

Exercitar a memória e raciocínio é objetivo de encontro

SUPERA - Ginástica para o Cérebro, parceiros da AAPPML realizam encontros mensais na AAPPML

O segundo encontro do SUPERA – Ginástica para o Cérebro na Associação dos Aposentados e Pensionistas da Prefeitura de Londrina, aconteceu no dia 27 de abril. A atividade desenvolvida com os aposentados foi Neurobingo, com o objetivo de os participantes descobrirem a palavra cantada com desafios lógicos. Aproximadamente 20 pessoas participaram.

De acordo com a aposentada e associada, Mary Mieko, esse projeto SUPERA oferecido pela AAPPML, veio em boa hora, para os aposentados

sair da mesmice automática do dia a dia, e dar um 'up' na memória, melhorar e tratar o conhecimento, e raciocínio.

“O neurobingo foi um momento para lembrar e colocar em prática coisas esquecidas lá atrás. Muito boa a iniciativa da Presidente Enelice de promover juntamente com o SUPERA - Ginástica para o Cérebro, um projeto como este para os aposentados. Fico grata por ter a oportunidade de participar”, afirmou Mary.



Supera
Ginástica para o Cérebro
(43) 3304-0404 / (43) 99993-2839
AGENDE UMA AULA GRÁTIS

AAPPML promove encontro em comemoração do Dia das Mães

Aproximadamente 100 mulheres participaram da comemoração na Associação na primeira sexta-feira do mês

Um café da tarde especial em homenagem às mães, foi realizado no dia 6 de maio, na Associação dos Aposentados e Pensionistas da Prefeitura. A celebração teve apresentações de dança da Cia Flamenca Ana Paula Minari e festivais de prêmios. Cerca de 100 pessoas participaram da comemoração.

Agradecemos os parceiros: London Seguros, Unimed, Hospitalar, Óticas Persona, AMI Odontologia, Beta Glucan, escritoras: Liz Clara Ribeiro de Campos e Maria Graça Pedrazzi Martine, Carol Semijóias, Peppermint Acessórios, Queijos Bia e Jucelei lingerie.



Aposentados retomam os encontros do projeto de tecnologia

O objetivo do projeto Aposentados Conectados é facilitar a utilização de smartphones e promover a inclusão digital

As turmas do projeto Aposentados Conectados retomaram suas atividades no dia 10 de maio. O objetivo é facilitar a utilização de smartphones e promover a inclusão digital.

Segundo a professora aposentada, Helena Luiza de Oliveira e o agrônomo aposentado, José Carlos de Oliveira, o projeto tem esclarecido suas dúvidas, as dificuldades do dia a dia, por meio das explicações minuciosas e carinhosas da jornalista Thalita. "Nós estamos amando. É muito interessante, chegamos em casa após a primeira aula, já tentando colocar em prática aquilo

que nos foi ensinado e já conseguimos resolver algumas pendências", disseram.

Nas aulas serão dadas orientações sobre aplicativos, redes sociais, configurações, navegação e pesquisas. Quem ministra é a jornalista da AAPPML Thalita Alves. Para quem quer participar, a atividade é gratuita e aberta a todos os associados. As inscrições devem ser feitas pelo telefone (43) 3342 2435 ou Whatsapp (43) 99131 8546. Serão abertas novas turmas e as vagas são limitadas.



LONDON SEGUROS
GARANTINDO SUAS CONQUISTAS



Eu Amo Londrina

ANO VII
MAIO
2022

Mala Direta Postal Básica
AAPPML
Cliente
CORREIOS
CNPJ: 01.210.891/0001-73
Fechamento Autorizado.
Pode ser aberto pela ECT.

De servidoras públicas à escritoras



intermediário da primeira série, no Centro Comunitário do Cafezal. Como escritora começou em 2017, logo após a sua aposentadoria, que ocorreu no primeiro dia de maio, coincidentemente, no dia do trabalhador e aniversário da Associação de Terapia Comunitária Integrativa, da qual faz parte. Neste mesmo ano, teve seu primeiro livro publicado, 'Dinâmicas de Grupo e Jogos Relacionais', atualmente utilizado pelos mais diversos profissionais.

De acordo com Maria da Graça, ela nunca deixou de ser professora, é um amor de décadas. Mas, também faz parte dela ser escritora. Essa transição, se é assim que podemos nomear, não foi difícil, pois ela já vinha escrevendo. “Só precisei de estímulos de pessoas que acreditavam em mim. Por eu sou muito crítica, passei por muitos momentos difíceis até permitir que algo que eu escrevesse fosse a público, foi muito difícil me convencer, de que ninguém é perfeito, e que eu havia muito para contribuir. Eu ainda tenho me trabalhado nessa questão, tenho cuidado da minha criança interior”, disse.

O segundo livro “E quem cuida de mim?”, também foi publicado em 2017. Originou-se de sua tese de doutorado, que conclui sobre a criança interior, as memórias do passado afetando a autoestima e o estresse. Foi utilizado como referência para vários estudos. É o único livro no mundo que relata pela primeira vez a metodologia das técnicas de resgate de autoestima, cuidando, cuidador.

“Sou apaixonada pela escrita há muito tempo. Por onde eu trabalhei e estudei, deixei rastros de relatórios, textos, projeto político pedagógico e histórias. Sempre deixei registrado mês a mês, era uma prática, talvez algo de professora que faz planejamento que anota tudo que fez e vai fazer. Mas, acredito que também tenha a herança da minha mãe, que gosta muito de escrever”, afirmou Maria da Graça.

Em 2018, foi lançado o terceiro livro, “Quando o passado ainda dói...”, são conteúdos não publicados em sua tese de doutorado. “Tudo o que eu não pude colocar na tese, eu publiquei nesse livro. Minha orientadora sugeriu que eu escrevesse, pois, o conteúdo era muito detalhado e específico para uma tese”, lembrou Maria da Graça.

“Foi uma honra contribuir para a Prefeitura Municipal de Londrina, ser servidora pública é uma missão – uma categoria que deixa sua casa e sua família para cuidar da cidade. Tive uma trajetória de sucesso, por onde eu passei, o nome da Prefeitura foi o destaque. Tenho uma imensa gratidão. E espero que a nova geração tenha a mesma paixão de entregar um tempo para

servidoras públicas de Londrina, lançam livros após a aposentadoria e se tornam referências. Liz Clara Ribeiro de Campos e Maria da Graça Pedrazzi Martine, ambas com a mesma paixão em comum, escrever e multiplicar o conhecimento às pessoas. A carreira da servidora pública da Maria da Graça Pedrazzi Martine, deu início em 1985, como pedagoga do período

um bem coletivo”, afirmou Maria da Graça Pedrazzi Martine.

Liz Clara Ribeiro de Campos, formada em serviço social, ingressou em 1994 na Prefeitura de Londrina, e seu primeiro trabalho no serviço público foi no Terminal Rodoviário, fazendo triagem para concessões de passagens às pessoas em situação de rua que precisavam ir para outras cidades. Ela já trabalhou nas mais diversas secretarias – do Idoso, Saúde, Assistência Social e por fim, em dezembro de 2020, se aposentou na Policlínica de Londrina.

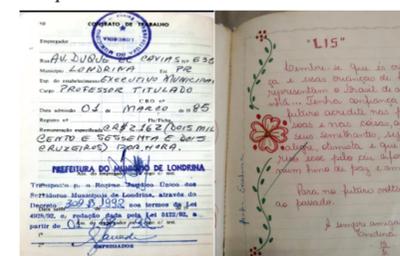
Relembrando sobre sua infância, Liz gostava de estudar. Aos 9 anos de idade, ela tinha um caderno de poesias, o qual ainda guarda, e nele contém poesias de professores e colegas, e uma que é especial - “Você é criança, e essas crianças de hoje, serão o futuro de amanhã”, e hoje, segundo Liz Clara, ela vive esse trecho, pois assumiu muitos compromissos, passou por vários cargos como servidora pública, que conseqüentemente há muitas responsabilidades.

“Escrever é compartilhar o que você sabe e o que teve a oportunidade de aprender. O escrever para mim, vem da minha vida, de todas as coisas que eu busquei ultrapassar, da barreira encontradas nas dificuldades e das dores sentidas. Quando entrei no serviço público, eu sentia que era uma porta aberta para produzir e escrever, e eu comecei a criar novas metodologias de trabalho e escrever projetos e cartilhas. Pude compartilhar conhecimento dentro do setor público. Falar de ser escritora, é falar sobre a minha vida”, disse, Liz.

A autora Liz Clara teve o seu primeiro livro publicado em 2006 – 'Trabalho com famílias vulnerabilidades - Dinâmicas orientadas na perspectiva do SUAS'. Em 2010, publicou o livro 'Trabalho com pessoas idosas: Metodologia da comunicação' voltado para dinâmicas com esse público, e que rapidamente foram vendidos todos os exemplares. Ela conta que foi uma marca do rompimento com algumas ações que para ela, já eram ultrapassadas para idosos. Por meio desse livro, ela tinha o objetivo de utilizar a potencialidade da terceira idade, e não apenas ocupar o tempo deles com atividades.

O seu trabalho com idosos não parou por aí, outro livro foi lançado em 2015, 'Contos e Encontros – Histórias, reflexões e dinâmicas', e no mesmo ano o 'Poemas e Cores para Sentir e Refletir', com poemas, exercícios de memória e desenhos para colorir, juntamente criado com o Projeto Memória e Comunicação, na qual também foi coordenadora, que possibilita o estímulo de memória em pacientes com Alzheimer, o qual levou para Rede Unida Internacional e realizou palestras em Portugal. Até então, o último livro publicado foi em 2022, Resiliência & Coragem.

Liz fala sobre sua missão – “Não é vender livros, é compartilhar o conhecimento que eu tenho. É um propósito de vida, estudar, que eu sempre fiz com prazer; compartilhar, que sempre busquei fazer; e ter a oportunidade de ajudar pessoas. Que possamos deixar um legado, uma contribuição. Penso, do que vale acumular conhecimento se não for para compartilhar?”, disse.



Primeira imagem: Carteira de trabalho da Maria da Graça. Primeiro emprego por 33 anos.

Segunda imagem: Poesia citada na matéria, do caderno que os amigos e professores escreviam poesias para Liz.

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
OUIDORIA DE LONDRINA: 162

EXPEDIENTE NOTÍCIAS DA AAPPML

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: Maria Eliza Adames Castanha
Secretária: Carmen Lúcia Baccaro
Vice Secretária: Marli Ciríaco Dias
Diretor Financeiro: Milton Ciríaco
Vice Diretora Financeira: Mirian Ferreira de Carvalho
Diretor de Patrimônio: Henrique Marigo
Vice Diretor de Patrimônio: Deusimar Leite Farias
Diretor Social: Alcides Antônio
Vice Diretora Social: Olévia Oricolli Oliveira
Diretora de Esportes: Érica Satiko Arakawa
Vice Diretor de Esportes: Maria Inês Burgo
Conselho Fiscal: Salvador Biazono, Cecília Sumiko e Maria Luíza Galdeano

Grupo de Terapia Resignificar

A cada 15 dias, as quartas-feiras, das 15h às 16h30 na AAPPML (Rua Kozen Igue, 270), a Terapeuta e facilitadora de Constelação Sistêmica, Rozane Alves, irá promover um encontro para os aposentados cuidarem de sua saúde mental. O projeto é gratuito para associados. E

para participar, basta entrar em contato com a Associação, pelo telefone 43 3342 2435 ou pelo WhatsApp 43 99131 8546 para realizar a inscrição. As vagas são limitadas. Marque na sua agenda e não esqueça: nos dias 1, 15 e 29 de junho - 13 e 27 de julho.

PARCEIRA DA AAPPML



Av. Bandeirantes, 200
43 3342 8006

PARCEIRA DA AAPPML



Rua Montevidéu, 470
43 3341 7903 ou 3321 0133
43 99830 9569

PARCEIRA DA AAPPML



Av. Inglaterra, 171
3341 6395 ou 43 99992 0181

EVENTOS NA AAPPML



Jantar Dançante de Dia dos Namorados

DATA: 04/06 (sábado)
HORÁRIO: Início às 19h30
LOCAL: AAPPML
 (Rua Kozen Igue, 270)

SHOW: JOB JR TRIO
Jantar: risoto à carbonara, lasanha à bolonhesa, polpetone à parmegiana com recheio de queijo.
Bebidas: refrigerante, água mineral e chopp.

Valor do convite para associado e dependentes: R\$85,00 e não associado R\$100,00.
 Faça a reserva da sua mesa. Telefone 3342 2435 ou pelo WhatsApp 99131 8546

Arraiá da AAPPML

DATA: 09/07 (sábado)
HORÁRIO: Início às 15h
LOCAL: AAPPML
 (Rua Kozen Igue, 270)

FESTIVAL DE PRÊMIOS E MUITA MÚSICA BOA
Barraquinhas: Quentão, pastel, caldos, pipoca, cachorro quente, espetinho, crepe, bebidas e muito mais.
 "Esperamos você com traje caipira, pra nós festá."

Os produtos serão comercializados pelos expositores. Valor da entrada para não associado R\$10,00 e para sócios e dependentes, isento (com a apresentação da carteirinha). Adquirir seu convite - 3342 2435.



CAAPSML

Eleição do Conselho Administrativo da CAAPSML

No dia 23 de maio, das 12h às 17h, a Caixa de Assistência, Aposentadoria e Pensões dos Servidores Municipais de Londrina (CAAPSML) vai realizar uma eleição on-line para a escolha das vagas remanescentes dos membros efetivos e suplentes que compõem o

Conselho Administrativo da autarquia. Serão duas vagas para membros efetivos, sendo uma delas para um representante dos servidores ativos e a outra para os segurados aposentados, para cumprir o mandato de 2022 a 2025.

CANDIDATOS PARA ELEIÇÃO DO CONSELHO ADMINISTRATIVO DA CAAPSML



Jadir de Paiva Guimarães
 Formado em Economia
 Aposentado como economista na Sec. de Saúde de Londrina. Cargos na área administrativa e financeira da Prefeitura do Município e professor de economia da FACCAR, FEA, UEL e UNIFIL



Maria das Graças Vicelli
 Formada em Direito
 Aposentada como Procuradora de Londrina. Exerceu funções na Sec. de Saúde, Divisão de Medicina, Postos de Saúde, CAAPSML, Procuradora e Secretária da Sec. de Administração de Tamarana.

Representantes dos Servidores Públicos Aposentados, para a eleição do Conselho Administrativo da CAAPSML (indicados pela AAPPML)

FALECIMENTOS

Nota de falecimentos de associados: É com muito pesar que informamos os falecimentos dos nossos aposentados. Deixamos os mais sinceros pêsames aos familiares e amigos: Maria Terezinha Kotarsky, no dia 27 de março e Zoaraide dos santos gomes, no dia 17 de março.

Edital do Plano de Saúde torna-se pauta

Edital contempla ativos e inativos que não tinham Plano de Saúde

A Presidente da AAPPML, Enelice Alves da Silva, esteve na Prefeitura de Londrina, no dia 30 de março, em reunião com o Vice-Prefeito, João Mendonça; Superintendente da CAAPSML, Luiz Nicácio e a Assessora Tairini do gabinete da Secretária Juliana da Sec. de Recursos Humanos, para tratar sobre o edital que contempla os ativos e aposentados que não faziam parte do Plano de Saúde da CAAPSML.



Secretária de RH participa de Reunião

Presidente da AAPPML solicita cumprimento do edital

A Presidente da AAPPML, Enelice Alves da Silva, esteve em reunião com a Secretaria de Recursos Humanos, Juliana Faggion e o Superintendente da CAAPSML, Luiz Nicácio, no dia 29 de abril, para solicitar o cumprimento do edital, com a finalidade de estender os Planos de Saúde das três operadoras credenciadas (Hospitalar, Humanas e Unimed) para os servidores ativos e aposentados que não tinham o Plano da CAAPSML.

Aposentados visitam a Exposição de Londrina 2022

Aproximadamente 30 aposentados fizeram o passeio para a Expo 2022 que a AAPPML promoveu

Após dois anos, a Associação dos Aposentados e Pensionistas da Prefeitura promoveu um passeio aos associados para a Exposição Agropecuária de Londrina 2022, no dia 4 de abril. Aproximadamente 30 pessoas marcaram presença.

Maria de Fátima Silva Corrêa, disse que só tem que agradecer pela oportunidade de participar dos eventos que a AAPPML promove. "O passeio para a exposição foi ótimo, passamos uma tarde agradável, como sempre, com essa Associação maravilhosa, que sempre nos recebe tão bem", disse.



CAAPSML realiza projeto de flores naturais na AAPPML

Aposentados participam de projeto de confecção de pequenos arranjos de flores naturais e vivência de Ikebana

A CAAPSML, em parceria com a AAPPML, realizou no dia 12 de abril, o projeto de confecção de pequenos arranjos de flores naturais e vivência de Ikebana – palavra de origem japonesa, utilizada para definir a arte de arranjar flores, ramos e galhos naturais em uma composição para evidenciar a beleza.

amor, paz, beleza, alegria, vida e esperança! Quando presenteamos alguém com flores, elas expressam os nossos sentimentos de gratidão, amor e carinho. Silenciosamente a flor nos mostra o caminho para transformar o nosso destino", afirmou.

Segundo a Neusa Harumi Tiba, Assistente Social da CAAPSML, vivemos nesses dois últimos anos, momentos intensos de sofrimentos, ansiedades, medos e tragédias. É importante mostrar que ainda existe algo belo, e que apesar de tudo ainda, há esperança, encanto e recomeço. "Acredito que Deus por meio da natureza, nos presenteia com flores que expressam

O aposentado Amaury Cardoso, participou pela primeira vez dessa oficina, e para ele foi um momento gostoso, no qual se envolveu. "O tempo passa e nem percebemos, uma maneira de relaxar e distrair. Me interessei em aprender para poder fazer arranjos e enfeitar a casa e quem sabe, em pequenas festas de família", disse.



AAPPML e Strik Turismo promovem a primeira viagem

Parceira da AAPPML, Strik Turismo, organiza o roteiro da primeira viagem para os aposentados. Os interessados devem entrar em contato com a agência, pelo telefone 43 3341 6395 ou pelo WhatsApp 43 99992 0181 para saber mais informações e fechar o pacote.

Os associados e seus dependentes tem descontos e formas de pagamentos especiais. As vagas são limitadas, garanta a sua e divirta-se.

Nos envie sugestões de lugares que você desejaria conhecer por meio da parceria AAPPML e Strik Turismo.



FOZ DO IGUAÇU
23 A 25 DE SETEMBRO DE 2022

Dia 23 (Sexta-feira) – Londrina / Foz do Iguaçu:

Embarque às 22h30 no Terminal Rodoviário de Londrina, Plataforma 32.

Dia 24 (Sábado) – Foz do Iguaçu:

Chegada em Foz do Iguaçu para café da manhã (incluso) no hotel (check-in e liberação dos quartos a partir das 14h). Após o café da manhã, saída para visita panorâmica na Itaipu Binacional lado brasileiro. Em seguida, saída para compras no Paraguai (almoço opcional, não incluso). Retorno das compras por conta (van, uber ou táxi). As 19h o ônibus sairá do Hotel para o Jantar com Show na Churrascaria Rafain (incluso). Após jantar, retorno ao hotel. Noite livre.

Dia 25 (Domingo) – Foz do Iguaçu / Londrina:

Café da manhã, check-out. Saída do hotel com bagagem às 08h30. Visita as Cataratas do Iguaçu lado brasileiro. Em seguida, visita no Parque das Aves (incluso ingressos). Na sequência, almoço na Churrascaria Rafain (incluso, bebidas a parte) e saída em retorno à Londrina. Previsão de chegada no Terminal Rodoviário de Londrina às 23h30.

| INCLUSO |
|---|
| • Transporte em ônibus de Turismo |
| • 01 diária no Hotel Wyndham Foz; |
| • 02 cafés da manhã; |
| • 01 almoço na Churrascaria Rafain; |
| • 01 jantar com show na Churrascaria Rafain; |
| • Ingresso para visita panorâmica na Hidrelétrica de Itaipu; |
| • Ingresso para visita nas Cataratas do Iguaçu lado brasileiro; |
| • Ingresso para visita ao Parque das Aves; |
| • Seguro viagem; |
| • Guia acompanhante Strik; |
| • Guia acompanhante local. |

| INVESTIMENTO POR PESSOA – INTEIRA (12 A 59 ANOS) – NÃO ASSOCIADOS OU DEPENDENTES | | |
|--|--|--|
| TRIPLO / DUPLO | R\$1.320,00 PARCELADO | OU A VISTA (SEM CARTÃO - DESCONTO 5%) R\$1.254,00 |
| INDIVIDUAL | R\$1.450,00 PARCELADO | OU A VISTA (SEM CARTÃO - DESCONTO 5%) R\$1.377,50 |
| INVESTIMENTO POR PESSOA – INTEIRA (12 A 59 ANOS) – ASSOCIADOS OU DEPENDENTES | | |
| TRIPLO / DUPLO | R\$1.254,00 PARCELADO - DESCONTO 5% ASSOCIADO | OU A VISTA (SEM CARTÃO - DESCONTO + 5%) R\$1.191,30 |
| INDIVIDUAL | R\$1.377,50 PARCELADO - DESCONTO 5% ASSOCIADO | OU A VISTA (SEM CARTÃO - DESCONTO + 5%) R\$1.308,63 |

| INVESTIMENTO POR PESSOA – MEIA ENTRADA / MELHOR IDADE – NÃO ASSOCIADOS OU DEPENDENTES | | |
|---|--|--|
| TRIPLO / DUPLO | R\$1.180,00 PARCELADO | OU A VISTA (SEM CARTÃO - DESCONTO 5%) R\$1.121,00 |
| INDIVIDUAL | R\$1.305,00 PARCELADO | OU A VISTA (SEM CARTÃO - DESCONTO 5%) R\$1.239,75 |
| INVESTIMENTO POR PESSOA – MEIA ENTRADA / MELHOR IDADE - ASSOCIADOS E DEPENDENTES | | |
| TRIPLO / DUPLO | R\$1.121,00 PARCELADO - DESCONTO 5% ASSOCIADO | OU A VISTA (SEM CARTÃO - DESCONTO + 5%) R\$1.064,95 |
| INDIVIDUAL | R\$1.239,75 PARCELADO - DESCONTO 5% ASSOCIADO | OU A VISTA (SEM CARTÃO - DESCONTO + 5%) R\$1.177,76 |

É OBRIGADO POR LEI: Para embarque apresentar documento original com foto (o mesmo fornecido para o contrato da viagem). Todo brasileiro com idade a partir de 12 anos é obrigado a portar documento, Registro Geral (RG) de identidade original com data de emissão inferior a dez anos. Em caso de menor de 18 anos de idade desacompanhado de um dos pais ou responsáveis, é obrigatório autorização do ausente emitida em cartório público. Datat, horários, hospedagem, passeios e valores do roteiro sujeitos à alteração sem aviso prévio. Saída Garantida com 35 pagantes. Nada reservado, somente cotado. Valores e disponibilidades sujeitos à alteração sem aviso prévio.

fb.com/strikturismo (43)99992-0181 www.strikturismo.com.br Av. Inglaterra, 171 Londrina/PR
@strikturismo (43)3341-6395 contato@strikturismo.com.br

Curiosidade de nossa cidade

Escrito pelo advogado aposentado, Salvador Biazono

Levantamento em loco. No ano de 1953, o Município de Londrina, cobrava imposto sobre a ocupação em hotel ou pensão - Melhor dizendo, 'hospedagem'. Mas, o curioso é que isso era tarefa de um fiscal municipal. Diariamente o fiscal Máximo Menghini do Departamento Geral de Fiscalização (dedicado e eficiente funcionário de saudosa memória, nome de praça do Parigot 2), percorria os estabelecimentos carregando um grande livro de anotação.

Seus apontamentos eram levados ao Departamento de Fazenda para serem contabilizados. Cabe ainda, dizer esta não era a única tarefa do servidor já que o Departamento contava com poucos fiscais em seu quadro.

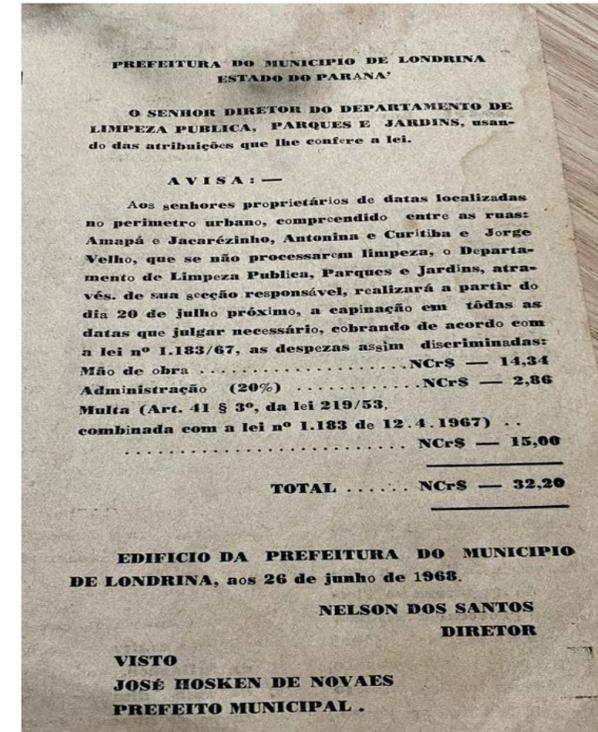
Prefeito participava e sabia de tudo

Antes da reforma administrativa promovida pelo Prefeito José Hosken de Novaes. Na Prefeitura não existiam Secretarias e sim Departamentos, como 'Departamento de Fazenda', 'Departamento do Pessoal', 'Departamento Geral de Fiscalização', 'Departamento de Parques e Jardins', 'Departamento de Obras', etc.

O Prefeito tinha uma presença maior e assinava tudo. Exemplo disso, é até um simples aviso levava a assinatura do dirigente máximo. Parece que ele referendava as decisões e se inteirava dos problemas diários.

Quanto ao Dr. Hosken, posso dizer que era comum ele levar assunto para casa e trazer parecer jurídico no dia seguinte para reunião com diretor da pasta. Acredito que a criação das secretarias trouxe mais autonomia e responsabilidade para os secretários.

Muita coisa foi baseada nas recomendações feitas pelo IBAM - Instituto Brasileiro de Administração Municipal, no trabalho denominado de 'Relatório de Prospecção da Prefeitura de Londrina', de janeiro de 1968.



Sobre o Mercado Shangri-lá

Escrito pelo engenheiro civil aposentado, Rudolfo Horner

O artigo de Salvador Biazono Junior, sobre o Mercado Shangri-lá nos fez lembrar um episódio dos tempos em que o edifício destinado a comercio de bairro virou o Mercado Municipal. O projeto do loteamento, parte "A", entre a ferrovia e Av. Tiradentes, foi feito com base na lei de Loteamento/Zoneamento recém aprovada na Câmara. O projetista era do mesmo grupo de urbanistas, a qual pertencia o autor da minuta da lei, encomendada pela municipalidade. Esse grupo de urbanistas seguia os conceitos urbanos denominados de Cidade Jardim, como Maringá, por exemplo; com ruas curvas e descontraídas, entremendo espaços livres entre quadras. O londrinense era mais do retão, traçado em xadrez, mais linha Le Corbusier, etc. Talvez esse aspecto e mais o do preço mais alto, uma vez que se executava a infraestrutura completa, como mandava a nova lei, tenha trazido dificuldades na comercialização. Nesse ínterim, para complicar, surgiu o déficit de energia elétrica. Enfim, faltaram recursos de compradores, com a geada, levando a parar tudo, como disse o Dr. Salvador em seu artigo.

Ainda sobre o Mercado, consta que foi totalmente construído pela loteadora, que escolheu um terreno de mais difícil comercialização, por ser ponta de quadra em ângulo agudo. O objetivo era evidentemente criar um bom ponto comercial para atrair compradores de lotes, que achavam o loteamento, além de longe, sem comércio. Maldiziam também a falta de ambiente para as crianças brincarem, observem que naquele tempo brincar na rua era praxe. Para rebater isso construíram um parque infantil moderno e bem equipado. Estava situado, na praça, próximo ao Colégio Marista.

Quando finalmente houve condições de reabrir (ou abrir) a imensa construção destinada a comercio de bairro, agora como Mercado Municipal, empresários locais organizaram uma feira, tipo industrial e comercial para chamar a atenção da população ao mesmo tempo que exibiam seus produtos. Para a prefeitura esse evento faria a divulgação sem despesas. Não se cogitava de participação da prefeitura na feira, até que alguém questionou o prefeito da necessidade de estar presente sim, com pelo menos um box. Pronto, sobrou para o engenheiro, no caso eu.

A incumbência era a de montar um mostruário de realizações, estatísticas recentes e enfim documentar as realizações dos londrinenses. A missão foi dada numa manhã de quarta-feira, e a inauguração prevista para sábado. Fui ver o ambiente, estava limpo e pintado de branco. Fui à carpintaria e encomendei a fabricação de um biombo de madeira; para criar dois ambientes. Em um caberia uma mesa e cadeira para recepcionista, na outra os painéis e demais mostruários que prometeram providenciar. Quinta-feira á tarde o biombo feito pelo carpinteiro José estava pronto. Do material prometido para expor nem sinal, apenas estatísticas de escolas municipais, sem formato de apresentação. Sexta cedo bateu o desespero, ficou claro que o que mostrar não viria em tempo. Observem que então não havia impressão digital, foto digital nem essas facilidades de hoje, apenas a velha fotografia.

Tínhamos fotos de locais da cidade dos tempos das ruas sem pavimento, imagens terríveis de ruas centrais cheias de barro. Chamei o Sr. Oswaldo, espécie de administrador no departamento de obras, e que como amador, fotografava as obras da Prefeitura. Pedi a ele que fotografasse os mesmos locais das fotos antigas, repetindo a posição e ângulo. Findo o dia, tínhamos 10 imagens do que se fez na cidade em 30 ou 40 anos, e que foram devidamente expostas nas paredes. Ao voltar à carpintaria vi uma porção de cascas de tronco de peroba. Com habilidade o Sr. José revestiu o biombo com esse material, e com isso, adquiriu aspecto natural da nossa árvore símbolo. Mas, ainda faltava algo para esse decorador principiante. Havia uma loja, especializada em bicicletas que surpreendentemente vendia orquídeas. Observando uma belíssima "Catleia", aquela de pétalas brancas e lábios lilás, chegou o proprietário, Sr."Motosima" e perguntou se eu ia levar - Sim, só estou pensando como obter o reembolso, pois na prefeitura não tem rubrica para comprar orquídea. Ah é para a Prefeitura? Indaguei...informei que era para a Exposição. Então, é para o Dr. Hosken? Pode levar, estou doando. E assim a feira começou com uma representação da Prefeitura bem simples e barata, mas elogiada pelo menos pelos amantes de fotografias.

Conheça as duas modalidades de prótese total

Escrito por Karina Oguido yoshii- Formação Reabilitação Oral e Estética, Clínico Geral

Existem duas modalidades de prótese total apoiadas sob implante - Protocolo Dentário: trata-se de uma prótese total fixa. São instalados de 4 a 6 implantes que servirão de base para a fixação da prótese à mandíbula ou maxila. Este tipo de prótese só pode ser removido no consultório dentário. É necessita de manutenção profilática a cada 6 meses, assim como os dentes naturais. O protocolo é indicado para pacientes que perderam todos os dentes em algum dos arcos, superior ou inferior ou ambos. A dentadura sob implantes possibilita uma melhora na qualidade de vida, por ser fixa, permite uma mastigação mais eficiente o que auxilia na digestão dos alimentos, além disso facilita a fala e os resultados estéticos são excelentes.

Overdenture: É uma dentadura removível apoiada sob implantes. A prótese total pode ser apoiada sob uma barra ou sob botões. Para isso são instalados no arco 2 ou 4 implantes, confecciona-se uma barra e a dentadura possui um clip que encaixa na barra e permite a remoção da dentadura para fazer a higienização diária. Trata-se de uma técnica simples que promove um grande conforto quando comparada à dentadura convencional.

Ambos os tratamentos são excelentes quando bem indicados. Sendo que o protocolo dá uma maior estabilidade à mordida. Lembre-se que o retorno periódico ao dentista para a manutenção e controle da prótese sob implante é a chave do sucesso e longevidade da reabilitação



Vamos falar sobre RESILIÊNCIA?

Escrito por Liz Clara Campos, Coach e analista comportamental

O termo parece fácil de compreender não é mesmo? Mas ele gera muitas dúvidas. Resiliência é um termo utilizado na física para definir a estrutura de um determinado material. Por exemplo, a madeira é um material firme e dependendo da madeira pode ser muito resistente; um vidro mesmo coisa, dependendo de sua espessura também é firme tem uma resistência grande, mas esses materiais se sofrerem uma pressão forte, ou uma pancada eles vão quebrar. E quando quebram, ficam destruídos. Agora imagine um pedaço de borracha, um elástico ou mesmo uma bola de borracha. Você amassa apertada, apertada, vai no limite e depois vai soltando e o material vai voltando ao normal, como se nada tivesse acontecido. Pensa numa almofada de espuma...você aperta põe pressão ela amassa e aos poucos vai voltando, perfeita. Esses podemos dizer que são materiais resilientes, que mesmo sofrendo pressão, quando a pressão cessa ele volta ao seu estado normal, sem sofrer danos maiores.

Agora quando transferindo esse conceito para as nossas vidas, a resiliência é a capacidade de uma pessoa absorver a pressão, ser quase esmagada e retornar, linda, poderosa, sem mudar a sua essência. Isso é quando a pessoa aguenta a pressão, o sofrimento, a dor e não deixa que estes acontecimentos externos provoquem tanto estrago na sua vida. Agora sim, olhe para você e sua capacidade de lidar com as coisas difíceis da vida, você é resiliente ou não?

Sufrimento faz parte da vida e não podemos fugir deles, então o que você faz quando se defronta com as situações difíceis? Chora, foge ou enfrenta?

Em vários momentos nós enfrentamos essas situações que exigem uma habilidade para contornar, e temos que aprender a ser mais flexível. Receber “não”, receber críticas, e não podemos arrebentar, desistir frente as dificuldades. Tenho que ter o pensamento firme, pois se eu desejo eu vou sobreviver, custe o que custar. Se permita sofrer e seja borracha para seguir intacto, que nada tire do caminho acredite nas suas capacidades, lute pela prosperidade, pelos seus sonhos.

Se você me perguntar se é possível desenvolver a resiliência eu direi que sim, que é possível, mas para isso é necessário atitude, coragem e força de vontade.

Segundo estudos, existem vários pontos que podem ser considerados para o desenvolvimento da resiliência vou falar aqui apenas quatro deles, os quais considero muito importantes.

1- Autoconhecimento: Que permitirá você conhecer melhor suas habilidades, seus talentos e também os pontos que precisa melhorar, isto dará melhores condições para olhar para si próprio e também compreender melhor o outro.

2- Aprender a expressar sentimento: As pessoas hoje se escondem nas redes sociais, evitam relacionamentos mais sólidos e escondem um medo de se expor e mostrar o que sentem verdadeiramente. Medo de se mostrar e perder pessoas, perder seguidores. (Redes sociais)

Quando a gente quer evitar algo, movido pelo medo, a gente atrai...vamos olhar para nossa vida esse nosso medo, de onde vem? Qual a razão? Esse medo é real ou estamos nos protegendo de algo.

Quando eu me coloco na minha vulnerabilidade, deixo esses medos eu começo a me interessar pelo outro e com isso desenvolvo a compaixão a aceitação.

3- Ter o olhar mais positivo: Então vamos olhar o sofrimento de uma outra perspectiva. Ele faz parte de nós, eu não posso querer apenas um pedaço de mim, eu tenho que me abraçar por inteira. É o todo e ao fazer isso eu crio canais de aprendizagem é aprender com a dor, não é ser masoquista, mas é ser inteligente, inteligente emocionalmente. Lembre-se “Uma ostra feliz, não produz pérola”. Olhar o futuro com esperança é desenvolver imagens dos seus sonhos de formas tão reais como se lá já estivesse vivendo, isso chamamos de visão de futuro. São técnicas que o coaching, para que você possa seguir rumo aos seus objetivos.

4- Dar sentido a sua vida: sua missão de vida (sua significância na vida) o que estou fazendo aqui neste mundo. Parece simples, mas exige esforço, compreender essa missão.

As nossas vivências, são a base para criar a resiliência. Uma criança que ganha tudo pronto, tem muitos brinquedos é muito protegida, ela não desenvolve o que eu chamo de músculos emocionais. Por isso ao olhar para o sofrimento, para a dor com outros olhos, nos faz aprender lições e nos faz ganhar ao invés de perder. Às vezes precisamos de apoio profissional para avançar neste caminho, então busque esse apoio, eles podem ajudar a encurtar esse caminho. Vença seus medos e seja feliz!

(43) 9 9968 5736 – Você pode entrar em contato, comentar essa matéria e sugerir temas que considere importante falarmos aqui.

Como a terapia pode ajudar você

Escrito por Rozane Alves, terapeuta e facilitadora de Constelação Sistêmica -

Vivemos em um tempo em que o conhecimento sobre o comportamento humano aumentou de maneira significativa. No início do século passado se iniciava uma longa jornada até chegarmos nos dias de hoje, foi quando Freud, com suas descobertas sobre o inconsciente e sua importância em nosso comportamento desvendava um novo mundo a respeito da psique humana. Mais de um século se passou e muito se fez neste período, muitas descobertas e pesquisas foram realizadas para que hoje pudéssemos ter acesso a variadas terapias e melhorar nossa qualidade de vida.

O ser humano tem uma tendência a ficar preso em experiências passadas que não foram muito prazerosas, ou que lhe tragam lembranças não muito boas. Pare um pouco sua leitura e pense no que te traz lembranças desagradáveis. É provável que estas lembranças te façam, muitas vezes, retornar naquele dia ou naquele ponto onde você experimentou este sentimento que pode ser de tristeza, raiva, rejeição, abandono ou medo e quando passamos por experiências semelhantes sentimos a mesma coisa. Como se estivéssemos vivendo novamente aquele episódio, mas não estamos, são somente as memórias que ficaram e fazem com que você sinta o mesmo que sentiu. Através de algumas terapias é possível desativar estas memórias e ficar em paz com aquilo que aconteceu no passado. Quando acessamos a memória traumática e nos desapegamos dela, liberando esta memória através de alguns procedimentos terapêuticos podemos ficar livres delas. Não podemos mudar o passado, mas podemos mudar o que sentimos sobre o que aconteceu.

A terapia também pode ajudar a obter uma vida com mais qualidade, te auxiliando a aprender a lidar com os sentimentos, a comunicar de forma mais efetiva seus sentimentos e uma vez que você passa a se conhecer melhor e observar seus sentimentos é possível ter relacionamentos mais saudáveis e mais prazerosos. Você já se pegou querendo resolver o problema do outro, ou a vida do outro? Pode ser do marido ou da esposa, dos filhos ou pais, dos amigos? Já observou que não é possível resolver o problema do outro, pois só é possível mudar a si mesmo. Quando você muda, os outros também mudam, pois começamos a entender os limites e a respeitar o outro e a si mesmo, assim fica mais leve e prazeroso se relacionar e viver.

Os relacionamentos familiares conflitantes nos desafiam e requerem habilidade e inteligência. A boa nova é que podemos sim aprender a se conhecer e evitar as armadilhas que nos tentam, desistir de ser o salvador da pátria ou a salvadora, abrir mão de dar conselhos e não fazer julgamentos a respeito da vida do outro, saber a hora de ajudar e a hora de ficar parado, pois o outro precisa aprender a lição para crescer e amadurecer.

Outra situação que a terapia pode auxiliar é com relação ao crescimento interno e a maturidade emocional. Com a prática da observação podemos amorosamente acolher a nossa criança, quando ela necessita e assumir a vida como adultos que fazem escolhas e tomam decisões e são responsáveis pelas decisões que tomaram. Quanto mais conscientes de que temos a nossa criança dentro de nós, que esta criança demanda, em algumas situações de atenção e carinho, ou que se recusa a fazer algo por um simples capricho de criança, é aí que podemos acolher a criança e deixar o nosso adulto resolver a situação. Vocês já viram uma pessoa se queixando de algo que não teve, provavelmente de seus pais, ela se lamenta e cobra de outras pessoas próximas que deem a ela o que ela não teve na infância, que atendam a sua necessidade de atenção, de amor ou de carinho, esta pessoa ainda não se deu conta de que quem está fazendo isso é a sua criança e que agora que ela é adulta somente ela pode acolher a sua criança carente e cuidar dela.

Ser adulto e suficientemente maduro, requer de nós que assumamos a responsabilidade sobre nossas ações e decisões, uma pessoa imatura culpa os outros pela sua infelicidade e má sorte, uma pessoa adulta e madura assume seus erros e comemora seus acertos e com consciência de si mesmo, muda aquilo que precisa mudar para viver com mais felicidade, prazer e alegria. Sim, é possível e está ao alcance de quem se dispõe a aprender mais sobre si e a mudar seu comportamento, valores e crenças antigas, pode ser um longo caminho, mas é muito prazeroso ver o quanto podemos avançar e viver bem.



Frases espirituosas sobre o trabalho

Enviado pelo economista aposentado, Américo Sambatti - Livro ‘Seleções Reader’s Digest’

O site Meetingboy.com está sempre oferecendo comentários sobre ambientes de trabalho. Alguns dos melhores:

- Obrigado pelo correio de voz informando sobre o e-mail que você me enviou. Se me enviar outro e-mail avisando sobre o correio de voz, então completaremos o ciclo da vida.

- Um grupo de lobos é chamado de alcateia, um grupo de pássaros é chamado de bando e um grupo de jargões do momento é chamado de PowerPoint.

Comediantes mirins - Quem tem crianças em casa tem risadas garantidas

Enviado pelo economista aposentado, Américo Sambatti - Livro ‘Seleções Reader’s Digest’

-Entre mãe e filho: ‘Eu Gostaria de saber como você consegue ficar tão sujo. O filho responde: Estou mais perto do chão.’

- Recentemente fui levar a minha filha de 3 anos à aula de natação. Quando chegamos lá, alguém plantava bananeira debaixo d’água, e somente as pernas eram visíveis na superfície. Minha filha, olhando aquela cena, espantada, me cutucou e disse: Mãe, olha! Alguém esqueceu as pernas na

-Suspeitamos que o chefe não estivesse lendo nenhum material referente ao trabalho. Por isso, nós lhe entregamos um relatório com dez folhas em branco no meio. Ele fez o seguinte comentário: ‘Parece bom’.

- Sou gerente de um serviço de suporte de informática e luto para obter informações concisas dos usuários que estão com problemas. Recentemente me enviaram uma mensagem eletrônica que dispensava investigação: ‘Por favor, me ajude. Abarradeespaçotravou.’

piscina!

- Minha amiga revisou um exercício de completar lacunas feito pelo filho. A frase era: ‘No natal nós trocamos presentes com _____’. A resposta dele: ‘Notas fiscais’.

- ‘Espero que, se poupar toda a minha mesa, eu consiga me aposentar quando sair do ensino médio’.