

ACONTECEU NA AAPML

Feijoada de Dia dos Pais na AAPML

Foi servido uma deliciosa feijoada para aproximadamente 80 associados e familiares, ao som do Wagner Acústico

No primeiro domingo do mês de agosto (4), a Associação promoveu um almoço em celebração ao Dia dos Pais. Aproximadamente 80 associados e familiares participaram da comemoração. Foi servido uma deliciosa feijoada, ao som do Wagner Acústico, além de muitos sorteios e brindes.

Para João José da Silva Filho, cônjuge de associada, é sempre uma satisfação e alegria participar dos eventos promovidos pela AAPML "Principalmente nos quais a minha família também podem participar.

Parabenizo a diretoria da Associação pelo lindo e delicioso almoço em comemoração ao nosso dia", falou.

Primeira comemoração de Dia dos Pais de Helton Diniz foi na AAPML, para ele foi muito especial. "Minha esposa Miriã, me convidou para a feijoada, e estava tudo impecável. Muito gostoso, bem organizado, e com surpresas no final do evento, muitos prêmios e sorteios", disse.



Entrega de certificado do Projeto "Aposentados Conectados"

Foi servido uma deliciosa feijoada para aproximadamente 80 associados e familiares, ao som do Wagner Acústico

No dia 15 de agosto, os aposentados que participaram dos módulos de Whatsapp, Uber e Waze, do Projeto "Aposentados Conectados" - Curso de Tecnologia, receberam a certificação de conclusão. Foram 12 aposentados que concluíram o curso, ministrado pela jornalista da AAPML, Thalita Alves.

Nos módulos, os associados aprenderam como utilizarem os aplicativos; configurações; fazerem ligações de vídeo; enviarem mensagens de áudio, fotos, vídeos, contato; montar grupos e listas de transmissão; adicionar contatos; apagar mensagens e conversas; solicitar corrida de Uber; adicionar

mais uma rota; enviar localização aos familiares, e muito mais.

Américo Sambatti, é o aluno mais velho da turma, com 90 anos; Dyson Ferreira, foi o primeiro aluno do Curso de Tecnologia, ainda quando acontecia ano passado, e o associado Milton Ciríaco não faltou em nenhuma aula. "Parabenizo todos os alunos, em especial os três citados. O aprendizado é mútuo entre nós. Solicitaram para que as aulas continuem, por isso, iniciaram-se as aulas de Facebook e outras redes sociais", falou Thalita, jornalista.



Entrega de certificado do Projeto "Aposentados Conectados"

Foi servido uma deliciosa feijoada para aproximadamente 80 associados e familiares, ao som do Wagner Acústico

No dia 6 de setembro, os associados participaram do Programa Vitrine Revista, apresentado pela Lu Oliveira. Como plateia assistiram a apresentação do Clube do Choro, e puderam perguntar a respeito de dúvidas sobre o sono, com o médico otorrino, Allex Itar Ogawa.

De acordo com a presidente da Enelice Alves da Silva, atividades como essas serão desenvolvidas com frequência pela Associação, pois o objetivo, é proporcionar experiências diferentes para eles.



Notícias da

AAPML

Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina



Eu Amo Londrina

ANO IV 2019

Maia 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 nº33

A história da educação na Zona Rural de Londrina

Por meio de um encontro realizado com aposentados que trabalharam na Zona Rural de Londrina, resultou nesta história de muitas lembranças e saudades

Esta edição, será uma homenagem aos aposentados que se dedicaram para a área de educação na zona rural do município de Londrina. Vale a pena relembrar alguns bons momentos, curiosidades e experiências.

Em um encontro realizado com alguns destes profissionais aposentados, Sebastiana Cavaliere e Titol Shimazaki, foram um dos entrevistados que retrataram como era ser professor naquela época. Ambos iniciaram como professores nas conhecidas 'escolhinhas isoladas' nos sítios e fazendas, no início da década de 70, e permaneceram na mesma escola, durante 16 anos. Lecionavam juntos, no Bairro de Limeira. Sebastiana, era responsável pela primeira e segunda série, no período matutino, e Titol pela terceira e quarta série, no período vespertino. As turmas eram multiseriadas.

Na época não havia obrigatoriedade de magistério ou ensino superior para lecionar. A seleção, em sua maioria, eram candidatos indicados ou moradores da região onde estava localizada a escola isolada. O professor precisava ser uma pessoa ligada a comunidade ou um líder local. Ele seria responsável pela parte administrativa, pedagógica, espaço físico da escola, e até mesmo pela merenda. A Secretaria de Educação aplicava um teste e os orientavam.

A maioria dos professores contam que iam de bicicleta ou a pé até as escolas, assim como os alunos, que apesar das dificuldades de ambos de chegarem, como atravessar pontes, passar no meio de pastos, em época de geadas, em poças de barros, mas que nada os impediam de ir à escola, e que geralmente ficava cerca de quatro a seis km de distância de casa. Em dias de chuva, precisavam contar com a criatividade, como, sacolas plásticas nos pés, descalços, irem com um sapato e levar outro dentro da bolsa, e por aí vai.

Quanto a estrutura das escolas isoladas, eles contam que havia apenas uma sala, e no máximo uma cozinha, era feita de madeira, o banheiro era na área externa da sala e que geralmente era apenas uma privada improvisada, e na maioria das vezes, cercada por árvores frutíferas, plantio de café, soja e etc.

Nesta época, os alunos ajudavam a limpar e organizar a sala de aula. De acordo com Sebastiana, os professores e os alunos, iam mais cedo para a escola. "Cada um tinha uma tarefa. As carteiras eram duplas, as crianças levantavam todas elas, e eu e o Titol íamos varrendo e passando pano no chão, e eles, logo em seguida, já iam abaixando, e depois, iam passando 'paninho' em cima das carteiras para tirarem a poeira. Fazíamos isso todos os dias. Os pais também ajudavam, havia um grupo de pais, e em tempos de colheitas de café, arroz, etc, eles vendiam, e juntavam dinheiro para ajudar a escola. De acordo com Titol, a Prefeitura de Londrina enviava a merenda, mas o gás era adquirido com o dinheiro da comunidade, assim como o pagamento da responsável por fazer a merenda, isso, quando não era o próprio professor que fazia.

As supervisoras de ensino, visitavam as escolas uma vez por semana ou a cada 15 dias, para levar os materiais, e uma vez ao mês, havia reunião na Secretaria de Educação, que ficava no atual prédio da Prefeitura. Durante a reunião, as supervisoras passavam as orientações pedagógicas e administrativas aos professores, e forneciam as apostilas dos alunos, que eram conhecidos como 'caderminhos', com disciplinas de Português, Matemática e Estudos Sociais (história e geografia), além do "Programa e Guia" dos professores e avaliações bimestrais dos alunos.

Segundo a Lei 4024/61, no final do ano, era aplicado o exame final pela equipe pedagógica da Secretaria Municipal de Educação, e a criança que atingisse nota superior a 50, era aprovada, cujo exame foi abolido com o surgimento da Lei 5692/71- Diretrizes e Bases da Educação brasileira. Na

oportunidade, foi criado na Secretaria Municipal de Educação, o Grupo de Apoio Pedagógico, composto por profissionais das áreas específicas de ensino, o qual assumiu o trabalho de elaboração de materiais pedagógicos e ministrar cursos aos professores.

De acordo com a Cecília Sumiko, o atendimento que a Secretaria fornecia a zona rural, era muito bom e bem acompanhado. "A equipe de professores era incrível, trabalhavam muito, e a qualidade da zona rural e da urbana, eram iguais", afirmou.

As apostilas eram separadas por série, no entanto, os professores ensinavam até duas séries ao mesmo tempo, e você deve estar se perguntando como isso era feito. O professor passava a matéria a ser estudada no quadro, dividido por uma linha, enquanto dava a aula expositiva para uma turma, a outra ia realizando atividades, e assim por diante. Se por exemplo, na mesma sala houvesse a primeira e a segunda série, e algum aluno do segundo ano estivesse com alguma dificuldade em realizar aquela atividade, automaticamente, ele já revisava com a primeira série o conteúdo. "Difícilmente algum aluno ficava com dificuldade de aprendizado", afirmou Sebastiana.

Também eram realizadas atividades em campo, como os conteúdos de geografia, que eram ensinados em meio aos cafezais e rios, a matéria de ciência, os alunos plantavam hortas e mudas. Sendo assim, aprendiam na teoria e na prática. No intervalo, os professores retrataram que os alunos subiam em árvores, corriam e pulavam, ao serem chamados para a aula, retornavam no mesmo instante, com a mesma alegria de antes, pois ficavam empolgados de aprender.

A Secretaria de Educação organizava viagens culturais aos professores, pois na época, eles trabalhavam com séries multiseriadas, e tinham conteúdos de geografia a serem abordados, tais como litoral, comidas típicas, pontos turísticos do Paraná, e segundo Cecília Sumiko, que na época exercia a função de Coordenadora Geral das Escolas Municipais da Zona Rural, muitos deles desconheciam, por isso, montava-se roteiros de viagens para Cataratas de Foz do Iguaçu, Praias, Curitiba, Paranaguá etc. cujo conteúdo era repassado aos alunos.

Segundo a aposentada como Diretora de Ensino, Fátima Ap. de Carvalho, era prazeroso trabalhar com o pessoal das escolas rurais. Estes eram comprometidos com os alunos e com a comunidade local, além de serem dinâmicos, competentes e solucionarem muitos problemas peculiares a realidade rural. "Eles reconheciam o trabalho que nós desenvolvíamos na Secretaria de Educação. Eram muito parceiros e comprometidos com a educação. Trabalhavam com muita qualidade apesar das dificuldades e obstáculos. Sinto tanta saudade. Éramos felizes", afirmou.

Para Alcides Antônio de Oliveira, aposentado como supervisor de ensino da zona rural, foi gratificante. Recorda que quando chegava na escola, os alunos e professores o recebiam com carinho e alegria. Os alunos, demonstravam um grande respeito, "quando eu entrava na sala e os cumprimentavam, eles se levantavam, e só sentavam quando era pedido. E pediam para eu retornar logo. Tenho saudades da simplicidade e da dedicação dos professores e alunos", disse.

Antes de 1972, o período escolar era chamado de "Ano Agrícola", pois acompanhava a agricultura local, as aulas começavam em agosto, e terminava em junho do ano seguinte. A partir de 1973, as escolas passaram seguir o calendário de ano civil, com aulas de fevereiro a dezembro.

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
CAAPSM: (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 Secretária: 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: Virgínia Maria Pelisson

Maria Santa Barizon Pieroli, professora aposentada no Distrito de São Luiz, diz o quanto era gratificante acompanhar o aluno da primeira à quarta série. “Na maioria das vezes, eu havia dado aula para os pais, e posteriormente para os filhos também”. Para Vanda Pereira Gomes da Silva, também aposentada em São Luiz, tínhamos algumas dificuldades no trajeto até a escola, no entanto, gratificante. “Sinto muitas saudades. Iniciávamos com uma criança, que chegava na escola e nem sabia pegar em um lápis, e no final

do ano, já sabia ler e escrever. Era uma vitória para o professor e para o aluno”, afirmaram.

Na década de 90, iniciou-se o processo de nucleação das escolas rurais de 1ª a 4ª série (com abolição das escolas isoladas), os alunos residentes em sítios, fazendas e pequenas comunidades, a Secretaria Municipal da Educação começou a transportá-los de ônibus, para as Escolas Municipais dos Patrimônios e Distritos de Londrina.



- 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, dança 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

ACONTECEU NA AAPML

Encontro do PPA comemorou o Dia do Servidor Aposentado

Tema da palestra foi “Envelhecimento Saudável”, ministrada pela médica geriatra Lindsey Nakakogue

No dia 19 de junho, o Programa de Preparação à Aposentadoria (PPA) da Prefeitura de Londrina, realizou atividades para comemorar o Dia do Servidor Aposentado (celebrado no dia 17 de junho). Aconteceu no Auditório da Caixa da CAAPSM.

Para iniciar a programação, uma palestra sobre Envelhecimento Saudável, ministrada pela médica geriatra Lindsey Nakakogue; um coffee break oferecido pela Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de

Londrina (AAPML); além de uma atividade física conduzida pelo professor aposentado da Federação de Esportes de Londrina (FEL), Eugênio Zaninelli.

Compôs a mesa de solenidade, Marco Antônio Baccarin, superintendente da Caapsml; Denilson Novaes Vieira, diretor de previdência; Enelice Alves da Silva, presidente da AAPML; Wagner Pereira, gerente de treinamento e desenvolvimento; e Eder Takemura, gerente de canais e negócios da regional do norte do Paraná da CAIXA.



AAPML promove Café da Tarde do Aposentado

A Tarde Festiva comemorou o Dia do Servidor Aposentado, celebrado no dia 17 de junho

O café da tarde foi realizado no dia 21 de junho, e destinado aos associados e aposentados da rede municipal, em comemoração ao Dia do Servidor Aposentado (celebrado no dia 17 de junho). Para a abertura do evento, a acordeonista Cleide Silva Pereira realizou uma apresentação, em seguida, teve o bate-papo com o psicanalista clínico Juez Torres, sobre “A difícil arte

de recomendar”. Aproximadamente 70 aposentados participaram do encontro.

A presidente da AAPML, Enelice Alves, afirmou que o objetivo dos encontros é promover a socialização e a interação entre os participantes, em um momento descontraído de lazer. “São eventos que proporcionam um ambiente para a troca de experiências de vida e a criação de novas amizades”, ressaltou.



Aposentados participam de Festa Junina

A Tarde Festiva comemorou o Dia do Servidor Aposentado, celebrado no dia 17 de junho

A Associação promoveu no dia 22 de junho, no período da tarde, a “Festa Junina dos Aposentados”, que aconteceu no estacionamento da sede. Já aconteceram outras edições, mas esta, foi a primeira realizada no final de semana, e com barracas de comidas típicas. Reuniram-se aproximadamente 80 pessoas.

Ana Maria Fernandes, nora de associada, esteve presente juntamente com seu esposo e seu filho de 5 anos. “Foi muito divertido, agradável, e gostaria de parabenizar a Associação pela organização do evento. Espero que haja outras edições como essa”, falou.

Na ocasião, teve distribuição gratuita de pipoca, quentão, além da venda de milho cozido, pastel, crepe, algodão doce, cachorro quente, bolos, cural e espetinho. Também teve atrativos como quadrilha, correio elegante, prisão e sorteio.

De acordo com a presidente da Associação, Enelice Alves da Silva já foram realizadas outras festas juninas, mas nesta proporção e aberto à comunidade, foi a primeira vez. “Esperamos realizar mais eventos como esse durante a nossa gestão. Visando sempre o bem-estar e a socialização dos aposentados. Além da integração da comunidade com a Associação”, disse.



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. Pedimos a Deus que conforte o coração dos familiares e amigos neste momento de dor. Odomilda Vanzo Nunes - 14/06/2019; Antônio Linneu de Cillo - 10/07/2019; José /Francisco do Nascimento - 17/07/2019; Osório Alves da Silva - 25/07/2019 e Guiomar Santa Maria Stricagnolo - 24/07/2019.

SAIBA MAIS

AAPML realiza Assembleia Geral Extraordinária

Condução e preenchimento dos cargos da diretoria para a gestão 2019/2021

No dia 27 de agosto, às 9h, foi realizada a Assembleia Geral Extraordinária da Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina, da gestão 2019/2021, para condução e preenchimento dos cargos da diretoria para a gestão 2019/2021.

Foram apresentados pela presidente da Associação, Enelice Alves da Silva, as cartas de desligamento dos membros da diretoria: Vice-Presidente, Jandira Lopes Genez; Tesoureiro, Joaquim Domingues de Oliveira e Vice-Diretora de Esportes, Virginia Maria Pelisson Laço. O Vice-Secretário Milton Ciríaco Dias desligou-se do cargo, para candidatar-se a função de tesoureiro, a secretária Mirian Ferreira de Carvalho, também solicitou o desligamento do mesmo, para candidatar-se ao cargo de Vice-Tesoureira. Os cargos citados acima foram disponibilizados para inscrições dos associados presentes.

Dos associados que estavam na Assembleia, manifestaram interesse às

vagas de vacância: Maria Aparecida Wrobel e Carmen Lúcia Baccaro Sposti para vice-presidente; Amélia do Nascimento Magrinelli para secretária; Maria Elisa Adames Castanha para vice-secretária; Milton Ciríaco Dias para tesoureiro; Mirian Ferreira de Carvalho para vice-tesoureira e Joaquim Domingues de Oliveira para vice-diretor de esportes. Para o cargo de vice-presidente, foi realizado o voto secreto, e as demais vacâncias, com um candidato por vaga, foi realizado por aclamação.

Na apuração, o resultado para vice-presidente, Maria Ap. Wrobel, 9 votos e Carmen Lúcia, 13 votos. Os associados presentes aprovaram por unanimidade a votação e os cargos preenchidos.

Também foi debatido sobre a letra B do Edital, que trata sobre o ressarcimento de despesas com o auxílio funeral, como citado no box abaixo.



Despesas com o auxílio funeral

Conforme Assembleia Geral Extraordinária da AAPML, realizada no dia 27 de agosto, ficou revogado o auxílio funeral e a permanência/continuidade deste. Foi unânime a revogação do ressarcimento de despesas em caso de falecimento do associado, mediante comprovação do pagamento das despesas, ficando revogado a letra J do artigo 13, do Estatuto Social.

CAAPSML faz recadastramento do Plano de Saúde e Previdência

Todos os servidores segurados, ativos ou inativos, e pensionistas deverão participar

A Prefeitura de Londrina, por meio da Caixa de Aposentadoria e Pensões dos Servidores Municipais de Londrina (CAAPSML), publicou a Portaria nº 236, que regulamenta o recadastramento do Plano de Seguridade Social, para os servidores municipais ativos, aposentados, pensionistas, e os segurados do Plano de Saúde. De acordo com o superintendente da CAAPSML, Marco Antônio Baccarin, o recadastramento tem como intuito atualizar os dados cadastrais do Fundo de Previdência Social e do Plano de Assistência à Saúde da CAAPSML, e deve ser realizado a cada cinco anos. "Será a primeira vez que teremos o cadastramento biométrico, que inclui registro fotográfico e coleta das digitais, e também, em que incluiremos o plano de saúde, o qual, o recadastramento nunca havia sido feito. Será de grande valia essa modernização", disse.

O recadastramento irá acontecer até o dia 29 de novembro, e o atendimento para realizar este serviço, será de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h30, na sede da CAAPSML, localizada na R. Anísio Rigioli, s/n - Centro Cívico. Para agendar o horário com antecedência, acesse o site www.agendacenso.com.br/londrina

A expectativa da CAAPSML é que cerca de 14 mil pessoas participem do recadastramento. "Esperamos uma média entre 200 e 250 pessoas por dia, que serão atendidas na CAAPSML". No caso de servidores, pensionistas ou segurados titulares do plano que possuam dificuldades de locomoção, selecione em seu agendamento a opção de solicitar o atendimento domiciliar, pois a mesma será analisada. Já no caso dos que moram fora de Londrina, poderão encaminhar ao órgão sua documentação comprobatória e as declarações complementares, conforme orientações da portaria.

Caso o servidor, aposentado ou pensionista necessite atualizar suas informações cadastrais, com inclusão ou exclusão de dependentes ou outras alterações, deverá realizar o procedimento na CAAPSML à parte do

recadastramento.

Segundo Baccarin, os que não comparecerem dentro do prazo ou não apresentarem todos os documentos exigidos, os pagamentos serão suspensos, a partir de dezembro. No caso dos segurados pelo plano de saúde, ocorrerá a suspensão do contrato.

Documentos solicitados aos aposentados

- Documento de Identificação Oficial com foto – RG, CNH, Registro de Conselho Profissional, Passaporte, entre outros; - CPF; - Comprovante/Declaração de residência; - Título de Eleitor; - Certidão de Nascimento, Casamento, Declaração de Separação de Fato (com firma reconhecida) ou Certidão de Óbito (se viúvo), de acordo com seu estado civil; - União Estável (Escritura Pública feita perante Tabelião para nova inclusão ou Escritura com firma reconhecida para dependentes já inscritos nesta condição na CAAPSML; - PIS/PASEP/NIT; - Termo de Curatela ou Tomada de Decisão Apoiada; - Documento de identificação com foto do Curador ou Apoiadores; - E se houver, para o aposentado que recebe benefício pelo INSS, apresentar o último comprovante de pagamento.

CENSO CAAPSML

QUEM DEVE FAZER?

Servidores das categorias:

- Ativos
- Aposentados
- Pensionistas
- Usuários do plano

ATENDIMENTO CAAPSML

Endereço: Avenida Duque de Caxias nº333 - Jardim Igapó - CEP 86015-000

Horário: 09h30 às 17h30

FIQUE ATENTO

Tarde Festiva - Dia do Servidor Público

DATA: 16 de outubro

HORÁRIO: 15h30

LOCAL: AAPML

(Rua Kozen Igue, 270)

Palestra: Dra. Lazara Regina de Rezende. Especialista em periodontia e gerontologia. **Tema:** A importância da saúde bucal para uma saúde plena

Apresentação: Companhia Flamenca Ana Paula Minari



Tarde Festiva de Novembro

DATA: 28 de novembro

HORÁRIO: Às 15h30

LOCAL: AAPML

(Rua Kozen Igue, 270)

Palestra: Psicanalista clínico, Juarez Torres

Apresentação: Coral Tempos Dourados, regido pelo maestro, Dênis Amaral



Natal dos Aposentados



DATA: 13 de dezembro

HORÁRIO: Às 16h30

LOCAL: AAPML

(Rua Kozen Igue, 270)

Bate papo: Lu Oliveira, apresentadora do programa Vitrine

Revista da Tv Tarobá. **Tema:** "Como cheguei até aqui".

Apresentação: Piadas com Luis Carlos, O Vermelho, Locutor da Rádio Paiquerê Fm do programa RÁDIO SERTÃO. Os interessados devem fazer inscrição.



Curso de Tecnologia - Projeto Aposentados Conectados

O projeto acontece às terças-feiras e quintas-feiras, das 16h30 às 17h30. É gratuito, e destinado aos associados, e também para os não associados, desde que sejam aposentados da rede municipal, além de familiares. Os interessados precisam fazer as inscrições pelo telefone 43. 3342 2435, ou pelo WhatsApp 43. 99131 8546.

Nas terças são ministradas aulas sobre WhatsApp e configurações do celular, e as quintas é abordado sobre o Facebook e outras redes sociais. Para as aulas, os participantes devem trazer o celular.



Campanha de arrecadação de Kit's higiene para o HCL

Aproximadamente dez mulheres participaram do projeto Viver Melhor, coordenado pela assistente social Patrícia Faria de Oliveira

A Associação dos Aposentados da Prefeitura de Londrina, está promovendo uma campanha de arrecadação de itens para a confecção de kit's de higiene, para os pacientes do Hospital do Câncer de Londrina. Aproximadamente dez mulheres participaram do projeto Viver Melhor, coordenado pela assistente social Patrícia Faria de Oliveira, desenvolvido às quintas-feiras na AAPML. As aposentadas confeccionaram sacolas de TNT.

De acordo com diretora social Oléia Oricolli, o objetivo é que os

aposentados interajam. E é uma satisfação para os mesmos a cooperarem, e uma alegria dos pacientes em receberem o presente.

Você gostaria de contribuir? Estamos arrecadando: sabonete, creme dental, escova de dente, absorvente íntimo diário e toalha de. Você pode deixar os itens em um dos pontos de arrecadação. Para saber qual o ponto mais próximo, ligue no 43. 3372 5151 ou pelo WhatsApp 43. 99131 8546. Na AAPML, o recebimento acontece de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h.



ESPAÇO DO APOSENTADO

A Questão dos Paradigmas – Resumo das ideias de Joel A. Barker

Escrito por Maria Aparecida Wrobel, aposentada

Não é fácil falar ideias novas. Ideias novas causam incertezas. É mais fácil fazer as coisas como sempre fizemos. As pessoas sempre resistem às mudanças. O que nos impede de ver, aceitar e compreender novas ideias? As revoluções estão nos libertando de limitações.

O que é que nos impede de aceitar novas ideias? Tudo tem a ver com paradigma. O que é paradigma? Conjunto de regras e regulamentos que fazem duas coisas: 1º estabelece limites e o 2º como ter sucesso, resolvendo problemas dentro desses limites.

Paradigmas agem como filtro, mas alguns dados não combinavam com as expectativas criadas por seus paradigmas – filtram as experiências que chegam – é o Efeito Paradigma. O seu sucesso no passado, não significa nada no futuro, se os paradigmas mudarem. É por isso que precisa desenvolver uma abertura para novas ideias, uma disposição para explorar modos diferentes de fazer as coisas. Somente com este tipo de tolerância é que você pode manter aberta as portas do futuro.

Resposta da pergunta – Um jovem guitarrista

Escrito por: Américo Sambatti, economista aposentado

Para formar o zero? Basta escrever 44-44=0. Passemos ao número 1, a forma é 44/44=1. Agora ver o número 2, escrever 4/4 +4/4 ou 4+4+4/4, os

Paradigmas afetam diretamente nossos discernimentos, e nossas tomadas de decisões, influenciando nossas percepções.

Algumas observações básicas sobre paradigmas: 1-São comuns; 2-São úteis; 3-Às vezes pode se tornar o paradigma, o único modo de fazer uma coisa e pode se levar a uma disfunção: a paralisia de paradigma, é uma doença fatal de certeza; 4-Pessoas que criam novos paradigmas, gente de fora, geralmente não estão diretamente envolvidos com a atividade; 5- Praticantes do velho paradigma, para os novos paradigmas – os pioneiros devem ter muita coragem e confiança em suas ideias; 6-Você pode mudar suas regras e regulamentos. Você pode decidir ver um mundo diferente.

Embora o futuro pareça grande demais, muito assustador, forte para se lidar, não é, nós, os seres humanos nos mostramos possuidor de condições para lidar com os problemas. Sempre haverá uma solução para os problemas, uma outra porta para atravessar.

resultados são iguais, ou seja, igual a 2. Aproveitamos para achar o número 3 com a seguinte expressão 4+4+4/4=3.

ESPAÇO DO COLABORATIVO

Empreender a vida

Programa de Orientação Psicopedagógica ao Empreendedorismo pessoal / Escrito por: Luzimar Mazetto Psicopedagoga

Estamos vivendo um tempo tecnológico de muitos avanços e descobertas científicas, a busca pelo progresso e sucesso financeiro tem produzido indivíduos vazios de si mesmo. Há uma corrida contra o tempo, dependentes do relógio, das metas, do sucesso e em consequência esvaziando-se de si mesmo.

O empreendedorismo de vida remete a um convite ao indivíduo o despertar para o seu projeto de vida a qual ele seja capaz de descobrir-se como pessoa, e encontrar o significado daquilo que faz, para que seja capaz de ser protagonista da sua vida e criar a sua própria história.

Anjos (2014, p. 15) em sua Teoria Psicanalítica Empreendedora, defende que o sentido para a vida está relacionado ao crer no ser para o fazer, e para isso é necessário “resgatar o empreendedor que está dentro de nós, ressignificar a história”(Anjos, 2014, p. 16).

Quando o indivíduo se reconhece como protagonista em relação a sua própria história, o mesmo consegue atribuir um sentido à vida, que será a força geradora para a atitude necessária à concretização das ações.

Corroborando com esse pensamento, Frankl (1984) defende que todo indivíduo precisa encontrar-se com o sentido da vida, uma atividade natural do

ser humano. Somente “ele” é capaz de se interrogar-se pela sua existência e discutir a problematidade do ser. O homem é um ser que procura sentido por participar da história e, na história, construir vida e dar sentido a ela”. (FRANKL, 1984, p.3).

As escolhas e decisões que tomamos ao longo de nossa vida traçam o rumo de nossa história. Entender a trajetória do nosso caminho e tomar consciência do estágio em que estamos ajuda-nos a direcionar melhor nossas escolhas e pensar nas atitudes necessárias para a realização dos nossos sonhos! Empreenda sua Vida e Surpreenda-se!

POPEP
(Programa de Orientação Psicopedagógica ao Empreendedorismo pessoal)

Consultora em Empreendedorismo Pessoal
Aconselhamento Familiar
Abordagem Psicanalítica
Palestrante

CONTATO
43 9171-6629

MAPFRE
SEGUROS

AAPML
Associação de Aposentados e Pensionistas de Londrina

CAAPSMIL
Associação de Aposentados e Pensionistas de Maringá

Toda idade é boa para sorrir com saúde.

A Uniodonto em parceria com AAPML oferece um plano com valor especial para os aposentados e seus dependentes legais.

UNIODONTO
LONDRIANA

30 anos

(43) 3321-4140 - Rua Raposo Tavares, 554
f/UniodontoDeLondrina

somoscaapp

PLANOS A PARTIR DE
R\$ 31,00
/mês



ESPAÇO COLABORATIVO

“A difícil arte de recomeçar”

Escrito por Juares Torres, psicanalista clínico

Quem nunca se deparou com algumas circunstâncias da vida, que exigiram calma, sabedoria, sensatez e domínio próprio? Definimos nossos sonhos como tolos ou impossíveis. Este é um pensamento que gera a dificuldade de recomeçar. Não é fácil recomeçar, mas é possível sim. Podemos criar oportunidades. A nossa vida é feita e refeita de oportunidades.

1. Seja paciente: Você deve aprender a se tratar com amor, compaixão e compreensão. 2. Você está se desenvolvendo a cada experiência: Através de cada pequena coisa que você faz, através de cada palavra que você diz e através de todas as ações que você toma. 3. Se entregue a mudança: Não podemos ter medo de mudar. 4. Crie uma outra atmosfera em volta de sua vida: Tudo coopera para o seu bem. A forma como você encara cada situação é o diferencial para recomeçar. 5. Desenvolva o sentimento de gratidão em tudo que você conquistou e aprendeu em sua vida: Encha seu coração com amor, gratidão e apreço. 6. Defina o tipo de vida que você quer viver: Construa sua vida com essa bela imagem em mente. Se possível, escreva essa imagem e guarde-a. 7. Confie no que a vida lhe ensinou: Confiança na sabedoria de vida. A posição que você está em sua vida só será o ponto final se você quiser. 8. Fortaleça o seu eu interior e não o ego: Que sua vida seja guiada para criar e oferecer valor, e não sobre a aquisição de um monte coisas. 9. Procure um profissional de Saúde Emocional ele irá te ajudar: Como uma bússola ou um

GPS que te orienta nesse novo recomeço. 10 - A vida é a compreensão de cada movimento em nosso dia a dia: Abraça cada momento, porque cada momento é a sua vida, e cada dia é um presente inestimável. 11. Jogue fora todos os seus medos e limitações: São estes dois fatores que geram o sentimento de dificuldade para se recomeçar.

Londrisan
Saúde Emocional
Paraná-São Paulo-Brasil

Contatos:
(43) 3321-7132 - Clínica
98459-9235; 99909-5229 - Fone

Em parceria com a
Associação
R\$ 80 Reais
a Consulta

A vida é feita de escolhas...
Escolha pela sua felicidade.

Alma e Corpo
Num Mesmo Sentir

Obrigado Professor
Zezinho Sáenz
Dr. Juares Torres
Psicanalista Clínico

londrisan.com.br
cursos.londrisan.com.br



COMUNICADO

Aquisições e manutenções do 1º semestre de 2019

Itens que foram adquiridos, e manutenções realizadas no primeiro semestre de 2019 na Associação: Caixa de sugestões; 23 cobres manchas e 23 toalhas brancas para locação; 200 garfos, 200 facas e 200 colheres; 7 lixeiras (seleção de lixo); Para a churrasqueira grande, foram compradas: 1 mesa em madeira para apoio, 3 jogos de mesa em madeira para acompanhar as cadeiras já existentes; Para o salão grande, foram adquiridos: 240 cadeiras, box e cuba grande para a pia da cozinha e 3 suportes para tampões e 1 fraldário para o banheiro feminino; 1 Mesa em madeira; 1 bebedouro com capacidade para 50 litros de água e com duas torneiras; 2 bancos em madeira; Para a piscina, foram compradas: 4 cadeiras espreguicadeiras, toldos, troca de piso, ganchos para colocar toalhas e roupões, e bomba de aquecimento complementar para a piscina; Wifi na área externa (aumento para 60 megabits); emborrachamento do vestiário; 2 Mictórios no vestiário masculino; adequação e montagem do Parquinho (aquisição de materiais); armário para guardar tacos da sinuca; armário em madeira para guardar pratos e talheres; mesinha de centro para área de lazer/ atividades; 2 cooktops; mesinha em madeira da varanda da secretaria; aparelho de pressão; balança mecânica; quadro de avisos; placas de informações; aquisição da carriola e de tanquinho de lavar roupa; colocação de prateleiras em madeira no almoxarifado; ferro de passar roupa; máquina

fotográfica; contratação de funcionários (secretária, instrutora de pilates, dança, musculação e hidro); adequação e montagem da sala de pilates (aquisição de materiais); instalação de barras de apoio em todos os banheiros da associação; grade de ferro para dividir os ambientes; divisória em madeira na sala de pilates; troca da caixa d'água e das bases; valeta no pátio para escoar água; rampa no estacionamento; aquisição de um novo site (funcional e completo); instalação de varal no corredor; troca da placa da fachada da associação; calha da varanda; 1 Instalação do chuveiro no vestiário masculino; troca do disjuntor; limpeza das caixas d'água e detetização; troca das lâmpadas da secretaria, e as tradicionais por Led, que estão na varanda e no estacionamento da secretaria (economia de energia); sensores para todos os banheiros e vestiários; troca das torneiras de tempo nos salões e no vestiário, para evitar o desperdício de água; foi feito os rufos interiores dos salões e da sala de pilates; manutenção dos freezers, das bombas e aquecedores da piscina; pintura das faixas do estacionamento; manutenção do holofote do pátio, do forno elétrico, dos tampões, do jardim e das portas de vidro dos salões; troca de vidros quebrados das janelas e instalações de ventiladores já existentes nas churrasqueiras pequenas

Você sabe sobre as atividades físicas que têm na AAPML?

Venha fazer uma aula experimental, é gratuito, basta agendar por telefone 43. 3342 2435, ou pelo WhatsApp 43. 99131 8546. Confira os horários disponíveis.

Hidroginástica: Todas as terças e quintas-feiras às 9:15 e às 16:30, e quartas e sextas-feiras às 8:00. (45 minutos de aula).

Dança: Todas as terças e quintas-feiras - Ritmos às 17:00 e dança de salão às 18:00. (60 minutos de aula).

Musculação: Terça e Quinta das 8:00 às 10:00; 16:00 às 17:00 e Quarta e Sexta das 8:00 às 11:00. (Quantas vezes você quiser)

Pilates: Terça e Quinta às 10:30; 16:30; 17:30 e às 18:30 - Quarta e Sexta às 8:00; 9:00; 17:30 e às 18:30. (60 minutos de aula).

Valores: Hidroginástica e musculação (R\$80,00 não associado e R\$40,00 associado), Dança (R\$60,00 não associado e R\$30,00 associado) e Pilates (R\$100,00 não associado e R\$50,00 associado).

