



**TUDO PRONTO
PARA A FESTA?**

**É DIA 11 DE DEZEMBRO,
NO CÍRCULO MILITAR,
QUE A GENTE VAI
SE ENCONTRAR!**



NOVEMBRO AZUL

Porque cuidados com a saúde nunca terminam

Novembro Azul é um movimento mundial que acontece durante o mês de novembro para reforçar a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de próstata. E as maiores vítimas são homens a partir dos 50 anos, além de pessoas com presença da doença em parentes de primeiro grau, como pai, irmão ou filho.

REGIONAIS NÃO PARAM

*confira algumas das
atividades que elas
prepararam para você!*

➤ Saiba mais a partir da pg. 4



Suplementados: pagamento do abono anual - 13º salário

CONFORME INFORMADO À AAFC PELA FUNCESP, O PAGAMENTO DO 13º SALÁRIO DOS ASSISTIDOS SUPLEMENTADOS, SERÁ EFETUADO NAS SEGUINTE DATAS:

19/11 - antecipação de 50% do abono;
17/12 - pagamento do saldo do abono.

COMPLEMENTADOS: ATENÇÃO AO RECADASTRAMENTO

Anualmente, no mês de aniversário, enviar para a Secretaria da Fazenda formulário de cadastramento, extrato de pagamento do INSS e comprovante de residência.

O não cadastramento implicará na suspensão do pagamento do benefício.

www.aafc.org.br

No site da AAFC você encontra as notícias mais importantes e recentes! Acesse lá: www.aafc.org.br. Lá, existe uma seção chamada "Perguntas e respostas", com algumas das perguntas mais frequentes das áreas mais importantes da AAFC. Vai lá ver!

MANTENHA SEUS DADOS ATUALIZADOS

Só assim você garante o recebimento das informações no seu endereço!
Envie um e-mail para contato@aafc.org.br e atualize seus dados!

DESEJA RECEBER NOTÍCIAS POR EMAIL?

Informe-nos seu endereço de e-mail, juntamente com sua categoria de aposentadoria (suplementado ou complementado) para: contato@aafc.org.br e passe a receber as últimas notícias da AAFC!

Fechamento autorizado. Pode ser aberto pelo ECT.



Associação dos Aposentados
da Fundação CESP

Av. Angélica, 2565 - 16º/17º andares - Sta. Cecília - CEP 01227-200 - São Paulo - SP

Outro item no site da AAFC permite aos associados acompanharem todos os acontecimentos de maneira mais abrangente! É o item "Eventos", no qual a Associação reúne as atividades mais relevantes a acontecer de todas as Regionais. Acesse o site e conheça!



Muito trabalho em todas as Regionais da AAFC



No mês de outubro muito se falou, como costumeiramente se faz, em exames e prevenção do câncer de mama. Agora, é a vez dos homens tratarem de se cuidar. Chega o novembro azul com tudo e não podemos deixar de alertar sobre a importância da prevenção. Afinal, alertas como esses nunca são demais. Procure sempre seu médico.

O mês de outubro teve muita atividade em todas as localidades e Regionais da AAFC. Nesta edição, trazemos a você uma pequena amostra das ações que nós, Diretoria Executiva e Superintendentes Regionais, preparamos para você. E é claro que esse trabalho todo não para; sempre será perene.

A começar pelo grupo feminino nas diversas regionais. As mulheres, elementos fundamentais na manutenção de nossa AAFC, desenvolvem e organizam trabalhos louváveis como em Três Lagoas e Araraquara. Já na Regional Metropolitana, coordenaram viagem a Salesópolis.

Em Rio Claro, a Regional levou informação a 9 localidades através de seu programa regional "Cafê Amigo". Em Rio Preto, reuniões também trataram de atualizar os associados em diversas localidades. Já Ribeirão Preto organizou um belíssimo trabalho de arrecadação de brinquedos nesse mês das crianças e os entregou a uma instituição local, fazendo a alegria da garotada mais carente. E, além de mês das crianças, é também dos idosos! Em Três Lagoas, teve comemoração do Dia Internacional do Idoso!

Falando em comemoração, parabéns às Regionais de Andradina, Araraquara e Campinas, que completaram mais um aninho! Vários associados prestigiaram as comemorações!

E por todos esses trabalhos e muitos outros que nossos colaboradores idealizam, planejam e executam pensando exclusivamente em nossos associados é que a gente não pode parar e nem baixar a guarda. Tudo é fruto de muito trabalho, esforço e dedicação de um grupo sempre muito abnegado e comprometido. Por essas e por outras, sabemos que nossos associados sentem o verdadeiro espírito que nossa festa de confraternização traz e o que ela realmente representa: a congregação de pessoas com o mesmo espírito, que celebra a verdadeira amizade e que sabe o quanto a AAFC representa na vida de cada um.

Por isso, vale a pena dizer mais uma vez, espero você em nosso encontro anual, no dia 11 de dezembro, no Círculo Militar de São Paulo.

Unidos somos mais fortes!

Michele Matteo - Presidente da AAFC



A AAFC dá as boas VINDAS aos novos ASSOCIADOS

Nome	Cidade	Nome	Cidade
Alvindo Orlando Dutra	São Paulo	Maria Ines Bonazzio	Suzano
Augusto Morelli	Araraquara	Maria Lucia de Oliveira Ziolkowski	Rio Claro
Cacildo Antonio de Oliveira	S. J. da Barra	Marieta de Marque Prates	Mococa
Carmem Cecilia Caravieri Modesto	Andradina	Mathilde Aparecida Pecoraro	Andradina
Doracy Eubanque Delazari	Ilha Solteira	Odete Resegue Pedrazzi	Mococa
Edemilson Galassi	Jundiai	Orlando Jose de Sousa	Ribeirão Preto
Ester dos Santos Saiz	Praia Grande	Paulo Sergio Heiras Martins	Bauru
Eva Silvestre Alves	Itapetininga	Roberto Barreira	Guarulhos
Graca Maria Camargo dos Santos	Campinas	Silvia Cristina de Menezes Peres	Santos
Jose Eduardo Marques	Chavantes	Terezinha Vieira Midoes	S.J dos Campos
Lineu Baldissera	Ilha Solteira	Ulisses Negri Puentes	Dracena
Lucia Iko Iabuki Yamamoto	Rio Claro	Vania Aparecida Levy Magri	Mogi Guacu
Luiza Belini Longo	Tiete	Zilda Fatima de Rossi Guglielmoni	Promissão
Maria Aparecida Roux Dias	São Paulo		



DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente
Michele Matteo

Vice-Presidente
Francisco Campizzi Busico

Assessores da Presidência
Rodolfo Vicente Rezende
Sérgio Lyra

Diretor Administrativo/Financeiro
Rovilson da Costa Gimenez

Vice-Diretor Adm / Financeiro
Carlos Aurélio K.A. Pires

JORNAL DO SÊNIOR
é uma publicação mensal da Associação dos Aposentados da Fundação CESP

Redação:
Av. Angélica, 2565 - 17º andar,
Sta. Cecília, 01227-200 -
São Paulo - SP

Telefone/Fax: (11) 3217-5717
e 0800-163670
E-mail: sede@aafc.org.br
www.aafc.org.br

Tiragem: 19.000 exemplares
Distribuição gratuita. Permite-se a reprodução total ou parcial das matérias contidas nesta edição, desde que citada a fonte.

O JORNAL DO SÊNIOR não se responsabiliza pelas opiniões expressas nos artigos assinados e pelo conteúdo dos anúncios publicitários.

Diretor de Suplementação
Carlos Aurélio K.A. Pires

Diretor de Complementação
Francisco Campizzi Busico

Vice-Diretor de Complementação
Paulo Roberto Olivieri

Diretor de Comunicação e Bem Estar
Walney Gileno Goes

Conselho Deliberativo - Titulares

José Milton Dallari Soares, José Ferraz Neto, José Antunes Cursino, Julio Ferreira Junior, Dirceu Emilio Giannella, Marcos Alves, Donato Antonio Robertella, Roberto Luiz Stamm, Leônidas Figueiredo, Elisabeth Pereira Monteiro, Antonio De Santi, Claudemir Sebastião Casarini, José Geraldo Pereira, Moacyr Carlos Baptistini e Nilva Alves de Oliveira Sartori.

Conselho Deliberativo - Suplentes

Maria Guiomar Moraes Sala, Antonio Carlos da Costa, José Emilio Ewerton Santiago, Miguel Nucci, Bento Carlos Sgarboza, Arioaldo Coelho de Andrade, Thérzio P. de Oliveira Junior, José Carlos Penna Drugg, Norberto Maria Nicola, Manoel Duarte, José Armando Greggi, Nivaldo Pazianoto, Luciano Pavoni, Atilio Gerson Bertoldi e Pedro Pompermyer.

Conselho Fiscal

Titulares: Toshibumi Fukumitsu, Robinson Cifoni e Sandra Mari Caparoci

Suplentes: Aparecido Leitão Duran, Nelson Badaró Galvão e Pedro Helio Della Torre

Representantes dos Aposentados no Conselho Deliberativo da Fundação CESP
José Carlos Penna Drugg / Ary da Silva Franco Filho

Conselheiros de Honra

Douglas Aparecido Guzzo, José Milton Dallari Soares, José Ovidio de Andrade, José Walter Merlo e Sylvio Pacheco Rasi.

Accesse o site da AAFC

www.aafc.org.br

<https://www.facebook.com/aafc.sede>



Diagramação, Arte e Impressão
G4 EDITORA / ASSOCIADAS
glutf08@gmail.com.br



O IGP-DI - Índice Geral de Preços Disponibilidade Interna, da Fundação Getúlio Vargas, está previsto nos regulamentos dos PSAPs como o indicador de reajuste das suplementações.

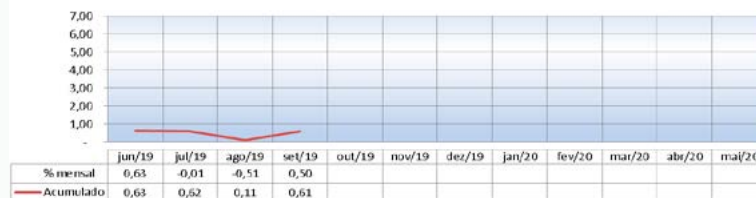
Compõem o IGP-DI: o Índice de Preços ao Produtor Amplo – IPA (60%), o Índice de Preços ao Consumidor – IPC (30%) e o Índice Nacional de Custos da Construção – INCC (10%).

IGP-DI registra avanço de 0,50% em setembro

O Índice Geral de Preços – Disponibilidade Interna (IGP-DI) registrou aumento de 0,50% em setembro, ante deflação em agosto de 0,51%, informou a Fundação Getúlio Vargas (FGV).

Dentre os indicadores, o Índice de Preços ao Produtor Amplo (IPA) subiu 0,69% em setembro, ante queda de 0,90% em agosto. Já o Índice de Preços ao Consumidor (IPC) não variou em setembro. Em agosto o índice havia registrado alta de 0,17%. Duas das oito classes de despesas componentes do índice registraram decréscimo em suas taxas de variação: habitação (de 0,81% para 0,22%) e alimentação (-0,36% para -0,67%). E por fim, o Índice Nacional de Custo da Construção (INCC) subiu 0,46% em setembro ante 0,42% no mês anterior.

Planos: ELETROPAULO, CPFL, BANDEIRANTE, DUKE E FUNCESP. Reajuste em Junho/2020



Planos: CESP, EMAE, CTEEP, ELEKTRO, TIETÊ e PIRATININGA. Reajuste previsto para Janeiro/2020 (Na mesma data da Previdência Social)



13º do INSS começa a ser pago para mais de 30 milhões de pessoas, confira as datas de saques

As datas do depósito já estão marcadas e serão realizadas junto com a folha mensal de pagamentos entre novembro e dezembro.

Aproximadamente, serão, ao todo, 30 milhões de beneficiários que contarão com o direito à segunda parcela do abono anual. Tem direito ao 13º quem recebeu, durante o ano, benefícios previdenciários como aposentadoria, pensão por morte, auxílio doença, auxílio-acidente, auxílio-reclusão ou salário maternidade.

Os aposentados e pensionistas receberão, em sua maioria, a 2.ª parte do benefício. A exceção fica para quem passou a receber o benefício depois de janeiro do ano passado.

Nesse caso, o valor será calculado proporcionalmente.

Calendário

O dinheiro começará a ser depositado seguindo a tabela de pagamentos do mês de novembro, para os segurados que recebem até um salário mínimo e possuem cartão com final 1, desconsiderando-se o dígito. Já para quem ganha acima do mínimo começa a receber a partir de dezembro.

O depósito, portanto, será realizado entre os dias 25 de novembro e 10 de dezembro, conforme a Tabela de Benefícios 2019 abaixo:

Fonte: <https://seucreditodigital.com.br/13-do-inss-comeca-a-ser-pago/>

CONFIRA			
Para quem ganha até um salário mínimo (R\$ 954)		Para quem ganha acima de um salário mínimo (mais de R\$ 998)	
Benefício com final	Crédito em	Benefício com final	Crédito em
1	25/11	6	02/12
2	26/11	7	03/12
3	27/11	8	04/12
4	28/11	9	05/12
5	29/11	0	06/12
		1 e 6	02/12
		2 e 7	03/12
		3 e 8	04/12
		4 e 9	05/12
		5 e 0	06/12



Novembro Azul

O câncer de próstata, tipo mais comum entre os homens, é a causa de morte de 28,6% da população masculina que desenvolve neoplasias malignas.

O que é a próstata?

É uma glândula do sistema reprodutor masculino. Ela localiza-se abaixo da bexiga e sua principal função, juntamente com as vesículas seminais, é produzir o esperma.

Sintomas:

Na fase inicial, o câncer de próstata não apresenta sintomas e quando alguns sinais começam a aparecer, cerca de 95% dos tumores já estão em fase avançada, dificultando a cura. Na fase avançada, os sintomas são:

- dor óssea;
- dores ao urinar;
- vontade de urinar com frequência;
- presença de sangue na urina e/ou no sêmen.

Fatores de risco:

- histórico familiar de câncer de próstata: pai, irmão e tio;
- raça: homens negros sofrem maior incidência deste tipo de câncer;
- obesidade.

Prevenção e tratamento:

A única forma de garantir a cura do câncer de próstata é o diagnóstico precoce. Mesmo na ausência de sintomas, homens a partir dos 45 anos com fatores de risco, ou 50 anos sem estes fatores, devem ir ao urologista para conversar sobre o exame de toque retal, que permite ao médico avaliar alterações da glândula, como endurecimento e presença de nódulos suspeitos, e sobre o exame de sangue PSA (antígeno prostático específico). Cerca de 20% dos pacientes com câncer de próstata são diagnosticados somente pela alteração no toque retal. Outros exames poderão ser solicitados se houver suspeita de câncer

de próstata, como as biópsias, que retiram fragmentos da próstata para análise, guiadas pelo ultrassom transretal.

A indicação da melhor forma de tratamento vai depender de vários aspectos, como estado de saúde atual. Em casos de tumores de baixa agressividade há a opção da vigilância ativa, na qual periodicamente se faz um monitoramento da evolução da doença intervindo se houver progressão da mesma.

Diante de qualquer situação, procure sempre seu médico

Fonte: Ministério da Saúde



Panorama das Regionais



Regional
Campinas

Comemoração do
aniversário da Regional
de Campinas

Regional
Andradina



Com churrasco e descontração, a tradicional celebração dos aniversariantes impressionou pela adesão, ocorrida no dia 04/10!



Com a participação de 210 pessoas entre associados(as) e convidados(as), comemoramos dia 28 de setembro de 2019, o vigésimo nono aniversário de atividades da nossa Regional de Campinas.

Com descontração e muita alegria por parte de todos, juntamente com a Diretoria Executiva e colaboradores da Regional, todos levaram um brinde alusivo à data em comemoração.

Regional Araraquara

Grupo feminino de Araraquara recebe palestra sobre o câncer de mama, além de enaltecer o mês do idoso e os aniversariantes de outubro



Aniversário de 26 anos da Regional de Araraquara. Parabéns!



Regional Rio Claro

Rio Claro leva "Café Amigo" a localidades



Por trás de um Café Amigo existe laços de amizade que vão muito além de um encontro.

Conforme o estabelecido no calendário de visitas a Regional realizou, no período de 23/08 a 27/09 de 2019, o tradicional Café Amigo em nove localidades: Leme, Pirassununga, Limeira, Araras, São da Boa Vista, Piracicaba, Porto Ferreira, Santa Rita do Passa Quatro e Mogi Guaçu.

Regional Sorocaba

Presidente e Diretor de Comunicação e Saúde e Bem Estar visitam Regional Sorocaba em dia de reunião



Regional Metropolitana de São Paulo

Reunião mensal na Regional Metropolitana de SP em 24/09/19: apresentação do convênio plano funerário, com Carlos Augusto, Gestor de Marketing da Boaventura Seguros



Mogi das Cruzes/Salesópolis em 29/09/19, com o historiador Marcos Marsullo II: das Águas do Chá - Casarão do Chá e Nascente do Rio Tietê



Participe das atividades de sua Regional



Campanha criança feliz

A Regional de Ribeirão Preto, através da AAFC Mulher, promoveu nos meses de setembro e outubro a campanha Criança Feliz com objetivo de arrecadar brinquedos sem uso que seriam doados para a Creche Alvorada de Ribeirão Preto que abriga mais de 130 crianças carentes, na faixa de 6 a 17 anos.

E a resposta dos associados foi pronta e surpreendentemente calorosa pois foram doados em torno de 125 unidades dos mais diversos brinquedos para todas idades e para ambos os sexos. Todos novos e de excelente qualidade.

Os brinquedos foram levados por uma equipe da Regional à referida creche a qual, através de seus dirigentes, ficou imensamente grata pela nobre iniciativa, salientando que ações como essa fazem enorme diferença na sofrida vida dessas crianças.

Parabéns aos organizadores e aos associados que dedicaram uma parcela de seu tempo na aquisição e entrega desses presentes.

Reuniões agitam Rio Preto e localidades



Na pauta das reuniões, os principais assuntos abordados foram informações sobre ações, recadastramento, eventos sociais, fundo de pensão da Funcesp, índices de reajustes, convênios e parcerias entre outros assuntos de importância.

Em Rio Preto, os participantes tiraram dúvidas com o Dr. Ronaldo Adriano Lopes, médico vascular e angiologista, que palestrou sobre doenças cardiovasculares, e com as farmacêuticas Elô e Priscila, que representaram a Drogasil, auferindo a pressão e medindo a glicemia dos associados presentes.

Grupo feminino de Três Lagoas se reúne em setembro amarelo

Na tarde de 27/09/2019, o grupo feminino de Três Lagoas comemorou os aniversários dos meses de Julho, Agosto e Setembro. Algumas participantes vestiram amarelo em alusão à campanha de prevenção ao suicídio. Teve bingo, salgadinhos, bolo e muita diversão.



No último dia 05/10/19 o grupo feminino da Regional de Três Lagoas se reuniu no rancho Gretel para comemorar o dia do idoso e saborearem o delicioso almoço.