



## Reajuste dos suplementados

Pág. 3

## Veja fotos da Festa de Confraternização da AAFC

Págs. 6 e 7

### FUNDO 4819 – Contribuições especiais

PÁG. 4

### INSS libera extrato com novo valor da aposentadoria

PÁG. 5

### Confira a programação da AAFC-Mulher para 2011

PÁG. 8

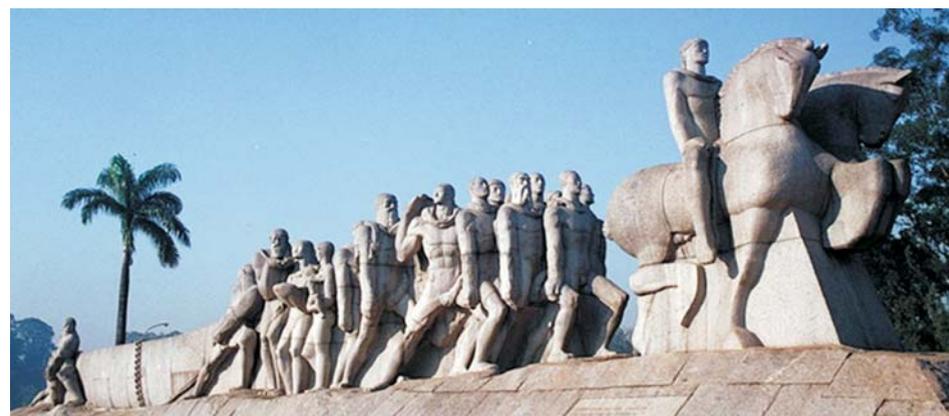
### Bitributação

PÁG. 3

### ➤ QUER RECEBER INFORMAÇÃO DIRETAMENTE NO SEU EMAIL?

Se você, Associado, quiser receber informações da Associação, sobre assuntos de seu interesse, de forma mais rápida e direta, cadastre seu email no Portal da AAFC ([www.aafc.org.br](http://www.aafc.org.br)) ou através do [faleconosco@aafc.org.br](mailto:faleconosco@aafc.org.br)

## Aniversário de São Paulo



Monumento às Bandeiras - Victor Brecheret

A escultura, em granito, com 50m de comprimento e 16m de altura, foi inaugurada em 1954, junto com o Parque do Ibirapuera, para as comemorações do 4º Centenário de Fundação da cidade de São Paulo (realizadas no ano seguinte).

A obra representa os bandeirantes e o esforço para desbravar o país. O Monumento às Bandeiras expõe as diversas etnias: além de portugueses (barbados), observam-se negros, mamelucos e índios (com cruzeiros no pescoço), puxando uma canoa de monções, utilizadas nas expedições fluviais.

Pág. 5



Memória • Pág. 2



### PRÓXIMA REUNIÃO DE ASSOCIADOS

29/03/11 às 9h,  
na Sede (Capital).

Os assuntos tratados são de  
interesse de toda a família AAFC.

Participe!

EXCLUSIVA PARA ASSOCIADOS

Telefone novo?  
Mudou de endereço?

Não se esqueça de atualizar seus  
dados cadastrais junto à AAFC!



Associação dos Aposentados  
da Fundação CESP

Av. Angélica, 2565 - 15.º andar - Santa Cecília - CEP 01227-200 - São Paulo - SP

Fechamento autorizado.  
Pode ser aberto pela ECT

#### PARA USO DOS CORREIOS

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Mudou-se      | <input type="checkbox"/> End. Insuficiente                              |
| <input type="checkbox"/> Desconhecido  | <input type="checkbox"/> CEP  |
| <input type="checkbox"/> Recusado      | <input type="checkbox"/> Não Existe N° Indicado                         |
| <input type="checkbox"/> Falecido      | <input type="checkbox"/> Informação Escrita pelo<br>Porteiro ou Síndico |
| <input type="checkbox"/> Ausente       |   |
| <input type="checkbox"/> Não Procurado |   |

Reintegrado ao Serviço Postal em

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Responsável

Mala Direta  
Postal

9912251031-DR/SPM  
AAFC

...CORREIOS...





da Justiça e, no ano passado, face a todo o problema da economia mundial, a CF propôs o tema **Economia e Vida**, procurando mostrar o valor da economia na plenitude da vida de todo cidadão.

Neste ano, a CF é foca as questões ecológicas, de modo especial os problemas que se referem às mudanças climáticas e outras, correlatas. A preocupação com esse assunto é que a levou a instituir, para este ano de 2011, o tema **Fraternidade e a Vida no Planeta** e, dando ênfase a isso, propõe como lema para reflexão, trecho da carta de Paulo aos Romanos, quando diz: **“a criação geme em dores de parto”** (Rm 8,22).

Busca-se, assim, a conscientização de todos sobre a gravidade do aquecimento global e das mudanças climáticas, estimulando-os a participarem de debates e ações que visem a preservação do planeta, em crescente e sã cultura pelo respeito ao meio ambiente e ao lugar em que vivemos e devemos conviver fraternalmente.

Todos esses temas estão intimamente vinculados aos objetivos maiores da

AAFC pois, como salvaguarda dos interesses e valores de seus associados, aposentados e pensionistas, esta Associação sempre tem mostrado a importância do comprometimento com o desenvolvimento da sociedade. Prova disso é, por exemplo, a matéria **OPINIÃO**, trazida por este jornal, na edição de novembro passado, com a assinatura de Sylvio Rasi, quando chama a atenção para o assunto, já desde o título **Idosos, preparem-se**. Por isso, vale a pena lembrar, aqui, alguns trechos dessa matéria, demonstrando, uma vez mais, o quanto a AAFC está atenta a todos esses problemas:

O mundo está em transformação! Um de seus aspectos refere-se ao aumento da expectativa de vida, combinada com a queda das taxas de natalidade. Um detalhe que, para muitos estudiosos do mundo tem passado despercebido, é referente aos recursos naturais, pois, tais recursos, bem como minerais, água, terras agricultáveis e outros são limitados. Atualmente, muito se comenta em relação à questão do petróleo, para o qual já se buscam alternativas. Mas, e com

relação a outros bens da natureza? Qual a preocupação? Infelizmente, o mundo atual mostra que a civilização, apesar dos grandes avanços tecnológicos, terá sempre que levar em conta a limitação desses recursos, do valor das aposentadorias e a falta de recursos sobre a saúde.

Daí porque a AAFC ressalta a importância de suas ações nos campos do lazer, da saúde, da previdência e do bem estar, conclamando a todos que não dêem trelas aos que procuram promover a insensata divisão entre os seus associados, pois ela, como verdadeiro porto seguro dos aposentados, não os distingue por adjetivações decorrentes de circunstâncias administrativas tais como, por exemplo, suplementados e complementados, pois todos são associados e dela merecem todo o apoio e nela têm total guarida na defesa dos seus direitos. Lembrando sempre seu lema **unidos somos mais fortes**, a AAFC vivência o lema da CF, enaltecendo o valor da fraternidade para a feliz convivência em nosso Planeta.

**Diretoria Executiva**

**Preocupada em** bem atender a seus associados, sobretudo nas atividades voltadas à previdência, saúde e bem estar social, a AAFC procura, como uma espécie de tradição, trazer aos seus leitores, no Editorial do Jornal do Sênior de fevereiro, reflexões sobre o tema divulgado pela “Campanha da Fraternidade”. Evento que ocorre todos os anos, logo no início da quaresma, essa campanha – CF – embora instituída pela Igreja Católica em 1962, já se tornou campanha de cunho social e abrangendo todos os credos, sem distinção, pois seu objetivo é despertar a solidariedade de toda a sociedade em relação a problemas concretos que atingem a sociedade brasileira, recomendando meios para solucioná-los.

Foi assim, por exemplo, em 2009, quando promoveu reflexões sobre a **JUSTIÇA**, lançando o tema **A paz é fruto**

## MEMÓRIA



## ■ Década de 80 ■

**M**edalha de reconhecimento aos então aposentados da Eletropaulo.

Foram convidados e compareceram mais de 100 companheiros eletricitários para a cerimônia efetuada no saguão da empresa onde a emoção e o reconhecimento tomaram conta dos presentes, tendo sido as medalhas entregues pela diretoria da Eletropaulo na época.



**Associação dos Aposentados da Fundação CESP**

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

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

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

Tiragem: **21.600 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.

**Para anunciar no Jornal do Sênior: DUPL0 M - ( 11 ) 3676-0273 duplom@terra.com.br**

Diretoria Executiva  
**Sylvio Pacheco Rasi**  
Presidente

**Mario Mortari**  
Vice-Presidente

**Carlos Ernani Palheta Nunes**  
Assessor da Presidência

**Maria Guilomar Moraes Sala**  
Chefe da Assessoria Jurídica

**Elisabeth Del Nero Brinkmann**  
Chefe do Departamento AAFC-Mulher

**Rodolfo Vicente Rezende**  
Chefe da Assessoria de Pesquisa, Estatística e Planejamento

**Abrão Jacó Goldfeder**  
Chefe da Asses. de Projetos Especiais

**Pedro Paulo de Salles Oliveira**  
Chefe da Asses. de Comunicação

**Fábio Nogueira de Lima Filho**  
Diretor Administrativo

**José Adalmir Teodoro**  
Gerente da Pousada JWM

**Adriano Sales Galvão**  
Chefe do Departamento de Patrimônio

**Leônidas Figueiredo**  
Diretor de Suplementação

**Rita de Cássia Coneglian**  
Vice-Diretora de Suplementação

**Rovilson da Costa Gimenez**  
Diretor Financeiro

**Carlos Aurélio Klemig Pires**  
Vice-Diretor Financeiro

**Tácio Antônio Z. Cattony**  
Diretor de Complementação

**Paulo Roberto Olivieri**  
Vice-Diretor de Complementação

**Carlos Aurélio Klemig Pires**  
Diretor Social

**Sergio Lyra**  
Vice-Diretor Social

Diretoria de Saúde  
**Sylvio Rasi** - respondendo

Conselho Deliberativo  
**José Ferraz Neto** - Presidente  
**Waldyr Antonio Prando** - Vice-Presidente

Conselheiros Efetivos:  
**José Carlos Brizzolla, Luiz Fávoro, Luiz Yenes Rodrigues, Moacyr Carlos Baptistini, Bento Carlos Sgarboza, Adão do Carmo Silva, José Gelázio da Rocha, João Bosco**

**M. Oliveira, Francisco Campizzi Busico, João Valdimir Bueno, Fernando José Tenório Acosta, Couto Yoshiyasu, Hércules Leopoldo P. Cilli**

Conselheiros Suplentes:  
**Manoel Duarte, José Carlos do Nascimento, Deodécio Gonçalves, Pedro Paulo de S. Oliveira, Luiz Antônio Ferro, Alberto Otto Schneidewind, Dirceu Emílio Giannelta, Sebastião A. Cintra, José Emílio E. Santiago, Antônio Carlos da Costa, Euclydes J. P. dos Santos, José Armando Athayde, Maria Guilomar Moraes Sala, Mario Francisco Sansone, José Francisco da Fonseca.**

Conselheiros de Honra:  
**Francisco Augusto Noronha, José Ovídio de Andrade, José Walter Merlo, Douglas Aparecido Guzzo e José Milton Dallari Soares**

Conselho Fiscal  
Titulares: **Hiroshi Morishigue, Toshitumi Fukumitsu, Oriando Paiva Azevedo**

Suplentes:  
**Horácio Encarnação Diniz, Aparecido Leitão Duran, Pedro Paulo Cerejo Dias**

Representantes dos Aposentados no Conselho Deliberativo da Fundação CESP:  
**Luiz Pedro Delgado**  
Suplente: **Sylvio Pacheco Rasi**

Redação e Edição: **Bruna D'Ugo**  
Diagramação e Arte: **Key Fine Arts**  
Impressão: **Vox Editora**

## Reajuste dos suplementados

Os aposentados e pensionistas dos planos das empresas CESP, EMAE, CTEEP, AES Tietê, Elektro e CPFL Piratininga terão os benefícios reajustados em janeiro. Os índices de correção - variação acumulada do IGP-DI - serão aplicados de acordo com a Data Início de Benefício (DIB). Considerando que em 2010 o reajuste negativo não foi aplicado, o índice deste ano foi apurado de acordo com a variação acumulada do IGP-DI de 2009 e 2010.

Confira na tabela a seguir:

### Índices de Reajuste de Benefício - JANEIRO/2011 (%)

DATA INÍCIO DE BENEFÍCIO	ÍNDICE DE REAJUSTE ACUMULADO*
até fevereiro de 2009	9,70
em março de 2009	9,84
em abril de 2009	10,77
em maio de 2009	10,72
em junho de 2009	10,53
em julho de 2009	10,88
em agosto de 2009	11,31
em setembro de 2009	11,31
em outubro de 2009	11,22
em novembro de 2009	11,26
em dezembro de 2009	11,18
em janeiro de 2010	11,31
em fevereiro de 2010	10,19
em março de 2010	9,00
em abril de 2010	8,32
em maio de 2010	7,55
em junho de 2010	5,89
em julho de 2010	5,53
em agosto de 2010	5,30
em setembro de 2010	4,15
em outubro de 2010	3,02
em novembro de 2010	1,97
em dezembro de 2010	0,38

Fundação CESP – 12 de janeiro de 2011

\*Esclarecemos que o índice acumulado do IGP-DI de 2010, registrou 11,30%. Com a compensação de -1,44% do ano passado, resultou em 9,70%. Apenas a título de comparação, o IPCA no período registrou 10,48%.

## RECADASTRAMENTO DO SUPLEMENTADO

### SUPLEMENTADO – no Banco Real / Santander

Você receberá da Fundação CESP, via correio, até o mês de seu aniversário, a convocação com as instruções e o formulário De posse do formulário, dirija-se à uma agência do Banco Real, com o RG e o CPF, e recadastre-se.

Caso o formulário não chegue até o mês de aniversário, vá diretamente ao Banco Real portando os documentos pessoais, e realize o cadastramento, não esquecendo de solicitar o comprovante.

Os suplementados residentes em cidades sem agências do Real ou Santander poderão depositar o formulário, já preenchido e com a assinatura reconhecida em cartório, nas caixas dos Correios até o final do mês de aniversário. O formulário possui formato carta-resposta. Maiores informações através do Disk Fundação (11) 3065-3000 e 0800 0127173 (demais localidades), Disk Real 0800 770 2001 ou AAFC (11) 3217-5717 e 0800-163670 (demais localidades).

**Atenção: o não cadastramento poderá implicar na suspensão do benefício.**

## EVOLUÇÃO DO IGP - DI

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%).

Planos: ELETROPAULO, CPFL, BANDEIRANTE, DUKE e FUNCESP.



Reajuste em junho/2011

IGP-DI de janeiro/2011 aumenta para 0,98%

O Índice Geral de Preços – Disponibilidade Interna variou 0,98% em janeiro de 2011 segundo informações divulgadas pela Fundação Getúlio Vargas (FGV). A variação de dezembro de 2010 foi de 0,38%. O IGP-DI foi calculado com base nos preços coletados entre os dias 1º e 31 do mês de referência.

Dentre os componentes do indicador, o Índice de Preços ao Produtor Amplo (IPA) registrou variação de 0,96%. No mês anterior, a taxa foi de 0,21%. Por sua vez o Índice de Preços ao Consumidor (IPC) registrou variação de 1,27%, acima da apurada no mês anterior, de 0,72% e o por fim, o Índice Nacional de Custo da Construção (INCC) registrou, em janeiro, variação de 0,41% abaixo do resultado do mês anterior, de 0,67%.

O gráfico referente aos PSAPs da CESP, EMAE, CTEEP, ELEKTRO, TIETÊ e PIRATININGA voltará a ser divulgado na edição do mês de março, para que nele se coloquem os dados acumulados no período.

## Bitributação

Aos que optaram pela medida judicial e que desejam acompanhar o andamento das ações, bem como os que desejarem ingressar com novas ações, o escritório Loddí & Ramires prestará as informações pertinentes através de plantão de atendimento às 3ªs feiras, das 10h às 13h30, pelo telefone 0800-163670 ou pessoalmente na sede da AAFC, na Av. Angélica, nº 2565 – 15º andar. O setor Atendimento da AAFC estará à disposição de 2ª à 6ª feira, pelos telefones 0800-162670 e 3217-5729, para registrar as perguntas e encaminhá-las ao escritório jurídico, que responderá diretamente ao interessado. É importante frisar que já foram obtidas diversas sentenças em favor dos nossos associados !!!

Confira abaixo:

### Relatório de Processos (por número de Lotes)

Sentenças (1ª Instância)		
Sem sentença	113	81%
Procedente + parcialmente procedente	23	17%
Improcedente	3	2%
<b>Total Geral</b>	<b>139</b>	<b>100%</b>

Para evitar interpretações que possam confundir os associados eis explicação do quadro acima:

- dos 139 lotes ou grupos, 113 ainda estão aguardando decisão judicial;
- já obtivemos 23 com sentenças dadas em 1ª instância, algumas procedentes e outras parcialmente procedentes.
- convém lembrar que tais decisões ainda terão de passar pelo crivo dos Tribunais em 2ª Instância mas, a matéria já está sedimentada no STJ (Superior Tribunal da Justiça);
- quanto aos 3 grupos que aparecem como “improcedentes”, observamos que decisões têm sido alteradas nos Tribunais para que se tornem adequadas ao entendimento do STJ que, aliás, é favorável ao aposentado.

Temos, portanto, que aguardar as decisões finais.

## FUNDO 4819 – Contribuições especiais

É importante reiterar que a AAFC não faz distinção entre seus associados, e busca propiciar, a todos, os melhores meios para a defesa de seus direitos, seja com recursos próprios, quando couber, seja com recomendação e apoio à participação financeira dos interessados.

Um exemplo disso é o constante apoio às causas de associados suplementados na questão da bitributação do IRPF, na qual, mesmo com a contratação, pela AAFC, de escritório jurídico especializado, os associados beneficiados participam do pagamento dos custos das ações pertinentes. Outro exemplo é o que se refere à questão do Fundo 4819. Nesse caso, dois foram os principais momentos: o primeiro, quando da interposição de ação judicial, em 2005, objetivando resgatar direitos subtraídos por decisões políticas; o outro, recentemente, quando da decisão, em última instância, dessa mesma ação. No primeiro momento, os custos decorrentes da ação judicial que, em 2005, a AAFC moveu contra a CESP, CTE-EP e a Fundação, em defesa dos direitos de seus associados complementados, foram inteiramente cobertos por contribuições exclusivas desses associados, cumprindo decisão que, recomendada pela Diretoria Executiva e apoiada pelo Conselho Deliberativo, foi homologada em Assembléia específica dos próprios associados, durante a qual foi aprovada a criação de um Fundo que permitisse fazer frente às despesas decorrentes das ações envolvendo os associados vinculados ao Plano 4819.

A ação judicial principal, que tramita na 49ª Vara da Justiça do Trabalho, continua seu curso, agora em última instância, com perspectivas bem favoráveis aos associados da AAFC. A Fundação, porém, contratou Escritório de Advocacia dentre os mais caros do País e isso, como todos sabem, depois de ter tentado excluir os com-

plementados de seu Estatuto, de ter promovido tumulto nas eleições dos membros do Conselho Deliberativo e Fiscal, vetando a participação dos Complementados naqueles Conselhos, e de ter praticado outras ações, muitas delas até com propósitos protelatórios.

Diante disso, foi necessária nova intervenção da AAFC para continuar defendendo seus associados e assim, para fazer frente a essas medidas protelatórias da Fundação, a AAFC teve que contratar os serviços profissionais de escritório jurídico em Brasília e cujo nível pudesse ombrear-se ao nível do contratado pela Fundação. Para isso, entretanto, a AAFC necessitou recorrer novamente a contribuições pessoais de seus associados complementados.

Isso posto, é importante e necessário informar que, com o crescente aumento das despesas judiciais, houve necessidade de ampliarmos os recursos do Fundo 4819.

Através de Boletins informativos aos associados participantes temos apresentado periodicamente, demonstrativos de suas receitas e despesas.

Os valores recebidos desses associados para o custeio, bem como os valores referentes às despesas com essas ações constam dos balancetes mensais da AAFC, que são analisados e aprovados pelo seu Conselho Fiscal.

Os demonstrativos continuarão sendo divulgados para os associados complementados participantes do Fundo, agora com periodicidade reduzida de 6 (seis) meses para 3 (três) meses.

Independentemente da divulgação desses demonstrativos, o associado complementado que julgar necessário ter mais informações, poderá recorrer à Diretoria de Complementação, pessoalmente, através dos telefones da AAFC, ou via e-mail: [complementacao@aafc.org.br](mailto:complementacao@aafc.org.br)

## RECADASTRAMENTO DO COMPLEMENTADO

### ATENÇÃO, COMPLEMENTADO!

VOCÊ PODE FAZER O SEU RECADASTRAMENTO AGORA TAMBÉM NO BANCO DO BRASIL, ALÉM DA NOSSA CAIXA E SECRETARIA DA FAZENDA

Atualize seus dados cadastrais ou nas agências da Nossa Caixa ou nas do Banco do Brasil (para os correntistas dos dois bancos) ou nas unidades da Secretaria da Fazenda do Estado de São Paulo. Os endereços estão no portal da AAFC ([www.aafc.org.br](http://www.aafc.org.br)). Não se esqueça de levar Conta de Luz ou outro comprovante de residência, CPF e RG. Após o cadastramento, peça o seu comprovante.

### ATENÇÃO:

O NÃO RECADASTRAMENTO PODERÁ IMPLICAR NA SUSPENSÃO DO BENEFÍCIO.

## INFORME SOBRE O PES

Como é do conhecimento geral, um Grupo de Estudo do PES composto principalmente por representantes da AAFC, Sindicato dos Eletricistas de Campinas e Sindicato dos Eletricistas de São Paulo, elaborou um estudo para a Fundação, definindo diretrizes como:

- Criação de um plano de saúde básico a preços mais acessíveis;
- Integração do PES-A com o PES-D;
- Redução de custos administrativos;
- Revisão do modelo de gestão;
- Reavaliação dos custos atuariais;
- Administração do sistema de comunicação.

Pela AAFC e pelo Sindicato dos Eletricistas de Campinas participaram desse grupo: Mario Mortari; Flávio da Silva, José Antunes Cursino, Aparecido Leitão Duran, Rogério da Silva, Adão do Carmo Silva e Antonio Carlos Pinto de Arruda.

Proximamente, deverá ser realizada reunião entre equipe técnica da Fundação e os integrantes do Grupo de Estudo do PES. Pelo cronograma dos estudos sobre o PES foi definido no Conselho Deliberativo da Fundação o prazo de 90 dias (a partir de 16/12/2010) ou seja março próximo.

### ANOTE

A AAFC, preocupada com a saúde de seus associados e familiares, a partir desta edição, passa a editar neste espaço, informações úteis sobre saúde.

É imprescindível cuidar da saúde, por isso, procuraremos apresentar algumas dicas, através de pequenos tópicos. Lembrando sempre o ditado de que é melhor prevenir do que remediar!

Para sugestões e críticas envie e-mail para: [saude@aafc.org.br](mailto:saude@aafc.org.br)

#### ■ A Importância da Alimentação Saudável

Com um ritmo cotidiano cada vez mais corrido, as pessoas acabam substituindo o almoço e o jantar por lanches rápidos, muito calóricos e com pouco valor nutricional. O problema é que esse tipo de comida pode viciar! Estudos feitos pelo *Scripps Research Institute*, dos Estados Unidos, mostram que hambúrgueres, batatas fritas, e afins, podem causar tanta dependência quanto a nicotina ou as bebidas alcoólicas. Cuidado!

#### ■ Alimentação na terceira idade

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), 10% das pessoas com mais de 65 anos têm anemia. Em geral, nessa faixa etária, a pessoa só descobre o problema porque vai ao médico acompanhar alguma outra doença, crônica ou não.

O motivo mais comum é a perda de sangue por lesão no aparelho digestivo. Além disso, deve-se considerar a possibilidade de a absorção do ferro ser afetada por algum medicamento, já que é comum, nesta fase da vida, a necessidade de utilização de diversos medicamentos.

Vale ficar atento a todos os aspectos envolvidos, em alguns casos, por causa de problema de denteição ou de deglutição, a pessoa pode rejeitar a comida. Nesse caso, a recomendação é oferecer uma alimentação pastosa, com carne moída, frango desfiado, feijão amassado e folhas batidas.

Mas também não se pode admitir que um indivíduo, somente por ser idoso, possa ter anemia. É preciso investigar.

#### ■ A mulher e os cuidados com a alimentação

A mulher, quando chega aos 40 anos, deve estar mais atenta à sua alimentação, por três motivos principais: osteoporose, envelhecimento precoce e menopausa.

Com relação à osteoporose, é muito importante que a mulher coma alimentos que contenham cálcio, tais como: leite e iogurte desnatado, alimentos ricos em vitamina D (laticínios) e verduras de cor escura (com exceção do espinafre, por conter ácido oxálico que inibe a absorção do cálcio).

#### ■ Ginástica: uma aliada contra a ansiedade

A prática de atividade física faz bem ao corpo, à mente e ajuda até mesmo a controlar as emoções. Correr, nadar e pedalar são alguns exemplos de atividades que podem ajudar a diminuir a ansiedade do dia-a-dia.

#### ■ Benefícios da musculação na maturidade

Exercícios físicos são sempre bem-vindos em qualquer fase da vida, e na maturidade não é diferente. Aproveitar criativamente as escadas e outros recursos do dia-a-dia são algumas maneiras que pessoas com mais de 60 anos têm para fortalecer a musculatura do corpo, melhorando a forma de andar e diminuindo o risco de quedas.

## INSS: Saque de benefícios

Os aposentados que mensalmente sacam o seu benefício, deverão fazê-lo no máximo em 60 dias, e solicitar o desbloqueio junto ao INSS. A medida é adotada pelo Instituto para evitar fraudes e o desbloqueio é feito na própria agência. Os benefícios que não forem sacados 60 dias após a data marcada para o seu pagamento serão devolvidos pelo banco ao Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). O beneficiário não perde direito a ele, mas será necessário o comparecimento à Agência da Previdência Social (APS) que mantém o benefício para reativar o depósito. A medida foi criada para evitar o pa-

gamento indevido e qualquer tentativa de fraude, como, por exemplo, o saque do valor por terceiro, à revelia do beneficiário que recebe com cartão magnético.

Pela norma de segurança a instituição bancária devolve o valor ao INSS. O Instituto, por sua vez, bloqueia o pagamento até que o beneficiário vá até a agência responsável pelo seu benefício, para regularizar o pagamento. Para fazer o desbloqueio do cartão na APS, o segurado deve apresentar documento de identificação com foto, como carteira de identidade ou carteira de motorista.

## INSS amplia serviços para aposentados

O INSS possui um acordo com a Federação Brasileira dos Bancos, onde as instituições financeiras devem garantir:

- Extrato mensal de pagamento – todos os aposentados e pensionistas receberão diretamente dos bancos, em sua casa, o extrato de pagamento mensal de benefícios e o extrato para Imposto de Renda

- Transferência entre contas – o beneficiário da Previdência que possuir uma conta em banco diferente daquele onde recebe o seu pagamento, caso queira, poderá transferir o valor total do benefício para esta outra conta bancária, uma vez por mês de forma gratuita.

- Cadastro – a partir do acordo, os bancos, no momento da renovação anual da senha, também atualizarão o endereço dos beneficiários. Esses dados serão repassados ao INSS garantindo que o cadastro esteja sempre atual.

- Tarifa zero – o beneficiário poderá solicitar a substituição de seu pagamento através do cartão magnético pelo depósito em conta corrente. Com isso, o banco deve garantir as facilidades do Pacote de Tarifa Zero previsto pelo Banco Central, que contempla, dentre outros: dez folhas de cheques mensais, dois extratos por mês, duas transferências entre contas do mesmo banco, etc...

## INSS libera extrato com novo valor da aposentadoria

O aumento no valor do benefício, definido pelo governo já vem anunciado nos boletos.

O INSS liberou para consulta os extratos da folha de pagamentos de janeiro. E o documento traz boas notícias.

Isso porque já indica o aumento no valor do benefício, definido pelo governo. No caso de quem ganha acima do piso de um salário mínimo, o reajuste é de 6,41 por cento. O aumento foi autorizado para compensar a inflação registrada em 2010.

Para quem ganhava mil e 500, por exemplo, cairão na conta quase 100 reais a mais. O extrato está disponível na agência responsável

pelo pagamento e no site previdencia.gov.br. No caso de quem ganha o piso, o valor será de 540 reais. E só no próximo pagamento virá igual ao novo salário mínimo, de 545, já que o fechamento da folha de janeiro aconteceu antes da definição.

Ainda para quem ganha acima do piso, outra informação importante. O pagamento da folha de janeiro foi fechado com base na tabela de 2010 do Imposto de Renda. Com isso, o segurado sujeito à cobrança e que recebia entre dois mil 112 e dois mil 246 reais, por exemplo, terá descontado 15, e não mais sete e meio por cento, do valor bruto do benefício.

## Jardinagens e trabalhos manuais

*Um dos maiores talentos de Maria Eunice Castro Rocha eram os trabalhos manuais. Todos os anos ela fazia diferentes decorações de Natal. Mas era do tricô que ela gostava mais. Aprendeu a técnica das agulhas com a mãe e, para não perder o ritmo, comprou uma máquina. Tricotava blusas, xales e capas. Outra atividade que ocupava várias horas de seu pensamento era a jardinagem. Desde que se mudou para uma casa no Brooklin Paulista, na zona sul de São Paulo, ainda na década de 1960, ela cuidava de suas plantas e árvores de forma dedicada. Tinha inúmeras espécies, incluindo um ipê-roxo que chamava a atenção de todo o bairro. A árvore chegou a virar reportagem em um programa de TV. Dona Maria Eunice era esposa do nosso companheiro José Gelázio da Rocha, Conselheiro Efetivo da AAFC. Ela faleceu no último dia 19 de janeiro, aos 81 anos.*



**São Paulo.**

Uma grande pequena vila.

De onde brotou a força que expandiu o Brasil, então confinado ao litoral pelo Tratado de Tordesilhas.

De onde os bandeirantes, raçudos e bravos, chegaram até o Chile, desbravando quase toda a América do Sul.

**São Paulo.**

De onde brotaram as monções, descendo e subindo os rios Tietê e Paraná, nos versos de Guilherme de Almeida:

“Vadeando rios e arrastando quilhas, vergaram a vertical das Tordesilhas”.

De onde um único grito, ouvido por poucos, foi proclamada a Independência. Sem sangue. Sem correrias. Sem mortes. Simplesmente proclamada. E pronto.

Quem sabe reside aí o motivo da nossa sempre alegada vida condescendente.

Cidade de dona Domitila, a marquesa, feitiço maior de D. Pedro, doadora do terreno onde hoje está o cemitério da Consolação.

**São Paulo.**

Das vielas de quase ontem.

Dos sons estranhos de tropas de mulas, que galgavam a Serra do Mar.

Da catequese de Manoel da Nóbrega e José de Anchieta, um português e um espanhol, no pátio de um colégio jesuíta.

**São Paulo.**

Da Ladeira do Carmo.

Da Igreja da Penha.

Do Largo do Matadouro.

Do largo da Batata.

Da Freguesia do Ó.

Da Rua do Tanque.

Do Largo da Memória.

Da Ponte Grande.

Da Ponte Pequena.

Da Rua do Porto.

Do Mosteiro de São Bento.

Das várzeas do Tietê.

Da ladeira Porto Geral.

Da Rua da Quitanda.

Da Rua Direita.

Do Vale do Anhangabaú.

Da Rua Vergueiro.

Enfim, da Avenida Paulista já no século vinte.

**São Paulo**, na modernidade.

Bondes elétricos.

Iluminação pública, gás.

Energia da indústria. Gerando produtos para o comércio.

Japoneses, alemães, suíços, portugueses, italianos, espanhóis e muitos da variada nacionalidade, chegando e mostrando vontade: vontade de trabalhar.

Milhões de brasileiros, de todo o Brasil, chegando.

Foram e serão benvindos, os brasileiros de todos os quadrantes.

Somos mais de 11 milhões de corações pulsantes, vivendo na linha da história, sempre querendo mais, sempre ousando mais, sempre chegando antes.

**São Paulo.**

457 anos de tradição brasileira. De coração aberto. E braços também.

(Venham, venham todos!)

**São Paulo**, coração de mãe.

Compreensão de avó.

Sentimento de brasilidade.

**São Paulo**, sempre cercada de Santos:

São Vicente, Santos, Santo André, São Bernardo, São Caetano.

**São Paulo**, cidade vila de todos os Santos.

Cidade mundo de todos os mortais.

**São Paulo.**

Nosso amor quase perfeito.



Monumento às Bandeiras - Victor Brecheret

### Próxima viagem AAFC: LESTE EUROPEU! - 04/Maio/2011

Viena, Budapeste, Praga, Moscou e Berlim, são algumas das principais cidades de um roteiro fantástico que faremos em 14 dias! São duas opções de roteiro à escolha dos Associados para melhor atendê-los!

ACESSE JÁ O NOSSO SITE E VEJA OS ROTEIROS COMPLETOS.

\*Não haverá número mínimo de adesões! Saída garantida! Inscrições abertas desde já! Ligue e participe você também! Forma de pagamento: 10x SEM JUROS no cheque!



### Cruzeiros - 2º passageiro: 50% de desconto ou cortesia!

**Contate-nos!**



(11) 2691.2169  
www.fgviagens.com.br

Trabalhamos com todas as Cias. Marítimas. Ligue para nós e confira as vantagens que cada uma delas pode lhe proporcionar.

**Aproveite também nossas viagens aéreas! Tudo em 10x sem juros!**

**Caldas Novas** - a partir de R\$495,00 p.pessoa\*

**Cataratas do Iguaçu** - a partir de R\$515,00 p.pessoa\*

**Ilhéus** - a partir de R\$825,00 p.pessoa\*

**Maceió** - a partir de R\$920,00 p.pessoa\*

**Cidades Históricas** - a partir de R\$1590,00 p.pessoa\*

**Pantanal** - a partir de R\$2620,00 p.pessoa\*

(\* valores p. pessoa em apto. duplo)



## De abril até outubro

convocamos para a preparação para as seletivas das Olimpíadas de 2012.

Ligue já para a sua sede e inscreva-se.

Escolha a modalidade de sua preferência e chame os amigos. Você ainda pode fazer parte deste time!

# OLIMPÍADAS AAFC 2012

## Importante

Têm ocorrido com frequência manifestações sobre assuntos de interesse dos aposentados da Fundação CESP. Essas manifestações, pela sua forma de divulgação, confundem o leitor e parecem tratar-se de publicações da AAFC. Não são.

Os comunicados oficiais da AAFC somente são publicados pelos órgãos de comunicação da Associação (*Jornal do Sênior*, site e *Informe Rápido*). Qualquer outro informe oficial, que por ventura fugir dos veículos tradicionais, será assinado pela Presidência da AAFC.

FOTOS DA FESTA DE CONFRATERNIZAÇÃO DA AAFC



FOTOS DA FESTA DE CONFRATERNIZAÇÃO DA AAFC





## CURSOS

\*Retificação: A professora de Patchwork é a **Elza**, e não a Ana Paula, como foi dito na última edição.

**MACRAMÉ** – Aulas às 2<sup>as</sup>. feiras, das 9h às 12h, com a Professora Inês

GRÁTIS

**CURSO LIVRE DE ARTETERAPIA INTEGRATIVA** – Todas as 4<sup>as</sup>. feiras das 10h às 12h, com a professora Vera

**PATCHWORK** – Aulas quinzenais às 5<sup>as</sup>. feiras, das 14 às 17h, com a professora Elza

GRÁTIS

**ARTESANATO** – Aulas às 4<sup>as</sup>. Feiras, das 14h às 17h, com a professora Ana Paula

GRÁTIS

**OFICINA DE AUTO-CONHECIMENTO DA PINTURA ABSTRATA** – Todas as 6<sup>as</sup>. Feiras, das 14h às 17h, com a professora Vera

NO SEGUNDO SEMESTRE TEREMOS CURSO DE EXTENSÃO CULTURAL

## Nota de esclarecimento

Na matéria divulgada no último *Jornal do Sênior*, sobre a retrospectiva da AAFC-Mulher, as duas jogadoras de vôlei (Luiza Blaitte e Mércia Rosa) pertencem à Regional de Sorocaba. As duas foram trazidas graças ao apoio da coordenadora da AAFC-Mulher de Sorocaba, Sonia Aparecida.



As jogadoras junto com a coordenadora Sonia, ao lado da colaboradora da AAFC-Mulher, Ana Arlene

## Calendário das reuniões mensais da AAFC-Mulher:

Março	01/03	Agosto	09/08
Abril	05/04	Setembro	13/09
Maio	10/05	Outubro	04/10
Junho	07/06	Novembro	08/11
Julho	05/07	Dezembro	06/12

COMEMORANDO SEMPRE AS ANIVERSARIANTES DO MÊS ANTERIOR.

• • •

## Confira alguns dos eventos que serão realizados:

- Visita a uma Fábrica de Cerveja  
*Ainda em fevereiro!!! Confirme sua presença / poucas vagas*
- Dia Internacional da Mulher
- Vinda das coordenadoras das Regionais à São Paulo
- Bazar do Dia das Mães
- Brechó
- Dia da Beleza
- Visita ao Museu da Santa Casa
- Visita à Natureza (Cajamar)
- Passeio em Santos
- Visita ao Horto Florestal
- Visita ao “Dançata” – espaço de dança no Itaim Bibi
- Feira de Artesanato

AGUARDE A NOSSA PROGRAMAÇÃO ANUAL NO PRÓXIMO JORNAL



## Amiga secreta

Seguindo com as comemorações do fim do ano de 2010, a AAFC-Mulher realizou em dezembro – último, uma entrega de presentes entre as associadas. Foi a “amiga secreta” da AAFC-Mulher, confira algumas fotos:



### ATENDIMENTO AAFC-MULHER

De 2<sup>a</sup> a 5<sup>a</sup> feira, das 9h30 às 17h  
Telefones: (11) 3217-5721 /  
(11) 3217-5729 / 0800 163670

## REGIONAIS&SEDE



### Araraquara

A AAFC-Mulher de Araraquara, realizou no último dia 15/12/2010, uma reunião de final de ano, na sala de eventos da Sede Regional, com a participação de 40 associadas. Tivemos a participação de um duo musical, que graciosamente divertiu a festa, o último aniversário do ano entre as amigas foi coroado com a entrega de lembranças a elas.



Festa de Confraternização A.A.F.C. Mulher 2010

### Rio Claro

Em comemoração ao dia nacional do aposentado, a Regional de Rio Claro, brindou seus aposentados e pensionistas com um delicioso “café da manhã amigo”, realizado na própria Sede Regional.



### Ilha Solteira

A Regional de Ilha Solteira realizou no último dia 22 de dezembro, nas dependências da Pousada José Walter Merlo, a sua festa de confraternização, integrando diretorias e colaboradores.



### Três Lagoas

A Regional de Três Lagoas realizou a sua festa de confraternização da AAFC, no último dia 5 de dezembro.

