



IV ENCONTRO DAS APOSENTADAS E PENSIONISTAS

O objetivo do Encontro é integrar as aposentadas, pensionistas esposas de associados e simultaneamente abordar temas de interesse bem como manter o grupo devidamente informado sobre direitos, situação da AAFC, plano de saúde, planos de suplementação, etc.

Em Fernandópolis o encontro será realizado:

Data: 25 de setembro.
Horário: 20 horas
Local: Casa da Ondina
Endereço: Avenida Pedro Ferrari, 859 - Centro

As interessadas deverão confirmar presença até o dia 20 de setembro pelos telefones:

Ondina 17 34626709 / 17 81226902

Magali: 17 34625175 / 17 99711-3481

Já as regiões de Jales e Votuporanga, realizarão o encontro no mês de Outubro em data e locais que divulgaremos oportunamente.

O encontro é muito importante e, portanto todas as mulheres devem se programar para participar, adiando qualquer outro compromisso. Permita que a Associação trabalhe para você.

INSS - ANTECIPAÇÃO 13º SALÁRIO

O INSS – Instituto Nacional de Seguridade Social vai efetuar o adiantamento da 1ª parcela do 13º salário no pagamento referente ao mês de agosto. Para

os beneficiários que recebem até um salário mínimo o adiantamento começou a ser pago no dia 26 e para os demais a partir do dia 02 de Setembro.

O pagamento dos 50% será feito sem qualquer desconto, pois o Imposto de Renda porventura devido, será cobrado na 2ª parcela em Dezembro.

AGENDA



AGENDA DO MÊS DE SETEMBRO / REUNIÕES

VOTUPORANGA

04 - Quarta- 09 h – Regional
Rua Bahia, 4047

NHANDEARA

04 - Quarta – 14 h – Salão
Paroquial
Rua Edmilson Pessoa Cavalcante,
1040

JALES

10 - Terça – 09 h –
Sociedade São Vicente de Paulo
Rua 10, nº 2846

SANTA FÉ DO SUL

10 - Terça – 14 h – Loja
Maçônica
Rua 16, nº 69 – Próximo a
Rodoviária

FERNANDÓPOLIS

11 - Quarta – 09 h – Secretaria
de Esportes
Avenida Rosalvo Aderaldo, s/n

AAFC – MULHER

VOTUPORANGA

10 – Terça – 14 h - Regional
Rua Bahia, 4047

FERNANDÓPOLIS

11 – quarta – 14 h
Casa da Ondina
Avenida Pedro Ferrari, 859
Levar 1 litro de Leite

JALES

26 – Quinta – 14 h
Casa da Beth
Rua Juscelino Kubitschek de
Oliveira, 216
Jardim Samambaia

Fique atento e compareça



SITUAÇÃO DAS AÇÕES DOS ABONOS

Referente aos abonos não pagos aos aposentados complementados em função dos acordos coletivos anteriores, o Departamento Jurídico do Sindicato de Campinas informa que existem 4 ações, cuja situação de cada uma hoje é a seguinte:

1) 110300.05.2006.5.02.0045 - Está correndo pelo TRT São Paulo. - abono 2004 - R\$ 400,00 É o primeiro deles. A ação foi julgada Procedente. A CESP entrou com

diversos Recursos e até gora não conseguiu reverter. Está no TST, porque a empresa entrou com Recurso Extraordinário, que não foi conhecido e após, agravo de Instrumento ao Supremo.

2) 57800-26.2006.5.15.0095 - TRT Campinas 8ª VT - abono 2005 - R\$ 350,00 IMPROCEDENTE desde a primeira instância. Aguarda julgamento de Agravo de Instrumento no TRT.

3) 165-65.2010.5.15.0095 TRT Campinas - 8ª VT - abono 2007 e 6.20% reajuste IMPROCEDENTE desde a primeira instância. Aguarda julgamento de Agravo de Instrumento no TRT.

4) 982-07.2011.5.15.0092 - Vara Do Trabalho da Capital - abono 2010 R\$ 500,00 e reajuste 7%. Não tem julgamento de 1ª Instância ainda, pois foi remetido por exceção de competência para TRT São Paulo.

MOMENTO DE REFLEXÃO



Atitude é Tudo

Uma mulher acordou uma manhã após a quimioterapia, olhou no espelho e percebeu que tinha somente três fios de cabelo na cabeça:

- Bom (ela disse), acho que vou trançar meus cabelos hoje.

Assim ela fez e teve um dia maravilhoso.

No dia seguinte ela acordou, olhou no espelho e viu que tinha somente dois fios de cabelo na cabeça.

- Hummm (ela disse), acho que vou repartir meu cabelo no meio hoje.

Assim ela fez e teve um dia magnífico.

No dia seguinte ela acordou, olhou no espelho e percebeu que tinha apenas um fio de cabelo na cabeça.

- Bem (ela disse), hoje vou amarrar meu cabelo como um rabo de cavalo.

Assim ela fez e teve um dia divertido.

No dia seguinte ela acordou, olhou no espelho e percebeu que não havia um único fio de cabelo na cabeça.

- Yeeesss... (ela exclamou), hoje não tenho que pentear meu cabelo.

ATITUDE É TUDO!

Seja mais humano e agradável com as pessoas. Cada uma das pessoas com quem você convive está travando algum tipo de batalha. Viva com simplicidade. Ame generosamente. Cuide-se intensamente. Fale com gentileza. E, principalmente, não reclame. Se preocupe em agradecer pelo que você é, e por tudo o que tem! E deixe o restante com O Criador.

Refleta sobre isto!

SAÚDE



BENEFÍCIOS DA CAMINHADA

A caminhada é um ótimo exercício para manter a saúde em dia. Serve para emagrecer, mas também agrega outros benefícios, tais como:

- Diminui o colesterol;
- Controla o diabetes;
- Previne a hipertensão
- Melhora o humor;
- Melhora a respiração;
- Diminui os transtornos do sono;
- Tem efeito relaxante.

As caminhadas podem ser feitas todos os dias da semana, mas dependem da necessidade e da condição física do indivíduo. O mais aconselhável é que os iniciantes comecem aos poucos e com acompanhamento médico.

Este tipo de exercício físico é barato e serve para todas as pessoas, tanto para aqueles que não podem fazer muito esforço físico como para aqueles que têm boas condições físicas e querem se manter saudáveis. O importante é saber dosar.

A caminhada emagrece e é um dos exercícios mais fáceis e mais econômicos de serem realizados, pois se pode fazer caminhada em qualquer lugar, seja na academia, na praia e até mesmo pelas ruas.

Basta caminhar 1 hora por dia para queimar até 240 calorias e perder dois a cinco cm na barriga no fim do mês. Outros benefícios da caminhada são:

- Diminui o inchaço das pernas e dos tornozelos;
- Previne a calcificação das artérias;
- Melhora postura;
- Fortalece todos os músculos do corpo;
- Desintoxica o organismo;
- Relaxa os músculos da nuca e dos ombros.

Estes benefícios ocorrem quando o indivíduo adota o hábito de caminhar pelo menos 2 horas e meia por semana, divididas em pelo menos três dias, e possui outros hábitos saudáveis como comer alimentos frescos e poucos calóricos e evitar o estresse.

Fonte: Boletim do sênior nº 113 - Ribeirão Preto.

COMEMORAÇÃO AO DIA DOS PAIS

Mais uma vez a Ilha do Pescador foi palco da comemoração ao dia dos Pais.

Local agradável e em contato direto com a natureza os associados e convidados passaram horas alegres e descontraídas, batendo papo, passeando ao redor da represa, pescando ou simplesmente relaxando. Outro destaque foi o cardápio que agradou a todos.

O tradicional torneio de pesca foi muito concorrido e no final foram premiados os seguintes associados e convidados:

Categoria Molinete

- 1º lugar: Clóvis de Prosdocimi - 48 cm
- 2º lugar: Carlos Roberto Dias Barbosa - sorteio - 47 cm

- 3º lugar: Antônio José - sorteio - 47 cm

Categoria Bambu

- 1º lugar: Conceição Menoya - 52 cm
 - 2º lugar: Carlos Roberto D. Barbosa - 50 cm
 - 3º lugar: Sirlei Rubinho - 43 cm
- Veja algumas fotos do evento



COMPLEMENTADOS

REAJUSTE DOS BENEFÍCIOS

O acordo coletivo que garante o reajuste de 6,5% ao complementados a partir do mês Junho foi assinado pelo Sindicato de Campinas no dia 08 de Agosto.

Como é de conhecimento dos complementados o acordo deve ser submetido à apreciação da Secretaria de Fazenda para

autorizar o efetivo pagamento, o que já foi feito imediatamente após assinatura do acordo.

A Fundação Cesp aguarda autorização para incluir o reajuste de 6,5% na folha de pagamento.

É provável que o adiantamento quinzenal do mês de Setembro seja de 45% do salário

o que equivale pagar parte dos retroativos de junho, julho e agosto, completando o pagamento no final do mês. Ressalte-se que o adiantamento quinzenal normal é equivalente a 35% do benefício.

NOTAS RÁPIDAS



- 1 - Suplementado e complementado – Faça o recadastramento no mês de seu aniversário. Caso não fizer o seu pagamento poderá ser suspenso.
- 2 - Compareça às reuniões mensais e eventos da Regional. Fique por dentro de seus direitos e divirta-se com seus amigos.
- 3 – Toda 4ª Feira na sede da Regional acontece a 4ª Esportiva, com jantar e jogos de salão. Participe.
- 4 - Mantenha seu endereço atualizado. Informe a Regional por telefone (17-3421-5671) ou e-mail: Votuporanga@aafc.org.br.
- 5 - Saiba das notícias e novidades em tempo real. Acesse o site da AAFC – www.aafc.org.br e o facebook da regional: www.facebook.com/aafc.votuporanga
- 6 – Telefones úteis: AAFC – SP – 0800-163-670 – Fundação CESP: Atendimento 0800-0127-173 – Central de Senhas 0800 -722-0173

SAÚDE



CONSELHO MUNICIPAL DE SAÚDE

Através do ofício especial – CMS/2013 a AAFC foi convidada pela Prefeitura Municipal de Votuporanga para participar da eleição do Conselho Municipal de Saúde, no segmento “Usuários do Sistema Único de Saúde”.

feita até o dia 15 de Setembro.

Desta forma, se algum associado de Votuporanga tiver interesse em participar daquele Conselho solicitamos que façam sua inscrição junto a Daniela impreterivelmente até do dia 10 de Setembro

A indicação pela AAFC deve ser

NOTA DE FALECIMENTO

Com pesar, noticiamos o falecimento dos seguintes associados no mês de agosto

José Reis de Souza † 11/08/2013



“Aqueles que amamos nunca morrem, apenas partem antes de nós”.

Francisco Rosa

† 16/08/2013

PARA USO DOS CORREIOS

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> MUDOU-SE | <input type="checkbox"/> FALECIDO |
| <input type="checkbox"/> DESCONHECIDO | <input type="checkbox"/> AUSENTE |
| <input type="checkbox"/> RECUSADO | <input type="checkbox"/> NÃO PROCURADO |
| <input type="checkbox"/> ENDEREÇO INSUFICIENTE | |
| <input type="checkbox"/> NÃO EXISTE Nº INDICADO | |
| <input type="checkbox"/> INFORMAÇÃO PRESTADA P/ PORTEIRO OU SÍNDICO | |

REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM: ____/____/____

Em ____/____/____

RESPONSÁVEL

SOCIAL



Aniversariantes de Setembro

DIA	NOME	CIDADE
2	MARLENE AVELHANEDA G GEANEZI	VOTUPORANGA
3	EMIR RODRIGUES VILELA	VOTUPORANGA
3	JOANA CEZARIO DA SILVA	VOTUPORANGA
3	JOSE TRAVASSO	VOTUPORANGA
4	JONAS MOACIR CABRAL	JALES
5	JANE FERREIRA CORTEZ	VOTUPORANGA
5	MARIA DE LOURDES B BIANCHI	VOTUPORANGA
6	JORGE GOMES LARANJEIRA	BURITAMA
6	ANTONIO BISPO SANTOS	FERNANDOPOLIS
6	ORIVALDO PEREIRA SILVA	FERNANDOPOLIS
6	AMERICO MELLIM	MACAUBAL
6	ANTONIO R RODRIGUES	VOTUPORANGA
7	AMADEU BISSI	FERNANDOPOLIS
7	ARLETE ALVES DA SILVA	JALES
7	JOAO ARIAS	SANTA FE DO SUL
7	WANDERLEY GOBO	VOTUPORANGA
8	GERALDO APDO GONCALVES	JALES
8	APARECIDO JOSE POLTRONIERI	VOTUPORANGA
8	MILTON FLORA DA SILVA	VOTUPORANGA
8	PAULO SERGIO MORELLI	VOTUPORANGA
9	SEBASTIAO M RODRIGUES	FERNANDOPOLIS
9	ANESIO CARBONARO	VOTUPORANGA
10	ANEZIA FERNANDES CASTILHO	VOTUPORANGA
10	EDIBERTO SILVA	VOTUPORANGA
10	OTAVIO SOARES BONFIM	VOTUPORANGA
11	LUIZ CARLOS MARQUES	JALES
12	MARLY IZABEL DE FREITAS SILVA	ESTRELA D'OESTE
13	JESUS ALVES NOGUEIRA	FERNANDOPOLIS
14	CARLOS ROBERTO DA SILVA	MACAUBAL
15	FRANCISCO JOSE GOUVEIA	FERNANDOPOLIS
15	IRINEU BLANCO	JALES
15	CYRO FERREIRA	SEBASTIANOPOLIS DO SUL
15	LUIZ CARLOS JANUARIO GALLO	VOTUPORANGA
15	OSVALDO SILVA	VOTUPORANGA
16	MARIA DE LOURDES LIO MIRAVETE	AURIFLAMA
16	IZABEL RICARDO ARAUJO	VOTUPORANGA
16	JOSE ALVES DE CARVALHO	VOTUPORANGA
17	JOSE BUSSIOLI	FERNANDOPOLIS
19	DOACIR DE JESUS	AURIFLAMA
20	LUIZ CARLOS DE LIMA	VOTUPORANGA
20	ZAF ONOFRE BARROS	VOTUPORANGA
21	LOURENCO FRANCISCO DE OLIVEIRA	FERNANDOPOLIS
21	MARIA APARECIDA CAMARGO	VOTUPORANGA
22	JOSEFA MARIA BORGES RAMOS	INDIAPORA
22	PAULO MARQUES	VOTUPORANGA
23	CHRISTIANO GARCIA DIAS TELLES	FERNANDOPOLIS
24	ANTONIO PINTO DO CARMO	VOTUPORANGA
25	JEANETE PAIXAO SANTANA	FERNANDOPOLIS
25	TITO BELOTI	FERNANDOPOLIS
25	FRANCISCO BARBOSA	VOTUPORANGA
26	ROBERTO PUERTA MASSON	JALES
27	ANTONIO F BRIGIDIO	PONTES E LACERDA
28	SEBASTIAO C OLIVEIRA	GENERAL SALGADO
28	LUIZ DORIVAL BINATI	VOTUPORANGA
29	JORGE JOSE DA SILVA	FERNANDOPOLIS
30	ADAISIA MARTINS GUILHERMITE	VOTUPORANGA

MALA DIRETA POSTAL

9912251031-DR/SPM
AAFC

---CORREIOS---



DEVOLUÇÃO:

Rua Bahia, 4047 - Patr. Velho
CEP 15502-090 - Votuporanga - SP