



Confraternizações de Natal 2024

Que a saúde, a paz
e a esperança estejam
presentes neste ano
que se inicia.

Feliz Natal e
Próspero Ano Novo.

São Joaquim da Barra

Almoço dia 30/11, sábado, a partir das 12h
Churrascaria Costela na Brasa
Rod. Anhanguera

Valor por pessoa
Associado R\$ 25,00
Convidados R\$ 55,00
Crianças de 7 a 12 anos à consultar

Convites na Sede Distrital 16 3728 6479

Mococa

Almoço dia 01/12, domingo, a partir das 12h
Churrascaria Vale Imperial III
Av Américo Pereira Lima, 52

Valor por pessoa
Associado R\$ 30,00
Convidados R\$ 60,00
Crianças de 7 a 12 anos à consultar

Convites na Sede Distrital 19 3665 6598

Ribeirão Preto

Jantar dia 04/12, quarta-feira, a partir das 19h30
Churrascaria Nativas Grill
Av. Portugal, 730

Valor por pessoa
Associado R\$ 30,00
Convidados R\$ 60,00
Crianças de 7 a 12 anos R\$ 30,00

Reserva de convites até 22/11 na Sede Regional

Franca

Almoço dia 07/12, sábado, a partir das 12h
Churrascaria Top Grill
Av Dr Hélio Palermo, 352

Valor por pessoa
Associado R\$ 30,00
Convidados R\$ 60,00
Crianças de 7 a 12 anos R\$ 30,00

Convite e Informações com Walter Rodrigues 16 3403 7907

Notícias da Regional



ÚLTIMA REUNIÃO DESTE ANO

Informamos aos nossos associados que estaremos realizando a nossa última reunião mensal deste ano no mês de novembro próximo no dia **28/11, quinta-feira**, a partir das 14:30h. Em dezembro por força do grande número de eventos não haverá essa reunião, que retornará em março de 2025.

Convidamos a todos a participarem pois é nesse encontro que o aposentado recebe as últimas informações sobre planos previdenciários, saúde e lazer. Trata-se ainda de um momento de convívio social e encontro com os amigos que juntos trabalharam.

Não esqueçam da nossa campanha **"DOE UM PANETONE PARA UMA FAMÍLIA CARENTE"**. Última data para arrecadação.

Venha participar dessa família!



EXPEDIENTE FINAL DE ANO

Comunicamos aos associados da Regional de Ribeirão Preto que, em razão das festividades de final de ano, o expediente administrativo da nossa sede estará atendendo até dia **23/12, segunda-feira**. Do dia 24/12/24 ao dia 01/01/25 o atendimento estará suspenso, como já é de costume entre o natal e o ano novo. Retornará, portanto, no dia **02/01 do próximo ano, quinta-feira**, no horário normal.

No entanto, em caso de emergência, a diretoria regional e seus colaboradores estarão a disposição para atender e ajudar em tudo que for necessário para dar amparo aos nossos associados. É só procurar aquele que for de melhor acesso. Estão citados no quadro "expediente" deste boletim.



IPCA PEQUENA REAÇÃO

Neste último mês de setembro o IPCA, índice que agora corrige os benefícios dos aposentados suplementados da CPFL, Bandeirante e da Vivest, apresentou uma ligeira reversão, passando de negativo para positivo e apontando uma infração de 0,44% no referido mês. Diante desse resultado o valor acumulado de junho a setembro deste ano nos mostra agora um número de **1,01%**.



PARA USO DO CORREIO

☐ MUDOU-SE ☐ FALECIDO
☐ DESCONHECIDO ☐ NÃO EXISTE O Nº INDICADO
☐ AUSENTE ☐ NÃO PROCURADO
☐ ENDEREÇO INSUFICIENTE
☐ INF. ESCRITA PELO PORTEIRO/SÍNDICO

REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM

___/___/___

DATA

RESP.

Mala Direta Básica

9912251031/DR/SPI
AAFC

Correios

Endereço:

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



A ALEGRIA DE PODER SERVIR

Neste 29 de outubro nossa regional comemorou mais um aniversário, chegando aos 34 anos de criação com a certeza de estar cumprindo seu papel. Esteve ao lado de seus associados em todos momentos, tanto de alegria e descontração como naqueles de insegurança, aflição ou ameaça. E nesse caminho contou com a solidariedade de inúmeros colaboradores que passaram pela gestão da entidade ao longo de todos esses 34 anos. Pessoas que fizeram a diferença, dividindo seu tempo entre a vida pessoal e a dedicação e o apoio aos amigos que necessitavam de ajuda em momentos de adversidade, e também emparelhados na luta pela preservação dos direitos coletivos dos aposentados do setor elétrico paulista.

A regional de Ribeirão Preto atravessou todo esse tempo cumprindo sua atribuição e seu objetivo, não deixando nenhum associado ou pensionista sem seu apoio e amparo e nenhuma causa em benefício dos aposentados deixou de ser examinada.

Assim foi celebrada essa data com muito carinho e respeito e torcendo para que nossa associação siga cumprindo sua missão e que nunca faltem os voluntários capacitados para conduzir com competência, segurança e justiça, os interesses dos nossos aposentados. Parabéns a nossa regional e a nossa AAFC.

E também chegamos ao final de mais um ano muito produtivo, seja no campo da previdência, da saúde e do lazer e bem estar. Realizamos tudo que foi projetado para este ano graças a valiosa e empenhada participação dos nossos colaboradores, parceiros e da nossa incansável secretária. Cada qual na sua função, juntos fizemos com que a máquina fosse transformando em realidade os planos e projetos pautados e ainda buscou solução para as adversidades surgidas ao longo dessa temporada. Foi um bom ano, com bastante calma no desempenho dos planos previdenciários e com resultado positivo na luta pela não retirada de patrocínio pela ENEL aos aposentados da Eletropaulo, vitória essa obtida no apagar das luzes do ano de 2023, trazendo assim um alívio a todos. Realizamos as reuniões mensais com regularidade levando a todos muitas informações de interesse da classe. Também diversos eventos de lazer e turismo foram efetivados, sem deixar de dedicar sempre total assistência àqueles que nos procuraram. Adequamos os programas de atividades físicas para melhor atender aos que buscam saúde para a mente e para o corpo. Direcionamos atenção especial às mulheres para que tivessem seu espaço de lazer e descontração.

E assim vamos encerrando este ano de 2024, deixando aqui nossa gratidão e a nossa estima. Gratidão primeiramente a Deus e a depois a todos que participaram direta ou indiretamente da vida da família AAFC neste ano.

Que 2025 venha com muita saúde, segurança para nossos planos previdenciários e paz entre todos, tanto aqui em nossa associação assim como em nossa família, nosso convívio social e no mundo inteiro.

Que Deus nos abençoe, nos proteja e nos guie em nossa jornada.

Feliz Natal e Próspero Ano a todos. Saúde e paz em 2025.

José Carlos Brizolla - Superintendente Regional
Robson Nascimento Pereira - Vice Superintendente Regional



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



Pare de roncar hoje!



Descanso:
Sono profundo e restaurador.



Vitalidade:
Aumente sua energia diária.



Equilíbrio:
Melhore seu equilíbrio emocional.



VISITE NOSSA LOJA DE:
Ribeirão Preto - São Paulo

Av. Independência, 1076 - Centro
CEP: 14010-210



Horário de funcionamento: Seg. a Sex., das 09h às 18h - Sábado das 09h às 12h
Telefone: (16) 3441-0976 | (16) 99740-8811 | 0800 601 9922



Alzheimer – como prevenir



Doença Alzheimer

A quantidade de horas de sono que os idosos devem ter para evitar demência e Alzheimer gira em torno da média de oito horas por noite.

A dificuldade em adormecer são desafios comuns enfrentados pela população idosa. A consequência é uma sensação constante de cansaço que não desaparece mesmo depois de passar um número adequado de horas de sono.

Como os idosos podem melhorar a qualidade do sono? Horários regulares de sono e despertar são a base de uma boa higiene do sono. Também é importante limitar os cochilos.

Embora um breve descanso durante o dia possa ser benéfico, cochilos mais longos podem interferir no descanso noturno. Também é bom garantir condições adequadas no quarto. Um quarto fresco, escuro e silencioso é um ambiente que facilita o adormecimento.

Evitar cafeína, álcool e refeições pesadas é outro ponto importante. Essas substâncias podem atrapalhar o sono, principalmente se consumidas na segunda metade do dia.

Os idosos não devem esquecer a atividade física e mental regular.

O sono insuficiente pode ter consequências de longo alcance para a saúde dos idosos. Problemas de memória, concentração e raciocínio lógico são apenas algumas das ameaças causadas pela falta de descanso adequado.

Os **exercícios mentais** e de movimento não só melhoram a qualidade do sono, mas também a saúde geral

OLIMPIADAS 2024 RIBEIRÃO PRETO FEZ BONITO

A equipe de atletas da Regional de Ribeirão Preto fez bonito na XIII Olimpíada da AAFC realizada na cidade de Serra Negra no período de 23 a 27 de setembro passado. Muito embora tenha sofrido várias baixas de última hora por motivos justificados, deixando algumas equipes com até dois atletas a menos, os integrantes vestiram a camisa com garra, fé e perseverança, e alcançaram resultados valiosos chegando a premiações com medalhas em quatro das sete modalidades disputadas.

Essas premiações com três medalhas de bronze (tranca, bocha, futebol) e uma de prata (truco), aliadas a participação da regional em todas modalidades e ainda a grande presença das nossas meninas nas disputas nos levou ao inesperado, gratificante e honroso terceiro lugar, dentro de um universo de dezoito regionais. Não estávamos esperando e no momento do anuncio a explosão de alegria foi contagiante e emocionante.

Parabéns aos atletas, a nossa Diretoria de Esportes (Zé Luís e Moreira) e a todos aqueles que direta ou indiretamente contribuíram para esse gratificante desfecho da nossa participação nos jogos deste ano. A união, a humildade e a solidariedade fizeram a diferença. A Superintendência Regional com orgulho agradece a todos.



Convênios 2024

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

Dr. Marcos Stein

CIRURGIÃO DENTISTA

CROSP 54454

- Clínica Geral (Adultos e Crianças)
- Ortodontia
- Cirurgia
- Canal
- Prótese
- Piercing
- Clareamento
- Estética
- Implante

ATENIMENTO PARTICULAR E CONVÊNIOS

SÃO FRANCISCO - OUTROS

Rua Garibaldi, 2082 - Alto da Boa Vista - Rib. Preto SP

Fone: 16 98804-9221

Aparelhos Auditivos

e tratamento para zumbido

DESCONTO ASSOCIADO

15% PARC. ou

20% À VISTA

sonib

APARELHOS AUDITIVOS E

TRATAMENTO PARA ZUMBIDO

Rua Casemiro de Abreu, 576 - Vila Seixas

Ribeirão Preto - SP

(16) 3941-3015

SUPERMERCADO

Teté

Espetinho por atacado

Carne Frango

Coração Kafta

Panceta Linguiça

Linguica Calabresa

(16) 3975-2409 / 3024-7214

Rua Engenheiro Jaime Zeiger, 530 - Eugenio Lopes - Rib. Preto / SP



NOSSAS MENINAS EM AÇÃO

Cada vez mais ativas, as participantes da AAFC Mulher de Ribeirão Preto realizaram seu já tradicional encontro mensal, desta vez do mês de outubro, no dia 03 passado, na sede regional, quando após um momento de reflexão, foi servido o delicioso café da tarde com grande variedade de petiscos, muitos dos quais, mais uma vez, preparados e doados pelas próprias companheiras, o que vem a demonstrar o desejo do grupo em manter-se unido e crescer cada vez mais.

Toda primeira quinta-feira de cada mês, no período da tarde, nosso encontro se repete e sempre cada vez mais compartilhado.

Este ano estamos lançando uma campanha solidária de doação de panetones que deverão ser encaminhados a entidades assistenciais. Até a reunião mensal de novembro, que será dia 28/11, estaremos recebendo as doações.

Nossa confraternização de final de ano já está marcada para o dia **17/12, terça-feira**. Maiores detalhes serão divulgados no decorrer do mês de novembro.

Amigas não deixem de participar de nossas reuniões e encontros. Que Deus nos abençoe e proteja.

Fiquem atentas, teremos muitos eventos neste final de ano!



Associação dos Aposentados da Fundação CESP
Unidos somos mais fortes

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

R. João Clapp, 2218
CEP: 14090-330 - Ribeirão Preto - SP
Fone: (16) 3627 2788 / 3618 1163
E-mail: ribeirao@aafc.org.br

Composição Regional 2024-2027

Superintendente Regional: José Carlos Brizolla
Vice Superintendente Regional: Robson Nascimento Pereira

Departamentos

AAFC Mulher: Edina Maria Lopes Brizolla
Laura Di Lello Leite

Comunicação: José Carlos Brizolla / Robson N. Pereira

Esportes: José Luis da Cruz / Luiz Antônio Moreira

Eventos: José Carlos Brizolla



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



**APARELHOS AUDITIVOS
DISCRETOS E INTELIGENTES.
TESTE GRÁTIS!**

**40% de Desconto para
Associados da CESP***

*no segundo aparelho nas compras bilaterais

Tim@any
Aparelhos Auditivos



16 3620 8010



16 99777-8010

Rua Mal. Rondon, 122 - Jardim Sumaré - Ribeirão Preto



ALÔ AMIGOS DO ESPORTE E DA AAFC

Em setembro a Regional de Ribeirão Preto participou da XIII Olimpíadas AAFC, que foi realizada em Serra Negra.

Participamos de todas as modalidades que foram realizadas.

A dedicação, desempenho, vontade, o espírito de luta, fez com que a nossa Regional alcançasse uma boa colocação dentre as 18 Regionais que estavam na disputa.

Terminamos as Olimpíadas na 3ª colocação geral, que para alguns foi uma grande surpresa, mas nossos atletas souberam muito bem conduzir as partidas para seguir adiante.

Apesar dos desfalques de última hora creio que saímos bem.

O troféu que recebemos está exposto no salão da nossa sede social, para orgulho e admiração de todos.

Em meu nome e também do Luiz Antônio Moreira, que por sinal foi de extraordinária colaboração, um agradecimento e um muito obrigado a todos os atletas que representaram a nossa Regional.

Por fim, como todo fim de ano desejamos aos associados, que o Natal transcorra na paz, na alegria e que o ano que se aproxima seja de muita saúde, união e muita harmonia.

Um feliz Natal e um próspero ano novo.

Que a paz do Senhor esteja com todos vocês.

José Luiz da Cruz -Coordenador Esportes

ESPORTES



**FELIZ NATAL!
PRÓSPERO 2025!**

Patrimônio: Carlos Roberto Zanatto / Adilson Francisco Santos (Chicão)
Saúde e Bem Estar: Edina Brizola / Maria Ângela Z. Pereira
Tesouraria: Consuelo Mendes Stein / Luciano Pavoni
Administrativo: Paulo de Oliveira e Silva / Benedito Vicente Filho
Distritos (Representantes)
Franca: Walter Rodrigues
Mococa: José Antonio Espanha
São Joaquim da Barra: Jair Galina

Secretaria
Secretária: Marilene Soares o. Gomes
Conselheiros
Titular: José Carlos Nascimento
Suplente: Carlos Roberto Zanatto
Tiragem: 1000 exemplares
Distribuição: Gratuita
Redação: José Carlos Brizolla
Diagramação e Arte: Ivan de Oliveira
Impressão: Criativa - 16 98132-5187