

CONVÊNIO

As vantagens de ser associado

A Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina, investe no aposentado, e pensando na melhor maneira de fazer isso, que procuramos realizar mensalmente encontros, palestras, festas, melhorias no espaço físico, além de parcerias.

Considerando isso, a AAPML apresenta em seu jornal de edição especial do mês de julho, os benefícios de ser associado. A AAPML tem como proposta ser parceira das empresas conveniadas, afim de proporcionar maior qualidade de vida ao Aposentado Público Municipal através dos descontos oferecidos.

Entre em contato com os nossos parceiros e aproveite os descontos que você encontra na AAPML. Como utilizar a rede ou profissional conveniada:

1. Escolha o profissional ou rede conveniada de sua preferência;
 2. Ligue para o consultório ou empresa que escolher e agende o dia e horário de sua consulta;
 3. Não esqueça de apresentar sua carteirinha de associado/ dependente no ato do pagamento da consulta/ compra;
- Quem poderá utilizar o convênio?: Aposentado associado; Cônjuge; Filhos; Genro; Nora e Netos.

SERVIÇOS:

Farmácia Vale Verde
Válido para todas as farmácias da rede
Desconto: Até 25% em medicamentos

Drogaria Londrifar
Av. Duque de Caixias, 1740 - (43) 3322 5967
Desconto: 15% em medicamentos e perfumaria

Óticas Diniz
Lojas de Londrina, Cambé, Araçongas, Ibitiporã e Apucarana
(43) 3336 0552
Desconto: 15% nas compras (não sendo acumulativo)

Pharmadelle Fórmulas
Manipulação de medicamentos
Av. Bandeirantes, 1061 - (43) 3347 7070
Av. Ayrton Senna da Silva, 1055 - (43) 3343 7070
Desconto: 20% nos produtos (não sendo acumulativo)

Casa Médica
Comércio de produtos hospitalares
Rua Senador Souza Naves, 1550 - (43) 3378 8888
Desconto: 10%, exceto produtos em promoção

Emagrese Clínica de Emagrecimento e Estética
Massagens, limpeza de pele, peelings, entre outros
Av. J.K, 1133 - (43) 3066 8404
Desconto: 20% nos tratamentos

Auriculoterapia e Reiki
Jucelei Pascoal e Cláudia Fazenda
Atendimentos a domicílio e em grupo na AAPML
Desconto: 50% do valor vigente em âmbito nacional

Clínica de fisioterapia e Centro de Estudos Reabilitar
Hidroterapia e fisioterapia convencional
Rua Brasil, 1905 - (43) 3356 0319 / (43) 99993 0319
Desconto: 20% sobre o valor de tabela

Cultural: Escola de Inglês e Espanhol
Rua Prof. João Cândido, 1114 - (43) 3375 9999
Desconto: 10% no curso regular

Traga a sua matrícula e senha, que 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.
imprimimos o seu holerite de pagamento da Caapsml. Gratuitamente.
Atividades disponíveis: Academia de sinuca; hidroginástica, zumba e academia de ginástica.

SAÚDE:
Consultório odontológico
Clínico geral, especialista em ortodontia, prótese fixa e facetas
Dra. Cristina Futagami
Rua Montevideu, 470 - (43) 3321 0133 / (43) 99993 9014
Desconto: 20% nos honorários odontológicos

Dra. Leticia Marcelino Camavalli - Odontologia
Clínico geral, implantes, clareamento e prótese em geral
Rua Piauí, 106 - sala 01 - (43) 3334 2332 / 99995 2332
Desconto: 20% nos procedimentos

Cardiolife - Cardiologia
Consulta eletiva, eletrocardiograma, mapa, holter, entre outros
Rua Professor Joaquim de Matos Barreto, 930 - (43) 3371 7000
Desconto: 50% na consulta

Danielle Tomassetti de Medeiros Psicologia
Atendimento psicológico para adolescentes e adultos
Av. J.K 1133 - (43) 99651 9466
Desconto: 45% nos atendimentos

Komatsu Clínica e Cirurgia do Aparelho Digestivo
Consulta médica e cirurgias. Gastroenterologia
Dr. Sergio Kazuaki Miyabe Komatsu
Av. Bandeirantes, 500 - sala 410 - (43) 3028 0029 / (43) 99916 9698
Desconto: 50% nas consultas

Maximus assistencial
Convênios com médicos, hospitais, especialistas e outros
Rua Paes Leme, 1107 - (43) 3379 9700
Desconto: Valores especiais e abaixo da tabela de mercado

Priscilla Stuaní Takeda - Fisioterapia
Atendimento domiciliar e em grupo
(43) 99647 3455 / (43) 98429 3832
Desconto: 20% no atendimento

Ricardo Jorge Daher - Ofatalmologista
Consultas, exames e cirurgias oftalmológicas
Rua Senador Souza Naves, 441 - sala 101 - (43) 3323 4094
Desconto: 40% nas consultas e exames

Uninova Saúde
Consultas médicas e ambulatorial
Rua Antônio Amado Noivo, 170 - (43) 3025 4444 / (43) 99683 4755
Desconto: Valores especiais e abaixo da tabela de mercado.

Ultramed
Diagnósticos por imagem
Rua Borba Gato, 1181 - (43) 3376 6001
Desconto: Valores especiais e abaixo da tabela de mercado

Juarez Torres - Psicanalista clínico
Av. Higienópolis, 1505 - 3º andar - sala 304 - (43) 3323 7132
Desconto: 50% nas consultas

Rodrigo Pereira - Medicina Humanizada
Medicina geral e medicina do idoso
Av. Bandeirantes, 500 - sala 410 - (43) 3028 0029 / (43) 99965 5555
Desconto: 50% nas consultas

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

Notícias da **AAPML**
Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina



Eu Amo Londrina

ANO III
JULHO

Malá Direta Postal
Básica

AAPML
Cliente

CORREIOS

CNPJ: 01.210.891/0001-73

Fichamento Autorizado.
Pode ser aberto pela ECT.

Jornal informativo da Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina - Edição nº24

A trajetória de Jair de Oliveira na Prefeitura de Londrina



Aos 15 anos de idade, Jair iniciou sua carreira na Prefeitura Municipal de Londrina.

José Jair Antônio de Oliveira, nascido em 20 de fevereiro de 1950. Começou a trabalhar na Prefeitura Municipal de Londrina no ano de 1965, faltando três dias para completar 15 anos de idade, o convite surgiu através de seu padrinho Wilson Zanoni. “Ele chegou para mim e disse “vamos entregar aviso de Imposto da Prefeitura. Imagina, respondi sim na hora, a necessidade de ganhar dinheiro era tamanha que qualquer trabalho que aparecia agarrava na hora, eu já trabalhava desde os sete anos de idade, fui engraxate, vendedor de coxinha, ajudante de feirante, boia fria e auxiliar de caixeiro viajante”.

Jair, como gosta de ser chamado, era o 3º filho de 9 filhos. Seu pai era comunista, por causa da revolução teve que ficar um tempo escondido, o único que trabalhava era Jair e que precisava sustentar todos de sua casa. Então, começou a entregar os avisos de IPTU, não havia muito critério na emissão dos impostos, todo dia tinha notificação, da cidade inteira. “Nós pegávamos as notificações à tarde, levávamos para casa e classificávamos por endereço. No dia seguinte começávamos pela Vila Rodrigues, Aeroporto, bairro Boa Vista, Vila Siam, e íamos descendo, passávamos pela Vila Matos. Depois atingia a Vila Yara, passava pela Vila Recreio, Jardim Shangri-lá, Bancários, Bandeirantes, e assim continuava até voltar para a Prefeitura e pegar os avisos para o outro dia. Pensa num sofrimento, chegava a dar bolha nos pés. Foram 9 meses nessa vida”.

Depois Jair começou a trabalhar com Jacélio Dumas Coutinho, que era pagador. “Ele me ensinou muito e teve muita paciência comigo. Era ele o pagador, naquele tempo o pagamento era feito em dinheiro dentro de um envelope. Eu ia com o Sebastião buscar o dinheiro no banco, a pé, eu ia com a pasta de couro na frente e ele ia atrás”

O pagamento, como Jair disse era feito dentro de envelope, era feito a sede e os distritos, não tinha asfalto, saiam de Londrina e iam para Tamarana, Guaravera, São Luiz, Maravilha, Warta, e outros mais. Tinha também os professores da zona rural que naquele tempo moravam no terreno da escola e operários, que conservavam as estradas, cortavam o capim da beirada, ajeitavam os sumidouros, tampavam as valetas feitas pelas chuvas nas entradas dos carroceiros e informava quando precisava de manutenção para mandarem as máquinas.

“Saíamos de manhã e quando voltávamos a tarde era só cuspir que saía um tijolo de tanta poeira que engoliávamos. Chegou um dia que o Sebastião me chamou e disse que o Aírton ia sair de férias e que eu ia substituí-lo na máquina de análise da receita, quando vi aquele trambolho quase tive um infarto. Passei

o dia ali aprendendo com o Aírton e no final da tarde eu perguntei. Seu Aírton quando que o Senhor vai sair de férias, ele responde “amanhã”. Imagina meu espanto, aprender tudo aquilo numa tarde, a máquina tinha trezentos botões, era uma loucura para mim, mas enfim eu não podia perder o emprego, encarei e me dei bem”.

Depois as secretarias da Prefeitura foram transferidas a JK, o prédio da Prefeitura havia sido vendido para o Bradesco pelo José Richa. “Trabalhávamos com as máquinas NCR 2.000, 3.000, e 31. Sempre que precisava mudar algum programa nas máquinas 31 tinha que vir os programadores de Curitiba, um dia cheguei para o Dr. Luiz Pelarice e disse, eu tenho que aprender a programar essas máquinas para não precisar mais desse povo que demora para vir quando precisamos, então a NCR resolveu me dar o curso, disseram que demoraria uns 15 dias, fui pra Curitiba e em uma semana voltei como programador. Não era nada do outro mundo não”.

Em 1973, Jair achava que não daria mais para trabalhar com as máquinas eletromecânicas, pois eram muito arcaicas para o porte da Prefeitura, e então procurou pelo Luiz Pelarice novamente e disse “temos que comprar um computador”. A Fazenda não tinha verba, apenas a Secretaria de Obras. “Quem era o Secretário? Dr. Wilson Moreira, não sei como, porque ele gostava de caderneta, mas arrumou a verba. Importar esse computador foi um parto da montanha, tinha que ir no Ministério da Fazenda no Rio de Janeiro para fechar a papelada, fui umas três vezes até lá. Mas enfim deu certo e no ano de 1974 emitimos pela primeira vez o IPTU por computador”

Em 1977 o prefeito da época passou o serviço de emissão do imposto para o SERPRO (Serviço Federal de Processamento de Dados). Quando a Prefeitura assumiu de volta em 1984, o sistema utilizado foi o dele e é o que está vigente até os dias atuais. “Acho melhor para por aqui, se tiver oportunidade poderíamos contar mais, mas já está muito extensa essa a história. Só sei que sai de entregador de aviso para Chefe do CPD – Centro de Processamento de Dados - como era chamado o que hoje se denomina de TI – Tecnologia da Informação. Citei poucas pessoas que me ajudaram a crescer e que me ensinaram muito, mas não tenho como mencionar todas, mas as guardo em meu coração e em minhas orações”

Jair, aposentou-se em 1993 e foi trabalhar de gerente de vendas de uma Empresa que vendia Planos de Saúde da Unimed, e em 2002 abriu sua própria empresa e continua até hoje vendendo Planos de Saúde.

Página 02:
Caapsml implanta novo sistema de gestão previdenciária

Página 07:
Conhecendo a AAPML

Página 08:
As vantagens de ser um associado da AAPML



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) 3376-2535
INSTITUTO AMBIENTAL DO PARANÁ (IAP): (43) 3373-8700
DEFESA CIVIL: 199
OUIDORIA 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: 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 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 Maringo

Vice Dir. de Esportes:

Paulo Roberto Alves Pedra

CAAPSML

Caapsml implanta novo sistema de gestão previdenciária

Escrito por: Diretoria de Previdência

A partir do mês de maio, começou a funcionar o novo Sistema de Gestão Previdenciária da CAAPSML, em substituição ao sistema de folha de pagamento do Município.

Esta importante mudança foi realizada pelos seguintes motivos: 1. O sistema de Folha de pagamento do Município atendeu ao pagamento de benefícios previdenciários até agora, mas possui limitações em relação à Gestão Previdenciária, pois é um sistema feito para os ATIVOS. 2. Após uma AUDITORIA do Tribunal de Contas, realizada em maio de 2016, foram feitas diversas recomendações, dentre as quais a melhoria na GESTÃO E NO CONTROLE do RPPS. 3. Necessidade de ter mais RAPIDEZ, CONTROLE E SEGURANÇA nas informações e na tramitação de processos.

Assim, em 2016 o Conselho Administrativo autorizou a compra e, no ano passado, foi licitado o novo sistema de gestão. Este sistema oferece diversas novas funções que vão poder auxiliar aos gestores e também aos conselhos da CAAPSML em ter melhores informações e ajudar nas tomadas de decisão.

Depois de implementado, a emissão dos CONTRACHEQUES poderá ser realizada pela internet, pelo CELULAR e pelo autoatendimento da CAIXA.

Na internet e no CELULAR, o acesso será realizado por CPF, podendo o beneficiário selecionar a matrícula inerente a cada benefício.

Será utilizada a matrícula (unidade + matrícula) correspondente ao órgão de lotação, de quando o servidor estava ativo, essa alteração foi realizada para poder vincular o benefício à matrícula em que ocorreram as contribuições previdenciárias, para ter melhor mais controle e segurança.

Sabemos que, no início, essas mudanças podem causar algumas dificuldades, especialmente no acesso ao holerite.

A equipe da Diretoria de Previdência está à disposição para sanar as dúvidas e orientar para a solução dos eventuais problemas.

Também estão sendo disponibilizadas orientações para facilitar a utilização das novas funcionalidades diretamente no Portal do Servidor/site da Prefeitura

Estamos empenhados em buscar melhorar o atendimento a cada usuário e vamos continuar trabalhando nesse sentido, implantando gradualmente novas ferramentas para aprimorar as informações previdenciárias, dar mais TRANSPARÊNCIA e, principalmente, buscar mais SEGURANÇA ao nosso Fundo de Previdência.

Com a reforma do nosso prédio, praticamente pronta, agora é hora de também modernizarmos nossa forma de trabalhar implementando novas tecnologias.

A diretoria de Previdência está aberta a sugestões e a críticas que possam de fato aprimorar nosso trabalho e o uso desta nova ferramenta.

Por isso, pedimos a compreensão e a colaboração de todos em relação ao novo SISTEMA, e que busquem se informar aqui na CAAPSML e não se deixem levar por boatos ou conversas mal-intencionadas.



Marco Antonio Bacarin

Neto de pioneiros londrinenses, seu avô Archângelo Baccarin veio para Londrina em 1932. Aqui formou sua família e trabalhou no ramo de transporte, tinha uma empresa de fretes.

Marco Antonio Bacarin fala do seu avô com carinho e demonstra muito amor pela cidade de Londrina onde o clã fez história. Filho de Arlindo

Baccarin, primogênito de uma dinastia italiana pela 6ª geração. Fez curso técnico em Edificações na área de engenharia, cursou Ciências Políticas e Sociais na Universidade Estadual de Londrina, fez também curso superior de Gestão Imobiliária e o curso de Juiz Arbitral e Direito Administrativo na UNOPAR.

Está na atividade de corretor de imóveis há 35 anos, e há 22 anos participa como membro, diretor, colaborador, vice-presidente e agora presidente do Sincil - Sindicato dos Corretores de Imóveis de Londrina. Além disso, faz parte do Creci-PR, onde é membro efetivo há 16 anos do Conselho Estadual, e faz parte da Diretoria da FENACI - DF - Federação Nacional dos Corretores de Imóveis. Bacarin também participa de diversas outras entidades sociais no município de Londrina.

É pai de Marco Antonio Bacarin Júnior, médico e de Edgard Garcia Bacarin, engenheiro agrônomo e ambientalista, ambos residindo em Rondônia. Tem ainda dois netos: Marco Antonio Bacarin Neto e Sofia, conta o orgulhoso avô que aprecia leitura técnica, além de nadar e fazer caminhadas.

“Como membro atuante na área sindical, sempre defendi os interesses dos trabalhadores e na Caapsml pretendo continuar a defender os interesses dos servidores municipais, mas também respeitando a legalidade e o equilíbrio fiscal. O projeto que temos é de modernizar os serviços prestados atualmente, melhorando a estrutura do prédio, comprando novos computadores e sistemas e aprimorando os processos, para ter cada vez mais eficiência e segurança. Pretendemos ainda realizar um novo cadastramento, modernizar o plano de saúde e recompor e fortalecer do nosso fundo de previdência. O atendimento ao nosso usuário será uma das minhas prioridades, com o tempo, vamos buscar melhorar cada vez mais o atendimento aos nossos clientes, que são os servidores municipais ativos e aposentados. A Associação de Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina (AAPML) é uma importante parceira da Caapsml e pretendemos continuar a trabalhar juntos na superação dos obstáculos que temos pela frente. Somente unidos, Caapsml, conselhos, associação, sindicato e servidores, conseguiremos superar os grandes desafios e garantir que esta importante autarquia se mantenha forte para defender e prestar bons serviços aos servidores municipais e à cidade de Londrina”.



CONHECENDO A AAPML

Olá Aposentado e Aposentada,

A Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina (AAPML), foi fundada no dia 8 de novembro de 1995, em sua sede à Av. JK, 2320, Centro. Desde sua fundação, tem como missão, representar seus associados na cultura, esporte, lazer, atendimento social, e reivindicações de classe. Atualmente, atende em sua sede social à Rua Kozen Igue, 270, Jardim Granville.

Para os associados é um ponto de encontro e confraternização onde são trabalhadas as lembranças e experiências vividas, discutidas questões concernentes aos direitos previdenciários dos funcionários aposentados e orientações de dúvidas diárias de novas tecnologias no sistema público que está em constante mudança.

Presidente da AAPML - Dilza Ramos.



Podem se associar: Funcionários aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina, Pensionistas e Outros; da Câmara Municipal de Londrina; das Autarquias Municipais de Londrina; do SERCOMTEL; da COHAB-LD; das empresas Públicas Municipais; da Caixa de Assistência, Aposentadoria e Pensões dos Servidores Municipais de Londrina – CAAPSML; e outros.

Os interessados devem ser aposentados ou pré aposentados (até três anos). Traga seus documentos pessoais. O valor da mensalidade é de R\$60,00 e pode ser descontado na folha de pagamento ou boleto bancário.

Atividades disponíveis na AAPML: Academia de sinuca (Segunda a sexta-feira, das 16:00 às 18:00 e aos sábados das 14:30 às 20:00, associados ficam isentos de taxa e não sócios R\$60,00);

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

Aula de zumba: (Segunda -feira, das 18:00 às 19:00 - gratuito).

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\$12,50 para sócio e R\$25,00 para não sócio, cada jogo. Para o salão pequeno são disponibilizados 20 mesas e 40 cadeiras de plásticos, incluso no valor.

Associados: Churrasqueiras pequenas, gratuitas; Salão grande, R\$500,00, salão pequeno, R\$200,00 (as sextas, sábados, domingos e feriados). Churrasqueira grande, R\$75,00.

Não associados: Salão grande, R\$1.000,00 e salão pequeno, R\$400,00 (as sextas, sábados, domingos e feriados). As churrasqueiras pequenas não estão disponíveis para locação de não sócios.



ACONTECEU NA AAPML

Cinco linguagens do amor é tema de Tarde Festiva

O palestra do encontro foi o parceiro, Dr. Juarez Torres, psicanalista clínico. Cerca de 40 pessoas participaram

No dia 22 de junho, foi realizada mais um encontro dos associados da AAPML. O palestrante foi o psicanalista clínico, Juarez Torres que abordou o tema "As cinco linguagens do amor", os aposentados também usufruíram de um delicioso café da tarde e sorteios. Além da "tuick massagem", hidratação nas mãos, realizadas pelas alunas do curso de Estética e Cosmética do Centro Universitário Filadélfia (Unifil). A Tarde Festiva reuniu cerca de 40 pessoas.

De acordo com a cuidadora do aposentado Isael Carrara, Joselita Aparecida Pereira, gosta de acompanhar Isael e a Aparecida nas tardes festivas. "Vejo o quanto o seu Isael e a dona Cida gostam de participar dos encontros e ficam felizes. Também se sentem valorizados por tudo o que fizeram antes de se aposentarem. As palestras sempre edificam muito", afirmou.



AAPML realiza jantar em comemoração ao Dia dos Namorados

O jantar foi servido pelo buffet "O Espanhol" e a música com o DJ Suzuki & Elaine Fiora Live Voice Performance

No último sábado do mês de junho, dia 30, a AAPML realizou um jantar especial em comemoração ao Dia dos Namorados (celebrado no dia 12 de junho). O jantar foi servido pelo buffet "O Espanhol" e a música com o DJ Suzuki & Elaine Fiora Live Voice Performance. Aproximadamente 120 pessoas compareceram ao evento.

Segundo Rogério Carlos Dias, que foi acompanhado de sua esposa, Diviania Moimas, foi muito bom rever os colegas da Prefeitura. "Parabenizo todos da equipe e espero participar das próximas edições". Para Maria Saleti

Dias, participar do jantar foi gratificante e muito divertido. "O lugar estava aconchegante, jantar maravilhoso, ótima música. E a companhia era muito agradável, dançamos muito".

No repertório da banda teve jazz, blues e internacionais (Dionne Warwick, Barbra Streisand, Whitney Houston, Minnie Riperton, Frank Sinatra, George Benson, Paul McCartney, Al Green, Billy Paul, entre outros. Além de uma apresentação surpresa que animou os convidados.



NOTA DE FALECIMENTO

Nota de pesar. É com muito pesar que informamos sobre o falecimento da nossa colega e associada. Deixamos os nossos mais sinceros pêsames aos familiares e amigos – Dirce Moura Ciena: 25-05-37 a 07-06-2018.

06

SAIBA MAIS

Conheça os benefícios da ozônioterapia

A ozônioterapia é um coadjuvante utilizada juntamente com as terapias convencionais



O médico Dr. Alair A. Berbet (CRM 7683), especialista em medicina ortomolecular, patologia geral, nutrologo e homeopata (CRM 7683), também professor Adjunto Mestre em Medicina Interna na Universidade Estadual de Londrina (UEL). Abriu as portas do seu consultório para explicar sobre a técnica de ozônioterapia.

A ozônioterapia é uma terapia coadjuvante utilizada juntamente com os tratamentos convencionais ou não. Os

profissionais submetem o oxigênio medicinal em uma máquina, que tem uma rede elétrica na qual o oxigênio sofre uma descarga de 15000 volts transformando o oxigênio medicinal em ozônio/oxigênio formando uma biomolécula.

O ozônio medicinal é indicado para os seguintes tratamentos: doenças circulatórias, queimaduras, hérnia de disco, dores lombares, dores articulares decorrentes de doenças inflamatórias crônicas, como terapia complementar para vários tipos de câncer, diabetes, várias doenças e condições do paciente idoso, micoses, doenças da pele, doenças com risco de gangrena, entre outros. Segundo o Dr. Alair, a ozônioterapia é um coadjuvante e complemento,

que é utilizada juntamente com as terapias convencionais. "É um auxiliador.

Ele faz com que o paciente em um tempo menor tenha bons resultados e uma melhora significativa, além de proporcionar bem-estar e qualidade de vida durante o tratamento convencional. A ação do ozônio no nosso organismo é de três a cinco dias. Ele vai desempenhando suas propriedades durante esse período", afirmou.

Ainda de acordo com o Dr. a característica do ozônio, é conceber uma oxigenação tecidual. Todo o tecido e órgão bem oxigenado, faz com que as células funcionam, nutrem e respirem melhor. "O paciente usando antibióticos, o oxigênio associado melhora a capacidade de ação farmacológica destes medicamentos. Esta oferta de oxigênio pode ser obtida através da câmara hiperbárica ou pela ozônioterapia".

Existem várias formas ou vias de aplicações; via endovenosa, subcutânea intramuscular, intra articular, insuflação retal. A aplicação tópica, que é realizado em um bag, nas quais as bordas são vedadas junto a pele e o sistema de sucção é conectado a um catalisador de ozônio. A aplicação de água ou azeite ozonizado, que é feito diretamente sobre a área afetada da pele. Insuflação retal, que é feito por uma via sistêmica onde o ozônio é absorvido diretamente pela mucosa intestinal, e por último, a aplicação intra-articular, na qual o ozônio é injetado diretamente dentro da articulação ou da musculatura.

"Nós médicos precisamos sempre estar preocupados com o bem-estar de nossos pacientes. Além de procurar dar o melhor de nós para que tenham uma qualidade de vida, buscando e se aperfeiçoando em técnicas que podem ser utilizadas para o bem".

FIQUE ATENTO

Tarde Julina

No dia 27 de julho, às 14:00 a AAPML irá realizar a primeira Tarde Festiva comemorativa de Festa Julina. Os associados poderão usufruir de sorteios, café da tarde temático, brincadeiras julinas e muitos mais. Também terá palestra com o Dr. Juarez Torres, psicanalista clínico. O tema abordado será: Como transformar seu temperamento. O evento é destinado aos associados da AAPML e a participação é gratuita.

Aposentados em movimento

No dia 20 de julho, das 14:00 às 15:00 a educadora física, Vânia Cristina irá realizar alongamento e dança terapia, para a força muscular, coordenação, capacidade aeróbica, alongamento e muito mais. É gratuito. Para participar, o associado e aposentado da Prefeitura precisa confirmar a presença pelo telefone, (43) 3342 2435.

AAPML INFORMA

Agenda de eventos 2018

Atenção para as alterações da nossa agenda de evento deste ano. Segue a agenda com datas e eventos atualizados. Os eventos são gratuitos e destinados aos associados da AAPML.

27 de julho às 14:00 - Tarde Julina
03 de agosto às 14:00 - Tarde da Saúde
31 de agosto às 14:00 - Tarde do Dia dos Pais
28 de setembro às 14:00 - Tarde Festiva
24 de outubro às 14:00 - Tarde Festiva
16 de novembro às 14:00 - Tarde Festiva
14 de dezembro às 14:00 - Tarde da Família e encerramento do ano

Novo golpe na praça

Contribuição: Hélio Esteves do Nascimento - Advogado e associado

Ao receber uma carta timbrada de uma empresa intitulada Mundial Nacional dos Servidores Públicos, desconsidere. A carta informa sobre uma aposentadoria complementar para servidores públicos e que existe uma quantia indenizatória e para retirar esse dinheiro, o servidor deveria pagar uma taxa de habilitação de resgate e obrigações fiscais. Cuidado, é golpe. Para mais informações, entre em contato com a AAPML.

Tarde da saúde

No dia 3 de agosto, às 14:00 será realizado a Tarde Festiva em comemoração ao Dia Nacional da Saúde (celebrado no dia 5 de agosto). Terá palestra com profissional da saúde, massagem, hidratação nas mãos, aferição de pressão, medição de diabetes, além de "stands" para que os associados possam tirar suas dúvidas com profissionais da área da saúde (fisioterapia, enfermagem e dentista). É gratuito.

Aposentados conectados

No dia 24 de julho, a partir das 16:00 será realizado o segundo encontro. O objetivo é incluir digitalmente os aposentados. Para participar os interessados devem realizar a confirmação de presença pelo telefone da AAPML e trazer o celular no dia do curso. Será ministrado pela jornalista da associação, Thalita Alves, que abordará o tema: Como acessar as redes sociais.

Passo a passo para a emissão do holerite

Pela internet: 1- Acessar o site www.londrina.pr.gov.br; 2- Selecionar: Portal do Servidor; 3- Selecionar: Holerite de Aposentados e Pensionistas; 4- Na janela que abrirá, digitar as seguintes informações: Usuário (número do CPF); Senha (data de nascimento com 08 dígitos); Entidade (Londrina); 5- No lado esquerdo, selecionar a opção: Contracheque; 6- Selecionar matrícula e data de pagamento; 7- Clicar em emitir contracheque.

Pelo celular: 1- No celular, acessar a loja (Google Play), pesquisar ASPPREV (instalação gratuita); 2- Login (número do CPF), Senha (data de nascimento com 08 dígitos).

Atualização de cadastro dos associados

Atenção, senhores (as) associados (as).

A AAPML, está realizando a atualização dos cadastros de todos os associados. Por isso, solicitamos que entrem em contato pelo telefone (43) 3342 2435 ou compareça em nossa sede (localizada na Rua Kozen Igue, 270 - Jd. Granville) no horário das 9:00 às 12:00 e das 13:30 às 18:00. Também, solicitamos que caso haja alteração no endereço, nos informe para que possamos atualizar o cadastro de envio do jornal e demais correspondências.

03

ESPAÇO DO APOSENTADO

O sistema viário de Londrina

Escrito por: *Rudolfo Horner, engenheiro civil aposentado*

Na época em que se fundou Londrina e nessa região, não havia em ação grandes urbanistas, entusiastas de amplas avenidas e praças monumentais. Predominava a objetividade e o espírito prático, para fazer mais com menos recursos.

Assim foi em Londrina. O projetista propôs duas ruas apenas com largura de 20 metros e as demais com no máximo 15 m de largura. Das ruas de 20 metros, a rua São Paulo, vai da rua Benjamin Constant até a rua Alagoas, que era a rua limite ao sul; já a rua Rio de Janeiro tem os 20 metros só até a rua Pará (rua de frente do Colégio Mãe de Deus). Desse ponto em diante passa aos 15 metros comuns. A alteração do projeto naturalmente denuncia a preocupação com economia de área. As pistas duplas das Alamedas Manoel Ribas e Miguel Blase não são vias definidoras de tráfego. A avenida Paraná, era a estrada de acesso à região e ficou como era. O curioso é que outra rua, antiga estrada existente, a rua Marechal Floriano/rua Duque de Caxias tinha originalmente 12 metros de largura.

Com o desenvolvimento, o aumento extraordinário da população, atingindo níveis não imaginados pelo colonizador, as ruas de 15 metros ficaram estreitas. Há uma estória de que quando o engenheiro Rasgulaef, projetista da cidade, lançava o alinhamento da rua Rio de Janeiro, justamente no final do bosque, na esquina com a rua Pará, foi cobrado pelo gerente da Companhia, senhor Artur, de que estavam gastando muito com esse exagero de largura. O engenheiro então ponderou: "Mas seu Artur, veja que os automóveis estão chegando, cada vez mais" E ao que o gerente retrucou: "Que nada, morei em Marrocos, lá as ruas têm 6 metros e está muito bom".

Continuando com o crescimento de Londrina, por volta do final dos anos 1968, os "engarramentos" na área central eram graves. A construção da avenida Circular Externa ou Circundante, construída devagar já não era mais Circular Externa, mas interna, porém em término e servindo de alívio aos que

Acervo de moedas e notas

Enviado por: *Ary de Oliveira, técnico em planejamento aposentado*

De acordo com Ary, algumas notas e moedas são "herança" da bisavó de sua esposa, familiares e dele próprio. Retrato de Juscelino Kubitschek de Oliveira. Período de Circulação: 22.04.86 a 15.03.90. Fotografia: Thalita Alves / Fonte de pesquisa: www.bcb.gov.br



ESPAÇO COLABORATIVO

"Vá aos encontros felizes!"

Enviado por: *José Lima Moisés – Sinuquista / Autor desconhecido*

Pode ser complicado, difícil e caro, vá. Pode ser uma viagem longa. Vá! Aniversário do filho do amigo? Vá! Encontro de 20 anos da formatura? Vá! Amigo secreto, casamento do primo? Vá! Pegue o carro, o ônibus, o avião... pegue uma carona! E vá! Fique no hotel, na pensão! Vá! Parcele a passagem! Dê um jeito, mas vá! Sabe por quê? Porque, nos encontros tristes, você irá. Quando alguém morre todos vão. Por protocolo, por obrigação ou por amor (e dor). As pessoas vão, se esforçam para ir aos enterros. Pedem folga e cancelam a reunião. E todos se reúnem e se abraçam e choram juntos. E é bonito isso. E é bom que seja assim! Mas é bom que seja assim também nos momentos felizes! É bom estarmos juntos nas comemorações, nas conquistas, nas festas que brindam a vida! Dando risada, lembrando histórias, deixando-nos levar pela alegria desprentensiosa dos momentos bons! Assim, vamos juntando as peças da melhor coleção que a vida tem a oferecer: A DOS ENCONTROS FELIZES.

04

PALAVRAS DE SABEDORIA

As cinco linguagens do amor

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

Existem cinco principais linguagens do amor, e cada pessoa desenvolve uma ou duas delas mais do que as demais. Exemplificando: imagine que você é brasileiro, não fala nenhuma outra língua e conhece alguém que é japonês, e não fala outra língua, aí você chega à pessoa e faz um elogio, fala que está apaixonado. Esta pessoa não entende nada, e, por mais que tenha simpatizado e até sentido o mesmo por você, não vai saber o que está dizendo e a comunicação será prejudicada, até que consigam falar a mesma língua.

Assim é a linguagem do amor, você tem uma forma de sentir e expressar amor, e, as outras pessoas têm suas formas de expressar e sentir o amor. Por isto, nas relações, você pode estar fazendo muita coisa para demonstrar amor, mas, a pessoa não se sente amada e, conseqüentemente, se decepciona e não demonstra amor por você também.

Antes de falar das linguagens de forma específica é importante dizer que todos nós temos a necessidade de sermos amados. Quando não nos percebemos sendo amados podemos ter muitos comportamentos inadequados na procura por este amor. Esta relação com o afeto, carinho e amor começa na mais tenra idade e, infelizmente, muitos não são amados, acolhidos e ensinados da forma correta, tornando-se emocionalmente atrofiados, não sabendo como dar e receber amor. E quais são estas linguagens?

Então, a primeira é "palavras de afirmação" e, como o nome diz, são palavras positivas, um agradecimento, um elogio. Não precisa ser uma linda declaração de amor para fazer bem, para que a pessoa se sinta amada, entretanto, uma criativa declaração de amor fará muito bem, deixará esta pessoa encantada, sentindo-se muito amada e feliz.

A segunda é "tempo de qualidade", está relacionada ao tempo que você se dedica a pessoa, a ouvir, compreender, enfim, ter sua atenção voltada inteiramente à pessoa, sem deixar que distrações atrapalhem este momento. Faz parte aquele tempo de caminhada e conversa juntinhos, de brincadeiras, entre outros.

A terceira linguagem do amor é "presentes". Todos nós gostamos de ganhar presentes, mas, existem aquelas pessoas que se sentem muito amadas quando recebem um. O valor não importa, pois, o que a pessoa que ama ganhar presentes valoriza é o fato de ter sido lembrada, pode ser uma flor colhida no

quintal, um cartãozinho feito com carinho, coisas simples, porém sinceras.

Outra forma de perceber e demonstrar amor é por "atos de serviço". Isto mesmo, existem pessoas que se sentem amadas quando recebem algum ato de serviço ao seu favor e demonstram amor desta forma. Lavar a roupa, limpar o carro, organizar a casa, entre outras atividades podem deixar a pessoa amada muito feliz, com seu "tanque de amor" cheio!

E não poderia faltar a linguagem: "toque físico", que não é somente sexual, todas as formas de toque carinhoso estão envolvidas, fazem a pessoa sentir-se amada, completa, feliz. Um carinho ao passar pela pessoa enquanto fazem as tarefas domésticas, aquele beijo na saída, na chegada, tudo isto faz o outro sentir-se bem, acolhido, amado e valorizado.

Podemos valorizar as demonstrações de amor que esta pessoa já faz e podemos, através do diálogo, expressar como nos sentimos e o que despertaria nossas emoções e nos faria muito feliz se acontecesse, não como uma cobrança, mas, como uma construção para o relacionamento, pois, ao mesmo tempo em que falamos ao outro o que gostaríamos que fizesse para nos sentirmos amados, vamos questionar a ele sobre isto, vamos expressar o quanto o amamos e desejamos que a relação seja agradável.

Neste diálogo muitas emoções e sentimentos poderão surgir, combinações devem ser feitas e colocadas em prática no dia-a-dia, sendo lembradas sempre que for necessário, pois, devemos nos conscientizar de algo: nós somos sim seres diferentes, com construções psíquicas diferenciadas, que devem ser valorizadas e respeitadas, entretanto, quando me proponho a ter uma relação íntima com alguém, eu preciso pensar nesta pessoa e também no que importa para ela, isto não significa esquecer-se de mim e sim, pensar no outro e cultivar a relação.

Então, eu preciso mudar/melhorar alguns hábitos em prol do bem comum, em favor do crescimento da minha relação, para fazer o outro feliz, pois, tudo o que vai volta, se eu plantar amor, é amor que colherei!

Se você fizer a sua parte e mesmo assim a relação não melhorar, busque ajuda profissional, talvez existam questões mais graves envolvidas, que precisam ser trabalhadas, talvez o outro realmente não saiba receber amor e nenhuma relação se constrói com investimento de um lado só!

ACONTECEU NA AAPML

AAPML recebe Programa de Preparação à Aposentadoria

O encontro foi em comemoração ao Dia do Servidor Aposentado, celebrado no dia 17 de junho

A Secretaria Municipal de Recursos Humanos, em parceria com a Caixa de Assistência, Aposentadoria e Pensões dos Servidores Municipais de Londrina (Caapsml), realizou no dia 20 de junho, mais um encontro do Programa de Preparação à Aposentadoria (PPA) na sede da AAPML. O encontro foi em comemoração ao Dia do Servidor Aposentado, celebrado no dia 17 de junho.

Cerca de 50 pessoas participaram do encontro. Para a secretária municipal de Recursos Humanos, Adriana Martello Valero, ele é de extrema importância, porque colabora na prevenção de doenças que podem surgir em momentos de mudanças. "Além de ser fundamentais para refletir sobre essa nova etapa da vida".

A palestra foi realizada pela psicóloga Camila Kauan e a assistente social Jacqueline Marçal, que falarão sobre a aposentadoria como uma fase da vida, um recomeço. Na sequência os aposentados e pré-aposentados participaram de uma festa junina, com música, comidas e bebidas.

De acordo com a presidente da AAPML, Dilza Ramos, é com muito carinho que a associação recebe o Programa de Preparação à Aposentadoria. "Em nossa vida existe tempo para tudo. E passamos por fases de alegria, de tristeza, mas também de realizações. E com a aposentadoria nós podemos nos dar o prazer de realizar os nossos sonhos. Estar aposentado é muito bom, é uma realização e não uma frustração. Qualquer atividade que vocês venham a desenvolver, será um complemento para a vida".

As Secretarias Municipais de Saúde, do Idoso, do Ambiente, Assistência Social e Educação são parceiros da Secretaria Municipal de Recursos Humanos, juntamente com a Fundação de Esportes de Londrina (FEL), a CAAPSML, o Instituto de Desenvolvimento de Londrina (Codel),

Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina (AAPML) e do Sindserv.



Cronograma de ações
25/07 - Esporte e Qualidade de Vida na Aposentadoria (Palestra e Atividades Físicas). Local: AFML
15/08 - Vida pós-aposentadoria com mesa-redonda, relatos de aposentados, e oficinas de autocuidado. Local: AAPML
19/09 - Saúde: Geral, Emocional e Física com mesa-redonda, relatos de vida e oficinas de autocuidado. Local: AAPML
24/10 - Dia do Lazer - Comemoração Dia do Servidor (Programação do Sindserv). Local: A confirmar
21/11 - Oficinas de Saúde e Beleza e Show de Talentos. Local: AAPML
07/12 - Homenagem aos Aposentados em 2018. Local: AAPML

05