CONVÊNIOS

Entre em contato com os nossos parceiros e utilize os descontos. Para mais informações, ligue 3342 2435 ou compareça a sede da associação, que fica localizada na Rua Kozen Igue, 270 e solicite a listagem. Quem poderá utilizar o convênio? Aposentado associado da AAPML; Cônjuge; Filhos; Netos; Genro e Nora (casados). Como utilizar a rede Sou profissional conveniado? Escolha o profissional ou rede conveniada de sua preferência; Ligue para a empresa/profissional para agendar o dia e horário; Apresente a carteirinha. Se você ainda não tem a sua carteirinha, solicite.

Academia Iron Infinity Gym - Musculação, lutas e ginástica
Av. Higienópolis, 1405 (estacionamento ao lado) - (43) 3323 3091
Valores com desconto: R$89,99 musculação, R$99,99 convênio lutas e R$129,99 tudo incluso

Alice Mariani Consultoria de Imagem
Análise de coloração pessoal, personal stylist e shoper
@alicemarianiconsultoria. Atendimento domiciliar (43) 99684 0768
Desconto: 10% do valor de tabela

Auriculoterapia e Reiki - Jucelei Pascoal e Cláudia Fazenda
Atendimentos a domicílio e em grupo na AAPML - (43) 99961 0075
Desconto: 50% do valor vigente em âmbito nacional

Cardiolife – Cardiologia
Consulta eletiva, eletrocardiograma, teste ergométrico, ecocardiograma transtorácico, dopler carótidas, mapa e holter.
Rua Professor Joaquim de Matos Barreto, 930 – (43) 3371 7000
Desconto: 50% na consulta

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fisioterapeuta - Priscilla Stuani Taketa/ Atendimento domiciliar e em grupo - (43) 99647 3455 / (43) 98429 3832
Desconto: 20% no atendimento

Hiperestudos Centro Educacional – Supera / Ginástica para o Cérebro - Rua Fernando de Noronha, 876 - (43) 3304 0404
Desconto de R$60,00 na mensalidade

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

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

Laboratório Logos – Anatomia Patológica e Citopatologia
Exames de biopsias, papanicolau e punções aspirativas
Rua Moreira Cabral, 203 – (43) 3024 5882
Desconto: 20% sob o preço de exames particulares

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

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

Óticas Diniz - Válido para todas as lojas
(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)

Psicologia – Danielle Tomassetti de Medeiros - Atendimento psicológico para adolescentes e adultos/ Av. J.K 1133
(43) 99651 9466. Desconto: 45% no valor da sessão particular

Psicologia – Ingrid Pedroso Rostirolla
Atendimento psicológico para crianças, adolescentes e adultos
(43) 99606 4175. Valor do atendimento: R$60,00 a sessão

Psicanalista Clínico – Juarez Torres. Londrisan Saúde Emocional
Av. Higienópolis, 1505 – sala 304 (Edifício Costa Verde)
(43) 3323 7132. Valor do atendimento com desconto: R$80,00

Uninova Saúde - Consultas médicas, ambulatorial
Av. Bandeirantes, 492 - (43) 3025 4444 / (43) 99683 4755
Desconto: Valores especiais e abaixo da tabela de mercado

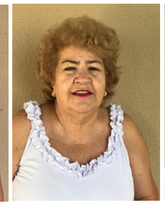
Ultramed - Diagnósticos por imagem
Rua Borba Gato, 1181 – (43) 3376 6001
Desconto: Valores especiais e abaixo da tabela de mercado

Notícias da AAPML
Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina
Eu Amo Londrina
ANO IV
FEVEREIRO
2019
Mala 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 nº30

Diretoria e Conselho Fiscal do triênio 2019/2021

ENELICE ALVES DA SILVA
Presidente

JANDIRA LOPES GENEZ
Vice-Presidente


MIRIAN FERREIRA CARVALHO
Secretária

MILTON CIRÍACO DIAS
Vice-Secretário

SUCENA FUTAGAMI NAKANISHI
Tesoureira

JOAQUIM DOMINGUES DE OLIVEIRA
Vice-Tesoureiro

HENRIQUE MARIGO
Diretor de Patrimônio

DEUSIMAR LEITE FARIAS
Vice-Diretor de Patrimônio

OLÉLIA ORICOLLI OLIVEIRA
Diretora Social

IRMA SUELI ORICOLLI
Vice-Diretora Social

MARIA INÊS BURGO CORREIA
Diretora de Esportes

VIRGÍNIA MARIA PELISSON LAÇO
Vice-Diretora de Esportes

MOACIR FERNANDES
Membro Ativo do Conselho Fiscal

SALVADOR BIAZZONO JÚNIOR
Membro Ativo do Conselho Fiscal

MARIA DAS GRAÇAS VICELLI
Membro Ativo do Conselho Fiscal

MARIA LUIZ G. MASSARO
Membro Suplente do Conselho Fiscal

WAGNEZ SAMBATTI
Membro Suplente do Conselho Fiscal

CECÍLIA SUMIKO W. PAULINO
Membro Suplente do Conselho Fiscal

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
OUVIDORIA DE LONDRINA: 162

EXPEDIENTE Notícias da AAPML

Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina

Rua Kozen Igue, 270
Jd. Granville – CEP: 86047-220
CNPJ: 01210891 0001- 73
Fone **(43) 3342 2435**
De segunda a sexta-feira das 8h às 18h
E-mail: aapml@hotmail.com
Jornalista Responsável:
Thalita Alves da Silva
Registro profissional: 0010938/PR
Diagramação: Thalita Alves
Impressão: Grafipress
Tiragem: 4.000 - Publicações

Horário de funcionamento da secretaria: Segunda a sexta-feira: 8:00 ás 18:00. Clube: Todos os dias das 8:00 às 19:30 (Exceto terça-feira 8:00 às 18:00).

· 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.

Histórico e propostas para a gestão da AAPML

Enelice Alves da Silva (Presidente): Aposentada desde 2012 como supervisora de ensino e diretora da Escola Municipal Professor Leônidas Sobrino Porto. “Administrar visando a qualidade de vida do aposentado, através de atividades, projetos e eventos. Além de exercer representatividade junto ao Executivo e Legislativo”.

Jandira Lopes Genez (Vice-Presidente): Há 10 anos aposentada como diretora da Escola Mun. Maria Carmelita Vilela Magalhães, Jandira tem expectativas de desenvolver atividades que visam a qualidade de vida ao aposentado. “É importante também direcioná-los sobre seus direitos e deveres”.

Mirian Ferreira de Carvalho (Secretária): Aposentada desde 2002 como diretora da Escola Mun. Carlos Kraemer. “Irei participar e estar envolvida das atividades desenvolvidas na associação. Precisamos continuar lutando pela classe dos aposentados e espero que realmente tenhamos sucesso e possamos trazê-los para a sede, além de proporcionar uma vida alegre e saudável por meio dos projetos”.

Milton Ciríaco Dias (Vice-Secretário): Há quase 15 anos está aposentado como encarregado de comercialização pela Companhia de Habitação de Londrina (COHAB). Atualmente é representante dos pensionistas na Caapsml. “A Associação precisa ser mais social, visando o bem-estar dos associados. Um dos objetivos é trazê-los para a AAPML e que eles se tornem mais participativos”.

Sucena Futagami Nakanishi (Tesoureira): Em janeiro de 2000 se aposentou como Fiscal de Tributos Municipais na Sec. da Fazenda da Prefeitura. “Que tenha maior entrosamento entre os associados e que a AAPML seja a ponte para que isso ocorra. Vamos trabalhar em conjunto para melhorar e orientar os aposentados dos seus direitos e deveres. Pretendemos implantar atividades de artesanato, trabalhos manuais e mais opções de esportes”.

Joaquim Domingues de Oliveira (Vice-Tesoureiro): Em novembro de 2016 se aposentou como técnico de gestão público na área de informática na Prefeitura. “Sempre participo dos eventos e acompanhei a evolução da associação até hoje. Aceitei o convite para participar da diretoria como uma forma de contribuir. Tenho expectativas que durante a nossa gestão, a associação continue melhorando. Quero colaborar no crescimento dela”.

Henrique Marigo (Diretor de Patrimônio): Trabalhou na Secretaria de Obras e Pavimentação, como técnico em construção civil, se aposentou em 2014. Quando trabalhava na Prefeitura fazia o acompanhamento de construções e projetos. “Boas expectativas para esses três anos. Eu e meus colegas da diretoria e do conselho fiscal estaremos sempre disponíveis para desenvolver novos projetos”.

Deusimar Leite Farias (Vice-Diretor de Patrimônio): Aposentado como técnico em administração na Prefeitura, em 1993. Foi Vice-Presidente da AAPML no triênio 2016/2018. “Irei fazer o que for necessário, visando sempre a colaboração com a diretoria, em benefício ao associado e para atingir os objetivos pretendidos”.

Olélia Oricolli de Oliveira (Diretora Social): Professora aposentada desde 2007, do Grupo de Apoios Técnico Pedagógico da Sec. de Educação, na área de artes. “Pretendo incentivar a prática da criatividade em projetos para aposentados, com cursos de atividades manuais e corporais, com o objetivo de motivar a frequência do nosso pessoal na Associação ”.

Irma Sueli Oricolli (Vice Diretora Social): Desde 2007 aposentada pela Sercomtel. Acredita na integração e que irá permitir uma gestão profícua em todos os aspectos. “Meu objetivo é somar e oferecer minha disponibilidade para o que for necessário”.

Maria Ines Burgo Correia (Diretora de Esportes): Aposentou-se em 2003 como diretora da Escola Mun. Miguel Bespalhok. Na AAPML pretende desenvolver atividades físicas que promovam bem-estar físico, mental e social para os aposentados. “Deseja trazer os associados para participarem das atividades, projetos, palestras e eventos. Os aposentados precisam de atividades para se socializarem e se reunirem”.

Virginia Maria Pelisson Laço (Vice-Diretora de Esportes): Aposentada como responsável pelo FUNDEB em 2016, Virginia tem as melhores expectativas possíveis para essa gestão. “Atividades e projetos que desenvolvam sociabilização e bem estar para os aposentados. Que eles sintam prazer de participar dos encontros que serão desenvolvidos na AAPML e frequentem”.

Moacir Fernandes (Membro Ativo do Conselho Fiscal): Aposentado em 1987, trabalhou como assistente administrativo, no gabinete do prefeito, elaborando os projetos de lei e mensagens legislativas. “Que a administração atual, tenha um avanço social da classe dos aposentados. Na função de conselheiro a obrigação é zelar pela boa aplicação dos recursos e pela transferência dos atos administrativos”.

Salvador Biazzono Júnior (Membro Ativo do Conselho Fiscal): Advogado de carreira, aposentou-se em 1982, mas continuou 18 anos em cargo de confiança do Departamento Jurídico da Prefeitura . “Tenho as melhores expectativas possíveis. Precisamos ir em frente com os nossos objetivos. Podemos ampliar nossas funções e planos”.

Maria das Graças Vicelli (Membro Ativo do Conselho Fiscal): Advogada da Procuradoria Geral da Prefeitura, aposentada desde 1998, tem como expectativa a realização de uma boa administração. “Precisamos trazer os aposentados para a associação e movimentá-los em sua vida social. Oferecer uma qualidade de vida boa na socialização e lazer, que ele volte para a vida e entenda que um novo ciclo iniciou. Temos boas projeções para a AAPML”.

Maria Luiza Galdeano Massaro (Membro Suplente do Conselho Fiscal): Em 2012 se aposentou na direção da Escola Mun. Leonor Maestri de Held. “Nesse triênio minhas expectativas são de melhorias para os aposentados, realizar uma programação destinada à eles, vislumbrar mais associados e que sejam participativos nos encontros realizados”.

Wagnez Sambatti (Membro Suplente do Conselho Fiscal): Topógrafo, aposentou-se em 1988. Começou aos 17 anos como contínuo extranumerário mensalista da Sec. de Obras da Prefeitura. “Sou um dos incentivadores da criação da AAPML e é gratificante acompanhar esse crescimento. Pretendo ficar atento aos benefícios que podem ser concedidos aos aposentados”.

Cecília Sumiko Watanabe Paulino (Membro Suplente do Conselho Fiscal): Há 22 anos aposentada, foi coordenadora de escolas rurais de primeira à quarta série. “A diretoria eleita dará continuidade as atividades realizadas pela anterior, além de propor novas e acompanhar as ações com relação aos aposentados junto com a Caapsml e Prefeitura. Resgatar os aposentados que estão afastados para dar apoio não só na questão financeira,

Conheça o clube e associe-se

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 esportivas na AAPML

Hidroginástica: Aulas de terça e quinta-feira das 8:30 às 9:15 / 9:30 às 10:15 e das 15:00 às 15:45. Quarta e sexta-feira das 8:00 às 8:45 e das 9:00 às 9:45. Valores: Associados R$30,00 e não associados R$60,00.

Musculação: Terça e quinta-feira das 8:00 às 10:00 e das 16:00 às 17:00. Quarta e sexta-feira das 8:00 às 11:00. Valores: Associados R$30,00 e não associados R$60,00

Aula/Treinamento de sinuca: Sob agendamento, com moisés pelo telefone 3342 2435. Valores: Associado, isento de mensalidade e não associado R$60,00.

Pilates: Terça e quinta-feira das 7:30 às 8:15/ Quarta e sexta-feira das 10:00 às 10:45. Valores: Associados R$50,00 e não associados R$100,00.

Locações de salões e churrasqueiras

Salão grande: Capacidade para até 250 pessoas. Valor para associado: R$550,00 e para não associado R$ 1100,00. As mesas e cadeiras para 8 pessoas e o tampão são cobrados à parte, sendo R$13,00 para associado e R$26,00 para não associado, cada jogo.

Salão pequeno: Capacidade para até 80 pessoas. Valor para associado: R$220,00 e para não associado R$440,00. Incluso mesas e cadeiras para 4 pessoas.

Apenas para associados:

Churrasqueira grande: Capacidade para até 35 pessoas. Valor para associado: R$ 80,00.

Churrasqueiras pequenas: Capacidade para até 15 pessoas. Não é cobrado taxa de uso.

Observação: As locações tem 50% de desconto de segunda a quinta-feira, exceto feriados.

ACONTECEU NA AAPML

AAPML realiza Assembleia Geral Ordinária

A finalidade é a aprovação do balanço geral do exercício de 2018

No primeiro dia de fevereiro, foi realizada na Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina (AAPML) a Assembleia Geral Ordinária com o intuito de apreciar e decidir sobre a aprovação do balanço geral do exercício de 2018. Nomeou-se com a anuência de todos os presentes, o associado Luiz Evaldo da Silva Ferreira como Presidente da Assembleia.

Juvenal Futagami apresentou o balanço do exercício de 2018, receitas e despesas. Sem ressalva, foi aprovado por unanimidade. A presidente da AAPML, Enelice Alves da Silva agradeceu a gestão anterior e parabenizou pelos feitos com tanta dedicação, seriedade e honestidade durante os três anos de gestão. "Pretendemos dar continuidade aos trabalhos realizados. E admiramos

AAPML - ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS DA PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA
BALANÇO DO EXERCÍCIO DE 2018

ATIVO		
DISPONIBILIDADES		
CAIXA	877,36	
BANCOS CONTA MOVIMENTO	57.176,02	
BANCOS CONTA APLICAÇÃO FINANCEIRA	113.355,93	171.409,31
PERMANENTE		
IMOBILIZADO	1.276.043,00	
DEPRECIAÇÕES E AMORTIZAÇÕES	78.917,77	1.197.125,23
TOTAL DO ATIVO		1.368.534,54
PASSIVO E PATRIMONIO LÍQUIDO		
CIRCULANTE		
FORNECEDORES	161,52	
OBRIGAÇÕES SOCIAIS E FISCAIS	207,38	
CHEQUES A COBRAR	7.829,03	
RECEBIMENTO DE VERBAS PARA REPASSE	67.030,29	75.228,22
PATRIMONIO LIQUIDO		
PATRIMONIO SOCIAL	1.290.071,94	
SUPERAVIT OPERACIONAL	3.234,38	1.293.306,32
TOTAL DO PASSIVO E PATRIMÔNIO LÍQUIDO		1.368.534,54

AAPML - ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS DA PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA
ANEXO DO BALANÇO - RECEITAS - 2018

RECEITAS		
MENSALIDADES	359.665,70	
LOCAÇÕES	16.860,79	
COMISSÕES	92.614,87	
TAXA DE USO DA PISCINA	1.540,00	
TAXA DE USO DAS CHURRASQUEIRAS	1.675,00	
MENSALIDADES HIDROGINÁSTICA	17.600,00	
MENSALIDADE SINUCA	10.380,69	
MENSALIDADE ACADEMIA GINÁSTICA	3.240,00	
TAXAS DIVERSAS	1.097,50	
EVENTOS E PROMOÇÕES	5.160,00	
PATROCINIOS	9.600,00	
RECEITAS FINANCEIRAS	6.226,14	
RECEITAS DIVERSAS	4,80	525.665,49
DEDUÇÕES DA RECEITA		
DEVOLUÇÕES E RESTITUIÇÕES	319,00	319,00
RECEITA LÍQUIDA TOTAL		525.346,49
OUTROS INGRESSOS NA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA		
DESPESAS A PAGAR EM 31/12/2018	8.197,93	
UTILIZAÇÃO DE SALDO DO EXERCÍCIO ANTERIOR	54.359,19	62.557,12
TOTAL GERAL DAS RECEITAS		587.903,61

AAPML - ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS DA PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA
ANEXO DO BALANÇO - DESPESAS - 2018

DESPESAS		
SALÁRIOS E OUTRAS VANTAGENS	186.932,74	
ENCARGOS SOCIAIS	63.599,33	
DESPESAS FINANCEIRAS	2.713,84	
BOLSA ESTÁGIO	3.565,58	
EVENTOS E PROMOÇÕES	29.743,26	
MATERIAIS DE ESCRITÓRIO	2.998,71	
PROPAGANDA, ANÚNCIOS E PUBLICAÇÕES	10.976,20	
CONFRATERNIZAÇÃO	1.160,63	
SERVIÇOS DE TERCEIROS	23.768,05	
CONTRIBUIÇÃO SINDICAL PATRONAL	539,53	
REFEIÇÕES E LANCHES	510,31	
AUXÍLIO ALIMENTAÇÃO	13.651,00	
UNIFORMES E VESTUÁRIO	880,80	
ASSISTÊNCIA MÉDICA (VACINA GRIPE)	420,00	
BENS NÃO PATRIMONIALIZADOS	6.270,50	
IMPOSTOS E TAXAS DIVERSOS	743,56	
AUXÍLIO FUNERAL	8.450,73	
CORREIOS	6.296,22	
ASSINATURA DE JORNAIS	466,80	
CONSERVAÇÃO E REPAROS	23.828,62	
IMPOSTO RENDA NA FONTE S/APLIC.FINANCEIRA	1.255,87	
TELEFONE	3.608,22	
MATERIAIS DE LIMPEZA	3.036,35	
DESPESAS COM CARTÓRIOS	278,00	
SANEPAR - ÁGUA	12.832,90	
SEGUROS	1.248,54	
COPEL - ENERGIA ELÉTRICA	25.436,22	
SEGURANÇA E VIGILÂNCIA	2.039,16	
HONORÁRIOS CONTÁBEIS	13.300,00	
HONORÁRIOS ADVOCATÍCIOS	19.598,80	
CONTRIBUIÇÕES E DOAÇÕES	902,04	
COPA E COZINHA	1.953,80	
MATERIAIS DE USO E CONSUMO	860,00	
BRINDES	3.636,00	
ESTACIONAMENTO	2,45	
LOCOMOÇÃO	24.592,08	
SOLENIDADES E HOMENAGENS	1.200,00	503.296,84
INVESTIMENTOS		
EQUIPAMENTOS DE COMPUTAÇÃO	9.553,00	
MÓVEIS E UTENSÍLIOS	13.980,00	
MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS	42.000,00	
OBRAS E INSTALAÇÕES	19.073,77	84.606,77
TOTAL GERAL DAS DESPESAS		587.903,61

AAPML INFORMA

Comunicado de horário de funcionamento da AAPML

A AAPML com sede na cidade de Londrina, na rua Kozen Igue, 270, Jardim Granville, através da Diretoria, devidamente representada pela sua presidente, ENELICE ALVES DA SILVA, INFORMA que a partir do dia 1 de fevereiro de 2019, o novo horário de funcionamento das dependências do clube, atividades recreativas e esportivas será: Segunda-feira a domingo, das 8:00 às 19:30 (exceto na terça-feira que atenderá no horário comercial, das 8:00 às 18:00). A secretaria está com novo horário de funcionamento, sendo das 8:00 às 18:00 (Não fechará para almoço).

Exceções: Quando houver locações o clube providenciará a presença de um profissional para o funcionamento da associação, sendo assim, estendendo o horário de fechamento, de acordo com o contrato.

Doações

A associação irá oferecer turmas de trabalhos manuais. Aceitamos doação de máquina de costura, overlock; agulhas de tricô e crochê; tecidos; linhas e outros materiais para artesanato que estão sem utilização em sua casa. Traga para a sede da AAPML (Rua Kozen Igue, 270) das 8:00 às 12:00 e das 13:30 às 18:00.

Trabalhos manuais

Você tem habilidades manuais? Quais são? Ou você gostaria de aprender alguma atividade? Em qual período você estaria disponível para ensinar/aprender? Entre em contato pelo telefone 3342 2435.

Grupo de estudos da AAPML

Todas as quintas-feiras, das 9:00 às 10:00, todos os aposentados municipais estão convidados a participarem das reuniões que são realizadas no salão da AAPML (Rua Kozen Igue, 270). São tratados assuntos pertinentes aos direitos dos servidores aposentados e pensionistas, assuntos gerais da CAAPSML e sugestões para a administração municipal.

Reajustes

Haverá reajuste da mensalidade da AAPML e auxílio funeral, corrigido pelo INPC do período fevereiro de 2018 a janeiro de 2019 (mesmo índice de reajuste dos salários da Prefeitura de Londrina).

Holerite

Os associados e também aposentados não associados podem solicitar o holerite na secretaria da AAPML durante o horário de atendimento. Não há custo.

FIQUE POR DENTRO

Agenda de eventos da AAPML

- *8 de março às 9:00 – Dia Internacional da Mulher*

Café da manhã, oficinas de coloração pessoal, automaquiagem, auriculoterapia, corte de cabelo, teste de visão, aferição de pressão e glicose, sorteios, brindes e muito mais.

- *14 de março às 9:00 - Tempo de qualidade*

Caminhada em torno da AAPML e piquenique. Os interessados devem realizar a inscrição na secretaria da associação ou pelo telefone 3342 2435.

- *22 de março às 16:00 – Aposentados conectados*

Configurações do celular e uso das redes sociais. Para participar os interessados devem realizar a confirmação de presença pelo telefone da AAPML (43) 3342 2435 e trazer o celular no dia do encontro.

Obs: Todos os encontros são gratuitos.

Reaberta as inscrições para o Ginástica para Todos

Escrito por: Dayane Albuquerque – Núcleo de Comunicação

A Fundação de Esportes de Londrina (FEL) reabriu as inscrições para projeto Ginástica para Todos (GPato). As aulas são gratuitas e realizadas no Ginásio de Esportes Professor Darcy Cortez, o Moringão, às terças e quintas, das 7h45 às 8h30.

O projeto atende idosos, adultos e jovens, com idade a partir dos 16 anos. As aulas são conduzidas por um professor de Educação Física da FEL e uma estagiária da área.

Os interessados devem se inscrever pessoalmente na sede da Fundação, que fica na Rua Gomes Carneiro, 315, Jardim Higienópolis, dentro do Moringão. O local funciona de segunda a sexta-feira, das 7 às 12 horas e das 14 às 18 horas. É necessário preencher um formulário de cadastro com informações pessoais.

Atualmente, participam do GPAto 25 pessoas. O Ginástica para Todos integra o Projeto + Saúde da FEL, que tenta democratizar o acesso à prática esportiva, valorizando atividades que propiciam mais qualidade de vida por meio do esporte. Além do grupo, o Projeto Futuro e o Clube Popular de Caminhada e Corrida fazem parte do projeto.

ATENÇÃO

Golpe do Vigarista

Enviado por: Sucena Futagami - Tesoureira da AAPML

Alertamos que alguns aposentados têm recebido correspondência da "Mundial – Nacional dos Servidores Públicos", para o resgate de valores, solicitando que seja realizado um depósito de taxa de habilitação de resgate. Cuidado isso é um golpe. Para mais informações, ligue 3342 2435.

NOTA DE FALECIMENTO

Nota de pesar. É com muito pesar que informamos sobre o falecimento da nossa associada pensionista. Deixamos os nossos mais sinceros pêsames aos familiares e amigos - Noêmia Bueno da Silva 10/02/1945 a 05/01/2019 e José Carlos Abraão 06/08/1935 a 18/01/2019.

PALAVRAS DE SABEDORIA

Começando o ano com metas

Escrito por: Ingrid Rostirolla – Psicóloga (CRP-08/26349)

O início do ano é um marco de simbolismos e significados. Uma oportunidade para começarmos um novo ciclo, sensações, sentimentos de renovação, comportamentos, hábitos e metas pessoais. O primeiro passo para alcança-las, é estabelecer objetivos possíveis e ter conhecimento dos seus propósitos.

Alguns exemplos de metas: Ao comprometer-se em trocar de carro, é imprescindível estabelecer e refletir sobre seus objetivos e finanças. Ou se seus planos pessoais é ter mais tempo para ficar com os filhos e brincar com os netos, fazer uma viagem dos sonhos, ou até mesmo aprender algo novo, no qual você irá desenvolver habilidades e competências, precisará considerar algumas questões como, O que é importante para mim? Que aspecto da minha vida posso melhorar? Sendo assim, refletir sobre desejos reais, expectativas e sobre suas concretas possibilidades.

Tendo clareza do que se busca, o próximo passo é planejar, ou seja, elaborar estratégias e prever ações que façam com que as metas e objetivos possam ser realmente atingidos. Ter um bom planejamento, já é meio caminho andado para qualquer realização. E para facilitar o planejamento, é importante dividir as metas em etapas de curto, médio e longo prazo. Consequentemente ao propor em sub tarefas, o indivíduo tem melhor visualização do processo como um todo, e ao analisar o cumprimento de pequenas metas estabelecidas, isto servirá de estímulo para a realização das etapas seguintes.

Escreva suas metas e revise-as quantas vezes forem necessárias, para que no decorrer do ano você possa acompanha-las momento a momento. Vamos fazer diferente em 2019? Com qual resposta de compromisso você quer começar esse ano?

INGRID ROSTIROLLA
Psicóloga Clínica
CRP: 08/26349

ESPAÇO DO APOSENTADO

Use sua sutiliza na divisão

Escrito por Américo Sambatti – economista aposentado

Um rico xeique estava perdido no deserto; ao encontrar dois forasteiros pediu-lhes pães para comer. O forasteiro mais velho disse ter 5 pães e o mais novo disse ter 3 pães que dividiram em 15 pedaços cada um.

Então o xeique sugeriu pagar em 8 moedas de ouro aos forasteiros pelo pão que os três nomearam; sendo que o mais velho receberia pelos 5 pães, 5 moedas de ouro e; o mais novo receberia pelos 3 pães, 3 moedas de ouro.

A divisão muito simples não convenceu o forasteiro mais velho; que disse ter que receber 7 moedas e o mais receber uma moeda! Como chegaram a uma conclusão correta?

MAPFRE SEGUROS

Oralmed
PLANOS ODONTOLÓGICOS

ESPAÇO COLABORATIVO

Como reduzir o peso e gordura corporal de maneira correta!

Escrito por: Emanuelle Ponce – Nutricionista

Hoje em dia, está bem comum a busca pelo "corpo perfeito", e para isso, algumas pessoas vem se submetendo a tudo, desde procedimentos estéticos, até as restrições alimentares, tudo isso para reduzir o porcentual de gordura. Ainda é muito comum, encontrar casos de pessoas que eliminam refeições ou determinado grupo alimentar com o objetivo de emagrecer, mas será que isso realmente funciona?

Pois bem, não fazer uma determinada refeição ou simplesmente cortar um grupo alimentar de forma bruta da dieta (carboidrato, proteína ou gordura), pode diminuir o consumo energético, ou seja, diminuindo o valor calórico do seu dia a dia, o que resulta em uma redução da massa corporal. Entretanto, muitas vezes (se mal administrada) essa redução do peso, não corresponde a eliminação de gorduras e sim, de massa magra!!

Então, o que fazer? Para que haja um emagrecimento adequado e para que esse processo continue), é a geração de um balanço energético negativo, ou seja, fazer com que o indivíduo gaste mais calorias fazendo atividade física e consumindo menos calorias com a "dieta", sem fazer com que ele diminua massa magra! Por isso, a ajuda de um nutricionista é de extrema importância, nós sabemos, onde e quando devemos introduzir certos alimentos, para que eles sejam bem aproveitados e que não ocorra a perda de massa magra e sim a diminuição da gordura!

Se você busca o emagrecimento de forma saudável, ai vão algumas dicas:

✓ Diminua frituras e alimentos ricos em gorduras (salgadinhos, massas folhadas, chantilly, bolachas recheadas etc.)
✓ Diminua o açúcar simples.
✓ Diminua o sal e alimentos ricos em sódio (principalmente os industrializados).
✓ Retire os temperos protos da sua vida!
✓ Consuma mais fibras (aveia, chia, linhaça, vegetais, legumes etc.) eles ajudam a te trazer saciedade e ajudam na compulsão alimentar!
✓ Coma mais oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas, amendoim).
✓ Aumente o seu consumo de água!!
✓ Faça uma atividade física!
✓ E procure um NUTRICIONISTA!

Comece aos poucos, com pequenas mudanças, logo elas faram parte do seu dia a dia! Nutricionista Emanuelle Ponce – Instituto Pedro Alves: (43) 3344 5812

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: comunicacao. aapml@hotmail.com. Agradecemos a colaboração.

ASSISTÊNCIA SOCIAL

Cartão Municipal de Identificação Para Pessoas Com o Transtorno do Espectro Autista

Fonte: Núcleo de Comunicação – Enviado por: Patrícia Faria de Oliveira

1) O que é o cartão TEA? Quem tem o direito de usar? - É uma autorização especial para a pessoa portadora do Transtorno do Espectro Autista (TEA). Deve-se permitir o acesso prioritário a todos os estabelecimentos públicos e privados, empresariais, comerciais, industriais, fabris, de serviço e similares, como hotéis, cinemas, supermercados, bancos, farmácias, bares, restaurantes, casa de espetáculos, teatros, clubes, centros comerciais, shopping centers, dentre outros, no Município de Londrina, darão atendimento preferencial e prioritário a pessoas com TEA.

2) O paciente, portador do TEA, deve imprimir o Formulário em anexo, preencher todos os campos e levar ao Serviço de Apoio Social na Sec. Mun. de Saúde, das 07h30 às 16horas, na Av. Theodoro Victorelli, 103.

É necessário levar os documentos pessoais junto com o Atestado Médico da criança autista e os documentos pessoais do cuidador ou, se o paciente for adulto, somente os documentos pessoais do adulto.

Após o cadastro no Serviço de Apoio Social, a Secretaria Municipal de Saúde entrará em contato para a retirada do documento.

3) Para emissão de 2ª Via do Cartão nos casos de perda, roubo ou furto e extravio: É necessária a apresentação da cópia do Boletim de Ocorrência onde deverá constar o nome completo do titular do cartão e o ocorrido com o Cartão TEA (perda, roubo ou furto); É necessária a apresentação da cópia do CPF e do RG do beneficiário.

4) A validade do cartão TEA é de cinco anos. Após esse período, o paciente deve renovar o cartão no Serviço de Apoio da Secretaria Municipal de Saúde.

5) A emissão para o Cartão TEA para o acesso prioritário aos serviços públicos e privados, está regulamentado pela Lei Federal nº12.764/2012 e Lei Municipal 12.541/2017.

6) Em casos de dúvidas e esclarecimentos/orientação, entrar em contato com a Diretoria de Serviços Complementares em Saúde (DSCS). Telefone: (43) 3372-9845/ (43) 3372-9846, Email: dscs.ams@gmail.com

7) O portador do Transtorno Espectro Autista (TEA) deve residir no território de Londrina; Deverá ser renovado a cada cinco anos; Apenas o original deve ser renovado a cada cinco anos; Só pode ser utilizado pelo titular; Por questão de segurança, o nome do titular fica na parte de trás do cartão; O titular poderá utilizar o Cartão TEA em qualquer lugar de Londrina; Em caso de perda, roubo ou furto do Cartão, é necessária a apresentação da cópia do Boletim de Ocorrência onde deverá constar o ocorrido com o cartão.

OBS: Só serão aceitos os cadastros dos pacientes que tiverem o registro do cartão SUS. (o cartão sus, pode ser adquirido no seu posto de saúde levando os docs. Pessoais)

SINUCA

Torneio interno de sinuca

Participaram 18 sinuquistas da associação, formando seis equipes

No dia 16 de janeiro, foi realizado um torneio de sinuquistas da AAPML. Participaram 18 atletas, formando seis equipes com três jogadores cada. O campeão precisaria obter dois atletas vitoriosos.

Segundo o sinuquista, Pierre Ange Sangiorgio, o torneio foi excelente e bem disputado. “O confronto entre duas equipes era realizado com cada atleta do grupo”. O trio formado por Alexandre Mota Padilha, Pierre Ange Sangiorgio e Sandro, venceram o torneio.

PILATES

Benefícios do Pilates para a saúde mental e corporal

São inúmeros os benefícios mentais e corporais que essa modalidade oferece aos praticantes

O método surgiu no início do século passado, com o objetivo de unir o corpo e a mente. Seu idealizador, Joseph Pilates afirmava, que a modalidade tem por resultado o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo, além de concentração, controle, precisão, respiração e movimento fluído. A prática libera dopamina e serotonina, que são hormônios responsáveis pelo prazer e pelo bem-estar, dessa maneira, contribuindo para um melhor controle emocional das pessoas que praticam.

Segundo a educadora física, Vânia Cristina, o pilates evita doenças cardiovasculares, corrigi a postura, aumenta a flexibilidade, estimula a coordenação motora, melhora a concentração, trabalha com o equilíbrio tornando se importante na prevenção de quedas e fortalecimento muscular. “A prática pode ser realizada por pessoas de qualquer idade, desde que acompanhado por um profissional responsável. Trabalha com o próprio peso corporal, sendo assim, a pessoa que pratica começa a ter controle dos seus movimentos”.

Outros benefícios do pilates: Alívio de dor, estresse; Prevenção de lesões; Melhora dos reflexos, mobilidade, flexibilidade; Maior percepção dos movimentos; Melhora da velocidade de andar, auto estima; Diminuição da depressão; Mantém o peso corporal; Fortalece os músculos das pernas e costas; Contribuição na manutenção e/ou aumento da densidade óssea; Ajuda no controle do diabetes e artrite, além de melhorar as reações posturais.

Fonte da imagem: blog.purepilates.com.br