICIONADO

Atrás da geladeira existe um coletor de água. Lave-o uma vez por semana, assim como as bandejas do ar-condicionado.



PLANTAS QUE ACUMULAM ÁGUA

Evite ter bromélias e outras plantas que acumulam água, ou retire semanalmente a água das folhas.



VASOS SANITÁRIOS



Deixe a tampa sempre fechada ou vede com plástico. Em banheiros com pouco uso, dê descarga pelo menos uma vez por semana.

BALDES E VASOS DE PLANTAS VAZIOS

Guarde-os em local coberto, com a boca para baixo.



RALOS

Tampe os ralos com telas ou mantenha-os vedados, principalmente os que estão fora de uso.



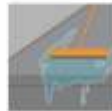
GARRAFAS

As garrafas devem ser embaladas e descartadas na lixeira. Se guardadas, devem estar em local coberto ou de boca para baixo.



LAJES

Não deixe água acumular nas lajes. Mantenha-as sempre secas.



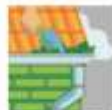
PISCINAS

Mantenha a piscina sempre limpa, mesmo sem uso. Use cloro para tratar a água e filtre periodicamente.



CALHAS

Limpe e nivele. Mantenha-as sempre sem folhas e materiais que possam impedir a passagem da água.



OBJETOS D'ÁGUA

Mantenha-os sempre limpos com água tratada com cloro ou encha-os com areia. Crie peixes, pois eles se alimentam das larvas do mosquito.



CAIXAS D'ÁGUA, CISTERNAS E POÇOS

Mantenha-os fechados e vedados. Tampe com tela aqueles que não têm tampa própria.



CACOS DE VIDROS NOS MUROS

Vede com cimento ou quebre todos os cacos que possam acumular água.



TONÉIS E DEPÓSITOS DE ÁGUA

Mantenha-os vedados. Os que não têm tampa devem ser escovados uma vez por semana e cobertos com tela.



FALHAS NOS REBOCOS

Conserte e nivele toda imperfeição em pisos e locais que possam acumular água.



LIXO, ENTULHO E PNEUS VELHOS

Entulho e lixo devem ser descartados corretamente. Guarde os pneus em local coberto ou faça furos para não acumular água.



OBJETOS QUE ACUMULAM ÁGUA

Coloque num saco plástico, feche bem e jogue no lixo: tampinha de garrafa, casca de ovos, copos descartáveis e outros.



FACILITE O CONTROLE DA DOENÇA

Permita sempre o acesso do agente de controle de zoonoses em sua residência ou estabelecimento comercial.



REAJUSTE DE BENEFÍCIOS

1) INSS

O reajuste do benefício do INSS para aposentados e pensionistas que recebem acima de 1 (um) salário mínimo será de 5,45% a partir de janeiro 2021, os quais serão pagos a partir do dia 1 de fevereiro de acordo com o final do número do cartão do INSS, ou seja:

Finais 1 e 6

1º dia útil do mês - dia 1

Finais 2 e 7

2º dia útil do mês - dia 2

Finais 3 e 8

3º dia útil do mês - dia 3

Finais 4 e 9

4º dia útil do mês - dia 4

Finais 5 e 0

5º dia útil do mês - dia 5

Lembramos aos associados COMPLEMENTADOS que o valor aumentado no INSS será abatido no pagamento do benefício recebido da Fundação ou Fazenda, conforme a regra da complementação.

2) SUPLEMENTADOS

O IGPDI acumulado nos últimos

12 meses foi de 23,07%, portanto, a correção do benefício da EMAE, CESP B1, TIETÊ, ELEKTRO, CTEEP, AES Tiete e Piratininga, a partir de janeiro será nesse percentual (23,08%)

Para conhecimento, esclarecemos que o IGP-DI: é composto da seguinte forma:

60% - do Índice de Preços ao Produtor Amplo - IPA

30% - do Índice de Preços ao Consumidor - IPC e

10% - do Índice Nacional de Custos da Construção - INCC

COMPLEMENTADOS

No dia 08/01/21, foi publicado no Diário Oficial a decisão do Ministro do STF, Alexandre de Moraes, reconhecendo o direito dos complementados e a manutenção de seus benefícios de complementação de aposentadoria e pensão, determinando que deve-

rão ser mantidas nas mesmas condições em que vinham recebendo graças às liminares concedidas desde 2005, sem nenhum tipo de redução ou supressão de valores.

A relevante vitória aumenta a segurança dos complementados,

mas não significa vitória definitiva, uma vez que a decisão do Ministro Alexandre de Moraes ainda está sujeita a recurso, mas é um grande passo positivo em nossa ação.

SUPLEMENTADOS - AÇÃO DA DEFLAÇÃO

Ressaltamos que a AAFC não tem nada a ver com essa ação. É uma ação exclusiva do Sindicato de Campinas a quem cabe todas as explicações.

A AAFC-Regional, tem tentado cobrar e obter informações por entender que é de sua competência procurar manter o associado informado e tem feito isso com assiduidade.

Entretanto, dependemos de informações confiáveis do Sindicato, o que não tem ocorrido.

Orientamos que os associados que constam da relação e ainda

não receberam os valores, para que insistam no telefone do Jurídico do Sindicato - 19 - 99226-6405 e falem com a LUANA para obter informações atuais e atualizar seus dados bancários. Da mesma forma, os associados que tem direito e não foram relacionados devem informar essa situação, pois pelo que sabemos, o Sindicato está preenchendo um cadastro para enviar a VIVEST.

Alternativamente pode ser obtida informações nas Macros do Sindicato das 14 às 17 hs, pelos telefones:

- Macro Rio Preto (nossa região) - Daniele - 19 99247-8247

- Macro Bauru - Nádia: (19) 99476-2189

- Macro Campinas - Andreia: (19) 99266-5866

- Macro Ilha Solteira - Regiane: (19) 99476-5867

- Macro Rio Claro - Ana Claudia: (19) 99859-3455

- Macro Prudente - Cleide: (19) 99476-4951

- Macro Ribeirão Preto - Luciana: (19) 98166-7700

Sede - Marinila: (19) 99476-4232



EVENTOS

Em nosso orçamento para 2021, estão aprovadas verbas para os seguintes eventos:

Março - Dia Internacional da Mulher (AAFC-Mulher) - abril - Aniversário da Sede

Maio - Dia das Mães - Junho - Festa Junina - Agosto - Dia dos Pais - Setembro - Encontro das aposentadas e pensionistas

(AAFC-Mulher) - dezembro - Confraternização de Natal.

Entretanto, de acordo com o BIA 259/2021, todos os eventos programados no âmbito da AAFC estão SUSPENSOS em função do COVID-19.

Tão logo estejam liberados pelas autoridades sanitárias os eventos serão retomados.

BEM ESTAR



DICAS DE AUTOCUIDADO

MOVIMENTE SEU CORPO

Leve algumas destas ideias para o seu cotidiano e você vai se sentir com mais disposição e bom-humor

- 1- Ao acordar, se espreguice sem pressa.
- 2- Troque o elevador pela escada sempre que puder.
- 3- Em qualquer momento do

dia, respire fundo dez vezes.

4- Faça algum trajeto a pé. Vale ir ao trabalho ou comprar algo na padaria.

5- Pare um instante, alongue seus músculos.

6- Aproveite o pique das crianças: brinque com elas!

7- Experimente uma atividade nova ou que você não faz há tempos.

8- Cuide do lar: faxina também é exercício.

9- Explore, caminhando, um parque ou um jardim perto de casa.

10- Coloque uma música e solte a voz e o corpo.

NOTA DE FALECIMENTO

Faleceu no mês de Novembro o Sr.



SERGIO DE MELO NOGUEIRA TABACHI

Cespeano, trabalhou no jurídico da CESP em São Paulo. Muito conhecido em Votuporanga onde morou por longo tempo. Era cunhado do Dr. EMIR nosso sempre estimado médico do Trabalho.

“Aqueles que amamos nunca morrem, apenas partem antes de nós”.

Aniversariantes de Fevereiro

DIA	NOME	CIDADE
3	APARECIDO DOS SANTOS	FERNANDOPOLIS
3	JOSE CRISTINO DA SILVA	FERNANDOPOLIS
3	NELSON BRAS MARTINS	VOTUPORANGA
4	CLEUSA APARECIDA SARTIM	FERNANDOPOLIS
5	ADEMAR CAMBIDO FAVARO	FERNANDOPOLIS
6	JURACI GONCALVES FERREIRA	FERNANDOPOLIS
6	MARIA DE LOURDES DANTAS MIRANDA	VOTUPORANGA
7	WILSON PEREIRA SANTOS	FERNANDOPOLIS
7	LUIZ CARLOS RODRIGUES VILARINHO	VOTUPORANGA
9	LOURIVAL F DA SILVA	SANTA FE DO SUL
9	GENI MANTAI CORREA	VOTUPORANGA
10	FRANCISCO R SABATIN	FERNANDOPOLIS
11	ANTONIO AP DURANTE	FERNANDOPOLIS
11	LUIZ TAKASHI ICHIMOSE	FERNANDOPOLIS
11	CICERO DE SOUZA LIMA	JALES
11	ODAIR ANTONIO HERRAN	JALES
11	IRENE LEITE DO CARMO	VOTUPORANGA
12	ADEMIR DONIZET ARTILHA	JALES
12	ELISABETH TEREZINHA M VALGAS	VOTUPORANGA
13	SERGIO LUIZ GASPAR	VOTUPORANGA
14	MARCILIO DOS SANTOS	JALES
14	MARIA TEREZA DE MORAES	PONTES GESTAL
14	ALCIDES DOS REIS MAURICIO	VOTUPORANGA
15	CARLOS W ALVES PESSOA	FERNANDOPOLIS
15	MARIA DA PAZ MARCULINO DA SILVA	OUROESTE
17	APARECIDA RAMOS DA SILVA	FERNANDOPOLIS
18	DIVINO ML PARREIRA	Valentim Gentil
18	ANTONIO SOUZA RAMOS	VOTUPORANGA
19	SERGIO SARKIS DRUGIAN	VOTUPORANGA
20	NATIVIDADE PEREIRA LIMA	FERNANDOPOLIS
20	SEBASTIAO BEZERRA DOS SANTOS	VOTUPORANGA
22	PAULO CESAR N BORGES	VOTUPORANGA
23	VALENTIM IRINEU CORTEZ	JALES
23	ARQUIMEDES NEVES	VOTUPORANGA
25	CLEIDE PAULA DA SILVA VIEIRA	FERNANDOPOLIS
26	DEUSVALE CARRIJO DE CASTRO	FERNANDOPOLIS
26	JAIME FERREIRA PRADO	FERNANDOPOLIS
26	JOSE PRISOSQUI GOMES FIGUEIRA	VOTUPORANGA
26	LUIZ CARLOS PAROLINI ROQUE	VOTUPORANGA
27	MARCOS ALVES	VOTUPORANGA
28	MARCO A R DE FARIA	VOTUPORANGA
28	MARCOS GARCIA LARAYA	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