

PALAVRAS DE SABEDORIA

Como desenvolver a auto motivação para o sucesso?

Escrito por: Doutor Juarez Torres – Psicanalista Clínico da Londrisan Saúde Emocional

Hoje estamos aqui para maximizar nosso entendimento e potencializar nossos resultados, quer sejam financeiros ou absolutos. Até onde você estaria disposto a ir para alcançar seus sonhos? Alcançando as realizações que já estão em sua mente

1º - Aprenda a distinguir entre o que é importante e o que não é; 2º - Esteja disposto a ir onde nunca esteve antes; 3º - Crie um ambiente que o mantenha estimulado. O ambiente que criamos determina aquilo que produzimos; 4º - Valorize e proteja aquilo que o fascina; 5º - Ouça o conselho de outras pessoas antes de tomar decisões; 6º - Nunca tome uma decisão importante quando estiver cansado; 7º - Nunca tenha medo de fracassar enquanto busca o sucesso. Fracasso não é um fato, mas uma opinião; 8º - Esteja disposto a começar de baixo; 9º - Direcione suas energias para o futuro; 10º - Estabeleça objetivos e atualize-os constantemente; 11º - Invista tempo em planejamento. Uma hora de planejamento árduo revelará falhas no seu mais bem preparado plano; 12º - Termine o que começar; 13º - Faça ajustes necessários continuamente; 14º - Organize-se um pouco a cada dia; 15º - Tire proveito dos bons hábitos que você cria; 16º - Nunca faça o trabalho que uma

máquina pode fazer; 17º - Nunca imagine que o dinheiro será suficiente em sua busca por satisfação; 18º - Não tenha receio de demonstrar o que se sente; 19º - Demonstre gratidão continuamente. Você será lembrado por duas coisas: os problemas que criou e os que ajudaram a solucionar; 20º - Torne-se conhecido pela sua integridade e caráter; 21º - Não fique desestimulado quando outras pessoas questionarem sua motivação; 22º - Tenha confiança em suas particularidades; 23º - Existe uma grandiosidade oculta em você, que outras pessoas ainda não perceberam; 24º - Sempre feche portas com gentileza; 25º - Aceite a correção de pessoas que realizam feitos extraordinários. Há dois caminhos para se adquirir mais sabedoria: Os erros e os orientadores; 26º - Seja inimigo do seu ponto fraco; 27º - Encontre um mentor incomum; 28º - Tenha ciência dos compromissos dos outros; 29º - Encare a diferença de personalidades como um ingrediente necessário para o seu sucesso. Pessoas de sucesso realizam diariamente o que pessoas comuns realizam ocasionalmente; 30º - Crie um programa de treinamento específico para sua equipe especial; 31º - Dê uma segunda chance a quem fracassar. Qualquer pessoa fracassa, mas as pessoas grandiosas se põem de pé novamente.

O processo da aposentadoria para uma enfermeira

Os principais questionamentos de Lidia Sumie era o que ela faria com todo o tempo livre

Enfermeira aposentada desde 1 de junho de 2016, Lidia Sumie Hokama Kohatsu, natural de Getulina- SP, trabalhou 37 anos na Prefeitura Municipal de Londrina. Ela conta que a decisão de pedir o processo de aposentadoria foi muito difícil e bastante conflituosa. “Eu sempre estive muito envolvida com o trabalho, a frente das minhas atribuições de uma forma muito ativa e dinâmica. A maior parte do meu tempo era destinada ao meu trabalho, e não conseguia me ver desvinculada do serviço, sendo por isso a minha dificuldade em aceitar a ideia de me aposentar.

Um dos questionamentos de Lidia era o que ela faria com todo o tempo

livre, mas ela solicitou a aposentadoria por sentir necessidade de cuidar de si própria e de sua família. “Foi sofrida a decisão. Eu não sabia como seria o pós-aposentadoria. Porém, tive a oportunidade de reestruturar e reorganizar minha rotina e hoje considero que fechei um ciclo de trabalho e iniciei um novo ciclo da minha vida. Tenho horários mais flexíveis, maior liberdade de escolhas e autonomia para decidir o que fazer”.

A enfermeira aposentada constatou uma melhora na qualidade de vida, tempo para o lazer, viagens e para família, além de trabalho voluntário e atividades físicas. “O trabalho na Secretaria de Saúde foi uma fase muito importante da minha vida, onde tive oportunidade de crescimento pessoal e profissional, de onde tenho boas recordações e muitos amigos com os quais mantenho vínculo de amizade”.

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) 98431-5463 - Vitória
98459-9295 - Irene
3323-7132 - Escritório



Lidia Sumie com a homenagem da UBS Alvorada



Lidia Sumie no treinamento de auxiliares de enfermagem

Senhores (as) associados (as),

A AAPML está realizando a atualização dos cadastros de todos os associados. Por isso, solicitamos para que entrem em contato pelo telefone (43) 3342 2435 ou compareça em nossa sede (Rua Kozen Igue, 270), no horário: das 9:00 às 12:00 e das 13:30 às 18:00. Falar com a jornalista, Thalita Alves ou com a assistente social, Patricia Faria. Agradecemos a compreensão de todos.

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

Horário de funcionamento da secretaria:

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

Noticias da

AAPML

Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina



Eu Amo Londrina

ANO III
MARÇO

Malta Direta Postal
Básica

AAPML
Cliente

CORREIOS

CNPJ: 01.210.891/0001-73
Fechamento Autorizado.
Pode ser aberto pela ECT.

Jornal informativo da Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina - Edição nº20

Memórias de Sadao, engenheiro civil da década de 70



Participou como engenheiro de grandes e memoráveis obras na cidade de Londrina

Sadao Utyama, filho mais novo de Massajiro Utyama e Atsumi Utyama. Nasceu em 22 de janeiro de 1944 na cidade de Getulina – SP. Ajudou os pais no sítio da família, na plantação de café. Aos 17 anos de idade se mudou para Londrina para finalizar os estudos e dois anos depois foi para Curitiba para estudar engenharia civil na Universidade Federal do Paraná.

O curso era em tempo integral, mas segundo Sadao havia bastante facilidade para conciliar com o trabalho. “Eu não tinha condições de custear minha vida em Curitiba, meu pai me ajudou até o primeiro ano da faculdade e depois comecei a trabalhar em uma firma de engenharia nos fins de semana e nas folgas da faculdade, eu fazia projetos estruturais. Também trabalhava na comissão de alimentação do diretório, para ganhar o almoço e a janta. E dividia o quarto com um amigo para economizar”.

Em 1973 fez uma entrevista com o então secretário de obras, Wilson Moreira, no mandato do ex-prefeito José Richa para trabalhar na Prefeitura Municipal de Londrina. Foi contratado inicialmente para trabalhar na Secretaria de Planejamento, realizando levantamentos e pesquisas, no qual trabalhou por um ano e meio. Logo depois foi remanejado para a Secretaria de Obras como engenheiro. “Particpei do plano de circulação urbano, com pesquisa sobre as ruas e contagem de veículos”.

“Quando eu comecei na Secretaria de Planejamento, havia iniciado o plano viário. As ruas e avenidas eram mãos duplas, não havia mão única na cidade. Com a implantação do plano, a Prefeitura contratou uma empresa de São Paulo para realizar as alterações. As ruas do quadrilátero do centro de Londrina se tornaram de mão única, pois havia essa necessidade devido ao tráfego que estava ficando congestionado. Depois de finalizado, o

fluxo do trânsito melhorou”.

Sadao relembra com muita satisfação e alegria das obras nas quais participou como engenheiro como a, abertura da Av. Juscelino Kubitschek, construção do Estádio Municipal Jacy Scaff (Estádio do Café), e do prédio da Prefeitura Municipal de Londrina e da Câmara Municipal de Londrina, Terminal Rodoviário de Londrina, Terminal Urbano, Av. Leste Oeste e o projeto da Av. Dez de Dezembro. Além de muitas outras.

A Prefeitura Municipal de Londrina, de acordo com as lembranças do engenheiro civil, ficava localizada na rua João Candido com a Rio de Janeiro. Ocupava um quarteirão e as secretarias ficavam em casas distintas. Durante esse tempo, a nova sede estava sendo construída na Av. Duque de Caxias, onde se encontra hoje.

Outra obra é o Estádio do Café, que foi projetado para haver um túnel para os torcedores saírem do estádio, de acordo com Sadao. Mas devido ao custo, foi cancelado e o substituíram por escadas. “Uma das obras em que mais trabalhamos. Porque o prazo era muito curto e precisávamos cumprir. Trabalhávamos durante o dia e a noite, sábados, domingos, feriados, debaixo de chuva, sol, frio e calor intenso”.

Aposentou-se em 1995. “Depois que eu me aposentei, fui convidado para um cargo de confiança e fiquei até 1999. Depois que sai, fiquei administrando algumas obras particulares”. – “Ver as obras concluídas e o trabalho que foi feito enquanto trabalhava na Prefeitura, é uma grande satisfação e me traz boas lembranças”. O engenheiro, Sadao, tem muitas outras histórias para compartilhar.

Convocação para confecção das carteirinhas

A AAPML convoca todos os associados para comparecer na secretaria da associação para a confecção das carteirinhas, que serão obrigatórias para o uso das dependências do clube. Pedimos para que o associado, cônjuge e os dependentes venham munidos de documento pessoal com foto (para menores de idade, certidão de nascimento ou certidão de nascimento). O valor da carteirinha será cobrado para os dependentes no valor de R\$10,00. Após o dia 31 de março, será proibida a utilização das dependências do clube sem a apresentação da carteirinha.

Página 02:

Decreto nº277 de 19 de fevereiro de 2018

Página 02:

Ação Cível

Página 03:

Aula de zumba / Atenção

Telefone Úteis

POLÍCIA MILITAR: 190/181
POLÍCIA CIVIL: 197/147
GUARDA MUNICIPAL: 153
DELEGACIA CENTRAL:
3322-2000
DELEGACIA DA MULHER: (43)
3322-1633
BOMBEIROS/ SIATE: 193
SAMU: 192
SEMA: (43) 3372- 4770
CÂMARA DE VEREADORES:
(43) 3374-1300
**CENTRO DE VALORIZAÇÃO
DE VIDA:** 141 / (43) 3356-4111
CONSELHO TUTELAR:
(43) 3378-0374
COPEL/ACIDENTES:
0800-5100116 / 181
CORREIOS: (43) 3377-3501
DETRAN: 0800 - 6437373
FÓRUM: (43) 3371-3124
**INFORMAÇÕES TELEFÔNICAS
(TARIFADO):** 102
**INSTITUTO MÉDICO LEGAL
(IML):** (43) 3357-0404
JUSTIÇA ELEITORAL: 148
**PREFEITURA MUNICIPAL DE
LONDRINA:** (43) 3372-4000
PROCON: 151
RECITA FEDERAL:
(43) 3294-9000
SANEPAR: 115
TERMINAL RODoviÁRIO:
(43) 3372-1800
TERMINAL URBANO:
(43) 3356-5252
ALCOÓLICOS ANÔNIMOS:
(43) 3326-3224
CAAPSM: (43) 3376-2535
**INSTITUTO AMBIENTAL DO
PARANÁ (IAP):** (43) 3373-8700
DEFESA CIVIL: 199

EXPEDIENTE Notícias da AAPML

Associação dos Aposentados de 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: Thalita Alves
Impressão: Grafpress
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 Putagami
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

02

AAPML INFORMA

Decreto nº277 de 19 de fevereiro de 2018

SÚMULA: Promove a Revisão Geral Anual dos vencimentos dos servidores públicos municipais, dos proventos dos aposentados e pensionistas e do subsídio mensal do Prefeito, do Vice-Prefeito e dos secretários municipais da Administração Direta, Autárquica e Fundacional do Poder Executivo do Município de Londrina, e dá outras providências.

O PREFEITO DO MUNICÍPIO DE LONDRINA, ESTADO DO PARANÁ, no exercício de suas atribuições legais, CONSIDERANDO o disposto no art. 57 e §§ da Lei Municipal nº 12.538, de 18 de julho de 2017, que dispõe sobre as Diretrizes para a Elaboração e Execução da Lei Orçamentária do Município de Londrina para o exercício de 2018 e dá outras providências;

CONSIDERANDO o disposto no art. 37, X, da Constituição Federal, que assegura revisão geral anual, sempre na mesma data e sem distinção de índices, da remuneração dos servidores públicos e do subsídio de que trata o § 4º do art. 39, da mesma Lei;

CONSIDERANDO o disposto nos artigos 3º, 4º e 140, da Lei nº 4.928, de 19 de janeiro de 1992, que trata do Estatuto do Regime Jurídico Único dos Servidores Cíveis do Município de Londrina-PR; e

CONSIDERANDO o disposto no art. 2º, da Lei nº 12.235, de 19 de janeiro de 2015, que fixa em parcela única o subsídio do Prefeito e do Vice-Prefeito do Município de Londrina,

DECRETA:

Art. 1º Fica estabelecida a revisão geral anual dos vencimentos dos servidores ativos, dos proventos dos aposentados e pensionistas e do subsídio mensal do Prefeito, do Vice-Prefeito e dos secretários municipais da Administração Direta, Autárquica e Fundacional do Poder Executivo do Município de Londrina, a título de recomposição inflacionária, no percentual correspondente a 1,87381% (um vírgula oito sete três oito um por cento), apurado com base no INPC do período compreendido entre fevereiro de 2017 à janeiro de 2018, a partir de 1º de fevereiro de 2018. ANO XXI Nº 3463 Publicação Diária Quarta-feira, 21 de fevereiro de 2018. Jornal Oficial nº 3463 Pág. 2 Quarta-feira, 21 de fevereiro de 2018

Parágrafo único - A revisão geral em questão não incidirá sobre os proventos dos aposentados e pensionistas, com fundamento no artigo 40 da Constituição Federal ou no artigo 2º, I a II da Emenda Constitucional nº 41/2003.

Art. 2º Ficam recompostos no mesmo percentual do artigo primeiro do presente decreto: I. A parcela referente à complementação salarial instituída pelo § 1º do artigo 30 da Lei Municipal nº. 9.337/2004, face determinação do § 2º do mesmo artigo; II. A Gratificação Especial por Assiduidade, instituída pelo art. 1º, inciso II, da Lei Municipal nº 8.729/2002; III. As funções gratificadas incorporadas e as gratificações de função de confiança institucional, instituídas pelo anexo IV da Lei Municipal nº. 9.337/2004 e pelo Anexo III da Lei nº 11.531/2012; IV. A complementação salarial constante no código "050" da folha de pagamento, prevista no artigo 19 da Lei nº 9.337/2004; V. A gratificação pelo exercício das funções relativas aos processos de licitação, prevista pelo artigo 2º da Lei Municipal nº. 10.004/2006; VI. A gratificação pelo Encargo de Membro de Banca ou Comissão Examinadora de Concurso Público e Monitoria em Cursos de Natureza Técnico-Administrativa, prevista no artigo 181 da Lei Municipal nº. 4.928/1992; VII. A gratificação pelo Exercício de Cargo de Carreira do Magistério, prevista pelo artigo 1º, incisos "a" e "b" da Lei Municipal nº. 11.317/2011; VIII. A gratificação por Atividade de Atendimento Fazendário e Obras (GAAFO) prevista no parágrafo único do artigo 1º da Lei Municipal nº. 11.231/2011; IX. O incentivo pela participação no Programa de Formação Continuada, previsto no art. 26, § 2º, da Lei Municipal nº 11.531/2012; X. A indenização de transporte, destinada a Diretores e Supervisores da Área Rural e Diretores da Área Urbana das Escolas Municipais e dos Centros Municipais de Educação Infantil do Município de Londrina, prevista no artigo 162 da Lei nº 4.928/92; XI. O auxílio alimentação bem como as faixas salariais do § 1º do artigo 1º da Lei Municipal nº. 7.349/1998.

Art. 3º Este Decreto entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário. Londrina, 19 de fevereiro de 2018.
Marcelo Belinati Martins - Prefeito do Município,
Janderson Marcelo Canhada - Secretário de Governo,

Ação Cível

A Associação dos Aposentados ingressou com ação cível contra os membros da Diretoria anterior solicitando a restituição dos valores recebidos de forma indevida, uma vez que o Estatuto prevê que o exercício do mandato seria gratuito. A ação foi distribuída para a 9ª Vara Cível de Londrina e foi julgada parcialmente procedente, condenando o ex-presidente e ex-vice presidente a devolver para os cofres da Associação todos os valores recebidos desde

16/11/2012 até o final de seu mandato. Com relação ao ex-vice tesoureiro, a ação foi julgada improcedente. A Associação entrará com recurso buscando a reforma da decisão para a condenação do ex- vice tesoureiro e para a condenação dos demais diretores sobre o período de cinco anos anteriores à propositura da ação. Escrito por: Vinicius Borba - F. Reis Advogados Associados.

FIQUE POR DENTRO

De acordo com a reportagem da Keila Guimaraes, de São Paulo para a BBC Brasil, diferentes grupos como gestantes, mulheres que estão amamentando um bebê com menos de seis meses, pessoas com 60 anos ou mais (consultar com um médico, devido o sistema imunológico), pacientes em radioterapia, quimioterapia ou fazendo o uso de corticoide, portadores de doenças autoimunes, como lúpus, doença de Addison e artrite reumatoide - não devem receber a vacina, devido os riscos de reações graves. E diabéticos com altos níveis de açúcar no sangue também precisam consultar com um médico antes de se vacinar.

Para as pessoas citadas acima, o recomendado é evitar picadas de mosquitos através do uso de camisas de mangas longas e calças compridas, mosquiteiros e repelentes

- grávidas e mães de recém-nascidos devem buscar orientação sobre possíveis reações alérgicas a essas substâncias. Se possível, é indicado procurar por telas antimosquitos para os cômodos da casa.

A febre amarela causa sintomas como dor de cabeça, febre baixa, fraqueza e vômitos, dores musculares e nas articulações. Na fase mais grave, pode causar inflamação no fígado e nos rins, sangramentos na pele e levar à morte.

Cidades de SP, RJ e BA estão com risco de infecção pela doença e que tem recomendação da vacina. Tome a vacina dez dias antes de realizar a sua viagem. A dose integral vale para a vida toda e a dose fracionada protege contra a doença por até oito anos.

FIQUE ATENTO

Aula de zumba

A AAPML convida os associados e familiares a participarem de uma aula experimental de Zumba, que faz parte do novo projeto de 2018. Faça sua inscrição na sede da associação e ganhe 3 meses grátis. As aulas acontecerão nas segundas-feiras às 18h30 e tem a duração de 45 minutos.

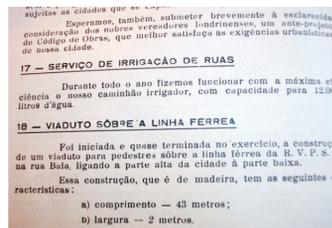
Atenção!

Alguns associados estão recebendo ligações de uma determinada pessoa que se diz representante da Associação dos Servidores Estaduais e Municipais, oferecendo seguro acidente a ser descontado no holerite, no valor de R\$2,00 mensais e realizando o agendamento de visitas para contratação desse serviço.

PALAVRAS DE SABEDORIA

Londrina antigamente...

Escrito por: Rudolfo Horner, engenheiro civil aposentado



Lendo o Relatório Anual do ano de 1950 do Prefeito Hugo Cabral, pode-se ver as dificuldades por que passavam os londrinenses na época, e a atenção do Poder Municipal para com os municípios.

Toda a infraestrutura da cidade por fazer, por exemplo a pavimentação que era toda manual; pedra por pedra, da confecção ao assentamento, como no tempo dos Romanos. Mesmo assim no ano de 1950 pavimentou-se cerca de quatro e meio quilômetros de ruas urbanas. Com a falta de recursos, o prefeito tinha autorização da Câmara para pagar com notas promissórias. Nas ruas que ainda não contavam com o benefício da pavimentação, recebiam a atenção do caminhão irrigador, como se vê no item 17 do relatório.

Quem não viveu o drama da cidade envolta em pó não sabe o tamanho do problema. Isso na seca. Em tempos de chuva, as dificuldades eram outras, igualmente sérias.

No relatório citado, o item 18 é bastante curioso. Na época tinha havido grande desenvolvimento ao norte do patio ferroviário, aumentando a população que demandava o centro da cidade. O acesso só se dava pela Rua Pernambuco/Guaporé ou Rua Duque de Caxias/Rua Marechal Floriano, distantes quase um quilometro entre si. Muito mais do que hoje, o deslocamento era a pé. Muitos para encurtar caminho atravessavam o pátio, geralmente cheio de vagões, um ao lado do outro, obrigando as pessoas a pular as ligações dos vagões.

Esse problema só seria resolvido com viadutos ou passarelas sobre a ferrovia, e era o grande sonho dos administradores da época. Todos os engenheiros que trabalharam na Prefeitura eram cobrados dessa solução.

O item 18 do relatório, transcrito na figura, relata estar em conclusão

Resposta do desvendando

Escrito por: Américo Sambatti, economista aposentado

Resposta do caso do empréstimo de R\$100,00 para as duas pessoas. A explicação é a seguinte: Nas contas de pagamento, os saldos devedores não têm relação alguma com o total da dívida. Outro exemplo é se pagar os R\$50,00 em três parcelas a seguir.

Pagou R\$10,00 e ficou devendo R\$40,00

R\$5,00	R\$35,00
R\$35,00	R\$0,00
Soma R\$50,00	R\$75,00

Só por acaso dará exatamente R\$50,00 do amigo e R\$51,00 do professor.

03