

ACONTECEU NA AAPML

Prefeitura promove encontro do PPA

Reunião do mês de julho abordou a importância da atividade física na vida do aposentado

A Secretaria Municipal de Recursos Humanos, por meio da Diretoria de Saúde Ocupacional, realizou no dia 25 de julho, o encontro mensal do Programa de Preparação à Aposentadoria (PPA). O intuito é minimizar os impactos da nova rotina na vida do aposentado. O evento foi na Associação dos Funcionários Municipais de Londrina (AFML). Cerca de 40 pessoas compareceram.

A palestra foi ministrada pelo professor da Fundação de Esportes de Londrina (FEL), Eugênio Zaninelli, que abordou sobre a importância da realização da atividade física na vida do aposentado. Também foram realizadas atividades físicas entre os aposentados, como iniciação a corrida, alongamento e outros. Os encontros são destinados aos servidores aposentados em 2017 e

2018, e aos trabalhadores que irão se aposentar neste ano e em 2019. A participação é gratuita.

Programação do ano:

19 de setembro: Saúde: Geral, Emocional e Física (mesa-redonda); Relatos de Vida; Oficinas de autocuidado. Local: AAPML

24 de outubro: Dia do Lazer - Comemoração Dia do Servidor (Programação do Sindserv - a confirmar);

21 de novembro: Oficinas de Saúde e Beleza e Show de Talentos. Local: AAPML

7 de dezembro: Homenagem aos Aposentados em 2018. Local: AAPML.



Servidor
A partir de R\$ 13,50 mensal
Sua vida está
SEGURA!

LONDON SEGUROS
Garantindo suas conquistas

Cobertura garantida pela:
MAPFRE SEGUROS
Contato:
43 9937-8584 / 3327-3000
London Corretora de Seguros - Av. Maringá, 2300

Oramed PLANOS ODONTOLÓGICOS

PLANO ODONTOLÓGICO SERVIDORES PÚBLICOS MUNICIPAIS

Por apenas: **R\$ 29,90***

*Por pessoa. Descontado na folha de pagamento

COBERTURA INTEGRAL

- Consultas (sem limitação);
- Aplicação de flúor, selantes e carioseláticos;
- Profilaxia (limpeza);
- Raspagem supra-gengival (remoção de tártaro);
- Radiografias intra-bucal;
- Extrações de dentes permanentes e deciduais;
- Restaurações em resina;
- Tratamento de canal para todos os dentes;
- Re-tratamento de canal;
- Programa completo de prevenção e revisões periódicas;
- Atendimento emergencial*

VANTAGENS ORAMED

- Consulta com hora marcada;
- Desconto em folha de pagamento;
- Horário de atendimento estendido;
- Isento de carência;
- Especialistas de todas as áreas em um mesmo local;
- Maior centro odontológico de Londrina;
- Pela 6ª vez consecutiva o melhor Plano Odontológico de Londrina (avaliado pela ANS).

COBERTURA CO-PARTICIPATIVA

- Prótese;
- Cirurgias dentárias e periodontais;
- Estética (clareamento, facetas, etc);
- Implantes dentários;
- Ortodontia.

12X sem juros

Av. Rio de Janeiro, 1.201
Horário de atendimento: De segunda a sexta das 08h às 20h, sábado das 08h às 12h.

Carlos Martins: (43) 9139-6128 / 3324-7000

Documentação
Apresente seu
CPF/Identificação
POR NOSSA CONTA!

Mais de 2.000 associados
Prefeitura de Londrina

NOTA DE FALECIMENTO

É com muito pesar que informamos sobre o falecimento dos nossos queridos colegas. Deixamos os nossos mais sinceros pêsames aos familiares e amigos – Naym Libos: 04/08/1938 a 01/08/18 e Benedito Ferreira Godoy: 03/04/1940 a 02/07-18.

Traga a sua matrícula e senha, que imprimimos o seu holerite de pagamento da Caapml. 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: Academia de sinuca, hidroginástica, zumba e academia de ginástica.

Aposentados da Prefeitura e Câmara de Londrina, autarquias, fundações e companhias municipais, filiem-se à 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
AGOSTO

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 nº25

“Combatemos um bom combate” diz, Luiz Evaldo



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

Luiz Evaldo da Silva Ferreira, nascido em Londrina no dia 10 de dezembro de 1950. Ainda criança começou a trabalhar aos 12 anos, como office boy de uma advogada e vendedor de velas no Cemitério São Pedro. Segundo ele, trabalhava escondido da mãe. “Eu tinha fome de guloseimas e não tinha dinheiro para comprar. Então o dono de uma mercearia da vila Ipiranga me dava caixas de velas em consignação e eu saía para vender, até tinha slogan “olha a vela, quem não compra a vela o defunto come a goela”, relembra Luiz.

Em 1968, aos 17 anos de idade, ingressou na Prefeitura do Município de Londrina como office boy, por meio de indicação e entrevista. Após três meses no cargo, ofereceram a oportunidade para trabalhar como datilógrafo, que fazia as portarias do Departamento de Recursos Humanos da Prefeitura.

Relembra que na época em que datilografava os documentos, o saudoso chefe Otahir Borges de Macedo, chefe do Recursos Humanos, o observava constantemente, após um ocorrido. “Uma vez ele me pegou fazendo de rascunho uma folha de papel ofício, e ficou furioso. Logo me disse que era dinheiro do povo e que eu precisava zelar. No fim do expediente ele ia no lixo conferir quantas vias eu havia perdido. Por exemplo, o documento era em sete vias, imagina, se eu errasse uma letrinha, eu tinha que apagar com todo o cuidado via por via, para não jogar fora. Ele era daquele tempo em que o fio do bigode valia mais do que um documento assinado no cartório”, relembra com carinho e sorriso no rosto.

Luiz Evaldo trabalhou 11 anos no Departamento de Pessoal e Material. Aproximadamente 11 anos, no Departamento de Processamento de dados, da Secretaria da Fazenda, na qual, segundo ele, foi o ápice de sua carreira na Prefeitura. Que irá contar a seguir as realizações de uma valorosa equipe e seu maior orgulho profissional.

Conta que na gestão do ex-prefeito Wilson Moreira, com início do seu primeiro mandato em 1983, o IPTU (Imposto Predial e Territorial Urbano) e ISS (Imposto sobre Serviços) eram serviços terceirizados realizados através de empresa de software de Curitiba. “A Prefeitura encontrava-se em um momento difícil financeiramente e o ex-prefeito chamou os chefes do Processamento de Dados, que eram os srs. José Jair Antonio de Oliveira e Rui Alberto Barros para propor que o trabalho que a empresa terceirizada estava prestando, fosse realizado pelo próprio CPD (Centro de Processamento de Dados). A Prefeitura, segundo ele, não tinha mais verbas suficientes para pagá-los e precisavam cortar gastos”.

O CPD na época já fazia a confecção da Folha de pagamento, que já havia sido retirada de uma empresa de software de Londrina e executava, também, os controles das contas correntes do IPTU e ISS. O entrevistado recorda-se, que os funcionários se reuniram para conversar a respeito e os chefes voltaram a conversar com o Prefeito. “Tínhamos uma equipe boa no CDP e dissemos para o prefeito que nós teríamos a possibilidade de fazer, mas precisávamos trocar o computador, porque ele era obsoleto e antigo e a capacidade de memória era muito pequena. Não tínhamos noção de como iríamos fazer, mas aceitamos”.

Recorda que não trabalhavam em função de horário, hora extra ou

cartão ponto e que formavam uma equipe que vestiam a camisa da Prefeitura e abraçavam as ideias e os desafios, com amor. “Eu bebia, comia e respirava a Prefeitura de Londrina, ela era a minha vida. Não havia tempo ruim, trabalhávamos nos feriados, fins de semana e madrugadas adentro. E nos pergunte se reclamávamos? A resposta é não. Até me emocionou de tanto que eu gostava daquilo. Para mim foi uma escola, porque depois fui para a atividade privada e montei empresas. Só tenho a agradecer a esposa que tenho e a Deus”.

A equipe solicitou novos computadores para desenvolver o trabalho, no entanto, não seria possível, pois o problema na época era a falta de dinheiro. Foi então que eles tiveram a ideia de emprestar o computador do Sercomtel, por ser mais moderno e potente. Mas o único horário disponível para uso seria no período da noite. Sem hesitarem, a equipe do CPD foi dividida. “Jair Oliveira ficou com a equipe da Prefeitura e eu com a equipe que foi para o Sercomtel, começamos a efetuar o trabalho, e o horário do expediente passou a ser das seis da tarde às seis da manhã. O trabalho durou cerca de dois anos”.

Nessa época, foram em aproximadamente sete servidores, entre eles, digitadores, operadores de computador e programadores/analistas de sistemas, lembrando, que nenhum de deles tinham formação especializada na área de informática. “A informática na Prefeitura de Londrina nasceu conosco. Foi uma evolução da máquina de escrever, passando para os equipamentos semi-elétrônicos e em seguida para os computadores. Estudamos, pesquisamos e nos aperfeiçoamos para esse novo mundo”.

Na Sercomtel havia apenas uma impressora e para a equipe conseguir entregar o trabalho no prazo, solicitaram a uma Cooperativa Agroindustrial da região de Londrina o computador e as impressoras emprestadas, que também só poderiam ser utilizadas no período da noite. “Iamos com uma equipe, deixávamos um computador imprimindo o IPTU e o ISS, que eram gerados milhares de carnês, uma outra equipe no Sercomtel e outra na Prefeitura de Londrina. A população não sabia que estava havendo essa corrida contra o tempo. Eu não dormia direito preocupado. Nós fazíamos um programa de cálculo e nós (programadores e alguns funcionários do setor de cadastro da Secretaria de Fazenda), exaustivamente ficávamos conferindo, refazendo vários testes de mesa, morrendo de medo de sair alguma coisa errada, por ser complexo os sistemas de IPTU e ISS. Existia e existe uma série de fatores”.

Para explicar como foi realizado, Luiz diz que como um protótipo vê um molde, foi dessa maneira que a equipe visualizou o projeto que deviam desenvolver. Foi através dos relatórios da folha de pagamento, do IPTU e ISS que as empresas terceirizadas realizavam e com base nisso, imaginavam como iriam fazer a programação do cadastro no sistema do computador para que fosse gerado os documentos finais.

Luiz Evaldo, se aposentou em 1998, na Câmara Municipal de Londrina, onde assessorava o presidente da mesma, sr. Major Adalberto Pereira. Durante a entrevista se emocionou lembrando dos momentos em que trabalhava na Prefeitura de Londrina. Se recorda com carinho, amor e muitas saudades. “Combatemos um bom combate”. Obrigado aos valorosos colegas, que abraçaram aquela causa, alguns já se foram.

FIQUE POR DENTRO

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 RODOVIAÁRIO: (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
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:
 Lucilla de Godoy Garcia Duarte
 Tesoureiro: Juvenal Futagami
 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

Olá associado e associada,

A Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina, investe no aposentado, e pensando na melhor maneira de fazer isso, que temos empresas parceiras, afim de proporcionar maior qualidade de vida ao Aposentado Público Municipal através dos descontos oferecidos.

Entre em contato com os profissionais e/ou empresa e aproveite os descontos que você encontra na AAPML.

Como utilizar a rede ou profissional conveniado?

- 1- Escolha o profissional ou rede conveniada de sua preferência;
 - 2- Ligue para o consultório e agende o dia e horário de sua consulta ou compareça até a empresa e
 - 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; Pai e mãe; Sogro e sogra.

AAPML SAÚDE:

Dr. Rodrigo Pereira
Medicina Humanizada
 Medicina Geral e medicina do idoso
 Av. Bandeirantes, 500 – sala 410 – (43) 3028 0029
 Desconto: 50% nas consultas

Dra. Cristina Futagami - Odontologia
 Clínico geral, ortodontia, aperfeiçoamento em prótese fixa e facetas e clareamento dentário
 Rua Montevidéu, 470 – (43) 3321 0133 / 99993 9014
 Desconto: 20% nos honorários odontológicos

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

Cardiolife - Cardiologia
 Consulta eletiva, eletrocardiograma, teste ergométrico, ecocardiograma transtorácico, dopler carótidas, mapa e holter.
 Rua Prof. 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 / 99916 9698
 Desconto: 50% nas consultas.

Maximus assistencial
 Convênios com médicos, hospitais, laboratórios, clínicas de imagem e especialistas.
 Rua Paes Leme, 1107 – (43) 3379 9700.
 Desconto: Valores especiais e abaixo da tabela de mercado.

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

Dr. Juarez Torres - Psicanalista Clínico
 Av. Higienópolis, 1505 - 3º andar, sala 304 - (43) 3323 7132
 Desconto: 50% de desconto

Ricardo Jorge Daher
 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, ambulatorial
 Av. Bandeirantes, 492 - (43) 3025 4444 / 99683 4755
 Desconto: Valores especiais e abaixo da tabela de mercado

Instituto Mulher – Clínica médica
 Atendimento multiprofissional com várias especialidades na área da saúde
 Av. Bandeirantes, 200 - (43) 3342 8006
 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

AAPML SERVIÇOS:

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

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

Óticas Diniz
 Lojas em Londrina, Cambé, Arapongas, Ibiporã 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

Emagresse 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 / 99993 0319
 Desconto: 20% sobre o valor de tabela

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

ACONTECEU NA AAPML

Aposentados participam de Tarde Julina na AAPML

Aproximadamente 60 pessoas participaram da festa, entre eles associados, aposentados e familiares

No dia 27 de julho, foi realizado mais um encontro dos associados da AAPML. O palestrante foi o psicanalista clínico, Juarez Torres que abordou o tema “Como transformar seu temperamento”. Os aposentados também

usufruíram de um delicioso café da tarde temático, brincadeiras como: boca do palhaço, argolas, pescaria, quadilha e sorteios. A Tarde Festiva reuniu cerca de 60 pessoas, entre eles associados, aposentados e familiares.



07

ESPAÇO COLABORATIVO

Coisa mais importante da sua vida

Enviado por: *Patrícia Faria de Oliveira Torres, assistente social da AAPML. Autor: desconhecido*



Pode ser novo, pode ser velho;
Pode ser branco, negro ou amarelo;
Pode ser rico ou pobre;
Pode ser solteiro, casado, viúvo ou divorciado;
Pode ser feliz ou infeliz;
Pode estar aqui ou já ter ido embora;
Pode ter tido filhos ou adotado-os;

Pode ter casa ou morar na rua;
Pode usar terno ou tanga;
Pode ser Deus ou humano;
Pode estar trabalhando ou desempregado;
Pode ser tanta coisa ou simplesmente PAI.
Mas todos, sem faltar um sequer fazem parte da Criação.
Que não só hoje,
mas em todos os dias desta vida
mais importantes do que tudo, explode com facilidade em ira e guarda rancor,
muitas vezes não dormiu,
muitas vezes ficou pensando na comida para levar para casa,
muitas vezes engoliu sapos,
muitas vezes chorou escondido,
muitas vezes gargalhou,
muitas vezes perdeu a hora,
mas nunca deixou de pensar na coisa mais importante da sua vida:
Nós.

PALAVRAS DE SABEDORIA

Como identificar seu temperamento

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



O que é temperamento? É a natureza do homem, que é formada por fatores hereditários e que se encontram profundamente enraizados na pessoa. Porque compreender os temperamentos? Ele tem dificuldade de entender o porquê reage às vezes de modo tão indesejado e também o porquê tem, em alguns casos, dificuldades de entender os outros. Compreendendo a si mesmo, o homem poderá compreender melhor os outros, e isto facilitará seu relacionamento. E o meio de compreender a si mesmo passa pelo conhecimento do temperamento que possui (suas virtudes e fraquezas).

O que devemos saber inicialmente sobre os temperamentos? Nenhum temperamento é mal ou bom em si mesmo; todo temperamento possui fraquezas e possui virtudes; em todas as pessoas há mais que um temperamento, e um que predomina sobre os outros; o estudo dos temperamentos tem aspectos médicos. Conhecendo os quatro temperamentos básicos: Sanguíneo, Colérico, Melancólico e Fleumático. Não devemos esquecer-nos que o grau de um temperamento é variável de indivíduo para indivíduo. Por exemplo: alguém pode ser 40% sanguíneo e 60% melancólico, ou alguém pode ser 40% sanguíneo, 20% colérico, 25% melancólico e 15% fleumático. Veremos abaixo, algumas características, virtudes e fraquezas de cada temperamento.

Sanguíneo: É exuberante, apreciador da vida, interessa-se por tudo a sua volta, pouco prático e desorganizado, cordial, é otimista, agitado e turbulento, eufórico, crê em meio as diversidades, geralmente indisciplinado, vigoroso, vive no presente, incrível dificuldade em dizer não, receptivo por natureza, esquece com facilidade o passado, adora agradar, impressionável, não pensa muito no futuro, entre outros.

Colérico: É vivaz e ativo, é autodisciplinado, prático e voluntarioso, autodeterminado, autossuficiência, muitas vezes autossuficiente e muito independente, muito confiante em sua própria capacidade, tendente a ser decidido e teimoso, geralmente ousado, tem facilidade em tomar decisões para

si mesmo e para os outros, corajoso para empreender esforços, seus sonhos são mais importantes do que tudo, explode com facilidade em ira e guarda rancor, entre outros.

Melancólico: É geralmente classificado como hostil e sombrio, tendente a grande inteligência, egocêntrico ao extremo, é um dos mais ricos temperamentos, possado à autoanálise, bem dotado de percepção, sensível emocionalmente, ui grande sensibilidade às artes e valores da vida, extremamente incline por causa disso, produz grandiosas análises da vida, preocupa-se excessivamente com sua condição física, entre outros.

Fleumático: É calmo, imperturbável bom humor, lento, vagaroso, frio, Incrível capacidade de não deixar o infortúnio prevalecer, insensível, bem equilibrado, sabe como ninguém como achar graça em alguma coisa, temperando o ambiente com descontração, a vida para ele é feliz e descompromissada, altamente qualificado para ser um bom conselheiro, faz o mínimo necessário, pois sua falta de motivação é notória, parece jamais perturbar-se com nada, para ele é fácil ouvir os outros em seus problemas, entre outros.

Uma advertência! Não seja precipitado julgando que já conhece seu temperamento com base nas características gerais que observou. Temperamento é algo que as vezes está oculto. Vá em frente e analise com calma.



Associado (a) e dependentes, solicitem a sua carteirinha

A AAPML convoca todos os associados e dependentes para comparecer na secretaria para a confecção das carteirinhas, que são obrigatórias para o uso das dependências do clube e para usufruir dos descontos dos parceiros. Venham munidos de documento pessoal com foto. O valor da carteirinha é de R\$10,00 para os dependentes.

FIQUE ATENTO

Tarde Festiva em comemoração ao Dia dos Pais

No dia 31 de agosto às 14:00 será comemorado o Dia dos Pais na AAPML. Haverá palestra com o Dr. Juarez Torres, psicologista clínico, sorteios, café tarde e muito mais. O encontro é gratuito e destinado aos associados.

Aposentados em Movimento

No dia 17 de agosto às 14:00 será promovido mais um encontro do projeto Aposentados em Movimento. A educadora física, Vânia Cristina irá realizar com os associados atividades para reeducação postural, força muscular, mobilidade articular, equilíbrio, coordenação, capacidade aeróbica, respiração e relaxamento. A participação é gratuita. Os interessados em participar devem ligar na secretaria da AAPML, no telefone (43) 3342 2435 e confirmar presença.

Assistente Social na AAPML

A Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina (AAPML) efetivou a contratação da assistente social, Patrícia Faria de Oliveira Torres. O objetivo será realizar um atendimento social a todos os associados, sendo extensivo aos cônjuges e filhos. “Será orientando cada caso de acordo com a necessidade identificada, oferecendo suporte e buscando alternativas conjuntas para soluções de problemas de ordem pessoal, social e econômica”.

O contato entre o assistente social e o associado serão mantidos rigorosamente em sigilo. O atendimento acontece das 13h30 às 17h30, de segunda a sexta-feira. Para mais informações 3342 2435.

ALERTA

Caapsml informa que não está realizando atualização de dados

Órgão recebeu denúncia de que pessoas estão se passando por funcionários
Escrito por: *Núcleo de Comunicação da Prefeitura de Londrina - Fonte: <http://www.londrina.pr.gov.br>*

A Caixa de Assistência, Aposentadoria e Pensões dos Servidores Municipais de Londrina (Caapsml) informa que não está realizando atualização de dados na cidade. Pessoas vêm se passando por funcionários da Caapsml, afirmando que estão realizando atualização de dados de seguro de vida, ou recadastramento dos aposentados e pensionistas.

O órgão reforça que se algum aposentado ou pensionista tenha assinado algum documento de atualização de dados, recadastramento, ou qualquer outro em nome da Caapsml ou da Prefeitura, deverá realizar um boletim de ocorrência e solicitar a proibição de qualquer débito automático em conta na sua agência bancária.

O superintendente da Caapsml, Marco Antônio Bacarin, afirmou que dois casos de aposentados já estão sob conhecimento deles, e reforça que nenhum beneficiário deve preencher os dados ou assinar os termos. “Nós recebemos duas visitas de aposentados que vieram questionar esse possível cadastramento de pessoas, provavelmente má intencionadas, que estão se passando por funcionários aqui da Caapsml. Não são funcionários nossos porque não autorizamos ninguém a coletar dados e assinatura. Aconselhamos para esses aposentados realizarem um boletim de ocorrência, e reforçamos para outros beneficiários não assinarem nenhum documento”, destacou.

Novo golpe na praça

Contribuição: *Hélio Esteves do Nascimento - Advogada 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, pelo telefone (43) 3342 2435.

SAIBA MAIS

Plano de saúde Maximus Assistencial parceiro da AAPML

São mais de 400 médicos credenciados apenas em Londrina e região, das mais diversas especialidades. Atende em 48 municípios do Paraná

A Maximus Assistencial foi criada em 1997 com a missão de ser um instrumento na democratização da saúde, proporcionando a todas as pessoas independente de sua classe social, uma medicina de qualidade a custos acessíveis. São mais de 400 médicos credenciados apenas em Londrina e região, das mais diversas especialidades.

“Temos médicos em todas especialidades, hospitais, laboratórios e clínicas de imagem em 48 cidades do Paraná, como Londrina, Arapongas, Bela Vista, Cambé, Cascavel, Cornélio Procopio, Curitiba, Guaíra, Guarapuava, Ipiranga, Ponta Grossa, Maringá, Rolândia, Sertãozinho, Umuarama, entre outras”, disse.

Em parceria com a AAPML, será ofertado aos associados, além dos valores especiais no contrato operacional, também, mais 10% de desconto para quem optar pelo pagamento do valor anual (válido para os contratos assinados nos meses de agosto e setembro). Através do plano operacional, os associados poderão usar toda rede credenciada, tendo acesso a consultas, exames e demais procedimentos médicos por valores abaixo da tabela. Consultas médicas a partir de R\$ 50,00; exames laboratoriais por tabela especial, como exemplo, hemograma a partir de R\$ 9,00. Os procedimentos médicos desejados são liberados após o pagamento na sede da Maximus Assistencial.

De acordo com o diretor, Carlos Alberto da Silva Braga, aos associados serão ofertadas três modalidades de plano operacional, Individual, Familiar Stand (sendo o titular e mais três dependentes) e Familiar Plus (titular e até sete dependentes). A adesão aos planos pode ser feita através de mensalidade ou



SAIBA MAIS

Amor Perfeito – Programa de Atenção ao Idoso

O programa dará a oportunidade de interação social e cultural com outras pessoas da mesma idade, num ambiente pensado e criado para essa demanda.

A Fundação Tamarozzi, iniciou no mês de julho, o Espaço Dia – Amor Perfeito – Programa de Atenção ao Idoso. O objetivo é ofertar atendimento em período integral aos idosos (acima de 60 anos). O programa dará a oportunidade de interação social e cultural com outras pessoas da mesma idade, num ambiente pensado e criado para essa demanda.

De acordo com Berenice Truffa, a ideia do “Amor Perfeito” surgiu através de notícias de idosos e que gostariam de oferecer algo diferente do asilo e do cuidador de idosos. “Nos baseamos na lei do idoso, no estatuto e no guia do cuidador. Esperamos que possamos atingir nosso objetivo e proporcionar mais alegria e autonomia para o idoso”.

Os idosos poderão usufruir de atividades e serviços de educação física,

pedagogia, psicologia, espiritualidade, serviço social, jardinagem, informática, saúde e lazer, e de uma alimentação saudável e balanceada. São oferecidas cinco refeições ao dia. O horário de funcionamento é das 7:30 às 17:30.

“As atividades são geridas de acordo com a demanda do idoso e o que ele gostaria de realizar durante o dia. Por exemplo, se ele gosta de pintar, o profissional destinado a essa determinada área irá trabalhar isso com ele”, afirmou Berenice.

Os valores são: diária, R\$60,00; mensal, R\$980,00 e mensal meio período, R\$600,00. Inscrições abertas. Para mais informações, ligar 3341 9231 / 99993 9231. A sede da Fundação Tamarozzi fica localizada na rua Almeida Garret, 155 – Jardim Mediterrâneo (entrada pela rua Otaviano Felix).

Inauguração da nova sede da Uninova Saúde

São 17 especialidades, sala de procedimentos, coleta de exames e uma sala de medicamentos

No dia 13 de agosto, foi inaugurada a nova sede da Uninova Saúde, que atualmente fica localizada na Av. Bandeirantes, 492 (ao lado do Hospital Evangélico). Para atender o público, a nova sede fornece sete salas de consultórios, uma sala de procedimentos, uma sala de coleta de exames e uma de medicamentos, além da ampla sala de espera, reunião e administrativo.

De acordo com o diretor, José Henrique Volpi, o objetivo da Uninova é atender o paciente e oferecer a solução para ele. “Com a nova estrutura, poderemos proporcionar isso e fazer com que seja solucionado tudo em um mesmo local.”

Especialidades: clínico geral, ginecologia, psicologia, cardiologia, gastrologia, urologia, ortopedia, nutrologia, dermatologia, endocrinologia, vascular, otorrino, fonoaudiologia, neurologia, pediatria, reumatologia e psiquiatria. “Prendemos ainda nesse ano, implantar a especialidade de medicina do esporte. E entrar na área de emergência/urgência e laboratório”.

O horário de atendimento é de segunda a sexta-feira das 8:00 às 18:00 e aos sábados das 8:00 às 12:00. Para mais informações e agendar consultas, o telefone de contato é 3025 4444 / 99683 4755.



SINUCA

AAPML realiza 1º campeonato geral de sinuca

O custo da inscrição é de R\$15,00. O campeonato é destinado aos associados e demais interessados.

AAPML irá promover o 1º Campeonato geral de sinuca para ranking, que será realizado do dia 17 de agosto a 6 de outubro na sede da associação que fica localizada na Rua Kozen Igue, 270 – Jardim Granville. As inscrições devem ser realizadas na sede da AAPML, de segunda a sexta-feira das 8:00 às 12:00 e das 13:30 às 18:00 com José Lima Moisés, o custo é de R\$15,00. O campeonato é destinado aos associados e demais interessados.

De acordo com Henrique Kiyosen Nakayama, os critérios de classificação serão os seguintes, 1º maior número de vitórias e se necessário: 2º

confronto direto, 3º saldo de pontos de partidas, 4º maior break. “O primeiro colocado deverá ter obtido 1.000 pontos, segundo lugar, 800 pontos e o terceiro, 700 pontos. Os ganhadores do primeiro ao terceiro lugar e a maior tacada do campeonato, ganharão troféus”.

Nos dias 17 de agosto a 9 de setembro, os atletas poderão se confrontar, ficando livres para realização dos seus jogos. A partir do dia 10 de setembro até a finalização do campeonato, os jogos terão data e hora marcadas mediante aviso da comissão organizadora.

Equipe de sinuca da AAPML realiza confraternização

Aproximadamente 20 sinuquistas participaram do encontro que durou cerca de nove horas

No dia 22 de julho foi realizada uma confraternização com a equipe de sinuca da AAPML e a de Campo Largo. Aproximadamente 20 pessoas participaram do encontro que durou cerca de nove horas e foi realizado na sede da associação. As equipes disputaram pequenos torneios.

Segundo o sinuquista, Marcelo Magalhães, o objetivo é ampliar a rede de amigos no esporte, dentro e fora da cidade de Londrina. “Além de proporcionar oportunidade dos atletas a treinar com outras pessoas com níveis diferentes. Também para incentivar os nossos associados a participarem de mais competições e que queiram desenvolver a sinuca não só como lazer, mas como esporte”. afirmou.

Admir Antonio Araujo, 62 anos, há mais de 17 anos envolvido com a sinuca, trocou a prática do futebol pela sinuca, disse que se apaixonou pelo esporte desde o primeiro contato. “Particpei da confraternização e para todos foi uma ótima oportunidade de conhecermos pessoas e praticar o esporte. Um grande diferencial da sinuca é o fato de não haver limites de idade para a sua prática”.

As equipes da AAPML estão realizando treinos, campeonatos internos,

eventos e participando de competições. Os interessados em ingressar, devem entrar em contato com o Moisés pelo telefone 3342 2435.



ESPAÇO DO APOSENTADO

Acervo de moedas e notas

Enviado por: Ary de Oliveira, técnico em planejamento aposentado



1º nota: Retrato da Princesa Isabel, inspirado em fotos pertencentes à coleção de D. Pedro Gastão. 2º nota: Retrato do Marechal Manuel Deodoro da Fonseca, inspirado em fotos oficiais da época da Proclamação da República. Período de Circulação da 1º, 2º e 3º nota: 08.09.81 a 30.06.87. 3º nota: Retrato do Barão do Rio Branco (José Maria da Silva Paranhos), inspirado em fotos oficiais da época em que era Ministro de Estado (1902-1912). Período de Circulação: 06.12.78 a 15.01.89.

Fotografia: Thalita Alves / Fonte de pesquisa: BCB.

O que produz aquele cheiro gostoso de chuva?

Enviado por: Enelice Alves / Fonte: site BBC Brasil

O aroma terroso produzido quando a chuva cai no solo ou nas pedras depois de um período de clima seco e quente tem um nome: petricor. Vem da palavra grega “petra”, que significa pedra, e “icor”, o fluido que corre nas veias dos deuses da mitologia grega.

O nome foi dado por pesquisadores australianos em 1964, que descreveram o aroma como a combinação de óleos produzidos por plantas e o composto orgânico geosmina, que é liberado pelo solo quando chove.

Em 2015, cientistas do Instituto de Tecnologia de Massachusetts (MIT) nos Estados Unidos usaram câmeras que gravam em alta velocidade para mostrar como o cheiro da chuva chega ao ar.

Gotas de chuva prendem minúsculas bolhas de ar ao atingir o chão. As bolhas então explodem em um gás, produzindo gotículas líquidas extremamente finas que ficam suspensas no ar como o aerossol de um perfume.

O cheiro é mais forte quando a chuva é fina e quando esta cai sobre solos arenosos ou argilosos. A alta velocidade das gotas na chuva pesada torna mais difícil a produção das bolhas de ar que produzem a petricor.

Alguns cientistas acreditam que os humanos desenvolveram um gosto por esse cheiro já que os nossos antepassados dependiam da chuva para sobreviver.

ESPAÇO COLABORATIVO

Dicas para seu orçamento doméstico

Maria Inez Passini Lima - Economista doméstica

A elaboração do orçamento doméstico nem sempre é uma tarefa fácil. Definir quais são as suas necessidades e planejar todos os gastos, considerando sempre a renda disponível, é uma forma de começar a economizar.

Inicialmente, relacione suas despesas fixas tais como luz, gás, água, telefone, aluguel, condomínio, transporte, educação, assistência médica, alimentação etc. Acrescente à lista as despesas eventuais com remédios, consertos em geral, cabeleireiro, oficina mecânica, lazer e outras. Para estas, reserve uma parte de seu salário pois, esses gastos, muitas vezes inesperados, não são raros. “Durante alguns meses eu escreverei algumas orientações para ajudá-lo a controlar seu orçamento. Fique atento”.

Alimentação: Antes de ir ao supermercado, elabore uma lista de tudo o que você precisa. Desta forma, evitará gastos desnecessários. Fique atento à disposição dos produtos nas prateleiras: supérfluos e itens mais caros estão, normalmente, sempre ao seu alcance. Lembre-se de que as pessoas têm maior tendência a comprar supérfluos quando vão ao supermercado com fome.

Vestuário: Não compre por impulso. Pesquise! O mesmo produto pode ser encontrado em diversas lojas por preços diferenciados. Cuidado com as promoções. Nem sempre elas são tão vantajosas quanto se apresentam.

Mensalidades (escolares, convênios, clubes, etc): Atente-se às cláusulas referentes às datas de vencimento dos pagamentos, assim como às penalidades previstas em contrato. Procure, se possível, adequar os vencimentos a datas posteriores a do recebimento do seu salário.

Energia: 1- Lâmpadas: Aproveite a iluminação natural, abrindo cortinas e janelas. Locais que não estão sendo usados dispensam lâmpadas acesas. Lembre-se de que pinturas escuras dentro de casa exigem mais

iluminação, gerando maior consumo de energia. Em locais de grande circulação procure utilizar lâmpadas fluorescentes, que duram mais e reduzem o gasto com energia. 2 – Geladeira e freezer: Mantenha o aparelho desengostado de móveis ou paredes, em local arejado e distante de fontes de calor. Evite o “abre e fecha” das portas e não a deixe aberta por longo tempo. Descongele periodicamente. Não coloque alimentos quentes no interior da geladeira, nem forne prateleiras com toalhas e plásticos. 3- Ferro de passar: acumule a maior quantidade possível de roupas e passe-as de uma só vez. Antes de terminar o trabalho, desligue o ferro, aproveitando o calor restante para passar peças leves e pequenas. 4- Chuveiro elétrico: Evite banhos demorados. Limpe os orifícios de saída de água regularmente. Mude a chave do chuveiro de inverno para verão nos dias quentes. Faça isso com o aparelho desligado. 5- Televisão: Desligue o aparelho quando ninguém está assistindo e não durma com a tevê ligada. 6- Máquinas de lavar e secar: Utilize-as em sua capacidade máxima, porém, sem sobrecarregá-las. Mantenha os filtros limpos.

Telefone: Procure um plano que cubra suas necessidades e ao mesmo tempo esteja dentro de seu orçamento.

Água: Mantenha as torneiras sempre bem fechadas e verifique regularmente se não há vazamentos.

Aluguel e condomínio: Procure não comprometer mais do que 1/3 de seu orçamento com o aluguel e condomínio. Pague sempre em dia essas despesas, evitando juros e multas. Participe regularmente das assembleias de condomínio.

Impostos como IPVA, IPTU e outros devem ser considerados na elaboração de seu orçamento.

Quer colaborar com o Notícias da AAPML?

Associados e funcionários da Prefeitura de Londrina se houver interesse em nos enviar textos, fotos e histórias para que sejam publicados em nosso jornal, nos envie um email: aapml@hotmail.com. Agradecemos a colaboração.