

▶ **ACONTECEU NA AAPML**

AAPML promove a primeira Tarde Festiva de 2018

Cerca de 40 pessoas participaram do encontro, entre elas aposentados, servidores municipais e pré aposentados

No dia 9 de março, foi realizada a primeira Tarde Festiva do ano de 2018. Para iniciar o encontro, a odontóloga especialista em implantodontia, Letícia Marcelino Carnavalli, abordou em sua palestra o tema: “Saúde bucal”. E a educadora física, Vânia Cristina realizou atividades recreativas e sorteios. Aproximadamente 40 pessoas participaram do encontro, entre elas aposentados, servidores municipais e pré aposentados.

De acordo com a Dra. Letícia Marcelino, a experiência foi muito boa e gratificante. “Levar informações aos aposentados da AAPML, e a seus familiares é de grande importância para saúde bucal de todos. Foi um bate papo muito legal, e divertido. Me senti lisonjeada pelo convite”.

Temas que foram abordados na palestra: O que é uma boca saudável? Gengivite; Periondontite; Câncer de boca; Xerostomia; Candidíase bucal – infecção fúngica e tipos de próteses para desenvolver estética, função e bem estar. Perguntas e afirmações frequentes: Remédios enfraquecem os dentes? Como a saúde dos meus dentes afeta a saúde do meu coração? Como higienizar a minha prótese dentária? Posso dormir com a minha prótese? Cárie pega? Mau hálito vem do estômago? Entre outras.

Segundo a presidente da AAPML, Dilza Ramos, como primeira tarde festiva do ano foi excelente, com o comparecimento e participação dos

associados. “Motivam-nos a melhorar os encontros, através de palestras que nossos convidados irão abordar temas diferenciados, proporcionando conhecimento e cuidados com a saúde mental e física”.



Aproximadamente 40 pessoas comparecerão ao encontro

Programa de Preparação à aposentadoria de 2018 é iniciado na AAPML

O programa está completando 26 anos, realizando mensalmente palestras, passeios, cursos e terapia comunitária

No dia 23 de março, às 8:00, a Prefeitura de Londrina, por meio da Secretaria Municipal de Recursos Humanos, deu início a 26ª edição do Programa de Preparação à Aposentadoria (PPA). A solenidade aconteceu na AAPML. O intuito é preparar os servidores que estão prestes a se aposentar e aos recém-aposentados para a nova rotina de vida. Aproximadamente 50 pessoas participaram do encontro.

Na abertura, o servidor municipal, Cleir Brandão realizou uma apresentação musical. Em seguida, eles foram recepcionados em um coffee break e assistiram a uma palestra com o tema “A importância de preparar-se para uma aposentadoria saudável”, ministrada pelo psicanalista clínico, Juarez Torres.

A presidente da AAPML, Dilza Ramos, afirmou a associação esta atuando como parceira do PPA e tem a finalidade de representar o aposentado nas suas diversas necessidades. “Os encontros do programa são muito importantes, para que o servidor se prepare para a pós-aposentadoria”.

Também estiveram presentes na solenidade, a servidora da Caixa de Assistência, Aposentadoria e Pensões dos Servidores Municipais de Londrina (Caapsml), Andreia Tristão, representando o presidente Marcos Urbaneja; a diretora do Sindicato dos Servidores Públicos Municipais de Londrina (Sindserv), Regina Dirce Fanti, representando o presidente Marcelo Urbaneja, além dos servidores da Diretoria de Saúde Ocupacional.

Podem participar neste ano, trabalhadores aposentados em 2017 e 2018 e aqueles que irão se aposentar em 2018 e 2019. Confira a programação anual para 2018:

18/04 das 8h às 12h: Palestra sobre as Expectativas para a Aposentadoria, Atualizações Previdenciárias (CAAPSMML) e Dinâmica - Local: AAPML / **16/05** das 8h às 12h: Palestra sobre o Planejamento Financeiro na Aposentadoria e caminhada pelo Parque Arthur Thomas / **20/06** - das 8h às 12h: Comemoração do Dia do Servidor Aposentado em parceria com CAAPSMML - Local: AAPML / **25/07** das 8h às 12h: Palestra sobre “O Esporte e Qualidade de Vida na Aposentadoria” e atividades físicas - Local: AFML / **15/08** das 8h às 12h: Mesa-Redonda com relatos de pessoas aposentadas sobre a “Vida pós-aposentadoria: novas perspectivas” e Oficina de Auto-Cuidado - Local: AAPML / **19/09** das 8h às 12h: Mesa-Redonda com relatos sobre “Saúde: Geral, Emocional e Física” e Oficinas de Auto-Cuidado - Local: AAPML / **24/10** das 8h às 12h: Dia do Lazer - Comemoração Dia do Servidor - Local: A confirmar / **21/11** das 8h às 12h: Tema: Oficinas de Saúde e Beleza e Show de Talentos - Local: AAPML / **07/12** das 8h às 12h: Tema: Homenagem aos Aposentados em 2018 - Local: AAPML.



Mesa de autoridades presentes



Pré aposentados participando da dinâmica realizada pelo Dr.

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.

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
ABRIL

**Malá 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 nº21

**As diversas
funções de
Coutinho
na Prefeitura**



Trabalhou no setor de almoxarifado, protocolo, microfilmagem e licitações da Prefeitura de Londrina

Antônio Carlos Coutinho mais conhecido como Coutinho, nasceu no dia 5 de setembro de 1942 na cidade do Rio de Janeiro – RJ. Formado em Geografia pela Universidade Estadual de Londrina (UEL).

“A minha primeira função na Prefeitura foi como escriturário. Minha admissão foi por meio de teste. Tudo começou porque eu iria trazer minha mãe que estava no Rio de Janeiro para morar em Londrina, e eu acabei perdendo o prazo do vestibular que faria lá. Meu irmão que era funcionário da Prefeitura, o Jacélio, me perguntou por que eu não ficava e tentava o teste seletivo que iria ter e acabou me convencendo. Fiz e passei”.

Em abril de 1963, o então prefeito de Londrina, Milton Ribeiro de Menezes, considerou como ponto facultativo, o que seria o primeiro dia de trabalho de Coutinho, por causa da entrega da taça dos jogadores do Londrina Esporte Clube, que haviam ganhado o campeonato Paranaense. O jogo foi contra o Coritiba.

Coutinho trabalhou em diversos setores da Prefeitura, mas começou na Secretaria da Fazenda, no setor de fiscalização de patrimônio. “Lembro-me de uma história engraçada. Nos primeiros dias de trabalho, fui convocado para ir ao Distrito da Warta realizar uma fiscalização, junto com o fiscal da Prefeitura. Fomos com um Jeep e a parte traseira estava aberta. Fui de calça de linho azul claro e camisa branca. O rapaz que eu estava acompanhando me perguntou imediatamente se eu não gostaria de trocar a roupa e eu logo respondi que estava bom o meu traje. Quando cheguei ao destino, eu estava com a roupa toda vermelha de terra”.

Alguns anos depois, estavam precisando de pessoas para trabalhar no Departamento Pessoal. De acordo com Coutinho, naquele tempo havia um

funcionário que conhecia sobre quase todos os procedimentos, Samuel Luiz da Silva, mais conhecido como Samuca. “Comecei a aprender praticamente toda a parte trabalhista, contrato e controle de compra com ele”.

Devido o seu conhecimento, foi convocado para trabalhar no Departamento de Água e Esgoto. Também realizava o trabalho das despesas e desempenho. Naquele tempo, Londrina era a segunda cidade do Brasil que a prestação de serviços era considerada boa, logo depois de Campinas – SP.

Coutinho, também foi chefe de departamento de administração. Ele era responsável pelo setor de almoxarifado, protocolo e de microfilmagem de toda a documentação que tinha, além do departamento de licitações total da Prefeitura. Também participou na função de acompanhamento, da conclusão do prédio da Prefeitura, onde se encontra atualmente.

Aposentou-se em 1990 na Prefeitura de Londrina, mas não deixou de trabalhar. “Depois trabalhei particularmente como representante nas licitações no Brasil todo, de várias empresas. Em Londrina só participei apenas uma vez, por questão de ética. Trabalhei em cidades como, Ribeirão Preto, Mato Grosso, Maringá, entre outras. Fiquei trabalhando aproximadamente quatro anos”.

Antônio sente muitas saudades da época em que estava trabalhando na Prefeitura de Londrina. “Havia poucas divergências entre os funcionários, mas eram pequenos detalhes. Na época éramos muito unidos. Espero que as pessoas que estão trabalhando, possam ser muito melhores do que nós fomos”.

Legenda da fotografia utilizada: Realização da concorrência de aquisição de tubos de ferro fundido para a dutora de água do Rio Cafezal até a estação de tratamento de água na Av. J.K - Autor: Desconhecido

Prorrogação do prazo 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 30 de abril, será proibida a utilização das dependências do clube sem a apresentação da carteirinha.

Página 02:
Atividades que serão desenvolvidas na AAPML no mês de abril

Página 02:
Atenção para mudança de dia e horário da aula de hidroginástica

Página 03:
Primeira conversa com o Dr. Rodrigo Pereira



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
RECEITA FEDERAL: (43) 3294-8000
SANEPAR: 115
TERMINAL RODOVIÁRIO: (43) 3372-1800
TERMINAL URBANO: (43) 3356-5252
ALCOÓLICOS ANÔNIMOS: (43) 3326-3224
CAAPSML: (43) 3376-2557
INSTITUTO AMBIENTAL DO PARANÁ (IAP): (43) 3373-8700
DEFESA CIVIL: 199
OUVIDORIA DE LONDRINA: 162

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: Thalita Alves
Impressão: Grafipress
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: Wágner Sambatti
Dir. Social: Dirceu Pivaro
Vice Dir. Social: Américo Sambatti
Dir. de Esportes: Henrique Maringo
Vice Dir. de Esportes: Paulo Roberto Alves Pedra

02

FIQUE ATENTO

Atenção para atividades que serão desenvolvidas no mês de abril na AAPML. Todos os encontros são gratuitos.

Aposentados em Movimento

20 de abril, às 14:00 - Será realizado o primeiro encontro do projeto. O objetivo é cuidar do estado físico e também psicológico, mantendo-os socialmente ativos. Serão desenvolvidas atividades para a reeducação postural; força muscular; mobilidade articular; equilíbrio; coordenação; capacidade aeróbia; respiração e relaxamento. É necessário realizar a inscrição pelo telefone (43) 3342 2435, falar com Patrícia ou Thalita. É gratuito.

Aposentados conectados

24 de abril, às 16:00 - Será realizado a primeira aula do projeto. O intuito é incluir digitalmente os aposentados para o exercício da cidadania através dos meios digitais e a possibilidade de aprendizagem. Os mesmos poderão acompanhar pelos slides passo a passo de dicas de como acessar as redes sociais pelo celular e computador. Nas oficinas os aposentados vão aprender a utilizar as configurações, internet, whatsapp, Facebook e outros. É necessário realizar a inscrição pelo telefone (43) 3342 2435, falar com Patrícia ou Thalita. É gratuito.

Segunda Tarde Festiva de 2018

27 de abril, às 14:00 - A AAPML irá realizar a segunda Tarde Festiva do ano de 2018. A palestra será realizada pela professora e diretora pedagógica da Escola Supera – Ginástica para o Cérebro Mariele Cestari. O tema da palestra será: “A importância de praticar exercícios cerebrais para manter o cérebro saudável”. Também haverá alongamento, brincadeiras e premiações ministradas pela educadora física, Vânia Cristina. Contamos com a sua presença. A entrada é gratuita.

FIQUE POR DENTRO

Aposentados e pensionistas da Caapsml podem tirar holerite pelo caixa eletrônico

Para a impressão, siga esses passos: Primeiro, insira o cartão bancário no caixa eletrônico, em seguida, selecione a opção “Saldo e Extratos”, depois, “Emissão de Documentos”; “Caapsml”, e, por fim, “Mês de Impressão do Holerite”. Para os segurados da Caapsml será gratuito, com o limite de três impressões mensais.

Horário de funcionamento da CAAPSML

Segue os horários de funcionamento de segunda a sexta-feira e os principais telefones para contato da Caapsml:
Atendimento geral das 12:00 às 18:00 – (43) 3376 2557
Atendimento plano de saúde das 12:00 às 18:00 – (43) 3376 2568
Emissão de guias das 8:00 às 18:00 – (43) 3376 2569
Ambulatório médico das 7:30 às 18:00 – (43) 3376 2570
Ambulatório fisioterapia das 7:30 às 18:00 – (43) 3376 2554
Tesouraria das 12:00 às 18:00 - (43) 3376 2632

NOTÍCIAS DA SINUCA

Equipe de sinuca da AAPML joga amistoso

AAPML venceu de 19 a 17 pontos da equipe do Iate Clube Londrina

No dia 10 de março, a partir das 14:00 a equipe de sinuca da AAPML disputou um amistoso com a equipe do Iate Clube Londrina (na sede que fica localizada na Av. Higienópolis, 2135).

Da equipe da AAPML participaram Henrique Kiyosen, Elzo Beraldo, Eusébio Romanzini, Gildo Bento Coutinho e Luiz Marcelo Zuccolli. Venceram de 19 a 17 pontos.

Segundo o sinuquista, Luiz Marcelo Zuccolli Rodrigues, foi bom jogar contra o Iate, por que será um dos adversários no campeonato de Curitiba. “Nosso time está bem forte. Temos muitas chances de trazer o troféu para a AAPML”.



Atenção aos interessados em fazer hidroginástica

Devido a baixa procura pelo horário das 10:00 de Quarta e Sexta-feira, a AAPML decidiu cancelar esse horário e abrir a turma de Terça e quinta-feira das 8:30. Os interessados em iniciar as aulas, devem comparecer na AAPML (Rua Kozen Igue, 270) para realizar a inscrição. Os associados pagam R\$30,00 e os não sócios R\$60,00. As aulas tem duração de aproximadamente 45 minutos e são ministradas pela educadora física, Vânia Cristina.

PALAVRAS DE SABEDORIA

Uma Primeira conversa

Escrito por: Doutor Rodrigo Pereira, médico clínico geral e geriatra

Nós médicos somos movidos pela intrínseca convicção de estarmos sempre fazendo o que é melhor e mais adequado ao paciente, dentro de suas necessidades, circunstâncias e respeitando suas decisões. Mas como chegamos à essa convicção?

Atualmente, o modelo assistencial e pedagógico empregado é a Medicina Baseada em Evidências que, resumidamente, consistiria no uso racional e judicioso da melhor evidência científica disponível para se realizar avaliação e decisão de cuidados. Ela trabalha com métodos científicos de análise e estatística. Deixando a experiência individual e teorias fisiopatológicas em segundo plano. Uma medicina de resultados apoiada em pesquisas populacionais com os dados e riscos mensurados a partir delas.

Hoje, além das constantes leituras da teoria das patologias, o médico deve estar sempre atento em procurar, interpretar e aplicar os resultados dos estudos estatísticos. Isso conduz a profusos e confusos números que dão a impressão de serem precisos, porém deverão ser esclarecidos ao paciente. Sempre lembrando que este paciente é um ser dotado de infindas particularidades.

Em um exemplo eu poderia citar a relação de infarto, colesterol e medicamento hipolipemiante. Imagine uma pessoa com colesterol total de 280mg/dl e que seja necessário abaixá-lo para 190mg/dl com a medicação. Há três formas de passar a mensagem: 1- Manter 280mg/dl o fará ter 63% a mais de risco de um infarto em dez anos. 2- Tomando a medicação por dez anos seu risco absoluto diminuiria 1,7%. 3- Precisamos tratar 58 pessoas por dez anos

para que uma delas se beneficie. Todas são formas matematicamente certas, porém com resultados distintos de convencimento.

Tomamos decisões baseadas em probabilidades futuras. Comemos com intuito sanitário sem prazer. Nos vemos em permanente medo das doenças, com a ilusão de podermos evitá-las todas através da falsa segurança que medidas medicamentosas nos dão. Tendo a morte como algo contrário à natureza, consequentemente vivemos uma existência procrastinada nos seus mais significativos valores.

A arte médica não consiste apenas em passar dados, solicitar exames e dar receita, mas em mantermos uma relação médico-paciente que propicie entender como nossa mensagem está sendo recebida, interpretada e vivida pelo indivíduo único que está à nossa frente. E quais seriam suas expectativas.

Competência, tempo e empatia são os ingredientes necessários para enobrecer essa relação!



Dr. Rodrigo Pereira
CRM 979 2018
+55 43 3328 0029
+55 43 9 9965.5555
Medicina Geral
Medicina do Idoso
Av. Bandeirantes 1.500 | Sala 402
Vila Iguanga | Londrina-PR | 86070-020

ACONTECEU NA AAPML

AAPML promove encontro entre funcionárias da educação

Houve palestra, jogos de memorização, sorteios e homenagem. Cerca de 60 pessoas estiveram presentes no encontro

No dia 7 de março foi realizada a “Tarde de Recordações” na sede da AAPML. O segundo encontro reuniu cerca de 60 professores, diretores e supervisores aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina.

Para iniciar o encontro, o Dr. Rodrigo Pereira, clínico geral e obstetra, ministrou a palestra sobre “Ansiedade e depressão”. De acordo com ele, foi um momento muito especial. “Poder trocar experiências com mulheres produtivas e batalhadoras é sempre enriquecedor. E saber que existe uma associação que se propõe a proporcionar esses momentos de interação, afetividade e aprendizado é gratificante”.

A professora e diretora pedagógica da Escola Supera – Ginástica para o Cérebro, Mariele Cestari, também participou do encontro, ministrando uma breve palestra sobre “A importância de praticar exercícios cerebrais para manter o cérebro saudável”, além de exercícios mentais. Segundo ela, muitos estão cuidando do corpo por meio de atividades físicas, mas poucos se preocupam com a saúde mental. “Nada adianta chegar aos 80 anos com boa saúde física, mas com problemas de memória e dificuldades de interpretação e até mesmo para manter uma conversa longa”.

Além das palestras e atividades de memorização, também houve sorteios, brindes e café da tarde. O homenageado da tarde foi Isael Carrara, que

se aposentou como chefe da marcenaria. Segundo a presidente da AAPML, Dilza Ramos, esses encontros proporcionam momentos maravilhosos de recordações, união e muita gratificação. “Ao longo de nossa carreira fazemos grandes amigos, mas devido a aposentadoria cada um segue o seu caminho, devido a ordem da vida de cada um”.

De acordo com a diretora aposentada, Jandira Genez, o encontro foi muito bom e produtivo. “A associação promoveu o encontro de amigas de trabalho que não se viam há muitos anos”. Já Isael Carrara, disse que foi muito gratificante e a homenagem foi uma grande surpresa. “Esse dia foi muito especial e valioso, poder compartilhar esses momentos com as pessoas com quem trabalhamos tanto tempo na Prefeitura. E a palestra foi explicativa e de muito aprendizado”.

Agradecimentos aos parceiros: Carol Porte bijuterias; Amanda Locatelli, consultora de vendas independente da Mary Kay; Dr. Rodrigo Pereira, clínico geral e obstetra; Danielle Tomassetti Medeiros, psicóloga e sócia da LipoCenter Londrina; Marcia Regina da Silva e Mariana Barra Ferreira vendedoras e representantes da Aretta Calçados; Joaquim Domingues, representante da Jeunesse, Flor d'Liz Modas e aos representantes do Praias Club – Seu Clube de Vantagens, Rafael e Felipe.



Dr. Rodrigo Pereira ministrando a palestra aos convidados



Dilza, o homenageando, Isael Carrara e suas filhas



Mariele Cestari ministrando a palestra



Pres. Dilza Ramos apresentando o Dr. Rodrigo

03