

ACONTECEU NA AAPML

AAPML recebe medalha de bronze na modalidade de tênis

Secretaria de Recursos Humanos realiza evento de premiação da 6ª Olimpíada dos Servidores Municipais

No dia 18 de outubro, no salão principal da Associação dos Funcionários Municipais de Londrina (AFML), foi realizada a premiação da 6ª Olimpíada dos Servidores Municipais. Aproximadamente 70 pessoas compareceram no encontro.

A mesa de autoridades foi composta por, Dilza Ramos, presidente da AAPML; Fábio Molin, representando o Sindserv; Douglas Carvalho (Tio Douglas) representando a ACESF e demais secretarias e autarquias; Fernando Madureira, representando a Fundação de Esportes e o Prefeito; Margareth Socorro, representando SMRH promotora do evento; José Carlos, diretor de esportes da AFML; Maurílio Viana, representando o SINTRACOP.

Segundo a presidente da AAPML, Dilza Ramos, a participação dos associados é extremamente importante e interessante para a

socialização dos aposentados e familiares. “A premiação ganha pelo Bazarrelli nos orgulha por representar a nova geração dos servidores municipais”, afirmou.

Representando a Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina (AAPML), o filho da associada (Dorvalina de Jesus Domingues), Bazarrelli Domingues Santana, ganhou a medalha de bronze na modalidade de Tênis.

O vencedor da medalha de bronze, Bazarrelli Domingues Santana, afirma que foi satisfatório participar das olimpíadas. “No jogo eu estava fazendo o melhor para realizar um bom jogo e esperando ficar em uma boa posição. Mas não posso negar que foi uma surpresa e fiquei feliz pela premiação”, disse.



Ganhador da medalha de bronze na modalidade de tênis, Bazarrelli Domingues Santana, com a Presidente da AAPML, Dilza Ramos

AAPML promove Clínica de Sinuca

As aulas foram ministradas pelo atleta, Marcelo Magalhães e o principal objetivo dessa clínica foi treinar o posicionamento correto.

No dia 28 de outubro, a Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina (AAPML) realizou a primeira Clínica de Sinuca, ministrada pelo atleta, Marcelo Magalhães. Ao todo foram sete atletas que participaram do encontro. O principal objetivo do encontro foi treinar o posicionamento correto.

De acordo com o atleta de sinuca há 15 anos,

Marcelo Magalhães, como todo esporte amador, geralmente os jogadores não ficam preocupados com técnicas e com o aprimoramento quanto a esporte, mas praticam-no apenas como lazer. “A clínica é justamente para pegar os nossos defeitos nas técnicas e corrigir para sanar os defeitos. Melhorar as técnicas do esporte, não apenas corpórea, mas também a psicológica e com preço acessível”, afirmou.



Da direita para a esquerda: Lucas; Alexandre Padilha; Altair Amarantes; João Cateoni; Gildo Bento; Eusebio Romanzini e Luiz Marcelo Zucoli.

Encontro do PPA e 22 anos de AAPML

Aproximadamente 40 aposentados e pré aposentados da rede municipal participaram do encontro

O Programa de Preparação à Aposentadoria da Secretaria Municipal de Recursos Humanos da Diretoria de Saúde Ocupacional da PML em parceria com a AAPML realizou no dia 8 de novembro, a palestra “Qualidade de vida” ministrada pelo médico de família e comunidade, Dr. Rui Cépil Diniz. O encontro foi realizado na sede da AAPML.

Aproximadamente 40 aposentados e pré aposentados da rede municipal participaram do encontro. Segundo o médico de família e comunidade, Dr. Rui Cépil, os fatores que influenciam na qualidade de vida de cada um são, espiritualidade, ambiente, trabalho e educação, família e amigos, saúde e lazer. “O melhor caminho para atingir a qualidade de vida é a moderação”, disse.

No dia 8 de novembro também foi comemorado 22 anos de existência da Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina (AAPML). De acordo com a presidente, Dilza Ramos, a associação tem trabalhado com a finalidade do bem estar de todos os aposentados. A diretoria tem procurado desenvolver atividades com o objetivo de investir no lazer do associado e de sua família. “Ao longo do ano houve fortalecimento da parceria entre a AAPML com o grupo do PPA, no sentido de promover o bem estar e o preparo para a aposentadoria. E os participantes tem avaliado positivamente os encontros”, disse.



Da direita para a esquerda: Lucas; Alexandre Padilha; Altair Amarantes; João Cateoni; Gildo Bento; Eusebio Romanzini e Luiz Marcelo Zucoli.

FIQUE ATENTO

No dia 1 de dezembro das 14h às 17h na AAPML, será realizada a Tarde Festiva de encerramento do ano. A palestra será ministrada pelo psicanalista Dr. Juarez Torres e atividades recreativas realizadas pela educadora física, Vânia Cristina. Venha participar conosco, é gratuito e destinado a todos os servidores, aposentados e pré aposentados da Prefeitura de Londrina.

Com o objetivo de conscientizar os homens sobre a importância de cuidar da saúde e realizar exames preventivos regularmente, a Prefeitura de Londrina, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, iniciou a Campanha Novembro Azul. Nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), serão realizados os exames necessários ao diagnóstico precoce e combate do câncer de próstata. Os homens podem marcar uma avaliação médica nas UBS mais próxima de sua residência, por meio do agendamento eletivo, para a realização do exame Antígeno Prostático Específico (PSA), que é um exame de sangue utilizado como mecanismo para o diagnóstico da existência de câncer de próstata.

Londrisan
Saúde Emocional
Dr. Juarez Torres
Psicanalista Clínico

A vida é feita de escolhas...
Escolha pela sua felicidade.

Agora em parceria com a Associação.

Contatos:
(43) 33431-5483 - Vitória
33435-9295 - Irene
3323-7132 - Escritório

Notícias da

AAPML

Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina



Eu Amo
Londrina

ANO IV
NOVEMBRO

Malá Direta Postal
Básica

AAPML
Cliente

CORREIOS

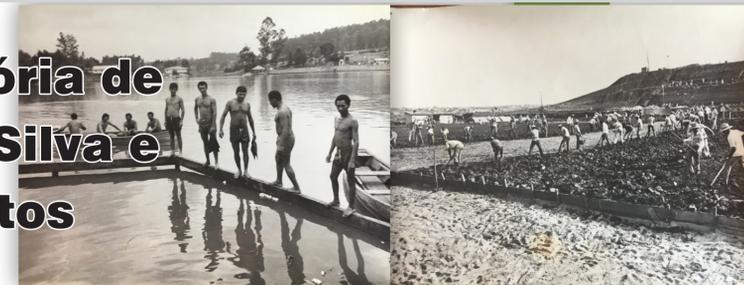
CNPJ: 01.210.891/0001-73

Fichamento Autorizado.

Pode ser aberto pela ECT.

Journal informativo da Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina - Edição nº16

A trajetória de Noé da Silva e seus feitos



Um breve resumo da trajetória do “Fiscal da natureza” como é conhecido pelos seus colegas de trabalho

Noé da Silva, nascido em 29 de maio de 1937, em São Sebastião da Grama - SP, filho de Cornélio Antônio da Silva (neto de portugueses) e Gregoria Martins da Silva (filha de espanhol), se mudaram para Londrina em 1946. Em 1956, aos 19 anos de idade o seu primeiro trabalho foi na Prefeitura Municipal de Londrina, como fiscal de comércio (feira de rua). Formou-se em Contabilidade em 1959 na Escola Técnica de Contabilidade no Colégio Londrinense, mas nunca exerceu a função.

Em meados de 1958, Noé foi convocado para fazer parte do Departamento de Obras e Viação, como fiscalizador de obras particulares. Após cerca de cinco anos da sua primeira função, o Prefeito Hosken de Novaes o chamou para ingressar no Departamento de Patrimônio, como administrador. “Na época tínhamos aproximadamente 364 funcionários que cuidavam da limpeza pública da cidade, conservação da área de jardinagem, corte de grama, cemitérios, estação rodoviária, matadouro, horto florestal (que ficava em frente ao Hospital Universitário), praças e outras áreas”, garantiu.

Noé recorda que quando o Dalton Paranaíba se elegeu a prefeito, por volta de 1969, foi convidado para comparecer no gabinete. “Ele me disse que seria criado um órgão só para cuidar da área verde da cidade”. O departamento responsável seria nomeado - Divisão de Parques e Jardins. Foram escolhidos 70 homens para trabalhar no novo setor. “Antes disso, já existia o trabalho de plantio de árvores, mas foi desaparecendo com o passar dos anos. Começamos a organizar o setor e chegamos a ter um efetivo de aproximadamente 600 homens. E o Dr. Dalton me deu muito apoio e nós conseguimos fazer um trabalho muito bom na época. Todos os prefeitos que se elegeram depois nos apoiaram”, declarou.

Noé foi responsável por plantar as azaleias e lírios dos canteiros das avenidas principais da cidade, do canteiro que fica na Praça do Centro Cívico, as árvores na beira e as margens do Lago Igapó e Zerão. “Eu não comprava as mudas, eu as conseguia de graça. Por exemplo, recebi cerca de 60 mil mudas de lírio da Fazenda Santana, que ficava localizada onde hoje é a UEL”, explicou. Também plantou palmeiras na Avenida Jk e em diversos pontos da cidade.

Outra história que Noé conta com muita alegria e saudade é sobre a construção da barragem do Igapó, que foi projetada em 1957 (como uma

solução para o problema da drenagem do ribeirão Cambezinho). O engenheiro civil responsável foi o José Augusto de Queiroz, que também foi autor da construção da Concha Acústica.

O projeto de construção inicial da barragem do Lago Igapó era pra ser em frente ao late Clube de Londrina. “Onde é o Jardim Bela Suíça, era um sítio e o dono e sua esposa cederam para que entrássemos na terra dele para que fizéssemos a escavação para fazermos a barragem. Mas, o nosso maquinário era muito deficitário e quando começamos a escavar, havia muitas olarias, buracos de até sete metros de profundidade”, afirmou.

Durante esse processo, Noé conta que um trator de porte pequeno que eles tinham para realizar a escavação, ficou enterrado, e os trabalhadores não sabiam mais o que fazer. “O engenheiro José Augusto pegou o pessoal da topografia da Prefeitura e realizamos a pesquisa até encontrar um lugar onde tinha laje (pedra debaixo da terra) fácil de fazer a barragem em cima, e encontramos a laje onde está a barragem hoje, ali onde é a parte de baixo, era uma pontinha de madeira”. No final de 1958, Noé administrou a construção da barragem e a mesma foi inaugurada em 10 de dezembro de 1959. Ele também participou efetivamente na coordenação da equipe e na avaliação do projeto de revitalização do Igapó em 1996.

Ainda no plantio de plantas, Noé e a equipe fizeram o gramado do Estádio do Café, que foi inaugurado em 22 de agosto de 1976. O plantio da grama foi feito em cerca de 90 dias. “Na época não tinha aqueles tablets de grama prontos para comprar. Eram tirados no enxadão, retirados de pastos. Nos foi permitido retirar grama de alguns lugares para que pudéssemos colocar no estádio”, afirmou.

Conhecido como “Fiscal da natureza” pelos companheiros de trabalho e colegas, Noé e sua equipe plantaram durante 21 anos, aproximadamente 780 mil mudas de árvores em Londrina e nos distritos, sem contar o plantio de flores e plantas. Noé trabalhou na Prefeitura Municipal de Londrina, durante 31 anos e se aposentou no dia 25 de outubro de 1985. “Todos os lugares em que trabalhei na Prefeitura me deixaram muitas saudades. Mas o que deixa uma saudade profunda, é o trabalho que eu fazia na Divisão Parques e Jardins”, disse.

Página 02:

Espaço e atividades da AAPML

Página 03:

Ansiedade: Você sabe lidar com ela?

Página 04:

AAPML recebe medalha de bronze na modalidade de tênis

Traga a sua matrícula e senha, que imprimimos o seu holerite de pagamento da Caapsml. Gratuitamente.

Segunda a sexta-feira: 8:00 às 12:00 e das 13:00 às 18:00. Clube: Todos os dias das 8:00 às 18:00. Atividades disponíveis na AAPML: Academia de sinuca, hidroginástica e academia de ginástica.

Aposentados da Prefeitura e Câmara de Londrina, autarquias, fundações e companhias municipais, filiem-se a AAPML. Os interessados, entrar em contato pelo telefone (43) 3342 2435.

AAPML

Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina



Telefone Úteis

POLÍCIA MILITAR: 190
POLÍCIA CIVIL: 197
DELEGACIA CENTRAL: 3322-2000
BOMBEIROS: 193
CÂMARA DE VEREADORES: (43) 3374-1300
CENTRO DE VALORIZAÇÃO DE VIDA: 141 - 3356-4111
CONSELHO TUTELAR: (43) 3378-0374
COPEL/TELECOMUNICAÇÕES: 0800-4141 181
CORREIOS: (43) 3377-3501
DETRAN: 0800 - 6437373
DISQUE-EMPREGO: 157
FÓRUM: (43) 3371-3124
HORA CERTA: 130
INFORMAÇÕES TELEFÔNICAS (TARIFADO): 102
INSTITUTO MÉDICO LEGAL (IML): 3357-0404
JUSTIÇA ELEITORAL: 148
PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA: 3372-4000
PROCON: 151
RECEITA FEDERAL: (43) 3294-8000
SANEPAR: 115
TERMINAL RODOVIÁRIO: 3372-1800
TERMINAL URBANO: 3356-5252
ALCOOLICOS ANÔNIMOS: (43) 3326-3224
AGÊNCIA DO TRABALHADOR: (43) 3334-2525
CAAPMML: (43) 3376-2535

EXPEDIENTE Notícias da AAPML

Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina
Rua Kozen Igue, 270
 Jd. Granville - CEP: 86047-220
 CNPJ: 01210891/0001-73
 Fone (43) 3342 2435
De segunda a sexta-feira das 8h às 18h
 E-mail: aapml@hotmail.com
 Jornalista Responsável:
 Thalita Alves da Silva
 Registro profissional: 0010938/PR
 Diagramação: Froid
 Impressão: Aba Gráfica
 Tiragem: 1.000 - Publicação mensal
DIRETORIA EXECUTIVA
 Presidente: Dilza Ramos
 Vice Presidente:
 Deusimar Leite Farias
 Secretário: Leni Vivian Branco
 Vice Secretário:
 Lucília de Godoy Garcia Duarte
 Tesoureiro: Juvenal Futagami
 Vice Tesoureiro: Célio Torres
 Dir. de Patrimônio: Rudolpho Horner
 Vice Dir. de Patrimônio:
 Wagner Sambatti
 Dir. Social: Dirceu Pivaro
 Vice Dir. Social: Américo Sambatti
 Dir. de Esportes: Henrique Marinho
 Vice Dir. de Esportes:
 Paulo Roberto Alves Pedra

Espaço e atividades da AAPML

Aposentados da Prefeitura, Câmara, autarquias, fundações e companhias municipais, conheçam o espaço da AAPML

A Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina foi criada em 08 de novembro de 1995, com o objetivo de representar seus associados na cultura, esporte, lazer, atendimento social, e reivindicações de classe. Com a posse da nova diretoria eleita, em novembro de 2015, tendo como compromisso a realização de reformas e aquisições para melhor atender os associados e visitantes, foram realizados: Troca do telhado do salão de festa; instalações elétricas e hidráulicas; pintura em todo ambiente; calçamento do pátio interno; reforma do escritório; aquisições de mesas para churrasqueiras; aquisição de motor para aquecer a piscina; troca de padrão e aumento de carga elétrica/Copel; construção de banheiros externos para churrasqueira principal; aquisição de mesas de sinuca; aquisição de equipamentos para academia; troca de portão com instalação para eletrônico; reformas dos vestiários masculino e feminino; compra de cadeiras para a piscina; instalação de corrimão na escadaria; reformas das churrasqueiras pequenas; sinalização visual de todo o espaço; colocação de beiral no telhado da área livre do salão; comemoração de eventos festivos; atividades de hidroginástica e academia de ginástica e sinuca, entre outros.

Para se associar o interessado deve ser aposentado ou pré aposentado (até três anos) da Prefeitura Municipal de Londrina, Câmara de Londrina, Sercomtel, Autarquias, Fundações e Companhias Municipais. Traga seu holerite e documentos pessoais. O valor da mensalidade é de

R\$55,00 e pode ser descontado na folha de pagamento ou boleto bancário.

Atividades disponíveis na AAPML:
 Academia de sinuca (quarta-feira a partir das 18:00 e sábado às 14:00, associados ficam isentos de taxa e não sócios R\$55,00);

Hidroginástica e ginástica (terça e quinta-feira às 15:00; quarta e sexta-feira, 8:00, 9:00 e 10:00, sócios pagam R\$30,00 e não associados R\$60,00);

Loações de salões:
 Salão grande com capacidade para 250 pessoas, salão pequeno para 80 pessoas, churrasqueira grande para 30 convidados e churrasqueiras pequenas para no máximo 15 pessoas. De segunda a quinta-feira: 50% de desconto nas locações (exceto feriados).

Na locação do salão grande, as mesas (tampão) são cobradas à parte, sendo R\$12,00 para sócio e R\$24,00 para não sócio, cada. Para o salão pequeno são disponibilizados 20 meses e 40 cadeiras de plásticos, incluso no valor.

Associados: Churrasqueiras pequenas, gratuito. Salão grande, R\$420,00, salão pequeno, R\$180,00 (as sextas, sábados, domingos e feriados). Churrasqueira grande, R\$70,00.

Não associados: Salão grande, R\$920,00 e salão pequeno, R\$360,00 (as sextas, sábados, domingos e feriados). As churrasqueiras pequenas não estão disponíveis para locação de não sócios.

Os valores para locação terão reajuste a partir de janeiro 2018.



Exterior do salão grande



Espaço da administração



Exterior do salão grande



Churrasqueira grande



Salão pequeno para até 80 pessoas



Instalação do salão grande



Academia de ginástica e sinuca para associados



Churrasqueiras gratuitas para sócios



Academia disponível para não associados e convidados

ESPAÇO DO APOSENTADO

O PLANO DIRETOR – Continuação

Escrito por: Rudolfo Horner - Engenheiro Civil

O Primeiro Plano Diretor explicitou as demandas urgentes de cidade grande. Os projetistas do plano, como que redescobrim o projeto original da cidade, qual seja: reestabeleceram o eixo monumental que se estendia da estação ferroviária até o bosque, entre as ruas Rio de Janeiro e São Paulo.

- Sobre a via férrea, no Pátio Ferroviário, seria construída uma plataforma destinada a sediar o prédio da Prefeitura e ao mesmo tempo servir de passagem para pedestres; velha aspiração dos moradores “do abaixo da linha...”

- Na Praça Rocha Pombo, na face para a Rua Benjamin Constant seria construída a nova rodoviária interurbana. A rodoviária antiga com frente para a Rua Sergipe deveria ser mantida para atender o tráfego com as cidades vizinhas, como Ibitiporã e Cambé.

- Na quadra entre a Rua Sergipe e Avenida Paraná as construções deveriam ser regulamentadas de maneira a liberar o solo e ampliar as perspectivas visuais e liberar esse espaço para a circulação de pedestres, com localização de lojas e magazines.

- A praça em frente à Catedral seria reformulada para possibilitar um novo terminal de ônibus urbano. A rua entre os bosques deveria ser reintegrada ao bosque eliminando o atual terminal de ônibus. Esse seria o “Centrão” de Londrina.

Para a localização de indústrias, previam-se as margens das rodovias e para Zona Industrial a região ao norte de cidade, da BR até onde hoje está o estádio. O Plano previa que Londrina deveria tornar-se um centro cultural-recreativo de importância regional. A área prevista para instalações culturais e esportivas era a margem do Lago Igapó. As instalações esportivas, inclusive estádio de futebol estavam previstas para ocupar a região próxima ao lago, aproveitando as características aprazíveis do local.

A apresentação do Plano, a tramitação na Câmara de Vereadores ocorreu em final de mandato. A aplicação efetiva a rigor, iniciou-se na administração seguinte e apesar de ser oposição à política anterior, e devido às circunstâncias da época, houve algumas mudanças de rumo. Foi aprovada a Lei do Plano, em que se afirmam as propostas básicas, e a Lei de Zoneamento, no caso a primeira lei de abrangência total. As anteriores zoneavam apenas regiões da cidade. Nessa ocasião ocorreu um fato curioso, a proposta da lei de

loteamento, integrante do plano, passou a sofrer tanta modificação na Câmara, que o prefeito solicitou a retirada de pauta, permanecendo em vigor a famosa lei 133 de 1951.

O prefeito que assumiu a prefeitura prometera na campanha, zerar o déficit escolar, e não tendo recursos suficientes, adaptou prédios municipais para nova prefeitura, esquecendo o plano de Paço Municipal sobre a ferrovia. Propôs um anteprojeto para Distrito Industrial, acrescido de um estudo de melhoria da BR na parte urbana, pelo que o projeto se chamou “Travessia”, foi o primeiro projeto de Distrito Industrial. Criou-se a Sudesil destinada a promover a industrialização, dando origem a atual “Indústria Leve” na saída para Ibitiporã.

Das propostas no plano cultural, Londrina que tinha carência de ginásios de esportes, teve projetado e construído um ginásio de esportes a altura, o “Moringão”; mas o sonhado teatro, projetado junto perdeu a vez e lugar para um supermercado.

Na margem do Lago, do lado da cidade, havia o obstáculo sério de uma fábrica extremamente poluente. Essa instalação foi removida e na parte mais significativa da margem do lago, obteve-se o projeto de um parque pelo famoso paisagista Burtel Marx. Esse projeto consistia em um verdadeiro mostruário da vegetação nativa do Norte do Paraná.

Enquanto isso, realizando obras menores e de atenção a promessas de campanha, o prefeito, Dalton Paranaíba, prestou atenção à ideia de retirar a linha férrea do centro da cidade, o que resolveria vários problemas urbanos ao mesmo tempo (e desencadearia a maior briga entre as facções políticas; que na época eram várias).

A ideia chave apresentada foi a de que se a Rede Ferroviária Federal não tinha recursos para a obra, à municipalidade faria empréstimo e assumiria a responsabilidade pela obra. Depois de muita discussão na Câmara, finalmente foi assinado o documento, em fevereiro de 1972, no Rio de Janeiro entre a Prefeitura e a Rede Ferroviária Federal, e as obras começaram dias depois.

É claro que com esse projeto, surgiram modificações significativas nas propostas do Plano. Poderemos vê-las, em outra ocasião.

Quebra cabeça - Venda de laranjas

Escrito por: Américo Sambatti - Economista

O senhor José dono de uma chácara, produziu 90 laranjas e pediu para as 3 filhas que as vende-se no mercado da seguinte maneira; Fátima a filha mais velha, deveria vender 50 laranjas; ela vendeu 49 ao preço de 7 laranjas por R\$1,00 e sobrou 1 laranja. Rosa a filha do meio pegou 30 laranjas e vendeu 28 no preço de 7 laranjas, por R\$1,00 e sobrou 2 laranjas. A filha mais nova

Elisa, pegou 10 laranjas e vendeu 7 ao preço de R\$1,00 e sobrou 3 laranjas. Como as irmãs chegaram a um resultado igual da venda?

Fique atento a próxima edição do Notícias da AAPML para a resposta do quebra cabeça - Venda de laranjas.

PALAVRAS DE SABEDORIA

Ansiedade: Você sabe lidar com ela?

Escrito por: Doutor Juares Torres – Psicologista Clínico da Londrisan Saúde Emocional

A ansiedade é caracterizada por medo, apreensão, mal-estar, desconforto, insegurança, estranheza do ambiente ou de si mesmo e, muito frequentemente, pela sensação de que algo desagradável está para acontecer.

Além dos medicamentos convencionais, existem algumas alternativas naturais que podem nos ajudar a controlar a ansiedade:

Praticar atividades físicas eleva a produção de serotonina, substância que aumenta a sensação de prazer; Caminhar três vezes por semana, por pelo menos meia hora; Reduzir o estresse diário; Controlar a respiração (Isto pode ser feito compassando a respiração e inspirando lentamente pelo nariz, com a boca fechada. Ao inspirar deixar o abdômen expandir-se, ou seja, estufar a barriga e não o peito. Depois, expirar lentamente, expelindo o ar pela boca);

Evitar pensamentos negativos e catastróficos; Invista em alimentos com triptofano, como a banana e o chocolate; Tomar um chá, como a passiflora, a melissa a camomila e a valeriana; Manter o foco de atenção no presente; Seja mais organizado; Estar com quem você ama; Dedicar tempo para se cuidar; Cuidar dos pensamentos para sorrir mais; Confiar mais em si mesmo; Desenvolver congruência (Buscar equilíbrio entre o que se quer e o que faz pode contribuir para a harmonia do seu dia); Fortalecer o autoconhecimento (Quem se conhece bem, sabe respeitar seus limites, consegue dizer não e é capaz de se proteger); Cuidar bem do seu momento antes de dormir (Evite ações que levam a agitação, preocupação e desgaste).

Se deseja partilhar as suas ideias, comentários, sugestões de pautas, histórias, vivências e textos sobre qualquer tema, não hesite e envie-nos para o e-mail: aapml@hotmail.com ou nos entregue pessoalmente. Ficaremos felizes com a sua participação.