



ENCONTRO PARA HOMENAGEAR AS MÃES

A Regional informa que estará realizando no início do mês de Maio, encontros para prestar homenagens às mães da nossa associação. Veja na tabela ao lado o cronograma de cada local e inscreva-se com antecedência para garantir sua participação. Em caso de dúvidas ligue para a nossa sede regional ou para o representante de sua área.

Contamos com sua presença!



CONFRATERNIZAÇÕES DE DIA DAS MÃES 2012

BEBIDAS SERÃO PAGAS À PARTE.

NÃO SERÃO VENDIDOS CONVITES NO LOCAL.

RIBEIRÃO PRETO	FRANCA	MOCOCA
JANTAR Quinta-Feira 03 de maio às 19h30 Churrascaria Zebu Av. Treze de Maio, 1140 PREÇO POR PESSOA Associado e 1 dependente R\$ 10,00 (cada) Convidados R\$ 25,00 Crianças de 5 a 8 anos R\$ Crianças até 4 anos ISENTO Retirada dos convites até 01/05 na Sede Regional Informações nos telefones 3627 2788 / 3618 1163	JANTAR Quinta-Feira 10/05 às 19h30 Churrascaria Zebu Avenida Doutor Hélio Palermo, 3525 PREÇO POR PESSOA Associado e 1 dependente R\$ 9,00 (cada) Convidados R\$ 22,00 Crianças de 6 a 11 anos à partir de R\$ 6,00 Crianças até 5 anos ISENTO Retirar os convites até 07/05 com Sergio Bassi 3722 2291 e Walter 3403 7907	ALMOÇO Sábado 05/05 às 11h30 Restaurante Mococão Rodovia SP 340 - Km 263 PREÇO POR PESSOA Associado e 1 dependente R\$ 10,00 (cada) Convidados R\$ 24,00 Crianças de 8 a 12 anos R\$ Crianças até 7 anos R\$ Retirar os convites até 04/05 com Marcos 3665 6598 e Manoel 3656 2330
IGARAPAVA	SÃO JOAQUIM DA BARRA	CACONDE
JANTAR Sexta-Feira 11/05 às 19h30 Churrascaria Japão Rod. SP 330, Km 444 PREÇO POR PESSOA Associado e 1 dependente R\$ 8,00 (cada) Convidados R\$ 20,90 Crianças de 5 a 8 anos R\$ Crianças até 4 anos ISENTO Informações com Walter pelos fone 8128 3356	ALMOÇO Sábado 12/05 às 11h30 Recanto Caipira Entrada da cidade à direita PREÇO POR PESSOA Associado e 1 dependente R\$ 5,00 (cada) Convidados R\$ 14,00 (cada) Crianças de 7 a 11 anos R\$ 7,00 (cada) Crianças até 6 anos ISENTO Informações com Geraldo P. Borges pelos fones 3728 6479 / 9998 4618	ALMOÇO Domingo 06/05 às 11h30 Pizza na Roça Estrada da Prainha - Ranchos Km 4,5 PREÇO POR PESSOA Associado e 1 dependente R\$ 7,00 (cada) Convidados R\$ 17,90 Crianças de 6 de 11 R\$ Crianças até 5 anos ISENTO Convites até 04/05 com Marcos 3665 6598, Manoel 3656 2330 Carlinhos 3662 1781, e Deusdolar 3662 2453

O associado que desejar participar em mais de uma confraternização, pagará como convidado.

Notícias da Regional



REUNIÃO MENSAL DE FEVEREIRO

Em nossa reunião de Fevereiro, o Representante Regional informou aos presentes as alterações que ocorreram nos estatutos, aprovadas em assembleia realizada na Sede da AAFC, em São Paulo, que conseqüentemente alteraramo processo eleitoral. As eleições serão realizadas na sede em SP, no dia 24 de Abril próximo, com a apresentação de chapa, constando os candidatos à presidente, vice, conselheiros e regionais. Ainda nessa reunião mensal, o Dr. Anderson Zago da Universidade de São Paulo (USP) falou sobre uma pesquisa em desenvolvimento, que tem como objetivo verificar a associação de resultados de uma bateria de testes motores e alguns fatores de risco para doenças cardiovasculares, como composição corporal, perfil lipídico (colesterol-sangue) e pressão arterial. Todos esses exames são gratuitos e para pessoas que tenham mais de 50 anos de idade. A adesão foi mais de 30 associados.

REUNIÃO DO MÊS DE ABRIL

Na reunião mensal deste mês de abril, a ser realizada no dia 26 às 14h30, em nossa sede regional, será divulgado o resultado da assembleia geral ordinária ocorrida dia 24, onde será aclamada a chapa única que se inscreveu às eleições para Presidente, Vice, Conselheiros e Regionais, para a gestão de 2012 a 2015. Efetivados pela assembleia, apresentaremos nosso novo Superintendente Regional e seu suplente, bem como os conselheiros titulares e também suplentes.

Em seguida serão passadas aos presentes todas as informações em andamento em nossa associação, relacionadas a previdência, lazer e saúde. Os colaboradores também prestarão informações sobre projetos de cada área. **Participe!**



APOIO AO IMPOSTO DE RENDA - AGENDE - VEJA COMO NA PÁGINA 2

IGP - DI - 2011/2012

MÊS	NO MÊS	ACUMULADO
JUN/11	-0,13	-0,13
JUL/11	-0,05	-0,18
AGO/11	0,61	0,43
SET/11	0,75	1,18
OUT/11	0,40	1,59
NOV/11	0,43	2,02
DEZ/11	-0,16	1,86
JAN/12	0,30	2,17
FEV/12	0,07	2,24

PARA USO DO CORREIO		REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM
<input type="checkbox"/> MUDOU-SE	<input type="checkbox"/> FALECIDO	_____/_____/_____ DATA RESP.
<input type="checkbox"/> DESCONHECIDO	<input type="checkbox"/> NÃO EXISTE O Nº INDICADO	
<input type="checkbox"/> AUSENTE	<input type="checkbox"/> NÃO PROCURADO	
<input type="checkbox"/> ENDEREÇO INSUFICIENTE		
<input type="checkbox"/> INF. ESCRITA PELO PORTEIRO/SÍNDICO		

MALA DIRETA POSTAL
9912251031-DR/SPM
AAFC
-----CORREIOS-----

Endereço para devolução:
Associação dos Aposentados da Fundação CESP
 R. João Clapp, 2218 - Jd. Paulistano
 CEP: 14090-330 - Ribeirão Preto / SP



ETIQUETA

É HORA DE RENOVAR AS ENERGIAS

Ao findar o mandato desta gestão à frente da Regional de Ribeirão Preto, que abrange além da Sede, os distritos de Franca, São Joaquim da Barra e Mococa, queremos agradecer todos os associados e pensionistas pela confiança depositada e deixar um agradecimento especial aos nossos colaboradores, que muitas vezes trocaram seus afazeres pessoais em prol da nossa Associação.

Nossa regional buscou sempre investir no bem estar do associado, dentro das metas orçamentarias previstas e diversos projetos foram desenvolvidos. Dentre eles estão:

- Melhoria da informática, com aquisição de equipamentos mais modernos e funcionais;
- Instalação de ar condicionado, purificador de água, ventiladores e climatizadores nas nossas instalações;
- Troca do piso e pintura do salão social da sede regional;
- Integração social e esportiva;
- Aulas de informática, alongamento e correção postural, dança de salão e atividades diversas da AAFC Mulher;

- Eventos como viagens e festas de confraternização em datas comemorativas;
- Reuniões e palestras de vários profissionais da saúde, destacando a recente pesquisa de atividade física e fatores de risco cardiovasculares, para sócios e não sócios acima de 50 anos, realizadas na sede regional pela escola de Educação Física da USP, com grande adesão dos associados.

Agradecemos também a diretoria da AAFC em São Paulo que sempre nos atendeu em nossas reivindicações. Contamos com o apoio dos associados para que nossa instituição seja cada vez mais forte e unida.



Luciano Pavoni
Superintendente Regional



José Geraldo Pereira
Suplente Regional

Notícias da Regional



REUNIÕES REALIZADAS NOS DISTRITOS



Com a participação do Representante Regional, Luciano Pavoni, do Vice José Geraldo Pereira e colaboradores, além dos representantes locais, foram realizadas reuniões nos distritos de Mococa, Franca,

São Joaquim da Barra e na seccional de Caconde, neste primeiro trimestre de 2012.

Nessas reuniões foram abordados diversos assuntos de interesse da categoria e também foram ouvidas as reivindicações levantadas pelos associados presentes, sendo que, aquelas que não foram resolvidas na hora, foram levadas para Regional para análise e posterior retorno.

O objetivo dessas reuniões nos distritos é promover o estreitamento das relações diretas entre os associados e a direção da AAFC, proporcionando àqueles que estão mais distantes da sede regional, a oportunidade de dirimirem suas dúvidas e apresentarem seus anseios.

IMPOSTO DE RENDA



A Sra. **Magali Ap. F. da Cruz**,

esposa do nosso associado e colaborador José Luís da Cruz, está se disponibilizando voluntariamente a colaborar, durante o mês de Abril, no esclarecimento das dúvidas dos nossos associados sobre o preenchimento da declaração do imposto de renda deste ano.

O atendimento será feito nos dias 14 e 28 de Abril, sábado, das 8 às 12 horas, em nossa sede regional, mediante agendamento que deverá ser feito em nossa secretaria, durante a semana.

Lembramos que as declarações deste ano, pessoa física, ano base 2011, deverão ser enviadas até 30 de Abril próximo pela internet, ou entregue em disquetes nas agências da Caixa Econômica Federal ou do Banco do Brasil. Estão obrigados a declarar os contribuintes que receberam rendimentos tributáveis cuja soma foi superior a R\$ 23.499,15.



A AAFC não se responsabiliza por negociações e serviços prestados pelos anunciantes.

Drº Januário Felipe Pinto Megale
 Cirurgião-dentista - CRO-SP 99.101

Cirurgia **Clínico Geral** **Prótese**

Rua General Osório, 882
 Sala 73 - Centro - Ribeirão Preto/SP
 Fone: (16) 3446 - 0096 - Cel: (16) 8133-5897

Dr. Matheus Morando
 CRMV - 29276

Av Costáble Romano,
 Nº 2506

Ribeirânia
 Ribeirão Preto

TEL: (16) 3627-5881
 (16) 8159-3615

SANTA CLARA
 ÓTICA

Silvia A. Credendio

Descontos especiais para associados!

JAU: R. Lourenço Prado, 603 - Fone: (14) 3822-1855
 R. Amaral Gurgel, 366 - Fone: (14) 3821-9727
 RIBEIRÃO PRETO: Av. Castelo Branco, 2400 - Fone: (16) 3628-9525 WALL MART

Tok Doce
 Bolos e Doces

Fone: (16) 36367931
 91197450
 e-mail: contato@tokdoce.com.br

Alana Fernandes

Rua Conselheiro Dantas, 1190
 Vila Tibério - Rib. Preto-SP

Seg-system

◆ Alarmes
 ◆ Automação de portão
 ◆ Câmeras de segurança
 ◆ Cerca elétrica
 ◆ Interfones

Tel. (16) **3625-8538**
 Cel. (16) **8118-0907**

RIBEIRÃO PRETO
www.seg-system.com.br

TOCO

LOCAÇÃO: MESAS, CADEIRAS E TOALHAS DE TECIDO
 BOLOS E DOCE

3636-7931 / 3011-2147

R. CONSELHEIRO DANTAS, 1190 - RIB. PRETO - SP

POSTGEE WEB 2.0 MOBILE SEO
 INTEGRAÇÃO SISTEMAS

JOSÉ LUÍS DA CRUZ JÚNIOR
 ANALISTA E DESENVOLVEDOR WEB

16 8127 0860
 CONTATO@ZEHLUIS.COM.BR
 WWW.ZEHLUIS.COM.BR

Dr. Marcos Stein
 CIRURGIÃO DENTISTA
 CROSP 54454

Desconto na Tabela da
 Fundação CESP

ATENDIMENTO PARTICULAR E CONVÊNIOS
 NIPOMED - SÃO FRANCISCO - MULTIPREV - OUTROS
 ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO

Av.: Pedro Amoroso, 615 - Fone (16) 3951-8412 - Cravinhos - SP
 Rua: João Penteado, nº 688 - Fone (16) 3941-3166 - Ribeirão Preto - SP

- Clínica Geral
- Cirurgia
- Canal
- Prótese
- Ortodontia
- Piercing
- Clareamento
- Implante

SUPERMERCADO Teté

Carne - Frango
 Coração - Kaffa
 Panceta - Linguiça
 Linguiça Calabresa
 Kibe Recheado
 Medalhão de Frango
 Queijo - Qualho

Espetinho por atacado

(16) 3975-2409 / 3024-7214

Rua Engenheiro Jaime Zeiger, 536 - Eugênio Lopes - Rib. Preto - SP

LIANE MANIPULAÇÃO - FÓRMULAS E COSMÉTICOS
 Farmacêutica Responsável: Dra. Liane Maria Chaves Souto

Benefícios: Pagamentos à vista c/ 10% de desconto
 Cheques: prazo de 30 dias s/ acréscimo
 Orçamentos por telefone, fax, ou e-mail
 Entregas à domicilio no prazo máximo de 24 horas
 Assistência farmacêutica em tempo integral

Funcionamento: Segunda à Sexta: 8:00 às 18:30
 Sábado: 8:00 às 12:00

Rua Soares Romeu, 205 - Fone/Fax: (16)3620-7300
 E-mail: lianemanipulação@bol.com.br

Dra. Ana Paula Stein
 FISIOTERAPEUTA
 CREFITO 3/ 41290-F

Fisioterapia geral, Hidroterapia
 RPG - Reeducação Postural Global
 Pilates,
 Atendimento também em domicilio
 Atendimento pela tabela da Fundação
 CESP.

Praça Eng. Armindo Paione, nº 51
 Tel. 3621-8202 - (res.) 3623-7631 - Boulevard

Nutri Morando

Mariana Morando
 Nutricionista e Personal Diet
 Cel: (16) 9187 - 8654
 Tel: (16) 3632 - 3832
 Rua Cerqueira César, 1054 - Higienópolis
 (Espaço Anna)
 Ribeirão Preto - SP

ENCANADOR
 INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO EM GERAL
 MÃO DE OBRA ESPECIALIZADA E COM GARANTIA

Luiz ou Paulo **24 horas no Ar**

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO

Rua Teresa Cristina, 2376 - CEP 14090-320 - Ribeirão Preto - SP
 Contato: (16) 3627 7641/ 8112 0912 / 8112 0105

W. TONELLI

ELETRECISTA
 - RESIDENCIAL - COMERCIAL -
 INDUSTRIAL - RURAL

WALTÉRIO TONELLI
 30 ANOS DE EXPERIÊNCIA NA CPFL

Fone: 16 3624 4295
 Cel: 16 8129 5315

Bara / Formi
Dedetizadora

Eliminamos baratas, formigas, cupins, aranhas,
 ratos e etc, residências e empresas.

César
(16) 9202-0294
 e-mail: cesar_pu_star@hotmail.com
 Ribeirão Preto - SP

ADVOCACIA LAPENTA
 Causas Cíveis e Trabalhistas
 Advocacia Geral

Advogados
 Dr. Luiz Roberto Silveira Lapenta
 Dr. Marcelo Janzantti Lapenta
 Dr. Murilo Janzantti Lapenta
 Dra. Carolina de Lima Marinheiro
 Dra. Rafaela Paschoalin Joviliano

Endereço
 Rua Manoel Emboaba da Costa, 386, Lagoinha
 Ribeirão Preto - SP - CEP 14095-150
 Fone/fax (16) 3965-2313 / 3629-0469 / 3629-0472
 e-mail: lapenta@lapenta.com.br

GRUPO micro som
 SOLUÇÕES EM APARELHOS
 AUDITIVOS E PARA GAGUEIRA

APARELHOS AUDITIVOS
 ATENDIMENTO ESPECIALIZADO
 COM FONAUDIÓLOGA

**TESTES DOMICILIAR
 SEM COMPROMISSO**

F. (16) 3941 3015

Descontos especiais em aparelhos auditivos
 8%(à vista) e 4% (em até 10x).

R. CASEMIRO DE ABREU, 576 - VILA SEIXAS
 e-mail: atendimento.microsomp@yahoo.com.br
 Site: www.microsom.com.br

Anuncie aqui!



AAFC não se responsabiliza por negociações e serviços prestados pelos anunciantes.



Centro Especializado em Coluna e Dor

Tratamento Intervencionista da Dor

Cirurgia Minimamente Invasiva da Coluna Vertebral

Cirurgia da Coluna Vertebral

EQUIPE MÉDICA
especialista em coluna e dor

■ **Dr. José A. B. Galvão**
Neurocirurgião
CRM|SP 18.646

■ **Dr. Adriano Scaff Garcia**
Neurocirurgião
CRM|SP 93.656

■ **Dr. Piero Scarparo**
Ortopedista
CRM|SP 101.144

■ **Dr. Humberto Bortolo**
Ortopedista
CRM|SP 120.970

(16) 3913.4433
colunaedor@colunaedor.com.br
www.colunaedor.com.br

Av. Antonio Diederichsen, 400
Ed. Metropolitan - Sala 510
Ribeirão Preto - SP

PROFISSIONAIS ASSOCIADOS

WALKÍRIA

Reforço Escolar e Preparação para Concursos
PORTUGUÊS e INGLÊS

Contatos pelo (16) 3626 1565

Anuncie aqui!



Carlos César Pennachiotti

Reforço Escolar em domicílio
Gramática, Interpretação,
Produção Textual e Inglês

Contatos pelo (16) 3625 4616

Crie sua marca e fortaleça sua imagem.

NÃO PERCA O MELHOR DA CONVERSA!

Aparelhos Auditivos com design ultramoderno e a mais avançada tecnologia

- Atendimento domiciliar
- Teste sem custo adicional
- Pilhas
- Acessórios
- Exame de audição.



QUALIDADE E GARANTIA QUE VOCÊ SÓ ENCONTRA NA TELEX!

Tel: (16) 3610-1090
Rua. Marechal Rondon, 122-Jd Sumaré
Ribeirão Preto
www.telex.com.br | 0800 0249 349



SOLUÇÕES AUDITIVAS



www.hospitaloftalmologico.com.br

De longe, um grande hospital. De perto, tudo que você precisa.



A modernidade do Hospital Oftalmológico está em se manter cotidianamente atual, encontrando formas de se estabelecer tão exigente quanto sua prática. Um serviço focado na ética, no respeito humano e na eficiência.



HO

HOSPITAL OFTALMOLÓGICO
RIBEIRÃO PRETO

MÉDICO RESPONSÁVEL
Dr. Milton Cláudio Tokunaga
CRM 62.643

Avenida José Adolfo Bianco Molina, 2235
Jardim Canadá • Tel. 16 3623 5811
Ribeirão Preto • CEP 14024 210



GUARUJÁ SÓ ALEGRIA COMO SEMPRE

Nossa Regional realizou, com sucesso mais uma vez, a já tradicional excursão para a praia de Astúrias, no Guarujá, onde nos hospedamos na agradável Colônia da Sociedade Recreativa Bandeirantes, durante o período de 13 a 18 de Março passado. A equipe de eventos coordenada pela Cidinha e o José Geraldo organizou muito bem o passeio e tudo correu de forma tranquila e alegre.

Além dos refrescantes banhos de mar, e do gostoso bate papo regado a caipirinha e cerveja gelada debaixo dos guarda-sóis, contamos ainda com atividades nas noites de sexta e sábado com o famoso bingo beneficente e do baile animado pela Cláudia e o Rocha que fez todo mundo dançar e se divertir muito, até cansar.

O consolo quando termina essa jornada é sabermos que no segundo semestre haverá mais duas edições desse já indispensável passeio. Vamos esperar com grande expectativa.



AAFC-Mulher



De 06 a 09 de março estivemos na cidade de Águas de Lindóia, onde aconteceu o II Seminário realizado pela AAFC - Mulher, o qual foi de muito proveito para todas as participantes. Na reunião do dia 05 de abril repassaremos os temas lá abordados. Contamos com a sua presença às 14h30.

ATIVIDADES ESPECIAIS PARA AAFC - MULHER – 2012

- 1 - Dia Internacional da Mulher;
- 2 - Festa de Confraternização (Fim de Ano);
- 3 - MegaArtesanal – SP;
- 4 - Passeio na Exposição de Flores de Holambra – SP;
- 5 - Confecção de Trabalhos Manuais para doar a entidades;
- 6 - Chá da tarde entre amigas;
- 7 - Campanha do agasalho;



Nossos cursos continuam às terças-feiras às 14h30 (pinturas em tecidos) e as 5ª-feiras às 14h30 (bordados com agulha de mão, crochê, macramê e découpage em madeira e tecidos)

Esporte



OLIMPÍADA 2012

Enfim está chegando a hora. No período de 9 a 13 de abril, os atletas da Regional de Ribeirão Preto estarão na cidade de Águas de Lindóia, disputando com as outras Regionais, todas as modalidades de Esporte, menos o Vôlei adaptado feminino, que não participou da Seletiva em Itapeva.

Desejamos a todos os atletas muito sucesso. Independente dos resultados que serão obtidos destacamos que é muito importante a participação da nossa Regional neste evento, pois evidencia a integração e confraternização das Regionais através do esporte. A previsão de saída para a viagem é dia 9 de abril, as 14:30 horas na Sede da nossa Regional. Um abraço e boa sorte a todos os atletas.

**José Luís da Cruz
Luiz Antônio Moreira
Paulo de Oliveira e Silva
Departamento de Esporte e Lazer**



Saúde e Bem Estar



OS DIREITOS DO IDOSO PARTE 1

O idoso tem direito à vida

- A família, a sociedade e o Estado, tem o dever de amparar o idoso garantindo-lhe o direito à vida;
- Os filhos maiores tem o dever de ajudar a amparar os pais na velhice, carência ou enfermidade;
- O poder público deve garantir ao idoso condições de vida apropriada;
- A família, a sociedade e o poder público, devem garantir ao idoso acesso aos bens culturais, participação e integração na comunidade;
- O Idoso tem direito de viver preferencialmente junto a família;
- O Idoso deve ter liberdade e autonomia.

(texto baseado na Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, a qual dispõe sobre o Estatuto do Idoso).



EXERCÍCIOS E SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

Uma rotina de dieta e exercícios ajuda a evitar os males do envelhecimento.



Exercícios e uma boa alimentação podem prolongar a vida e minimizar os males do envelhecimento. Uma pesquisa realizada pelo Centro de Estudos em Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo aponta que os índices de ansiedade e depressão são reduzidos em idosos que praticam atividades físicas. Além disso, a rotina de ginástica, dança ou musculação ajuda a dar condicionamento físico, controlar o peso e até melhorar o bom humor.

A constância na prática de esportes é fundamental para o corpo se manter saudável na terceira idade, de acordo com o professor da Unifesp Ricardo Cassilhas. A frequência na realização das atividades resulta em condicionamento e evita problemas recorrentes dos chamados "atletas de fim de semana".

"É importante que os exercícios sejam realizados rotineiramente, com recomendação médica e acompanhamento de um profissional de Educação Física. A manutenção de uma dieta equilibrada, rica em frutas e verduras também colabora para uma vida mais saudável", explica ele.

Para evitar a perda de massa muscular a recomendação é a prática de musculação e para o controle de peso, os exercícios aeróbicos. Estudos apontam que essas atividades protegem e fortalecem os ossos, evitando fraturas e osteoporose. Caminhada, corrida, dança e natação são também consideradas por especialistas excelentes opções para manter corpo e mente sãs. "O ideal é que o idoso encontre uma atividade que lhe agrade e proporcione prazer. Só assim o exercício será executado com perfeição e trará os melhores resultados", explica Ricardo Cassilhas.

Homens e mulheres com mais de 40 anos que participaram de um treinamento desenvolvido pela Universidade Estadual de Campinas tiveram melhora na função cardiovascular e ganharam resistência muscular localizada.

"O segredo para envelhecer bem é começar os cuidados o quanto antes. As crianças saudáveis serão adultos saudáveis. A prática de esporte, alimentação correta e desenvolvimento intelectual são essenciais para chegar à terceira idade com muita disposição", conta o especialista da Unifesp.

A junção entre exercício e amizade retarda o envelhecimento, de acordo com a pesquisa da Universidade Federal de São Paulo. Voluntários, que praticaram atividades em grupo, tiveram melhora na qualidade de vida, na memória, no raciocínio e no humor. Mas o professor do Departamento de Psicobiologia da Unifesp, Ricardo Cassilhas, alerta "Exercícios em equipes são adequados porque exigem interações sociais, tornando as atividades mais prazerosas. Mas é preciso dobrar a atenção porque, apesar dos esportes serem realizados em grupo, as atividades precisam ser personalizadas, se adequando às necessidades individuais".

(matéria colhida na internet pelo colaborador José Carlos Brizolla)



PARABÉNS AOS ANIVERSARIANTES

Aniversariantes do Mês de Abril			Aniversariantes do Mês de Maio		
NOME	CIDADE	DIA	NOME	CIDADE	DIA
DIRCEU VITORIO	S.J. RIO PARDO	1	JOAO VALTER F PINTO	MOCOCA	1
JOSE FERNANDO GONCALVES	MOCOCA	1	NERZIRA MARIA DA SILVA PLEZ	MOCOCA	1
RAIMUNDO FERREIRA	RIB PRETO	1	GILBERTO BONELLA	RIB PRETO	1
REINALDO ROSA FILHO	RIB PRETO	1	NILDA DARINI	ALTINOPOLIS	1
JOAO FELICIO PEDAES NETTO	FRANCA	2	WILSON DE CAMARGO	M AGUDO	1
ENOLI F LIMA SILVA	RIB PRETO	3	JOSE RUBENS MANTOVANI	S J RIO PARDO	2
JOSE OLIVIO DE OLIVEIRA	RIB PRETO	3	TOSHUYUKI SUEMATSU	MOCOCA	2
LOURDES FERREIRA DA SILVA	S J BARRA	3	DOGLAS ALBERTO TREVISAN	JARDINOPOLIS	2
BENEDITO ROBERTO URIAS	MOCOCA	4	MARIA INES MOREIRA CEZARIO	MOCOCA	3
LUIZ ROBERTO LIVONESI	MOCOCA	4	ROMES DE SOUZA	RIB PRETO	3
SEBASTIAO A CONSTANTINO	MOCOCA	4	EDSON JOSE DA SILVA	CRAVINHOS	3
ANGELINO DE QUEIROZ	IGARAPAVA	5	FATIMA DONIZETE FURLAN PIMENTEL	ITUVERAVA	3
LUIZ GONCALVES	MOCOCA	5	ANGELINO DE QUEIROZ	IGARAPAVA	3
ARISTOF JONAS SOUZA	FRANCA	6	WILSON FARIA	MOCOCA	4
MARIA A P NEVES CORREA	DELFINOPOLIS	7	PEDRO FLAVIO BOTIN	RIB PRETO	4
THEREZINHA RODRIGUES VENTURA	CACONDE	8	ELISABETE Z DE OLIVEIRA RAMOS	S J BARRA	4
BENEDITO GEZUINO GOULART	CACONDE	9	ALTAIR AFONSO	MOCOCA	5
LEONOR DE PAULA MARTINS	CAJURU	10	OLEGARIO RODRIGUES CATITA	RIB PRETO	5
MANOEL BASILE GONCALVES	MOCOCA	10	ARISTOF JONAS SOUZA	FRANCA	5
OSVALDO LOURENCO	BONFIM PTA	10	AIRES D DIAS FERNANDES	FRANCA	5
PAULO DONIZETI SILVA	MOCOCA	13	JOAO DIAS	S J RIO PARDO	6
YEDA BEATRIZ DE LIMA FIGUEIREDO	MOCOCA	13	SIMONI ALVES BASTOS	RIB PRETO	6
DALVA ALVES PAULA PINTO	FRANCA	15	BENEDITA DAS G P SANTOS	RIB PRETO	6
JOSE ANTONIO VERNILLE	RIB PRETO	15	FLAVIO LUIZ FIGUEIRA	RIB PRETO	7
JOSE LUIZ COTRIM	MOCOCA	15	CARLOS ALBERTO PEREIRA	FRANCA	7
JOSE SAES SOBRINHO	RIB PRETO	15	JOANA FOGARIN DE FIGUEIREDO	MOCOCA	8
MARIA ANGELINA OLIVI OLIVEIRA	MOCOCA	15	JOSE GALETTE CANDIDO	S J BARRA	8
MARLY RUTH NANTES POSSOS	RIB PRETO	15	ADAUTO JORGE OLIVEIRA	RIB PRETO	9
ANTONIO JOSE A. CORDIOLLI	CACONDE	16	ALENIR FERREIRA DA SILVA	RIB PRETO	9
CARLOS ADALBERTO VICCI	RIB PRETO	16	OLIVIERO DE PAULA ARANTES	RIB PRETO	9
IRENE DE SOUZA MESQUITA	RIB PRETO	16	TITACHI KAGAWA	S J BARRA	9
JORGE ANTONIO PEDROZO	RIB PRETO	16	CLEIDE D LUDOVICH D COLETA	MOCOCA	10
CARLOS ROBERTO FANTOZZI	RIB PRETO	17	JOSE COSTA	RIB PRETO	10
JUAREZ DANIEL DA SILVA	MOCOCA	17	JOSE APARECIDO DE SOUZA BARROS	MOCOCA	12
NANCI BORGES BALENA	S.J. RIO PARDO	17	SILVIA HELENA B CARNEIRO	RIB PRETO	12
ROBERTO BENTO	CACONDE	17	DORA DA SILVA BIANCHINI	RIB PRETO	12
JOSE UMBERTO BIANQUINI	IGARAPAVA	18	LASARO JOSE ANDRADE FILHO	FRANCA	12
OSVALDO DA SILVA	RIB PRETO	18	LINCOLN JARBAS FERREIRA	MT STO MINAS	12
CESAR GUILHERME IGNATIOS	RIB PRETO	20	VIRGINIA MARIA DO NASCIMENTO	RIB PRETO	13
ELIZABETH REGINA N BARBOSA	RIB PRETO	20	JOSE GERALDO PEREIRA	RIB PRETO	13
MARIA INES MOREIRA CEZARIO	MOCOCA	20	CELRO ROBERTO MONTEIRO	RIB PRETO	13
OSVALDO MARTINS BARBOSA	GUATAPARA	20	FLORISVAL DE SOUZA	FRANCA	13
ROSALINA DO NASCIMENTO BELASCO	RIB PRETO	20	MARIA APARECIDA ANDREO PEREIRA	ITUVERAVA	13
SEBASTIANA DE SOUSA MATOS	ORLANDIA	21	PRUDENTE ROBERTO REIS	MOCOCA	15
SEBASTIAO ALAIR RICARDO	S J BARRA	21	MADALENA A. M BUENO	RIB PRETO	15
AIRES D DIAS FERNANDES	FRANCA	22	JULIO CESAR SANTANA	BURITIZAL	15
VIRSO TEODORO DE OLIVEIRA	IGARAPAVA	22	ARLINDO QUINTINO DE OLIVEIRA	PITANGUEIRAS	15
ALECIO DOS SANTOS TUBALDINI	S S PARAISO	24	JOSE HILARIO FILHO	MOCOCA	16
JOSE EDUARDO GROTTTO	MOCOCA	24	JOAO BATISTA SOARES	MOCOCA	16
JOSE IRANI VITORIO	MOCOCA	25	JOSE CARLOS RIBEIRO ROCHA	RIB PRETO	16
TEREZINHA FERNANDES JACOBINO	FRANCA	25	ANA LUCIA SANTOS PALAMONI	FRANCA	16
ADEMIR B. NASCIMENTO	MOCOCA	26	MARIA EUNICE DA COSTA SILVA	MOCOCA	17
JOSE ANTONIO BALDO SOBRINHO	RIB PRETO	26	EDWAR C DE SOUZA NETO	MOCOCA	17
JOSE CONCEICAO DOS REIS	FRANCA	26	MARIA MARLI DOS S PARPINELI	RIB PRETO	17
HELIO LOPES DE CARVALHO	RIB PRETO	27	CARMEN LUCIA QUILEZ	RIB PRETO	17
JOAQUIM MOREIRA MENDES	CACONDE	27	IVO EURICO BUSSO	MOCOCA	18
ROBERTO IVAN DANESI	DUMONT	27	DEUSDOLAR REMEDIO	CACONDE	18
FLAVIO DUARTE MAGALHAES	FRANCA	28	VIRSO TEODORO DE OLIVEIRA	IGARAPAVA	18
WILSON DE CAMARGO	M AGUDO	29	MARIA DE FATIMA DE B. ANTUALPA	S J RIO PARDO	19
ADOLFO DE PAULA ALVES	FRANCA	30	MARIA ANGELINA OLIVI OLIVEIRA	MOCOCA	19
IVANETE A DE OLIVEIRA ALARI	S J BARRA	30	NEI OLIVEIRA DE MENDONCA	RIB PRETO	19
			VAGNER ANTUNES	RIB PRETO	19
			ISABEL DOS SANTOS SOUZA	MOCOCA	20
			JOSE ROBERTO VITAL	MOCOCA	20
			MANOEL EURIPEDES BAZON	RIB PRETO	20
			JOSE MENDES ROSA	NUPORANGA	20
			JORGE GREGHI	MOCOCA	21
			VALTER JOSE TOSTES	CRAVINHOS	21
			OSVALDO LOURENCO	BONFIM PTA	22
			GERALDA GONCALVES CONSTANTE	S J RIO PARDO	23
			JOAO MARTINHO MENDONCA	MOCOCA	23
			ROBSON NASCIMENTO PEREIRA	RIB PRETO	23
			RUBENS ALBERTO TORRES	MOCOCA	24
			JOAO ROCHA DE OLIVEIRA	S J BARRA	24
			JOSE CARLOS DO NASCIMENTO	RIB PRETO	25
			JOSE ASCANIO DE ANDRADE	RIB PRETO	26
			ANTONIO ALEIXO DA SILVA	RIB PRETO	26
			SEBASTIAO URBANO FERRAZ	CASA BRANCA	27
			JOAO LUIZ BORDONAL	RIB PRETO	27
			BENEDITO ADEMIR OLIVEIRA	SERTAOZINHO	27
			ANDRE LUIZ MOGRABI	MOCOCA	28
			BENEDITO ROBERTO URIAS	MOCOCA	28
			WILMA DE SOUZA SILVA	MOCOCA	29
			ANTONIO CARLOS DOS SANTOS	MOCOCA	29
			CARLOS CESAR PENNACHIOTTI	RIB PRETO	29
			SERGIO LUIZ LEITE	RIB PRETO	29
			JOSE ANTONIO AZIANI	RIB PRETO	30
			ADILSON DE OLIVEIRA SILVA	RIB PRETO	31
			JUAREZ ROBERTO DE SOUZA	RIB PRETO	31
			SOLANGE AP B MARCIANO	M AGUDO	31



Associação dos Aposentados da Fundação CESP
20 Anos com você!

O Boletim do Sênior - Ribeirão Preto é uma publicação mensal da Regional de Ribeirão Preto da Associação dos Aposentados da Fundação CESP, que circula entre os associados da cidade de Ribeirão e região.

R. Joao Clapp, 2218
CEP: 14090-30 - Ribeirão Preto - SP
Fone: (16) 3627 2788 / 3618 1163
E-mail: ribeirao@aacf.org.br

Composição Regional

Superintendente Regional: Luciano Pavoni
Vice Superintendente Regional: José Geraldo Pereira

Departamentos

AAFC Mulher: Polisena M. Pavoni
Laura Di L. Leite
Mária Ap. F. Pereira

Complementados: Benedito de Souza

Comunicação: José Carlos Brizolla

Esportes: José Luis da Cruz/
Luiz Antônio Moreira / Paulo de Oliveira

Eventos: José Geraldo Pereira

Patrimônio: Benedito Vicente Filho

Saúde e Bem Estar Social: Linge Matuyama

Tesouraria: Consuelo Mendes Stein

Suplente: Carlos Henrique Luciano

Distritos (Representantes)

Franca: Sérgio Bassi

Mococa: Marcos Antônio da Silva

São Joaquim da Barra: Geraldo Pereira Borges

Secretaria

Secretária: Caroline V. de Paula

Conselheiros

Titular: José Carlos Brizolla

Suplente: José Carlos do Nascimento

Tiragem: 1000 exemplares
Distribuição Gratuita

Redação: José Carlos Brizolla

Caroline V. de Paula

Carlos C. Penachioti

Diagramação e Arte: Ivam C. de Oliveira

Impressão: Grafcolor - gráfica e editora