

ACONTECEU NA AAPML

Abertura do Programa de Preparação à Aposentadoria

Este ano, o público-alvo do programa, são servidores municipais aposentados em 2018 e com previsão para aposentadoria em 2019 e 2020

O Programa de Preparação à Aposentadoria (PPA) realizou no dia 15 de março, a abertura dos encontros de 2019. O trabalho é executado pela Secretaria Municipal de Recursos Humanos e demais secretarias e autarquias municipais. Este ano, o público-alvo do programa são servidores municipais aposentados em 2018 e os com previsão para aposentadoria em 2019 e 2020.

Para o Diretor de Desenvolvimento Humano da Secretaria de Recursos Humanos, Lucas Rigo, é inquestionável a importância da preparação para a aposentadoria, pois é uma mudança muito grande de hábito na vida. "Trabalhamos muito por essa cidade, agora, em especial é o momento de resgatar aquele sonho. Se durante o trabalho não deu tempo, talvez agora, junto com o programa, promovendo a reflexão e o planejamento, consigam resgatar os desejos e motivações que nos movem", afirmou.

Na programação, teve a apresentação do Coro Anos Dourados da Universidade Estadual de Londrina (UEL), e a palestra "Vidas Conectadas", ministrada pelo administrador de empresas, especialista em Gestão Empresarial, Orfeo Garcia Scarinci, que atua há mais de 15 anos em Recursos Humanos e Treinamento e Desenvolvimento de Pessoas. Abordou, como

conectar a vida com tantas distrações e tecnologia no dia a dia e refletir sobre o posicionamento de cada um, dentro dos diversos papéis executados em cada ambiente de interação.

"Quero parabenizar o programa, pois, é de grande valia e um carinho para com as pessoas que estão participando. Nós nos preparamos para começar no serviço público, e durante o nosso trabalho, nos aperfeiçoamos, mas as vezes não nos preparamos para a aposentadoria. Nós vamos reaprender a conviver com a nossa família, que deixamos de fazer isso para nos dedicar ao serviço público. Para o que fomos chamados, nós cumprimos", disse a presidente da AAPML, Enelice Alves da Silva.

A mesa de autoridades foi composta por: Juarez Paulo Tridapalli, secretário Municipal de Governo, representando o Prefeito, Marcelo Belinati; Denilson Vieira Novaes, representando a CAAPSML; Lucas Rigo, diretor de desenvolvimento humano da Secretaria de Recursos Humanos; Enelice Alves da Silva, presidente da AAPML e Marcelo Urbaneja, presidente do SINDSERV.



Aposentados participam de ação de inclusão digital

O curso é gratuito e destinado aos servidores municipais aposentados e associados; os encontros acontecem semanalmente

A Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina (AAPML) realizou no dia 22 e 28 de março, os primeiros encontros de 2019 do projeto, que tem o intuito de promover a inclusão digital dos servidores aposentados. O curso foi ministrado pela jornalista da Associação, Thalita Alves, que sanou dúvidas de forma geral para que fossem analisadas quais seriam as principais áreas nas quais os mesmos demonstram ter mais dificuldades.

Segundo Dyson Ferreira, tributarista aposentado da Secretaria da Fazenda, conseguiu sanar muitas dúvidas. "Sou curioso, e tenho utilizado as tecnologias ao meu favor nas atividades do dia a dia. Estou participando de todas as aulas e espero que tenha mais edições para aprendermos a interagir nas

redes sociais, fazer pesquisas e muito mais", afirmou.

De acordo com Thalita, a ideia do curso surgiu por conta da demanda criada a partir do interesse dos próprios aposentados. "Diversos associados nos procuravam e pediam esse tipo de curso aqui na Associação, e assim, decidimos oferecer", afirmou.

A jornalista disse que os aposentados receberão orientações sobre o uso de aplicativos, redes sociais, navegação e pesquisas. "Também iremos esclarecer possíveis dúvidas sobre configurações dos aparelhos. É um curso que ajuda principalmente as pessoas que estão iniciando o contato com smartphones, e que desejam melhorar a comunicação com familiares e amigos", acrescentou.



08

Notícias da

AAPML

Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina

Eu Amo Londrina

ANO IV 2019

Malá Direta Postal Básica

AAPML Cliente

CORREIOS

CNPJ: 01.210.891/0001-73

Fichamento Autorizado. Pode ser aberto pela ECT.

Jornal informativo da Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina - Edição nº31

Anos de dedicação à Prefeitura de Londrina

Juvenal Futagami, filho de imigrantes japoneses, prestou concurso público na Prefeitura Municipal de Londrina em 1970, e foi nomeado Auxiliar de Agente Fazendário

Juvenal Futagami, filho de imigrantes japoneses, nascido aos 26 de outubro de 1951 em Garça-SP, mudou-se para Londrina em janeiro de 1970, com a finalidade de continuar os estudos. Ingressou na Universidade Estadual de Londrina (UEL), no curso de Ciências Econômicas, no período de 1971 a 1974.

Em 1970 prestou o concurso público da Prefeitura Municipal de Londrina, e no ano seguinte, foi nomeado Auxiliar de Agente Fazendário. Trabalhou no Departamento de Contabilidade da Secretaria da Fazenda, Secretaria de Obras, Departamento Pessoal da antiga Secretaria de Administração e Secretaria de Assistência Social, no qual estruturou e implantou o financeiro e a estrutura administrativa. Em janeiro de 1995, a pedido do Dr. Agajan Der Bedrossian e com o aval do Secretário de Administração da época, o saudoso Dr Wilson Battini, foi cedido para trabalhar na 17ª Regional de Saúde onde permaneceu até 1996, período em que se aposentou.

No período de janeiro de 1997 a dezembro de 2000, ocupou o cargo em comissão de Diretor Financeiro da Autarquia de Saúde. De 2001 a 2006, dedicou-se a um negócio da família. Em janeiro de 2007 foi convidado a assumir a Secretaria de Finanças da Prefeitura de Carambei, onde permaneceu até 30 de abril de 2009. Em 2 de maio de 2009, a pedido do Dr. Agajan Der Bedrossian, voltou a assumir a diretoria financeira da Autarquia de Saúde. E o prefeito do município de Carambei fez o convite para que voltasse a administrar a Secretaria de Finanças na Prefeitura de Carambei, onde permaneceu de 2011 a 2012, período em que recebeu uma homenagem do qual muito se orgulha.



"Trabalhar na Prefeitura de Londrina foi satisfatório, os funcionários tinham muito amor pelo trabalho. Nos dedicávamos muito, não media esforços, independentemente de qualquer coisa. Nunca fiz questão de receber hora extra e trabalhava com frequência nos fins de semana. Sinto muitas saudades desse tempo e das amizades. Lembro-me do espírito de coleguismo, era um pelo outro. Ensinávamos o nosso serviço para as pessoas que nos substituiria e ajudávamos os colegas", disse Juvenal.

Também recorda, da máquina NCR, que era uma precursora do computador, na década de 1970. Juvenal, afirma que utilizava na contabilidade e também nas obras. "Pesava em torno de 100kg. Também era utilizado para realizar lançamento contábeis, fiscais e de IPTU, além da confecção da folha de pagamento.



Em 2015, os associados que participavam do grupo de estudos, que se reuniam na AAPML, convidaram Juvenal, para compor a chapa, como tesoureiro, a qual foi eleita para o triênio 2016/2018. "Em função disso, foi necessária muita dedicação às atividades do clube, da ex-presidente Dilza Ramos e do ex vice-presidente Deusimar Leite Farias, que por vários meses participaram das atividades rotineiras da administração. Me dediquei em tempo integral até a posse da próxima diretoria. Abri mão de muitas atividades particulares, para me dedicar à Associação. Reestruturamos e corrigimos falhas financeiras e administrativas que existiam", falou.

Não podemos deixar de falar sobre uma das grandes paixões de Juvenal; pescar. Já viajou para cidades como, Ubatuba, São Sebastião, Cananeia, Matinhos, Guaratuba, Itapoá, São Francisco do Sul, Barra do Sul, Foz do Iguaçu, Guaíra, Porto São José, Rosana, Porto Mortinho, Porto Manga, Rio Miranda, Rio Taquari, Argentina, Paraguai, Rio Paraná, Jurumiri, Chavantes, Piraju, Ourinhos, Salto Grande e muitas outras. "Para mim é uma terapia que não tem igual. Longe do estresse e do burburinho da cidade".

"Quero deixar meus agradecimentos aos amigos que contribuíram com seus conhecimentos, e também aos que me ajudaram durante a jornada junto a Prefeitura, em especial ao Alaor Sêncio Paes, ao Ary de Oliveira, e ao Dr. Agajan Der Bedrossian. Também deixo registrado que tudo que fiz se deve à minha dedicada e amada esposa Olinda, que me proporcionou condições para tal", concluiu.



01



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
CAAPSMIL: (43) 3376-2535
INSTITUTO AMBIENTAL DO PARANÁ (IAP): (43) 3373-8700
DEFESA CIVIL: 199
OUIDORIA DE LONDRINA: 162

EXPEDIENTE NOTÍCIAS DA AAPML

Rua Kozen Igue, 270
 Jd. Granville, CEP: 86047-220
 (43) 3342-2435 / 99131 8546

Jornalista responsável: Thalita Alves. Registro profissional: 0010938/PR
Diagramação: Thalita Alves
Impressão: Grafipress
Tiragem: 4.000 publicações

Presidente: Enelice Alves da Silva
Vice Presidente: Jandira Genez
Secretária: Mirian Ferreira
Vice Secretário: Milton Ciriaco
Tesoureiro: Joaquim Domingues
Diretor de Patrimônio: Henrique Marigo
Vice Diretor de Patrimônio: Deusimar Leire Farias
Diretora Social: Oléllia Oricolli
Vice Diretora Social: Irma Sueli Oricolli
Diretora de Esportes: Maria Inês Burgo
Vice Diretora de Esportes: Virginia Maria Pelisson

Traga a sua matrícula e senha, que imprimimos o seu holerite de pagamento da Caapsml. Gratuitamente.
 Horário de funcionamento da secretaria: Segunda à sexta-feira das 8h às 18h. Clube: Todos os dias das 8h00 às 22.00
 Atividades disponíveis: aulas de hidroginástica, pilates e academia de musculação.
 Aposentados da Prefeitura e Câmara de Londrina, autarquias, fundações e companhias municipais, filitem-se à AAPML. Os interessados, entrar em contato pelo telefone (43) 3342.2435.

AAPML
 ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS DA PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA

FIQUE ATENTO

Agenda de eventos e projetos

- 24 de abril** (quarta-feira) às 16:00 – Projeto “Viver Melhor” - Oficina de Colcha de retalhos
 - 25 de abril** (quinta-feira) às 16:00 - Dia internacional da dança / Apresentação da Funcart e Academia de Dança Augusto Bogo
 - 4 de maio** (Sábado) às 12:00 - Almoço do Dia das Mães. Adquirar os convites na secretaria da AAPML
 - 15 de maio** (quarta-feira) às 15:00 - Programação em comemoração ao Dia Internacional da Família
- Os encontros são gratuitos, exceto o Almoço do Dia das Mães. Venha participar conosco!

AAPML conectada no Whatsapp

Agora, a Associação está conectada no aplicativo Whatsapp. Você pode realizar pré reservas dos salões e churrasqueiras, confirmar presença no eventos e projetos, tirar dúvida de valores de locação, entre outros. Estamos à disposição de segunda-feira à sexta-feira, das 8h às 18h. Marque em sua agenda o nosso número, (43) 99131 8546 e nos mande uma mensagem para salvarmos seu contato e enviarmos convites à você.

FIQUE POR DENTRO

Arrecadação de caixinhas leites

A AAPML está arrecadando caixinhas de leite integral, em prol da Ong Viver (Rua Lucilla Ballalai, 391). A ação é para lembrar do Dia Mundial do Combate ao Câncer (8 de abril). O leite pode ser entregue até o dia 30 de abril na sede da AAPML (Rua Kozen Igue, 270), das 8:00 às 18:00, de Segunda a Sexta -feira. Participe você também!

Comunicado de Reajuste

A Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina informa que as mensalidades foram reajustadas em março de 2.019, conforme a aprovação unânime da diretoria e do conselho fiscal da AAPML, em reunião extraordinária realizada no dia 12 de fevereiro de 2019.

Mensalidade: sócio R\$ 63,00. Hidroginástica: sócio R\$ 40,00 e não sócio R\$80,00. Musculação: sócio R\$ 40,00 e não sócio R\$80,00. Pilates: sócio R\$ 50,00 e não sócio R\$ 100,00.

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 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.



NOTA DE FALECIMENTO

Nota de pesar. É com muito pesar que informamos sobre o falecimento do nosso associado. Deixamos os nossos mais sinceros pêsames aos familiares e amigos - David de Azevedo Costa: 20-02-1943 a 19-03-2019.

ACONTECEU NA AAPML

Mulheres participam de café da manhã

O intuito do evento foi celebrar o Dia Internacional da Mulher. Cerca de 70 mulheres participaram

A Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina (AAPML) realizou um café da manhã em comemoração ao Dia Internacional da Mulher, no dia 8 de março, no salão de festas da associação. Aproximadamente 70 mulheres participaram do encontro.

Para a Maria Aparecida Perrotta da Rocha, foi um café da manhã maravilhoso, que oportunizou o encontro entre amigas. “Participei das oficinas de aferição de pressão, auriculoterapia e coloração pessoal. Gostei demais”.

As mulheres também participaram de estações de automaquiagem, aferição de pressão, massagem, auriculoterapia, coloração pessoal, teste de

visão, sorteios e um delicioso café da manhã.

De acordo com a presidente da AAPML, Enelice Alves o intuito foi homenagear as mulheres e celebrar este dia. “As estações foram realizadas com o objetivo de empoderar e valorizar ainda mais a beleza de cada uma delas”, afirmou.

Agradecimento aos parceiros: Uninova Saúde; Cláudia Fazenda, auriculoterapia; Óticas Diniz; Curso de Estética e Coméstica da Unifil; Amanda Locatelli e Alice Mariani.



Associadas confeccionam flores para decoração

A ação faz parte do projeto “Viver Melhor”, coordenado pela assistente social da AAPML

A Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina (AAPML) promoveu no dia 21 de março, uma oficina de confecção de flores de papel para decoração. As associadas puderam levar para casa as flores que produziram com a orientação da assistente social, Patrícia Faria de Oliveira.

De acordo com Denise Trindade, uma das participantes do projeto, pretende participar de outras oficinas. “Adorei participar. Agradeço a professora e quero parabenizar a diretoria pela iniciativa”.



ASSISTÊNCIA SOCIAL

Violência doméstica contra a mulher

Escrito por: Patrícia Faria de Oliveira Torres, assistente social da AAPML

A violência doméstica contra a mulher é um problema universal que atinge um número alto de pessoas e muitas vezes de forma silenciosa, dissimulada e destruidora, independe da classe social.

A violência doméstica pode acontecer com qualquer pessoa, e vem crescendo muito ao longo do tempo, porém quase sempre esse problema é negligenciado pela própria vítima ou pela sociedade. Isso é pior quando o abuso é psicológico e não físico. A violência emocional é tão destruidora quanto a violência física.

Tapas, empurrões, murros, estupro e tiros são características comuns de violências praticadas contra a mulher. Há também uma violência que é pouca divulgada, que é a violência psicológica, ela não deixa marcas físicas,

mas cicatrizes internas que destroem a autoestima da vítima por toda a vida. A violência psicológica pode levar a vítima, além do sofrimento intenso, chegar a tentar ou cometer suicídio.

À maioria das mulheres que sofrem violência não recorrerem às delegacias de polícia para denunciar, devido à vergonha que sentem perante a sociedade, e por dependerem financeiramente do agressor ou achar que eles possam mudar futuramente.

Quem passa por situações de agressão, seja física ou psicológica, pode entrar em contato com o CAM pelo telefone 3378-0132. O centro atende em dias úteis das 8h às 17h e fica na rua Máximo Perez Garcia, 340, jardim Belo Horizonte.

CAAPSML

Atual situação da CAAPSML

Em 1992 a CAAPSML passou a ser responsável pelo pagamento da aposentadoria de todos os Servidores Estatutários

Em um breve histórico, importante lembrar que em 1992 com a Instituição do regime Jurídico Único dos Servidores Municipais de Londrina, implementado pela lei 4.928/1992, o Município de Londrina passou para CAAPSML a responsabilidade pela Seguridade Social do Servidor Público Municipal por meio da Lei 5.268/1992, revogada posteriormente pela atual Lei 11.348/2011. Assim a CAAPSML passou a ser responsável pelo pagamento da aposentadoria de todos os Servidores Estatutários, chegando ao número de aproximadamente 4.000 (quatro mil) compostos por aproximadamente 1.000 (hum mil) estatutários e aproximadamente 3.000 (três mil) celetistas que foram transpostos para o regime jurídico único.

Importante lembrar que antes a CAAPSML era denominada “CAPSML – Caixa de Assistência e Pensões dos Servidores Municipais de Londrina”, responsável somente pelo Plano de Saúde e Pensões dos Servidores Públicos Municipais de Londrina.

Para os servidores transpostos do regime celetista para o Estatutário, a Legislação Federal prevê a compensação previdenciária através de certificado comprobatório do INSS, à medida que forem se aposentando. Porém, no ano de 1995, os servidores que se aposentaram nos anos de 1993 e 1994 e que recebiam suas aposentadorias através de seus órgãos de lotação passaram a receber pela CAAPSML, não havendo compensação por parte da Prefeitura de Londrina para ao Fundo Previdenciário, indicando assim um cálculo atuarial deficitário.

“Muitos anos se passaram e nenhum gestor do Executivo Municipal de Londrina buscou reparar os danos causados no Fundo de Previdência da CAAPSML, chegando então aos dias atuais na forma e situação que se encontra”, afirmou Rosângela.

De acordo com Rosângela Cebulski, Presidente do Conselho Administrativo da CAAPSML, reafirma que a não compensação do Fundo Previdenciário para esses casos acima relatados, contribuiu com o déficit do Fundo de Previdência, que o cálculo atuarial indicava que as contribuições instituídas seriam insuficientes para fazer frente aos benefícios. “Iniciava nesse momento o Déficit do Fundo Previdenciário, devido as decisões tomadas nas administrações anteriores”.

Em 2011, foi instituído a segregação de massas, criando o Fundo Financeiro, formado por servidores ativos titulares de cargos efetivos, admitidos até 31 de dezembro de 2003 e o Fundo Previdenciário formado por servidores ativos titulares de cargos efetivos, admitidos a partir de 1 de janeiro de 2004. Em dezembro de 2016, a equipe de transição da atual administração identificou a situação deficitária do Fundo Financeiro da CAAPSML e solicitou para todos os vereadores da gestão passada, para a equipe do ex-prefeito Alexandre Kireeff, para o Conselho Administrativo da CAAPSML e para o SINDSERV, que enviassem um Projeto de Lei para a junção dos fundos de aposentadoria dos servidores. Pois atual prefeito necessitaria dos recursos financeiros do Fundo Previdenciário para cumprir com seus compromissos da folha de pagamento dos aposentados que estavam no Fundo Financeiro deficitário. O Prefeito da época, Sr. Alexandre Kireeff, atendendo à solicitação

do prefeito eleito, enviou o Projeto de Lei para a Câmara de Vereadores, com a promessa do prefeito eleito e de sua equipe de transição de que a questão do déficit seria solucionada. Entretanto, o projeto só foi enviado após acordo entre os representantes do poder executivo, Conselho de Administração da Caapsml e Sindicato dos Servidores Municipais, onde deveria constar o seguinte compromisso:

Lei 12.481 de 23 de dezembro de 2016

Art. 18 - No exercício financeiro de 2017 o Prefeito Marcelo Belinati deveria ter encaminhado para aprovação legislativa plano de amortização do déficit atuarial do Fundo de Previdência; e

Parágrafo Único- As medidas desse plano de amortização do Fundo de Previdência dos Servidores Públicos Municipais de Londrina deveriam ser implementadas no mês de fevereiro/2018.

Porém, até o momento não há qualquer projeto de Lei que busque atender a determinação da Lei supracitada, pelo contrário, o Executivo Municipal encaminhou por meio do PL 206/2018, proposta de alteração do parágrafo único do art. 18 da Lei 12.481/2016, da seguinte forma:

“Art.18

Parágrafo único - As medidas a serem adotadas no plano de amortização do Fundo de Previdência dos servidores Públicos de Londrina se darão, conforme previsão legal, a partir da efetiva aprovação pelo legislativo municipal.”

Rosângela, também disse que o Conselho Administrativo da CAAPSML durante o ano de 2018, discutiu e cobrou da administração para que o Prefeito Marcelo Belinati, cumprisse o acordo firmado e cumprisse a Lei 12.481/16 no seu Art. 18”. Mas, além de não cumprir a promessa de encaminhar o Plano de amortização, o PL 206/2018 ainda propõe alterações nas alíquotas de contribuição dos servidores de 11% para 14% e do empregador de 17% para 22%. A transferência de R\$20 milhões do Fundo de Saúde para o Fundo Previdenciário, alteração de repasse para o Fundo de Saúde de 4% para 3%, redirecionando a diferença de 1% para o órgão Gerenciador da CAAPSML.

O Conselho Administrativo da CAAPSML, solicitou estudo atuarial de como seria o impacto nos Fundos de Saúde e de Previdência, de acordo com a proposta apresentada no projeto de Lei nº206/2018. Conforme parecer do atuário de previdência, a previsão seria de aproximadamente 5 anos com recursos no Fundo de Previdência e com a retirada dos R\$20 milhões e a redução de 4% do repasse, para 3%, inviabilizaria o Fundo de Saúde, necessitando alterações nos benefícios prestados pela Plano de Saúde.

Segundo Rosângela, os servidores ativos e inativos precisam se envolver nessa discussão e inteirar sobre a questão Previdenciária da CAAPSML e também com relação ao Fundo de Saúde, acompanhar o PL 206/18 que está na Câmara Municipal participando ativamente dos debates junto aos vereadores em defesa da CAAPSML. “E que, os servidores que estão ainda na ativa, precisam estar acompanhando a real situação que hoje se encontra a CAAPSML, pois é de lá que receberão suas aposentadorias”.

PROJETO QUALIDADE DE VIDA

Todas às quintas-feiras AAPML realiza caminhada

O objetivo é mais qualidade de vida, e socialização entre os aposentados por meio de alongamento e caminhada

A Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina (AAPML) irá realizar todas as quintas-feiras às 9:30, o projeto “Tempo de Qualidade”, que visa a qualidade de vida e socialização entre os aposentados por meio de alongamento e caminhada. Será realizada em torno da associação e os participantes devem estar com roupas confortáveis e tênis. O projeto é gratuito e livre para participação. Os interessados devem realizar as inscrições pelo whatsapp da AAPML (43)99131 8546 ou pelo telefone (43) 3342 2435.

Segundo a instrutora de educação física responsável, Jéssica de Souza Fermino, a caminhada é um dos melhores exercícios aeróbicos existentes. É a primeira indicada para quem quer começar a praticar atividade física. “Um aspecto importante da caminhada para o idoso é o bem-estar mental. A caminhada, assim como os demais exercícios, libera serotonina, responsável pela sensação de prazer”.

A caminhada traz inúmeros benefícios para a saúde, tais como:

proporciona maior oxigenação do sangue; ossos mais fortes; músculos mais resistentes; diminui o risco de doenças cardíacas; melhora o equilíbrio, o que é importante para evitar e reduzir o risco de quedas; prevenção da obesidade; redução das dores, assim como a prevenção de dores crônicas – degenerativas como osteoporose, artrite e artrose; redução da diabetes tipo 2; redução da pressão arterial em repouso, evitando os riscos de AVC.

Para Marcia Guidugli, professora aposentada há um ano, vale muito a pena participar. Além do exercício físico em si, relaxa a mente. “Quero continuar frequentando, mesmo morando longe. E pretendo incentivar minhas amigas a virem também”. Odair Meneguetti, aposentado desde 2006, faz a caminhada, logo após a aula de hidroginástica. “Estou gostando muito. Excelente participar de um projeto como esse. Eu moro em frente a uma praça, e não tenho ânimo de fazer sozinho. E com essa turma é animada, estou amando. Estou participando todas às quintas-feiras”.



1ª caminhada - 14 de março



2ª caminhada - 21 de março



3ª caminhada - 28 de março



PROJETO VIVER MELHOR

Projeto visa multiplicar saberes

A proposta do projeto é fazer com que os participantes sejam multiplicadores das habilidades que possuem

No dia 24 de abril, às 16h será realizado o primeiro encontro do projeto “Viver Melhor”, desenvolvido pela assistente social, Patrícia Faria Oliveira Torres. A proposta inicial do projeto é fazer com que os participantes sejam multiplicadores das habilidades que possuem. Será confeccionada uma colcha de retalhos com as memórias de casa associado. Para participar, os interessados devem efetuar a inscrição pelo telefone ou na sede da associação (Rua Kozen Igue, 270), das 13h30 às 17h30. A participação é gratuita.

“Neste projeto eles que irão definir a duração dos encontros, a periodicidade, o que será confeccionado e de que maneira. Iremos ceder o espaço e a coordenação dos trabalhos. Mas eles que vão ensinar e aprender. Já temos inscritos”, afirmou Patrícia.

Memórias de ontem e hoje... Construindo as memórias do futuro...

Minhas memórias

Escrito por: Patrícia Faria Oliveira Torres, assistente social da AAPML

Proposta: Construir uma colcha de retalhos onde o associado fará em um retalho, através de uma poesia, verso, desenho, pintura ou um trecho de música um momento de sua vida que lhe traga lembrança de alguém ou de quando aprendeu alguma atividade manual (artesanato)

“O que vivi...” “O que mais me marcou...” “Do que me lembro com mais carinho...” “Quem foi importante para mim nessa caminhada...”

Será construído uma colcha de retalhos com as memórias de cada associado que participou do projeto. Quando pronto, o trabalho será exposto na sala de artesanatos como forma de incentivo.

“Sou Feita de Retalhos”

Escrita por: Cris Pizziment

Sou feita de retalhos. Pedacinhos coloridos de cada vida que passa pela minha e que vou costurando na alma. Nem sempre bonitos, nem sempre felizes, mas me acrescentam e me fazem ser quem eu sou.

Em cada encontro, em cada contato, vou ficando maior... Em cada retalho, uma vida, uma lição, um carinho, uma saudade... Que me tornam mais pessoa, mais humana, mais completa.

E penso que é assim mesmo que a vida se faz: de pedaços de outras gentes que vão se tornando parte da gente também. E a melhor parte é que nunca estaremos prontos, finalizados... Haverá sempre um retalho novo para adicionar à alma.

Portanto, obrigada a cada um de vocês, que fazem parte da minha vida e que me permitem engrandecer minha história com os retalhos deixados em mim. Que eu também possa deixar pedacinhos de mim pelos caminhos e que eles possam ser parte das suas histórias.

E que assim, de retalho em retalho, possamos nos tornar, um dia, um imenso bordado de 'nós'.”

ESPAÇO DO APOSENTADO

Resposta lógica e correta

Escrito por: Américo Sambatti – economista aposentado

O forasteiro mais velho, assim falou ao xeique: Se eu dei 5 pães, dei é claro, 15 pedaços e meu companheiro deu 3 pães, deu, portanto, 9 pedaços num total de 24 pedaços. Assim coube 8 pedaços de pães para cada um e; que dos 15 pedaços do forasteiro, comeu 8; dei na realidade 7, o meu companheiro deu 9 pedaços e também comeu 8, logo, deu apenas 1. Os 7 pedaços que dei e um

Reminiscências

Escrito por: Maria Aparecida Wrobel, socióloga aposentada

Duas gerações é o tempo necessário para que seja modificada toda e qualquer atitude em uma sociedade que se diz sociável. Também, é este o tempo que se leva para que esta mesma sociedade deixe de lado os valores que foram por tantos e tantos anos cultivados, fazendo com que toda uma história deixe de ter continuidade, simplesmente porque nossos educadores, leia-se aí, pais, professores, políticos, etc., simplesmente passaram a acreditar que não há que se dar limites às crianças.

É esta uma pequena verdade sobre a realidade que vivemos hoje, pois, temos a situação supra acontecendo já lá algum tempo, e não havendo limites não há também respeito. Respeito com o ser humano, com a vida, com a propriedade alheia, e tampouco com o próprio País, pois, só há patriotismo e amor à terra quando há respeito por ela.

Perde-se a necessidade de voltar a relatar todas as coisas ruins que acontecem no dia a dia de nossa sociedade, pois, estão elas elencadas nos diários de todo o País, onde temos desde um simples furto, até o mais hediondo crime contra a vida humana colocado de forma banal e até mesmo, por que não dizer, como sendo algo a se vangloriar, como se o fosse possível. Mas, é ainda tempo de aprender, é tempo de resgatar, fazer com que os que vêm depois de nós, ou melhor ainda, bem depois de nós possam encontrar um porquê buscar o relacionamento interpessoal, onde duas pessoas podem se dizer amigas e

Londrina... Antigamente

Escrito por: Rudolfo Horner, engenheiro civil aposentado

Na origem de Londrina existiam apenas dois caminhos. A "Estrada de automóveis", que vinha de Leste, subia ao espigão, se transformou na Avenida Paraná e seguiu para Oeste. A outra vinha do Sul, atravessava perpendicularmente a anterior e prosseguia para norte, até uma vila, denominada Heimtal.

Essa via tornou-se importante, pois foi o acesso principal ao interior do município e passou e se chamar Avenida Duque de Caxias. Originalmente sediou as atividades básicas de uma cidade em formação. Por ela entraram as primeiras cabeças de gado, e circularam os formadores de fazendas. Esses criavam porcos como primeira atividade de sustentação econômica. As varas de porcos eram conduzidas por essa estrada. Logo depois da passagem da Avenida sobre o Ribeirão Cambé, perto da CAAPSM, até os anos 1950, ainda existia um terreno com aproximadamente seis hectares, todo cercado com pau a pique, destinado a abrigar as centenas de animais, e aí comercializados.

Na região onde agora está construído a Prefeitura e a Câmara de Vereadores, então "longe da cidade", havia uma pequena vila, com comércio de suprimentos agrícolas, ferraria, inclusive fabricação de carroças e grandes instalações de entrepostos de frigoríficos paulistas, como Armour e Matarazzo, para compra de suínos. Eram transportados por ferrovia para São Paulo, e voltavam como banha. Observar que não havia óleos vegetais, como de soja por exemplo, daí a importância da banha na alimentação.

Do lado esquerdo, sentido interior, ao lado da estrada havia um moinho de milho, com uma exótica roda d'água de eixo vertical; coisa rara e primitiva. O canal que conduzia a água para essa instalação foi prolongado

pedaço que meu companheiro deu, formaram 8 pedaços que o xeique comeu.

Logo, é justo que o forasteiro mais velho receba 7 moedas de outro e o mais novo receba só uma moeda. Assim foi provado matematicamente certa, só não é perfeito aos olhos de Deus.

partilhar um mesmo espaço juntos fazendo deste momento algo no mínimo bom, como era quando nossos pais ou avós abalavam-se de seus lares durante o "dia de descanso" para fazerem uma visita ao compadre, ou a algum outro parente ou amigo próximo, do qual se tinha prazer em estar junto.

Quem sabe se voltarmos a agir desta forma, possamos num futuro não muito distante, voltar a usufruir de nossas cidades como faziam nossos pais, e por que não dizer, que nós mesmos o fazíamos enquanto crianças, crescendo e brincando tranquilidade e sossego do interior, onde a marginalidade ainda não antigui níveis insuportáveis a qualquer cidadão de bem, podendo desta forma, levar a cada amigo um abraço, um aperto de mão e até mesmo a tua presença sem o medo de no meio do caminho, ou quando ao chegar em casa ser abordado de forma fortuita por alguém que quer tirar algo, que foi adquirido pelo fruto de seu trabalho.

Vivamos pela vocação de se fazer um mundo mais tranquilo, a começar pelo nosso quintal, trazendo a público as ideias que possam transformar-se em atitudes eloquentes e efetivas para que a marginalidade tenha o início de sua derrocada, e cada cidadão seja digno através de seu trabalho e esforço, como prega a Declaração dos Direitos Humanos, e nossa Constituição Federal reforça de forma tão bela em seu texto, não fiquemos de braços cruzados.

para mais adiante suprir uma bica d' água para carregar os caminhões irrigadores de rua, atividade bastante importante nos anos 1940. Também as máquinas de beneficiar café, que por falta de energia elétrica, recorriam a máquinas a vapor, e aí buscavam água com seus caminhões tanque nessa bica. Com essas demandas, havia inclusive congestionamento de caminhões tanque nesse trecho da estradinha, que agora se chama, rua Duque de Caxias.



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.

ESPAÇO DO APOSENTADO

O legado deixado pela lei 133/51

Escrito por: Virgílio Moreira, engenheiro civil. Enviado por: Hélio Esteves, advogado aposentado

Na década de 50, o então prefeito da cidade de Londrina, Hugo Cabral, teve a feliz ideia de contratar os serviços do escritório do urbanista e Ex. Prefeito da cidade de São Paulo, Prestes Maia, para elaborar o planejamento urbano da cidade de Londrina. Foi designado pelo lado da prefeitura o engenheiro Rodolfo Horner para acompanhar os estudos de Prestes Maia e, para isso, ele ia sempre ao escritório na capital paulista.

Naquela época, para escolha de áreas públicas dos loteamentos eram contempladas mais as áreas de espigão (partes altas e centrais) e pouco valor tinham as beiras do córrego, mas como o engenheiro da prefeitura era uma pessoa de visão, acabou sugerindo ao urbanista uma mudança e depois de muitas conversas o urbanista acabou concordando. Este dispositivo consistia no seguinte: estabelecia a medida de 60 cm acima da cota da maior enchente para início da implantação do loteamento com seus respectivos arruamentos.

PALAVRAS DE SABEDORIA

Amor na terceira idade: é possível se apaixonar nessa fase da vida?

Escrito por: Juarez Torres - Psicóloga Clínica

É possível se apaixonar nessa fase da vida? Sim, claro que sim! E além de ser possível, é completamente recomendado a saúde.

As pessoas estão condicionadas a pensarem que as paixões e o romance são restritos aos jovens. Mas isso não é uma verdade, nada impede que o amor na terceira idade aconteça e seja lindo e construtivo. Todas as formas de amor são válidas, e o amor na terceira idade não é diferente.

É nessa fase que estamos realmente maduros, para viver uma vida mais tranquila e prazerosa, e porque não, um relacionamento feliz e saudável como deve ser? Sem complicações bobas e problemas como falta de tempo.

1- Porque o amor na terceira idade é diferente?

O amor na terceira idade é absolutamente possível, mas de fato ele não acontece como na juventude. De acordo com uma pesquisa realizada nos estados unidos da américa, os idosos têm a mesma capacidade de sentir afeto e emoções e entrar em um romance quanto os jovens.

O que difere esses casais em fases distintas da vida, são as expectativas. No caso dos jovens, eles esperam que o futuro seja longo e repleto de amor, inventando suas expectativas nessa ideia. Já os idosos, se baseiam em experiências passadas para determinar se a relação será positiva ou negativa.

Como já existiram muitas situações, sejam romances ou experiências de vida, o amor na terceira idade pode ser cheio de altos e baixos assim como para os jovens, com o diferencial de que a maturidade traz pontos de vista mais racionais. Facilitando os relacionamentos saudáveis.

Porém, o envelhecimento compromete uma parcela do sistema nervoso, responsável por controlar a excitação, mas não altera muito o comportamento e a forma com a qual os idosos experimentam a emoção.

Viver um caso de amor é benéfico em qualquer fase da vida, já que eles garantem bem-estar e prazer aos envolvidos. Mas esses efeitos são ainda maiores em pessoas da terceira idade, pois proporcionam mais ânimo, disposição e vontade de viver. É muito comum que com o avanço da idade, as pessoas se sintam mais desestimuladas com a vida, logo, a sensação causada pelo amor, pode ser responsável por alimentar a saúde dessas pessoas.

2 - Benefícios de um amor na terceira idade

Como dissemos, o amor na terceira idade é extremamente benéfico a saúde dos envolvidos, e promove a expectativa de vida do casal, mas como isso acontece? Veja quais são os benefícios de um namoro nessa fase:

Reduz os níveis de ansiedade; Diminui os riscos de depressão; Reduz o sentimento de fragilidade e solidão; Aumenta a produção de endorfina, promovendo diversos benefícios biológicos a saúde; Estimula o convívio social; Aumento da vontade de viver mais... e muitos outros.

São inúmeras as vantagens de se ter um relacionamento amoroso na terceira idade.

3-Como recomendar?

Para recomendar com o amor na terceira idade, é imprescindível que ambos estejam dispostos a viver um novo romance e a lidar com diferenças de

Tal medidas ampliou as áreas de fundo de vale, protegendo assim, as bacias hidrográficas e conseqüentemente acabou por criar futuros corredores da biodiversidade e, com isso, livrou Londrina de enchentes maiores. A ideia do engenheiro Rodolfo, oportunizou Londrina de ter belíssimos fundos de vale, que transformaram a cidade em verdadeiros cartões postais.

A narrativa é uma maneira importante de medir e de homenagear o meu amigo, e também engenheiro aposentado da Prefeitura, pelos inestimáveis serviços prestados à cidade de Londrina. Pena que o que foi aplicado em Londrina, não foi planejado para São Paulo, e daí decorre os constantes transtornos que as enchentes provocam na capital paulista.

Para mim, a lei nº133/51 foi a mais importante lei aprovada pelo legislativo municipal em todos os tempos.

hábitos e experiências de uma vida inteira.

Também é importante que a família do casal aceite. A dificuldade de enfrentar os preconceitos e convenções sociais já é bem grande, especialmente as que partem da própria família. Que, na grande maioria dos casos, não está sequer relacionada com o aspecto amoroso ou sexual, mas sim com questões financeiras.

É comum que os familiares mais próximos se questionem sobre questões como heranças, investimentos de aposentadoria etc... ou mesmo sobre questões como substituição do pai ou mãe, em casos de viuvez. Por isso é imprescindível que o respeito e amor se sobressaiam nesses casos.

Existem vários tipos de reações possíveis em casos de relacionamento e amor na terceira idade, porém, existe uma regra geral. Um jovem que foi sensato, tende a se tornar um idoso ponderado, e assim, buscar pessoas capazes de promover um relacionamento construtivos e saudáveis. Companheiros que agreguem e com quem seja possível estabelecer um relacionamento harmonioso com a família.

Mas a regra se aplica ao inverso: uma pessoa que foi impulsiva, agressiva e instável na juventude, e permaneceu assim na velhice, tende a criar conflitos, trazendo para junto de sua família um parceiro com grandes probabilidades de gerar mais um polo de contraste. Causando desconfortos e problemas com os parentes próximos.

Não existem motivos que afirmem a ideia de que o amor na maturidade não é possível. Ele é sim, o amor na terceira idade é possível, recomendável e viável. A idade não nos tira a capacidade de amor e se emocionarmos, o que elas nos tira é o ímpeto de tomar atitudes impensadas e se arrepender depois.

Um relacionamento na terceira idade pode ser crucial no aumento da expectativa e qualidade de vida de ambos os envolvidos. Trazendo mais momentos de alegria e prazer para eles e até mesmo os familiares que partilham de momentos juntos ao casal. Portanto, se você conhece alguém que está na terceira idade e se apaixonou, não o julgue, apoie e respeite.