



EVENTOS E TURISMO

Comemoração em dose dupla!



Contando com a presença de grande número de associados e familiares, o coquetel realizado no Buffet Pinhatt teve comemoração em dose dupla: o 31º aniversário de fundação de nossa Regional e o 16º de criação da AAFC Mulher - Rio Claro.

Uma comemoração marcada pela alegria e emoção por mais um ano vivido. Um ano de trabalho árduo e com muitos obstáculos, felizmente quase todos superados.

Mas é preciso que continuemos juntos, persistindo com o nosso trabalho, lutando por uma Associação forte, segura e atuante.

É importante também, que a AAFC Mulher - Rio Claro mantenha unidas todas as aposentadas, pensionistas, esposas ou companheiras de sócios, na busca de seus direitos e deveres enquanto mulheres e cidadãs.

Parabéns pelos nossos trinta e um anos.

Unidos somos mais fortes!

SE PRECISAR DE AJUDA SAIBA A QUEM RECORRER

● ARARAS E CONCHAL

Alcides N. Teixeira - (19) 3542 4662
Moacir Terassi - (19) 3541 6748

● LEME E SANTA CRUZ DA CONCEIÇÃO

Alberto J. Bortolotto - (19) 3571 2171

● PIRASSUNUNGA E SANTA CRUZ DAS PALMEIRAS

Celso I. A. Santos - (19) 3561 5753

● PORTO FERREIRA

José L. Soratto - (19) 3589 1016
Sebastião P. Cruz - (19) 3581 4783

● SANTA RITA DO PASSA QUATRO E TAMBAÚ

Elvio R. Nascimento - (19) 3582 5254
Paulo R. Pelegrini - (19) 3582 1540

● MOGI MIRIM, MOGI GUAÇU, SANTO ANTONIO DA POSSE, ESTIVA GERBI, ENGº. COELHO E ARTHUR NOGUEIRA

José E. Mazotti - (19) 3805 3051
Moisés T. Martins - (19) 3806 2431

● SÃO JOÃO DA BOA VISTA, AGUAÍ E ÁGUAS DA PRATA

Roberto R. Redher - (19) 3623 1695

● VARGEM GRANDE DO SUL

Antonio L. Buozi - (19) 3641 3498
Rosana H.R.A.Dias - (19) 3643 2417

● LIMEIRA, CORDEIRÓPOLIS E IRACEMÁPOLIS

Lúcia A. de Almeida - (19) 3442 1190
Antonio C. Catai - (19) 3441 2548

● PIRACICABA, SÃO PEDRO, ÁGUAS DE SÃO PEDRO, RIO DAS PEDRAS, RAFAD, SALTINHO, CAPIVARI E CHARQUEADA

Marlene T. M. Pires - (19) 3434 4660

● RIO CLARO, STA. GERTRUDES, ITIRAPINA, IPEÚNA E CORUMBATAÍ

Sede Regional - Rua 1 n.1690-Centro
(19) 3534 7755



Associação dos
Aposentados
da Fundação CESP

O Boletim do Sênior - Rio Claro é uma publicação trimestral da **AAFC - Associação dos Aposentados da Fundação CESP-Regional Rio Claro**, que circula entre os associados da cidade de Rio Claro e Região.

Endereço:

Rua 01, 1690, Centro
CEP 13500-141 - Rio Claro - SP
Telefone/fax: (19) 3534 7755 e 3523 8383
e-mail: rioclaro@aafr.org.br
www.aafc.org.br

Tiragem: 1500 exemplares.

Distribuição gratuita.

Permite-se a reprodução parcial ou total das matérias contidas nesta edição, desde que citada a fonte.

Editoração: Departamento de Comunicação
Impressão: Nova RC Editora e Artes Gráficas

Dia Internacional da Mulher

Flagrantes de um dia inesquecível!



Nada melhor do que começar o dia
com um delicioso café da manhã.



Acolhimento, Alongamento e Ioga, com
a Prof. Estela Boraldi, de Limeira



Aprenda a Pensar Positivo/Auto Estima
Angela/Lucinda-Brahma Kumaris, de
Limeira



Alimentação Saudável e Almoço feito
pelas participantes-Nutricionista
Cristina Becker do SEST/SENAT



Grupo Pura Sintonia - Vera Marta,
Cida, Alice e Nelcy, de Cordeirópolis



Palestra sobre Osteoporose
Fisioterapeuta
Maria José Giorgetti



Exercícios para prevenção da Osteoporose - Fisioterapeuta Maria José Giorgetti



Dia Internacional da Mulher
11/03/2014



Encerrou-se com muito sucesso a X Olimpíadas AAFC 2014, realizada no período de 23 a 27 de março, na cidade de Serra Negra, com a participação das 19 Regionais.

Agradecemos a participação de todos os atletas de nossa Regional, que, independentemente da modalidade disputada ou o resultado alcançado, demonstraram alto espírito esportivo e respeito pelos adversários.

Não podemos deixar de destacar os nossos associados que mesmo não participando como atletas, mas fazendo parte da Comissão Organizadora muito colaboraram para

o êxito dos jogos.

Parabenizamos a Comissão Organizadora, que soube de forma brilhante conduzir os trabalhos, desde a elaboração dos jogos, regras e tabelas a toda organização do evento.

Câncer: previna-se e viva melhor

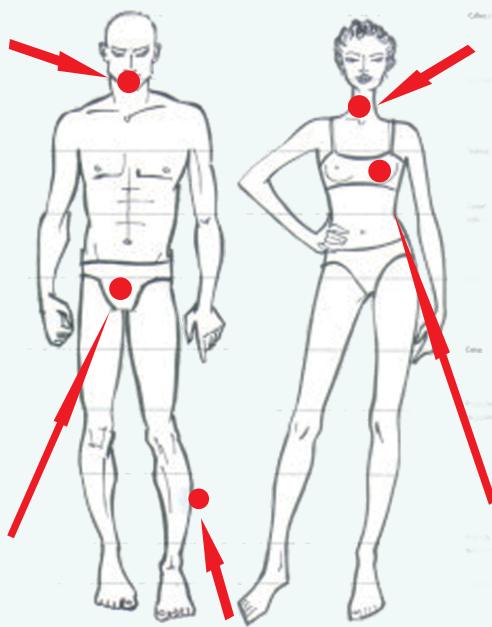
BOCA

O câncer de boca pode aparecer nos lábios, língua, bochechas, gengivas ou assoalho da boca e pode ser detectado através de alterações como mal cheiro e sangramento fácil. Pode alterar a fala, a mastigação e a ação de engolir.

Fatores de risco: Fumo, consumo excessivo de bebidas alcoólicas, exposição dos lábios ao sol sem proteção, irritação da gengiva ou lábios, má escovação dos dentes, cáries, prótese mal adaptada. **Prevenção:** Boa higiene bucal, não fumar, não comer muitos doces, mastigar bem os alimentos, fazer auto-exame freqüentemente. Dieta rica em frutas frescas, verduras, legumes e cereais.

PRÓSTATA

É o tumor mais comum nos homens, com mais de 52 mil novos casos anuais no Brasil. Para seu diagnóstico precoce é fundamental a realização dos exames de toque retal e dosagem do antígeno prostático específico (PSA) a partir dos 50 anos, independentemente de qualquer sintoma, pois é uma doença silenciosa e, havendo suspeita, o paciente deverá passar por uma biópsia de próstata, que confirmará ou negará a hipótese. Em caso de história familiar de pais, tios ou irmão com câncer de próstata antes dos 60 anos, inicie o acompanhamento aos 40 anos. O câncer de próstata é considerado o câncer da terceira idade, uma vez que cerca de 3/4 dos casos ocorrem a partir dos 65 anos. **Fatores de risco:** idade avançada, predisposição familiar, alimentação inadequada (principalmente alimentos gordurosos). **Prevenção:** Alimentação adequada, visitas regulares ao médico, não fumar, não ingerir bebidas alcoólicas.



PELE

Nas últimas décadas registrou-se um crescente aumento da ocorrência de câncer de pele em todo o mundo, principalmente devido as transformações climáticas. O grande volume de poluição no ar criou um buraco na camada de ozônio da atmosfera terrestre que está expondo a população do planeta aos raios solares ultravioleta. Eles atingem as camadas mais profundas da pele e podem alterar suas células ocasionado uma série de doenças da pele, inclusive o câncer.

Fatores de risco: Excesso de exposição ao sol, falta de proteção para a pele, contato direto com radiação ou produtos químicos. **Prevenção:** uso de chapéu, óculos escuros, filtro solar, guarda-sol, evitar expor-se ao sol das 10h da manhã às 16h da tarde, auto exame da pele e dieta rica em betacaroteno.

TIREOIDE

O câncer de tireoide é o mais comum da região da cabeça e pescoço, sendo três vezes mais frequentes nas mulheres. Pode ser observado pela presença de nódulo tireoidiano associado a rouquidão ou a gânglios linfáticos aumentados no pescoço. Boa parte dos casos de câncer de tireoide pode ser diagnosticado precocemente, antes mesmo de produzir sintomas que o paciente perceba. Como a maioria dos casos é entre mulheres, as consultas periódicas ao ginecologista é que costumam detectar o tumor em seu início.

MAMA

No mais frequente entre os tumores femininos, com mais de 50 mil novos casos anuais no país, 90% podem ser curados quando há diagnóstico precoce. Por isso o melhor caminho é a realização do exame de mamografia a partir dos 40 anos, com repetição anual. E para quem tem casos na família é fundamental visitar mais cedo o aconselhamento genético, que em conjunto com o mastologista vão apontar as melhores formas de acompanhamento, mas você pode fazer muito, também. Esforce-se ao máximo para realizar caminhadas e atividade físicas, que vão lhe trazer bem estar. Tenha uma alimentação saudável, sem exageros, ou seja, coma bem, mas com moderação. E nem precisa dizer que você deve ficar longe do cigarro, certo? Quanto as bebidas alcoólicas, evite principalmente os destilados e, com vinho e cerveja, moderação sempre.

O Departamento de Saúde e Bem Estar da Regional Rio Claro fará realizar, de 04 de junho a 27 de agosto próximos, o 5º Curso para Cuidadores de Idosos.

Detalhes do Curso:

O Curso é semelhante aos realizados anteriormente. É gratuito, visa abranger um grupo de no máximo 25 pessoas e podem participar os sócios, seus dependentes e convidados, não importando sexo, idade e escolaridade.

Trata-se de um grupo semanal, estruturado em 12 encontros temáticos, com duas horas de duração, que acontecerão às quartas feiras, no horário das 9 às 11 horas, com espaços abertos para reflexão, podendo sofrer alterações de acordo com as necessidades da equipe.

Inscrições:

Os interessados em participar do curso devem manifestar sua intenção até o dia 26 de maio.

Mais informações podem ser obtidas no Setor de Saúde e Bem Estar e Atendimento ao Associado, falar com **Keity - (19-3534 7755)**.

Obs.: Para a viabilização do curso haverá a necessidade mínima de 18 participantes.



Foto ilustrativa
Dilermando Weiss e
Mislaine

INSTITUCIONAL

Idosos já podem viajar de graça em ônibus intermunicipais no Estado de São Paulo

A lei que estabelece a gratuidade para idosos no transporte intermunicipal rodoviário nas linhas do Estado de São Paulo e que foi sancionada em outubro do ano passado já está valendo.

Ela foi regulamentada pelo governo do Estado no dia 22 de janeiro último, e obriga as empresas a disponibilizarem dois assentos para maiores de 60 anos em cada veículo. São Paulo tem 645 municípios no Estado. Agora as pessoas vão poder visitar parentes e amigos, conhecer cidades do litoral, estâncias climáticas, religiosas etc., gratuitamente.

Os assentos para idosos deverão estar em locais de fácil acesso para o embarque e desembarque e precisam estar devidamente identificados.

Atenção! A gratuidade vale apenas para a passagem de ônibus. A taxa de embarque - de responsabilidade dos

terminais e cujo valor é estabelecido pelas prefeituras - continuará sendo cobrada dos idosos.

Como fazer para obter o benefício?



O idoso deverá reservar a poltrona com até 24 horas de antecedência do horário de partida, nos canais de atendimento para venda de passagem da empresa de ônibus.

A reserva pode ser feita com no máximo cinco dias de antecedência. No momento da reserva o idoso deve apresentar o CPF e o RG.

Ainda de acordo com o decreto, o idoso deve comparecer ao local de partida meia hora antes do horário estipulado, portando um documento original com foto e perderá o direito à viagem se não cumprir essa norma. Em caso de desistência da viagem, o idoso deve informar a companhia, com pelo menos três horas de antecedência.

Decorrido o prazo para a reserva, de 24 horas antes da partida, a empresa pode vender os bilhetes correspondentes aos assentos. Mas, enquanto os lugares não forem vendidos, os idosos podem requerer a gratuidade (mesmo faltando menos de 24 horas para o início da viagem).

A lei prevê multa de R\$ 4.028 em caso de descumprimento por parte das empresas, que será aplicada em dobro em caso de reincidência.

AVISO IMPORTANTE

O recadastramento anual é obrigatório e deve ser feito por todos os aposentados e pensionistas, complementados ou suplementados, no mês de seu aniversário. O não recadastramento implicará na suspensão do pagamento até a sua regularização.



Associação dos
Aposentados da
Fundação CESP

Rua 1 nº. 1690 - Centro
Rio Claro/SP - CEP: 13500-141

Mala Direta Postal
Básica

9912251031-DR/SPM
AAF/CESP

*** CORREIOS ***