"Minha máquina de escrever”

Escrito por Milton Ciríaco, aposentado e diretor financeiro da AAPML

Essa máquina eu adquiri na década de 80, não foi a primeira que tive, antes era uma máquina que tinha que empurrar o carro com a mão, essa já era moderna, elétrica, e esse procedimento, nessa máquina, já era automático. Foi com ela que preenchi muitas declarações de imposto de renda, guias de impostos e de recolhimentos de INPS, na época não era GPS como é hoje. Fiz muitos requerimentos, ofícios, recibos e contratos.

A lembrança que tenho dela é constatar que para a época, era o que tinha de mais moderno e hoje, é obsoleta, não existe peça de reposição, oficina de consertos e limpeza, como a que ficava no Edifico Centro Comercial, que chamava-se Dom Camilo.

"Aprendendo ouvir”

Escrito por Olélila Oricolli, professora aposentada

Nos momentos difíceis que estamos vivenciando, ouvir é Virtude. As histórias de vidas são fascinantes e a emoção de ouvi- las nos torna tão frágeis que precisamos interpretar gestos, falas e olhares como se fossem pedidos de socorro sem pensar em respostas. A única resposta fácil, é o silêncio, como se falássemos para nós mesmos.

Na profundidade do ouvir não precisamos analisar, julgar, apenas apertar as próprias mãos e sorrir com os olhos para o outro, porque a máscara esconde o sorriso dos lábios. Mas, os olhos transmitem força, coragem, esperança, conforto e uma grande troca de carinho.

A tecnologia é maravilhosa, o Facebook e o WhatsApp nos colocam em contato, mas nos impedem do prazer da proximidade e do olhar. A voz tem o poder de fazer visitas ao passado e trazer lembranças que fortificam o presente, e as histórias de vidas dão uma trégua a tristeza e a preocupação do momento.

Vamos nos fortalecer na amizade e na paciência do OUVIR, até vencermos esses momentos, no qual sairemos muito melhores.

Topógrafos

Escrito por Rudolfo Horner, engenheiro civil aposentado

O nosso Jornal publicou no Nº 34 a história do associado José Leite, aposentado da Prefeitura Londrina. No breve relato captado pela jornalista, não coube toda história dessas figuras lendárias que foram os topógrafos na história de Londrina. Exímios registradores da geografia, captando com precisão ângulos e distâncias, desenharam na floresta as cidades do norte do Paraná. Começou com Artur Cameron Mcdonald, perseguindo as curvas de nível e pontos altos do território, como que mostrando o caminho para o trem e o local alto para construir as catedrais das cidades que surgiriam. Alexandre Rasgulaef, que fiel ao projeto da ferrovia desenhou ruas ortogonais e avenidas, de forma a conduzir da estação ferroviária ao alto da colina, de forma a enlaçar a catedral. Cidadãos como Leitinho, Romi, Cairo, Sambati, Silvio, Maneco, Sanches, Napoli, e mais, é que me falta a memória, definiram rumos de ruas, e delimitaram propriedades. Mediam inúmeras vezes para cumprir a máxima de que se tem dúvida da medida, é porque mediu uma única vez, mas se quiser ter certeza meça infinitas vezes.

No começo, faziam visadas na penumbra da mata. Os aparelhos antigos mostravam os ângulos em placas de metal, de leitura difícil. Não raro a bússola que lhe dava o norte, teimava em se decidir. Referências de posição não existiam. Era necessário criar. Daí os nomes curiosos de nossa geografia. E sempre descritivos, como Córrego das Pedras, Capivara, Poço Fundo...

Quando a cidade já “era grande”, mais os topógrafos precisavam comparecer. Não mais medindo lotes, mas demarcando novas ruas a serem abertas. Na década de 1960, a Prefeitura tinha cinco equipes permanentes de topografia. Tinham a função principal de fornecer Alinhamento e Nivelamento de ruas. Serviço importante e só possível de ser executado pelo poder público, pois fixava oficialmente o alinhamento das ruas ainda sem infraestrutura implantada, bem como dava o nível em que a rua ficaria para a construção dos imóveis

Observação 1 – Os nomes são dados como eram conhecidos, amistosamente. A maioria felizmente ainda está entre nós. 2- Alexandre Rasgulaef, conhecido engenheiro autor do projeto básico de Heimtal e Londrina, além de outras cidades. 3- Artur C. Macdonald era de uma empresa canadense, contratada pela Companhia de Terras para projetar a ferrovia. Ver livro “Terras do Norte “ de Humberto Yamaki.

Atividade para a memória

Enviado por Mariele Cestari, educadora de Ginástica para o cérebro

Essa é uma dica super simples que pode parecer até boba, mas que realmente funciona! Um estudo da Manchester Metropolitan University na Inglaterra concluiu que mover os olhos de um lado para o outro por 30 segundos todas as manhãs fazia com que as pessoas tivessem uma performance 10% melhor ao longo do dia e 15% menos incidência de falsas memórias. A hipótese é que o movimento ajuda a ativar os dois hemisférios do cérebro e faz com eles interajam entre si, melhorando alguns tipos de memória, como a de reconhecimento. Topa tentar? Então comece suas manhãs movendo os olhos e teste se sua memória melhora nos próximos dias.

Empreender a vida: 9 passos essenciais

Enviado por Luzimar Mazetto, psicopedagoga e consultora de empreendedorismo pessoal

2° Passo – Projeto de Vida: Para que coisas novas aconteçam em nossa vida, é preciso saber o que queremos. Muitas vezes desejamos mudanças, mas não sabemos exatamente quais mudanças. É preciso ter claro o que desejamos, para saber qual caminho devemos seguir. Há uma tendência na maioria das pessoas em dizer que a vida está monótona, sem graça, que nada de novo acontece...Mas para que haja novidades, é preciso desejar, sonhar, projetar mudanças. No filme “Alice no país das maravilhas, há um momento em que ela está perdida no meio da floresta e depara-se com o gato, e então pergunta-lhe: - gato, qual caminho devo ir? O gato lhe pergunta: Para onde deseja ir Alice? E ela responde: Eu não sei... Responde-lhe o gato: Ora, então qualquer caminho serve! É exatamente assim com nossas vidas, se não sabemos para onde queremos ir, também não sabemos onde iremos chegar.

Notícias da AAPML
Associação dos Aposentados da Prefeitura Municipal de Londrina
Eu Amo Londrina
ANO V
SETEMBRO
2020
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 nº36

Relembrando os bons momentos

Um sentimento tomou conta, a saudade. E o mais desafiador é estarmos fisicamente separados. A distância

Todos nós temos hábitos e rotinas. Uns passam diariamente na padaria para comprar o café da manhã, outros caminham assim que o sol nasce e alguns aposentados tem a responsabilidade de cuidar dos netinhos. Mas, é claro, existem práticas consideradas sagradas: ir ao supermercado às quartas-feiras, o culto religioso nos fins de semana, o churrasco com a família aos domingos, o passeio no lago aos sábados...

Alguns planos foram interrompidos. Passagens foram remarcadas, passeios foram cancelados e Tardes Festivas da AAPML foram adiadas. Desde o surgimento inesperado do Covid-19, juntamente com a recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) como forma de achatar a curva e diminuir o contágio pelo coronavírus.

Tudo isso precisou realmente esperar, e um sentimento tomou conta, a saudade! Essa palavra, tem origem no latim como significado de solidão, no dicionário a definição é sentir falta de algo ou alguém. E esse substantivo, parece ser o mais dito nesses últimos meses. Em cada um a privação dói num ponto, e o mais desafiador dessa quarentena é estarmos fisicamente separados. A distância.

Antes de março deste ano, quando sentíamos saudade ou a falta de alguém, nós marcávamos de nos encontrar, para abraçarmos e ficarmos perto um dos outros. Jogar conversa fora, tomar um café da tarde, ficar perto. Hoje, há mais de quatro meses de isolamento social, com o impedimento do contato físico, ainda estamos nos adaptando em como matar a saudade, respeitando as novas regras de convivência. E a tecnologia se tornou uma grande amiga e aliada.

Em agosto, aos poucos, algumas atividades da AAPML foram retornando (atendimento na secretaria, pilates, fisioterapia aquática e convencional solo), claro, com todas as medidas preventivas e os cuidados necessários. Mas, ainda não é o mesmo, o clube vazio, sem a movimentação dos carros para as modalidades esportivas, sem os piqueniques, tardes festivas, passeios, conversa – e que conversa boa, tantas histórias...

Dyson, fazendário aposentado desde 1994, associado da AAPML há mais de duas décadas, não vê a hora de voltar a ser um aposentado “livre”, assim disse, para frequentar a AAPML e reencontrar os grandes amigos que fez na Associação. “Sinto muitas saudades de fazer minhas aulas de hidroginásticas duas vezes por semana e de encontrar os amigos. Mantenho contato frequentemente com eles pelo aplicativo de mensagens, mas nada é igual a nos reunirmos, conversarmos e fazermos os piqueniques no final das aulas”, disse.

Assim como Dyson, Idehide Aparecida Ribeiro, supervisora de ensino, também sente saudades da aula de hidroginástica. “Era uma delícia vir para a Associação nas Tardes Festivas, festas e encontrar os amigos. São boas lembranças, faz muita falta. Estou anisiosa para quando tudo normalizar e poder retornar as aulas e a frequentar a associação”, afirmou. E você, do que mais sente falta?

A Associação dos Aposentados está com a secretaria aberta de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h.
Pedimos para que os que forem comparecer à AAPML, utilize a máscara e higienize as mãos com álcool em gel.
Recomenda-se que ligue para o 3342 2435 antes de comparecer, pois dependendo da situação, o caso pode ser resolvido pelo telefone

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) 3376-2531
INSTITUTO AMBIENTAL DO PARANÁ (IAP): (43) 3373-8700
DEFESA CIVIL: 199
OUVIDORIA 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 da Silva
Registro profissional: 0010938/PR
Diagramação: Thalita A. da Silva
Impressão: Grafipress
Tiragem: 1.000 publicações
Presidente: Enelice Alves da Silva
Vice Presidente: Carmen Baccaro
Secretária: Amélia Magrinelli
Vice Secretário: Maria Eliza Adames Castanha
Tesoureiro: Milton Ciríaco
Vice Tesoureira: Mirian Ferreira
Diretor de Patrimônio: Henrique Marigo
Vice Diretor de Patrimônio: Deusimar Leite Farias
Diretora Social: Olélila Oricolli
Vice Diretora Social: Irma Sueli Oricolli
Diretora de Esportes: Maria Inês Burgo

SAIBA MAIS

Fisioterapia na AAPML

Associação oferece aos associados e não associados, fisioterapia solo e aquática

Pensar em fisioterapia, para muitos é sinônimo de algum acidente ou contusão sofrida, mas vai além disso, pois vai além da reabilitação da saúde, mas, também, identificar e maximizar a qualidade de vida e de potencial de movimento de cada um, dentro das áreas da promoção, prevenção, tratamento/intervenção não farmacológicas e que melhoram e previnem dores, insônia, postura e doenças.

Segundo a fisioterapeuta da AAPML, Priscilla Taketa, na terceira idade a fisioterapia atua não só no tratamento, mas também na prevenção de patologias, como a cervicalgia (dores na região cervical), problemas nas articulações, musculatura enfraquecida e lombalgia (dores na região lombar).

As sessões proporcionam ao paciente um aumento da força muscular, equilíbrio, flexibilidade, postura, melhoria na locomoção e devolve sua independência.

Mirian Ferreira de Carvalho, professora aposentada, já fez fisioterapia convencional solo algumas vezes por neuropatias, também por problemas na coluna e braços. “A fisioterapeuta se preocupa com o todo, analisando o detalhe que irá refletir no corpo. Foi a primeira que fez realmente uma avaliação completa e investigativa. É um atendimento individualizado. E um dos pontos que mais me chamaram a atenção foi ela fazer junto comigo cada exercício”, disse.

Fisioterapia na AAPML

É delimitada as condutas das sessões mediante o diagnóstico-cinético-funcional obtido pela avaliação fisioterapêutica e evoluções de cada paciente. A duração de cada sessão é de 45 minutos. Além da fisioterapia convencional em solo, também temos disponível a fisioterapia aquática ou conhecida como hidroterapia.

Valores: Fisioterapia convencional em solo para associados, R$25,00 a sessão e para não associados, R$60,00 a sessão. Fisioterapia aquática para associados, R$35,00 a sessão e para não associados, R$70,00 a sessão. Poucos horários disponíveis. Agende uma avaliação gratuita e garanta a sua vaga.

Benefícios de ser um associado

Mais de 30 parceiros em diversas áreas para você e sua família obter descontos; Informações e dúvidas relacionadas a CAAPSML; Impressão de holerites e outros; Orientações e atendimentos com a fisioterapeuta; Encaminhamentos para a assistente social da CAAPSML; Modalidades esportivas com 50% de desconto na mensalidade; Eventos e projetos sociais; Parceria com agências de viagens; Espaços para locações e Parceria com a AFML para diárias em Alvorada do Sul e Guaratuba.

AAPML nas redes sociais

Nos acompanhe nas redes sociais, postamos diariamente vídeos de exercícios físicos, dicas, atividades para exercício do cérebro, notícias da CAAPSML, da Prefeitura de Londrina, e muito mais.

Facebook: AAPML
Instagram: @aapml.londrina
Whats'App: 43 99131 8546

Ampliação do salão de festas

No mês de agosto, foi concluído a ampliação do salão de festas da AAPML. Segundo a Presidente da Associação, Enelice Alves da Silva, o objetivo é aumentar a capacidade do salão, oferecendo mais conforto ao associado, além de ser mais uma opção de locação.

FALECIMENTOS

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: Lilia Avellar Teixeira - 5 de março; Hirak Ohara - 6 de março; Valdevino de Moura Oliveira - 15 de junho; Maria de Carvalho Barbosa – 1 de julho; Alaor Sencio Paes – 4 de julho; Nelson Martins – 16 de julho e Inês Castorina do Bonfim – 15 de agosto.

FIQUE ATENTO

Recebimentos de salários no Banco Itaú

Escrito por Amanda Sorgi, advogada do Kussaba, Pezoti e Sorgi

A partir de agosto de 2020 o pagamento dos salários dos servidores do Município de Londrina começou a ser feito no Banco Itaú.

O anúncio da mudança ocorreu em março e os servidores tiveram até o dia 24 de julho para a abertura de contas no Itaú pela internet ou nas agências bancárias. Caso a abertura da conta ainda não tenha sido realizada, orienta-se que o servidor busque contato o mais breve possível com o setor de Recursos Humanos da Prefeitura, a fim de que não tenha o recebimento salarial interrompido.

Abaixo, buscamos responder às dúvidas mais frequentes dos servidores em relação a esta mudança:

De olho nos benefícios anunciados:

Para as contas que foram abertas, algumas vantagens foram concedidas pelo Banco Itaú e deverão ser observadas de perto pelos servidores ativos, aposentados e pensionistas da Prefeitura. São elas: cartão de crédito com anuidade grátis até agosto de 2025, 10 dias sem juros no uso do cheque especial e descontos e tarifas especiais para financiamentos e empréstimos consignados.

No caso de ter sido aberta conta-salário (aquela em que apenas a Prefeitura irá depositar), o servidor tem direito, sem cobrança de taxas, ao cartão magnético para movimentação, bem como realizar, por mês, cinco saques, duas consultas de saldo e retirar dois extratos da movimentação da conta.

Transferência automática do salário para outro Banco:

O fato de o salário cair na conta do Itaú não obriga o servidor a utilizar tão somente esse Banco. Conforme a Resolução n.º 3402/06 do Conselho Monetário Nacional, é possível que o servidor solicite a transferência (portabilidade) do salário para outra instituição de sua escolha sem custo ou tarifa, de modo automático e com crédito no mesmo dia.

A solicitação deverá ser feita pelo servidor titular da conta na Agência do Itaú em que a conta foi aberta e o Banco não poderá se negar a realizar a portabilidade, tampouco cobrar tarifas por tal serviço.

Proibição de descontos em conta salário:

Também de acordo com a Resolução n.º 3402/06 do Conselho Monetário Nacional e entendimento do Tribunal de Justiça do Estado do Paraná (Súmula n.º 36), a conta-salário, utilizada tão somente para este fim, não poderá sofrer descontos de taxas de manutenção pela instituição bancária.

Caso o servidor deixe, por qualquer razão, de receber os salários na conta aberta, a conta também não poderá gerar tarifas caso não seja fechada pelo servidor.

Plano de Assistência à Saúde da CAAPSML relativos ao COVID-19

Texto encaminhado pela Caixa de Assistência

Desde o início da pandemia, em março de 2020, o Plano de Assistência a Saúde da CAAPSML adotou em seu rol de procedimentos o exame RT-PCR padrão ouro, para detecção do Corona Vírus.

O exame RT-PCR – padrão ouro, detecta a presença do vírus ativo no organismo do paciente, com alto nível de precisão, ao contrário de outros exames que detectam a presença de anticorpos que podem causar falso positivo.

Esse exame, RT-PCR padrão ouro, é indicado pelo Ministério da Saúde e deve ser realizado em pacientes sintomáticos, que tenha febre e, pelo menos um sinal ou sintoma respiratório – tosse, dificuldade para respirar, batimento das assas nasais, entre outras. Deve-se considerar também sempre a informação de viagem e/ou contato com pessoas que viajaram para locais com transmissão comunitária do Covid-19 ou, contato com pessoas com caso confirmado de Corona Vírus em laboratório.

Na presença destes sintomas, procure uma unidade hospitalar para avaliação médica.

Caso você ou seus dependentes tenham dúvidas, sugerimos:

Ligar para o telefone 0800 400 1234 para esclarecimento de dúvidas, que é um canal em parceria com a Universidade Estadual de Londrina – UEL e a Prefeitura de Londrina (Secretaria da Saúde), ou, procurar o serviço de Urgência/Emergência Salva Vidas – SOS, ou procurar as unidades hospitalares credenciadas em nossa rede de atendimento e pronto socorros.

Serviços de assistência farmacêutica oferecidos pela CAAPSML

Texto encaminhado pela Caixa de Assistência

Os serviços farmacêuticos da CAAPSML, serão prestados somente através de subsídio de 10% de medicamentos e hipossensibilizantes, constantes em prescrição medicamentosa emitida por profissionais médicos ou dentistas, em nome do titular e/ou de qualquer beneficiário dependente direto ou indireto, respeitadas as carências. A validade obedecerá a regulamentação vigente ou, em não existindo, será considerado o prazo máximo de 180 dias, devendo ao final destes prazos o beneficiário apresentar novo receituário médico.

Não serão cobertos pelo Plano de Assistência à Saúde, em nenhuma hipótese: produtos cosméticos, de uso estético, de higiene pessoal, assepsia de lentes de contato, para obesidade tratamento e/ou combate à obesidade, para o tratamento de infertilidade e/ou impotência, off label (aquele cuja indicação do profissional assistente diverge do que conta na bula), quaisquer produtos ou utilização dos serviços de assistência farmacêutica em desacordo com a resolução n°170/2020.

O subsídio de 10% será concedido sob o valor constante na Nota Fiscal de vendas emitida por estabelecimentos oficiais, tendo como teto o valor de venda ao consumidor constante da tabela de preços de medicamentos publicados em revistas especializadas. O reembolso será realizado através de requerimento, que assegurará no limite dos valores praticados pela CAAPSML, das despesas referentes à assistência médica, hospitalar, odontológica e farmacêutica cobertos pelo plano, efetuadas pelo beneficiário titular e seus dependentes.

O reembolso do médico assistência ou dentista, com no máximo 180 dias de validade no caso de medicamentos de uso continuado, prescrição do médico assistente ou dentista, com no máximo 30 dias no caso de medicamentos de uso controlado/especiais, nota fiscal do medicamento adquirido compatível com a prescrição apresentada. O beneficiário perderá o direito ao reembolso decorridos 180 dias da data do evento ou término do contrato, o que ocorrer antes.

Prezados Beneficiários da CAAPSML. Considerando que a partir de agosto de 2020, o Banco Itaú passará a ser responsável pela folha de pagamento da Prefeitura Municipal de Londrina e de suas Autarquias, orientamos a todos os servidores ativos ou inativos (aposentados e pensionistas) que ainda NÃO tenham realizado a **ABERTURA DE CONTA NO BANCO ITAÚ**, que façam. A CAAPSML disponibilizou dentro de seu prédio um posto de atendimento para auxílio e abertura de contas. Além desse, ainda há diversas agências disponíveis aos beneficiários. Para maiores informações, acessem ao site da CAAPSML: www.caapsml.londrina.pr.gov.br ou pelos telefones: 43 3376-2688 ou 0800 555 7071.