



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
COPE/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: 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:
Wagner Sambatti
Dir. Social: Dirceu Pivaro
Vice Dir. Social: Américo Sambatti
Dir. de Esportes: Henrique Maringo
Vice Dir. de Esportes:
Paulo Roberto Alves Pedra

02

Mensagem da Presidente da AAPML



Assumimos a Presidência em 11 de dezembro de 2015, sabíamos da responsabilidade e compromisso que estávamos incorporando nesses três próximos anos, pois, não estaríamos a representar somente os sócios, mas, sim, todos os aposentados municipais da Prefeitura quer fossem associados ou não.

AAPML realiza Assembleia Geral Ordinária

No dia 14 de novembro foi realizada na Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina (AAPML) a Assembleia Geral Ordinária. Nomeou-se com a anuência de todos os presentes, o associado Luiz Evaldo da Silva Ferreira como Presidente da Assembleia.

O primeiro item em pauta foi a aprovação do relatório das atividades da diretoria do triênio 2016/2018. Logo de início a presidente da AAPML, Dilza Ramos agradeceu a todos que colaboraram com o bom andamento da administração do clube.

Como Presidente da AAPML, Dilza Ramos desenvolveu as seguintes atividades: participação de reuniões na Prefeitura, na CAAPSML, na Câmara Municipal, audiências públicas, promoção de eventos mensais denominados como “Tarde Festiva” (Realização de palestras com diversos profissionais de saúde, promovendo atividades de ginástica e realizando bingos com a distribuição de brindes), promoção de jantares em eventos especiais como dia das mães, dia dos pais e dia dos namorados. Participação de eventos relacionados ao PPA – Programa de Preparação à Aposentadoria, promovido pela Secretaria de Recursos Humanos da Prefeitura em parceria com a AAPML e SINDSERV.

Obras feitas na sede da AAPML: reforma do telhado, troca da fiação, construção de banheiro para a churrasqueira grande, reforma nos banheiros do vestiário, ampliação do beiral da área em frente aos salões, troca do portão grande, troca e mudança de local do relógio padrão da entrada de energia, melhoria nas churrasqueiras pequenas, construção de área em frente as churrasqueiras pequenas, melhorias nas grades da piscina, participação na compra de equipamentos da academia de ginástica, da sala de sinuca, equipamentos de informática, aquecedor para a piscina, climatizadores para os

Como órgão representativo de uma classe, tínhamos compromisso de representa-los adequadamente, os interesses de todos, não de grupos em separados, em assuntos determinados.

Fácil, não foi, mas temos certeza que conseguimos cumprir nossa meta, trazer tranquilidade ao associado, restaurando a credibilidade e restabelecendo a harmonia de todos.

Agradecemos aos funcionários que nos ajudaram, ao Diretor Financeiro que nos assessorou de forma criteriosa e honrada e a Deus que nos orientou.

Agradecemos aos funcionários e Diretores da CAAPSML, Prefeitura com suas diversas secretarias, que nos honrou nas participações de trabalho que tivemos.

Estamos encerrando nossa gestão no triênio 2016/2018, e, agradecendo o apoio que tivemos nesse período, o companheirismo de todo o grupo, e desejando a vocês aposentados, um 2019 abençoado e cheio de

salões, diversos móveis e utensílios de copa, cozinha, do escritório.

Outras atividades como a contratação de funcionários: um oficial administrativo, um agente administrativo, uma professora de ginástica, uma faxineira, uma jornalista e uma assistente social. Houve também a implantação do Jornal da AAPML, viabilização de aulas de hidroginástica, aulas de musculação, academia de sinuca.

Também participou da elaboração do novo Estatuto da AAPML que entrará em vigor em 01/01/2019. Em relação à parte financeira, informou que o saldo atual em aplicação financeira junto à Caixa Econômica Federal é de R\$ 112.643,21, e que os relatórios financeiros e balanços do triênio 2016/2018 serão apresentados em fevereiro/2019 em nova Assembleia com data ainda a ser marcada pela nova diretoria “Aposentados em Movimento”.

Quanto aos serviços de Assistência Social, foram realizados atendimentos em vários casos, como em casos de falecimentos, relacionamento familiar e conjugal, desequilíbrio orçamentário, relações de consumo, dúvidas sobre planos de saúde, dependência química, alcoolismo, previdência social, além de visitas hospitalares e domiciliares. Também foram firmadas parcerias com empresas e com profissionais liberais para concessão de descontos para beneficiar os aposentados, projeto este desenvolvido pela assistente social Patrícia e a jornalista Thalita.

Em seguida iniciou-se o processo de eleição da nova diretoria para o triênio 2019/2021, onde foi eleita por aclamação a chapa Aposentados em Movimento.

A Presidente eleita para o triênio 2019-2021, Enelice Alves da Silva, que irá assumir no dia 1 de janeiro de 2019, agradeceu e falou sobre os desafios vindouros.



ASSISTÊNCIA SOCIAL

ID Jovem: Como Funciona, Cadastro e como usar

Fonte: idjovem.com. Enviado por: Patrícia Faria de Oliveira Torres

Você já conhece a Identidade Jovem? Também conhecida como ID Jovem, é um documento que oferece diversos benefícios aos jovens como, por exemplo, meia-entrada para eventos culturais e esportivos e vagas gratuitas e com descontos em transportes coletivos.

O que é? A Identidade Jovem é um documento digital criado pelo Governo, com o intuito de garantir alguns benefícios a jovens de baixa renda. O documento faz parte da Lei da Juventude e deve ser aceito como tal. Alguns benefícios garantidos pela ID:

- Meia entrada em cinemas, shows, teatros, jogos de futebol, e quaisquer outras áreas culturais, como museus, parques naturais, etc.
- Reserva de assentos em viagens interestaduais, 2 assentos com 100% de gratuidade e 2 assentos com no mínimo 50% de gratuidade do valor da passagem, sendo válidos ônibus, trens e barcos de classe convencional.
- Isenção em concursos públicos e vestibulares de universidades e institutos federais, assim como qualquer cidadão cadastrado no CadÚnico.

Quem tem direito?

A ID jovem é destinada a jovens de baixa renda que fazem parte do Cadastro Único, e que necessitam de auxílio para ter acesso a eventos culturais, esportivos e lazer. Para ter direito é preciso cumprir as regras abaixo:

- Ter entre 15 e 29 anos, sendo estudante ou não;
- Estar inscritos no CadÚnico com NIS ativo
- Possuir renda familiar de até 2 salários mínimos

Como fazer o cadastro? O primeiro passo para quem deseja utilizar o benefício, é estar inscrito no Cadastro Único para Programas Sociais do Governo Federal CadÚnico. Através do cadastro, os dados do jovem serão analisados pelo programa, e caso seja aprovado, será gerado um número NIS que poderá ser usado para pagar gerar sua ID Jovem posteriormente. Este cadastro é feito no CRAS – Centro de Referência de Assistência Social de sua cidade.

Emitindo sua ID Jovem: Depois de estar incluído no CadÚnico e aprovado o cadastro no CRAS, é hora de gerar sua ID Jovem. Para cadastrar seu documento o jovem terá duas opções, através do aplicativo oficial para smartphones ou pelo site oficial do programa.

Quais são os benefícios: Portadores da Identidade Jovem terão direito a vários benefícios, como meia entrada (pagando 50% do valor) em shows musicais, teatros, eventos esportivos, eventos culturais, dentre outros. Outro

benefício da ID está na isenção de pagamento de taxas em concursos públicos. E o principal benefício e mais utilizado entre os cadastrados no programa, são as Viagens gratuitas.

A ID Jovem garante duas vagas 100% gratuitas e outras duas com 50% de desconto em transporte rodoviário para viagens interestaduais, ou seja, viagens para cidades de outros estados. É através do documento de identificação que os jovens conseguem esses benefícios.

Para usar a Identidade Jovem em eventos de cultura, lazer e esporte, o jovem pagará somente meia-entrada, ou seja, 50% do valor que será cobrado no ingresso para todo o público.

Viagens gratuitas: No caso do transporte, são reservadas por viagem duas vagas gratuitas em cada tipo de transporte (interestadual de passageiros ou comboio ferroviário – ônibus, trem e embarcação). Depois que as vagas gratuitas se esgotarem, são reservadas mais duas vagas com desconto de 50% (no mínimo) no valor da passagem.

É importante ressaltar que o transporte tem que ser interestadual. Logo, a viagem deve ser entre Estados diferentes. Toda empresa participante da ANTT (Agência Nacional de Transportes Terrestres) é obrigada a fornecer uma linha convencional por semana com gratuidade.

Viagens entre municípios de uma mesma localidade não valem e nem dentro da própria cidade. A reserva desses assentos destinados especialmente aos jovens deve ser feita até 3 horas antes da partida do transporte.

Como funcionam as viagens interestaduais gratuitas do ID Jovem?: Segundo o Estatuto da Juventude, o jovem de baixa renda tem direito a uma vaga gratuita ou com desconto em transportes interestaduais de passageiros. Além dos outros benefícios da ID Jovem, é importante lembrar que tanto a isenção quanto o desconto correspondem apenas ao valor da passagem.

Pedágios, despesas com alimentação, taxa de embarque e outros valores serão cobrados. Além disso, o jovem beneficiário não pode fazer reserva em mais de um horário no mesmo dia, nem para o mesmo destino. Também não pode fazer para dias ou horários em que a viagem é considerada impraticável. Isso demonstra que o passageiro que reservar lugares, não deixando o benefício disponível para outros jovens cadastrados.

ACONTECEU NA AAPML

PPA oferece oficina de auto cuidado

Encontro promoveu palestra e oficinas de autocuidado, visando a autoestima e qualidade de vida

No dia 21 de novembro aconteceu mais um encontro mensal do Programa de Preparação à Aposentadoria (PPA), realizado na sede da AAPML (Rua Kozen Igue, 270). Cerca de 25 servidores participaram.

O palestrante foi o educador físico do Núcleo Ampliado de Saúde da Família (Nasf) Marcell Parcheski e as terapeutas Jucelei Boaretto e Cláudia Fazenda dirigiram a oficina de autocuidado. Foi ensinado exercícios de respiração, ginástica, auriculoterapia e automassagem. Além de maquiagem e coloração pessoal. Após a conclusão das atividades, os servidores e recém aposentados participaram de um lanche para confraternizar.

De acordo com a assistente social da SMRH, Marcelle de Souza, o



Palestrante, Marcell Parcheski



Oficina de automaquiagem



Oficina de coloração pessoal



Oficina de auriculoterapia

07

ACONTECEU NA AAPML

Despersonalização foi tema da última Tarde Festiva de 2018

Aproximadamente 60 associados participaram do encontro, que além da palestra, também houve sorteios, café da tarde e atividades recreativas

No dia 30 de novembro foi realizada a última Tarde Festiva do ano. Para encerrar as atividades dos aposentados na AAPML, o psicanalista clínico, Juarez Torres ministrou uma palestra sobre despersonalização e desrealização.

De acordo com a presidente da AAPML, Dilza Ramos, a participação do Dr. Juarez foi uma parceria importante, pois com essas palestras desenvolvidas por ele, iniciou-se um trabalho de resgate à autoestima em benefício ao associado/aposentado. "Somos gratos por essa parceria. Quanto as Tardes Festivas são momentos de lazer e união que também agregam a saúde

emocional e a diversão".

Aproximadamente 60 associados participaram do encontro, que além da palestra, também houve sorteios, café da tarde e atividades recreativas. Para o Dr. Juarez, estar contribuindo com a associação por meio de palestras é uma satisfação, pois é uma maneira de retribuir de alguma maneira às pessoas que se doaram e trabalharam para Londrina. "Se depender de mim, essa parceria irá prosseguir por muitos anos ainda. Eu aprendo com cada um".



Participantes da última Tarde Festiva do ano de 2018



Dr. Juarez Torres e Dilza Ramos



Jandira, Enelice e Dr. Juarez

Solenidade de encerramento do PPA aconteceu na AAPML

Aproximadamente 40 servidores participaram do encontro, além das autoridades

No dia 7 de dezembro foi realizado o encontro de encerramento das atividades de 2018 do PPA, no qual foram homenageados os servidores que se aposentaram neste ano. Uma realização da Prefeitura de Londrina, por meio da Secretaria Municipal de Recursos Humanos (Programa de Preparação à Aposentadoria- PPA), em parceria com a Caapsml e várias secretarias municipais. Aproximadamente 40 servidores participaram do encontro.

De acordo com a assistente social da Diretoria de Saúde Ocupacional (DSO) da Secretaria de Recursos Humanos, Marcelle Diorio de Souza, a homenagem aos aposentados é um momento importante para reconhecermos a importância do seu trabalho e dedicação ao município de Londrina durante tantos anos. Um momento festivo também para celebrar e comemorar essa nova fase da vida deles.

Quanto ao encerramento das atividades, a assistente social falou que é um momento de agradecer e confraternizar com os aposentados e parceiros do Programa. A presidente da AAPML, Dilza Ramos disse que a parceria entre o PPA e a associação é interessante, pois visa proporcionar conhecimento ao pré-aposentado a uma nova perspectiva de vida, além de permitir que os mesmos conheçam o espaço do clube que futuramente poderão usufruir. "Solenidade é a culminância do trabalho anual e a valorização dos mesmos no ato da aposentadoria".

O Programa também conta como o apoio efetivo e fundamental da Associação dos Aposentados da Prefeitura de Londrina, a AAPML, e do Sindserv-Ld.



Cerca de 40 servidores receberam o certificado



Mesa de autoridades



Coral Interação



Stela Cavichioni, cerimonialista

Ody Park foi destino da primeira excursão da AAPML

Alunos da hidroginástica viajam para Maringá na primeira excursão da associação

No dia 10 de dezembro, um grupo de aproximadamente 30 alunos da hidroginástica da AAPML participaram da excursão com destino ao Parque Aquático, Ody Park, localizado na cidade de Maringá.

De acordo com a presidente da AAPML, Dilza Ramos, é o primeiro momento de lazer fora das dependências do clube que a associação investiu para o grupo de associados. Para a educadora física e organizadora da excursão, Vânia Cristina, foi um dia maravilhoso e muito bem aproveitado. Ela ainda diz que espera-se que no ano de 2019 sejam realizadas outras viagens, para destinos diferentes.



Notícias da

AAPML

Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina

*Eu Amo
Londrina*

ANO III
DEZEMBRO
2018

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 nº29

Retrospectiva dos aposentados homenageados em 2018



PALAVRAS DE SABEDORIA

Despersonalização e desrealização

Escrito por: Dr. Juarez Torres – Psicanalista clínico



EU ME SINTO ASSIM DOUTOR JUAREZ TORRES.... “PARECE QUE EU NÃO ME ENCAIXO NO MEU PRÓPRIO CORPO!

Pessoas com transtorno despersonalização descrevem um sentimento de desapego com a realidade, como se fossem robôs vivendo em modo automático, com ausência de emoções. boas ou más.

Relatam que sentem como se estivessem observando suas vidas através de uma placa de vidro ou de uma névoa densa, às vezes parece um filme. Parece que um homenzinho entrou na minha cabeça, sentou-se na parte de trás do meu crânio e tomou conta dos controles, fazendo com que eu me tornasse uma espectadora de mim mesma”

O número de pessoas com DPD é compatível com o número de pessoas diagnosticadas com esquizofrenia e distúrbio obsessivo-compulsivo. No entanto, a maioria das pessoas que têm DPD sofrem anos com medo e frustração, sem um diagnóstico preciso.

Os sintomas desse transtorno geralmente estão ligados à depressão e à ansiedade, no entanto, a despersonalização pode ocorrer isoladamente. É como se o psicológico desencadeasse um mecanismo de defesa natural contra a extrema ansiedade que está enfrentando, então o EU passa a se desligar da realidade.

Muitas pessoas experimentam uma despersonalização temporária, isso geralmente ocorre em momentos de extrema fadiga ou estresse elevado, como durante um acidente de carro, em que ambas as opções de defesa (lutar ou fugir) estão inviabilizadas. Algumas drogas também podem levar a episódios de despersonalização.

Nem sempre a despersonalização é temporária, ou diminui, se o problema psicológico que está originando o problema não for resolvido, o pior prognóstico será permanecer num deserto emocional completo.

Não é incomum que uma DPD se inicie pelo uso de certas drogas como a maconha, mas existem outros gatilhos que também podem levar a um caso de DPD, como, por exemplo, um único evento traumático ou períodos extensos de abuso físico ou emocional.

A DPD é diferente da esquizofrenia ou da psicose, pois o sujeito não se convence que existe uma realidade alternativa, em que as pessoas ou os objetos se tornaram algo ou alguém que não são.

As pessoas com DPD falam do mundo por meio de metáforas e parábolas, falam frequentemente sobre suas experiências através de termos como: “sentindo-se como” ou “como se”. Como sonâmbulos da vida diária, não apresentam nenhuma diferença das outras pessoas, pelo menos aparentemente.

Temos detectado o que parece ser uma desconexão entre as partes do cérebro que regulam as emoções e as que determinam o pensamento racional. Durante os estudos, os indivíduos relataram se sentirem ansiosos ou assustados por causa das reações de estresse, mas suas respostas corporais permaneciam inalteradas.

Atualmente, o tratamento mais eficaz é o medicamentoso aliado com uma boa psicoterapia. Pessoas que convivem com DPD têm a tendência de se isolarem, devido a dificuldade de se manterem ativos em um meio social, isso pode aumentar ainda mais a sensação de afastamento com a realidade. Por isso é necessário que tentem manter um círculo de amizades, mesmo que seja difícil.

1- Identifique o que você realmente tem.

Alguns destes sintomas são: Sensação de estar em um sonho/alucinação; Sensibilidade à luz e ao som; Visão em túnel; Sensação de que o corpo aumentou, sentindo-o maior que o normal; Sentir que o corpo

diminuiu a proporções mínimas; Objetos parados parecem mexer-se; Estar ouvindo alguém falar e perceber que não ouviu nada ou partes do que a outra pessoa disse; Ficar distraído com qualquer coisa e não perceber que o tempo passou; Andar de carro e não se lembrar de uma parte da viagem ou de como chegou naquele lugar; Ter a impressão de ter a visão em “2D”.

2- Procure ajuda especializada e familiar.

Médico: É difícil procurar ajuda médica pois muitas vezes temos vergonha do nosso estado ou temos medo de informar o motivo que nos levou a ter esse transtorno, mas é necessário para o tratamento. Caso venha a precisar usar algum medicamento, use sem cessar. Todo tipo de ajuda para dissipar sua ansiedade é bem-vinda!

Família: A família é crucial para o equilíbrio mental e a evolução pessoal. Estar perto de quem a gente ama evita angústia e tédio. Se possível, converse com eles a respeito do quadro pelo qual você está passando.

3- Encontre os motivos que causaram a

Despersonalização/Desrealização

Não guarde vergonha nem culpa. Isso não surgiu do nada: algo o levou a esse “estado de espírito”. Procure saber o porquê disso e, caso dê para consertar, conserte. Se não tiver como consertar, siga com a vida e não precisa se cobrar nem se culpar por nada que você fez ou simplesmente deixou de fazer.

Alguns dos causadores da Despersonalização/Desrealização são: Maconha; Traumas psicológicos (Mortes de familiares, acidentes, assalto, etc...); Questionamentos filosóficos; Álcool em excesso; Outras drogas ilícitas; Café; Quadros de Ansiedade.

4- Faça exercícios físicos e mentais:

Pratique esportes que liberem endorfina no nosso corpo. Diferente da adrenalina, a endorfina consegue deixar a pessoa calma e evita a ansiedade muitas vezes causada pelo stress do dia a dia. Alguns desses esportes são: Caminhada; Natação; Algumas formas de Yoga e Pilates; Ciclismo.

Exercite sua mente. Procure sempre estar exercitando a sua mente de modo que ela não fique vazia e entediada, isso também evita que fiquemos com pensamentos repetitivos e ciclos viciosos. Como o velho ditado diz, “mente vazia, oficina do diabo!”. Algumas formas de exercitar sua mente são: Ler livros; Ver Filmes; Jogos de estratégia (Principalmente de tabuleiro); Músicas; Documentários.

5- Reeduque sua mente

Livre-se dos pensamentos viciosos. Você vai ter que arranjar um mecanismo para enganar a si mesmo. Quando a sua mente começar a se preocupar com questionamentos tais como: “nossa, não vou viver mais normalmente”, “foi minha culpa de isso ter acontecido”, “não devia ter usado cannabis/álcool”, “será que um dia isso vai acabar”, “será que estraguei meu cérebro”, busque pensar em outra coisa! Finja que nem é você que está pensando. Escute uma música, pense na sua namorada, cachorro, ou seja, em algo que você ama e que você sabe que é real. A chave é parar de se preocupar e fugir do pensamento vicioso.

Fuja (se possível) das situações que causem stress ou aborrecimento. Tente desacelerar o ritmo. Busque coisas e principalmente pessoas (não se isole nunca) que proporcionem alegria, que lhe façam rir e tragam prazer à sua vida. Vejam bons filmes, ouça sua banda favorita, dance, caminhe, respire, ouça piadas, tenha contato com a natureza, se aproxime de Deus, abrace e beije sua família. Tenha em mente uma coisa: isso tudo é apenas uma fase difícil da vida, mas ela vai passar.



ELEIÇÃO NA AAPML

Eleição de Diretoria e do Conselho Fiscal

Eleição para o triênio de 2019/2021. A chapa foi eleita através de aclamação e os presentes concordaram por unanimidade

No dia 14 de novembro, aconteceu a Eleição da Diretoria e do Conselho Fiscal para o triênio de 2019/2021. Houve a inscrição apenas da chapa “Aposentados em Movimento” para concorrer a eleição da AAPML. Foi eleita através de aclamação e os presentes concordaram por unanimidade e o Presidente da Assembleia, associado Luiz Evaldo da Silva Ferreira, declarou eleita, para dirigir os destinos da AAPML para os próximos três anos.

Segundo a presidente da AAPML, Dilza Ramos a eleição é um rito democrático. Dessa maneira, necessário em uma comunidade, portanto, saudável. “Com esta eleição realizada caberá a nova diretoria eleita, planejar novas ações, visando o bem-estar dos associados”.

A chapa eleita é composta pelos seguintes membros: Presidente: Enelice Alves da Silva; Vice-Presidente, Jandira Lopes Genez; Secretário,

Mirian Ferreira de Carvalho; Vice-Secretário, Milton Ciriaco dias; Tesoureiro, Sucena Futagami Nakanishi; Vice-Tesoureiro, Joaquim Domingues de Oliveira; Diretor de Patrimônio, Henrique Marigo; Vice-Diretor de Patrimônio, Deusimar Leite Farias; Diretor Social, Olelia Oricolli de Oliveira; Vice-Diretor Social, Irma Sueli Oricolli; Diretor de Esportes, Maria Ines Burgo Correia; Vice-Diretor de Esportes, Virginia Maria Pelisson Laço; Conselho Fiscal: Moacir Fernandes, Salvador Biazzone Junior, Maria das Graças Vicelli; Suplentes do Conselho Fiscal: Maria Luiza Galdeano Massaro, Wagnez Sambatti e Cecília Sumiko Watanabe Paulino.

De acordo com a professora aposentada, Enelice Alves, primeiro lugar agradecer a Deus pelo privilégio de poder estar à frente de uma associação e estar fazendo algo a alguém. Também agradecer a chapa que aceitaram prontamente e confiaram na proposta e a Dilza Ramos que me convidou a



Eleitas: Vice Presidente, Jandira Lopes Presidente, Enelice Alves da Silva



Aposentados da Diretoria atual



Deusimar Leite Farias



Rudolfo Horner e Deusimar L. Farias

SINUCA

Palavras de fim de ano

Enviado por: Henrique Nakayama - Sinuquista da AAPML

O ano de 2018, para os amantes da sinuca, foi um ano de muita alegria com a união dos atletas da antiga ASES (Associação de Sinuca Esportiva) com os atletas da AFML em um espaço dedicado ao esporte na AAPML. Foi o maior apoio de uma associação londrinense já registrado. Com isso, formou-se o maior grupo de atletas da sinuca da cidade e um dos salões mais estruturados da região norte do Paraná.

Com jogadores de variados estilos táticos, o nível técnico de todos aumentou. Diversos torneios e campeonatos foram realizados e, devido ao equilíbrio técnico, vários campeões surgiram.

A AAPML começou a ter seu nome conhecido no estado e fora dele por conta de ótimas participações de suas equipes e atletas em campeonatos oficiais e paralelos. O ambiente do esporte na AAPML é muito familiar e, por causa da calorosa receptividade do londrinense, mais pessoas se interessam, se apaixonam e são atraídas à sinuca.

Um esporte divertido e inclusivo que permite queimar até 300 calorias

Torneio de fim de ano Snooker Six Reds

Ao todo foram 16 sinuquistas participando do último torneio realizado na AAPML em 2018

No dia 15 de dezembro foi realizado o último torneio do ano de 2018 pelos atletas de sinuca da AAPML. Ao todo foram 16 sinuquistas que participaram. A forma de disputa foi de eliminatória simples e 80% do valor arrecado com as inscrições foi destinado a premiação do primeiro e segundo lugar, Pedro Marialva e Afonso Luciano Gomes, respectivamente.

De acordo com o José Lima Moisés, sinuquista da AAPML, foi um torneio rápido de fim de ano, com o intuito de confraternizar. “Foi um ano que houve a junção da ASES com a AAPML e também de aprendizado para todos, além de grande evolução com ambos os grupos. Temos grandes projetos para o ano de 2019 em relação as disputas de campeonatos externos a nível estadual”.

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

· Horário de funcionamento da secretaria:

Segunda a sexta-feira: 8:00 às 12:00 e das 13:00 às 18:00. Clube: Todos os dias das 8:00 às 18:00

· Atividades disponíveis: Academia de sinuca; hidroginástica, zumba 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

SOLEINIDADE DE POSSE

Solenidade de Posse da AAPML

São 18 membros entre diretoria e conselho fiscal que assumirão a diretoria no dia 1 de janeiro de 2019

No dia 14 de dezembro aconteceu a Solenidade de Posse dos membros da diretoria e do conselho fiscal da Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina (AAPML), componentes da chapa “Aposentados em Movimento”, eleitos na Assembleia Geral Ordinária, realizada no dia 14 de novembro, para exercer o mandato nos exercícios de 2019 a 2021.

A mesa de autoridades foi composta por: Marco Antônio Baccarin, superintendente da CAAPSML; Enelice Alves da Silva, eleita presidente da AAPML para o triênio 2019/2021; Luiz Evaldo da Silva Ferreira, responsável pelo processo eleitoral; Dilza Ramos, atual presidente da AAPML; Vereador João Martins, presidente da Comissão de Seguridade Social da Câmara Municipal de Londrina e Vereador Ailton Nantes, presidente da Câmara de Vereadores.



Cerca de 60 pessoas participaram da Solenidade de Posse na AAPML



Enelice assinando o termo de posse



Dilza, Juvenal e Enelice



Diretores e conselheiros eleitos para o triênio 2019 a 2021



Mesa de autoridades



Enelice e Jandira (Vice-Presidente)

PARCEIROS DA AAPML

Entre em contato com os nossos parceiros e aproveite os descontos que você encontra na AAPML. São mais de 25 profissionais e redes conveniadas. Para mais informações, ligue 3342 2435 ou vá até a sede da associação, que fica localizada na Rua Kozen Igue, 270 e solicite a listagem. Quem poderá utilizar o convênio? Aposentado associado; Cônjuge; Filhos; Pai e mãe; Sogro e sogra.

Como utilizar a rede Sou profissional conveniado? Escolha o profissional ou rede conveniada de sua preferência; Ligue para o consultório ou empresa e agende o dia e horário de sua consulta; Apresente sua carteirinha da AAPML.

Quem poderá utilizar o convênio? - Aposentado associado; Cônjuge; Filhos; Pai e mãe; Sogro e sogra.

Academia Iron Infinity Gym - (43) 3323 3091
Auriculoterapia e Reiki - (43) 99961 0075
Cardiolife – Cardiologia - (43) 3371 7000
Carnavalli Odontologia - (43) 3334 2332
Casa Médica - (43) 3378 8888
Cristina Futagami Odontologia - (43) 3321 0133
Cultural: Escola de Inglês e Espanhol - (43) 3375 9999
Clínica de fisioterapia e Centro de Estudos Reabilitar - 3356 0319
Dr. Rodrigo Pereira – Medicina Humanizada - (43) 3028 0029
Drogaria Londrifar - (43) 3322 5967
Emagresse Clínica de Emagrecimento e Estética - (43) 3066 8404
Farmácias Vale Verde - Válido para todas as farmácias
Fisioterapeuta - Priscilla Stuari Taketa - (43) 99647 3455

Hiperestudos Centro Educacional – Supera - (43) 3304 0404
Instituto Mulher , Clínica médica - (43) 3342 8006
Komatsu Clínica e Cirurgia do Aparelho Digestivo - (43) 3028 0029
Laboratório Logos. Anatomia Patológica e Citopatologia - 3024 5882
Maximus assistencial- (43) 3379 9700
Oftalmologia - Ricardo Jorge Daher- (43) 3323 4094
Óticas Diniz - (43) 3336 0552
Pharmadelle Fórmulas - (43) 3347 7070
Psicologia – Danielle Tomassetti de Medeiros- (43) 99651 9466
Psicologia – Ingrid Pedroso Rostirolla - (43) 99606 4175
Psicanalista Clínico – Juarez Torres - (43) 3323 7132
Uninova Saúde - (43) 3025 4444
Ultramed- (43) 3376 6001

ESPAÇO DO APOSENTADO

Resposta do refrescando a memória

Escrito por Américo Sambatti – economista aposentado

O velho mercador assim falou com muita convicção; o primeiro, ao chegar a minha presença, fatigou-se com várias palavras inúteis; o terceiro mais novo mostrou-se exageradamente lacônico. O prêmio caberá, pois, ao segundo filho, que discreto, sem verbosidade e simples, sem afetação. Assim ficou resolvido a questão.

Apaixone-se pela sua vida!

Autor: Desconhecido/ Enviado por: Enelice Alves da Silva – professora aposentada

Um velho carpinteiro estava para se aposentar. Contou a seu chefe os planos de largar o serviço de carpintaria e de construção de casas para viver uma vida mais calma com sua família.

Claro que sentiria falta do pagamento mensal, mas necessitava da aposentadoria.

O dono da empresa sentiu em saber que perderia um dos seus melhores empregados e pediu a ele que construísse uma casa como um favor especial.

O carpinteiro consentiu, mas com o tempo, era fácil ver que seus pensamentos e coração não estavam no trabalho. Ele não se empenhou no serviço e utilizou mão de obra e matéria prima de qualidade inferior.

Foi uma maneira lamentável de encerrar sua carreira.

Quando o carpinteiro terminou o trabalho, o construtor veio inspecionar a casa e entregou a chave da porta ao carpinteiro e disse:

- Esta é a sua casa, é meu presente para você!

Que choque! Que vergonha! Se ele soubesse que estava construindo sua

própria casa, teria feito completamente diferente, não teria sido tão relaxado.

Agora iria morar numa casa feita de qualquer maneira.

Assim acontece conosco. Construimos nossas vidas de maneira distraída, reagindo mais que agindo, desejando colocar menos do que o melhor.

Nos assuntos importantes não empenhamos nosso melhor esforço. Então, em choque, olhamos para a situação que criamos e vemos que estamos morando na casa que construimos. Se soubéssemos disso, teríamos feito diferente.

Pense em você como um carpinteiro. Pense sobre sua casa. Cada dia você martela um prego novo, coloca uma armação ou levanta uma parede.

Construa sabiamente!

Mesmo que tenha somente mais um dia de vida, esse dia merece ser vivido graciosamente e com dignidade. Sua vida de hoje é o resultado de suas atitudes e escolhas feitas no passado. Sua vida de amanhã será o resultado

das atitudes e escolhas que você fizer hoje.

ESPAÇO COLABORATIVO

Doença grave permite isenção de Imposto de Renda a aposentado

Fonte: Governo do Brasil, com informações da Receita Federal do Brasil - Enviado por Renato Coelho de Oliveira

O presente artigo tem por finalidade clarear, de forma sucinta, os pré-requisitos necessários para a concessão do benefício da isenção do Imposto de Renda para contribuintes portadores de moléstia grave

Deve-se salientar que não basta o contribuinte ter a doença grave para que o benefício seja concedido. Faz-se necessário, também, que o aludido contribuinte seja aposentado, reformado ou pensionista.

Porém, a isenção não engloba todo e qualquer rendimento auferido por portador de doença grave, mas tão-somente os decorrentes de aposentadoria, reforma ou pensão. Assim, os demais rendimentos, tais como os decorrentes de trabalho assalariado, de aluguel e de investimento financeiro, continuam a ser tributados pelo Imposto de Renda.

É necessário ressaltar que a isenção só poderá ser concedida se a patologia for reconhecida por meio de laudo pericial emitido por serviço médico oficial da União, dos estados, do Distrito Federal ou dos municípios. Entretanto, nos casos em que a moléstia for passível de controle, o mencionado serviço médico deverá fixar prazo de validade para o laudo pericial.

Doenças que permitem isenção do Imposto de Renda:

- AIDS (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida)
- Alienação Mental
- Cardiopatia Grave

- Cegueira (inclusive monocular)
- Contaminação por Radiação
- Doença de Paget em estados avançados (Osteíte Deformante)
- Doença de Parkinson
- Esclerose Múltipla
- Espondiloartrose Anquilosante
- Fibrose Cística (Mucoviscidose)
- Hanseníase
- Nefropatia Grave
- Hepatopatia Grave
- Neoplasia Maligna
- Paralisia Irreversível e Incapacitante
- Tuberculose Ativa

Para maiores esclarecimentos acerca deste benefício o servidor aposentado, Renato Coelho de Oliveira, que é contador, se coloca a disposição de todos os aposentados da AAPML, para orientações e procedimentos necessários para a obtenção da isenção e até mesmo o ressarcimento do imposto descontado dos últimos 5 anos.

Contato: Renato Coelho de Oliveira – contador CRC 26.981-0- PR / (43) 3339 2210 ou (43) 99998 0212

Horário de atendimento da AAPML

24/12 (Segunda-feira) – Das 8:00 às 12:00

25/12 (Terça-feira) – Fechado

26/12 (Quarta-feira) – Após às 13:00

31/12 (Segunda-feira) - Das 8:00 às 12:00

01/01 (Terça-feira) fechado

02/01 (Quarta-feira) após às 13:00



**CELEBRE O NATAL EM PAZ NA
COMPANHIA DOS QUE MAIS AMA, E
TENHA UM ANO NOVO FELIZ DO
PRINCÍPIO AO FIM!**

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.