

ACONTECEU

Aposentados vão para o Ody Park Aquático

Mais de 60 aposentados participaram do primeiro passeio de 2023 da AAPPML

A AAPPML promoveu o primeiro passeio de 2023, no dia 6 de fevereiro para o Ody Park Aquático, próximo de Maringá. - PR.

Foram 64 pessoas, entre associados e convidados, que se divertiram na piscina de ondas, rio lento, tobobóia, tobogã, ofurô e outras atrações.

Célia Regina Andreatta, professora aposentada, foi uma das associadas que esteve presente na excursão. Segundo ela, o passeio ao Ody Park foi fantástico. "Grupo animadíssimo e muito organizado. Parabéns à Associação por proporcionar esses momentos ímpares!", disse.



Muita diversão no Encontro dos Amigos

O objetivo do encontro é diversão, bem estar e reencontro com amigos

O Encontro dos Amigos acontecem mensalmente e reúne aposentados associados e convidados. O primeiro de 2023 aconteceu no dia 2 de março no salão de festas da Associação. De acordo com a aposentada, Maria Tereza Semprebom, o Encontro foi

muito legal e divertido. "Acredito que faça muito bem para os aposentados que estão ociosos e se sentindo só. Pra mim foi bom rever colegas que não via há muito tempo. Parabéns AAPPML por essa iniciativa. Eu pretendo ir outras vezes." falou.



Aposentados exercitam a mente e a memória

Através de atividades como essas, eles se mantêm ativos com ginástica cerebral

A cada quinze dias os aposentados estão marcando presença na Associação dos Aposentados, para exercitarem a mente e a memória, por meio de jogos como, xadrez, dama, domino, trilha, quebra cabeça, rouba monte, buraco, stop e outros. Estimular o cérebro desacelera o processo natural de perdas cognitivas decorrentes da idade e fortalece a mente.



AAPPML

O jornal oficial da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Prefeitura do Município de Londrina



Os benefícios de ser um associado da AAPPML

A Associação dos Aposentados e Pensionistas da Prefeitura do Município de Londrina – AAPPML, traz para os seus associados e dependentes, uma série de vantagens exclusivas que realmente contribuem para o bem-estar, social e pela luta de classe.

Ao se associar, é possível participar dos eventos, excursões, além de garantir descontos de até 50% nas modalidades esportivas realizadas nas dependências da Associação (pilates, hidroginástica, musculação e funcional), viagens, exames, consultas médicas, lojas e muito mais. Atualmente, são mais de 40 empresas/serviços conveniados que você e seus dependentes podem usufruir.

Quem pode se associar? Servidores aposentados da rede municipal e pensionistas, ou que estão para se aposentar nos próximos três anos. Serão dependentes: o cônjuge, filhos de até 18 anos, e acima de 19 anos, precisam estar cursando o ensino superior (válido até a conclusão do curso).

Outros interessados em se associar, pode solicitar a filiação na secretaria do clube e a mesma será analisada pelos diretores da Associação. No entanto,

o mesmo deverá estar matriculado em uma das modalidades esportivas oferecidas pela AAPPML. Os dependentes seguirá o mesmo critério dos servidores aposentados.

O que tem nas dependências da Associação? Piscina aquecida e coberta; churrasqueiras equipadas (geladeira, cooktop, pratos, talheres, panelas, rede, mesas e cadeiras); amplo estacionamento; salões de festas com capacidade para 100 e 240 pessoas, playground, mesas de sinunca e muito mais.

A Presidente da AAPPML, Enelice Alves da Silva disse que o objetivo da Associação dos Aposentados existir, é para oferecer bem estar e entretenimento. "Estamos sempre a disposição dos associados para outros serviços como, dúvidas de plano de saúde, previdência, descontos em holerite, seguros. Além disso, auxiliamos na impressão do contracheque e cartas de rendimento para declaração do Imposto de Renda. É um prazer participar e colaborar nessa nova etapa do funcionário público, que é estar aposentado", disse. Para mais informações e dúvidas, acesse o site: www.aappml.com.br ou ligue no 3342-2435.

FIQUE ATENTO

Reajuste das mensalidades

Associados e praticantes de modalidades esportivas, informamos que as mensalidades do clube e das atividades, foram reajustadas a partir de 01 de fevereiro de 2023 para os seguintes valores:

Mensalidade da AAPPML para os associados: R\$80,00

Academia para sócio:R\$55,00 e para não associado: R\$100,00 / **Hidroginástica** 2 aulas por semana para sócio: R\$55,00 e para não sócio: R\$100,00 / Hidroginástica 3 aulas por semana para sócio: R\$80,00 e para não sócio: R\$150,00 / **Pilates solo** para sócio: R\$65,00 e para não sócio: R\$120,00 / **Pilates aparelho** para sócio: R\$110,00 e para não sócio: R\$190,00. **Salão grande** para sócio: R\$990,00 e para não sócio: R\$1.990,00, hora adicional: R\$230,00. Salão pequeno para sócio: R\$300,00 até às 18h e R\$450,00 até às 00h e para não sócio: R\$580,00 até às 18h e R\$750,00 até às 00h. Churrasqueira grande para sócio: R\$125,00 até às 18h. **Churrasqueiras pequenas:** com utensílios, rede e gás para sócio: R\$65,00 até 10 pessoas e R\$93,00 até 20 pessoas. Churrasqueira pequena simples (apenas churrasqueira, sem utensílios) para sócio: isento de taxa. As churrasqueiras pequenas não são disponibilizadas para locação de não associados. Piscina e parquinho (por pessoa) para sócio: isento com carteirinha e para não associado: R\$35,00.

EXPEDIENTE
JORNAL DA AAPPML

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

Jornalista Responsável:
Thalita Alves da Silva Beraldo
Registro Profissional: 0010938/PR
Driagramação: Thalita Alves da Silva Beraldo
Impressão: Grafipress
Tiragem: 1.000 exemplares

Presidente:
Enelice Alves da Silva
Vice-Presidente: Maria Elisa Castanha Adames
Secretária: Carmen L. 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: Olélia Oricolli
Diretora de Esportes: Érica Satiko
Vice Diretor de Esportes: Maria Inês Burgo

FIQUE ATENTO

Eventos e passeios que acontecerão nos meses de abril e maio na AAPPML. Contamos com a sua presença, associado. Convide os amigos e familiares para participar com você.

PASSEIO PARA

Expo 2023

10/ABR | **12H30**

SAÍDA DA AAPPML
RUA KOZEN IGUE, 270
JD. GRANVILLE

PROGRAMAÇÃO:
Saída da AAPPML às 12h30 e retorno para a Associação às 18h. O valor cobrado está incluso transporte e entrada na Exposição.

ASSOCIADOS E DEPENDENTES: R\$20,00
CONVIDADOS: R\$30,00

AAPPML

ENCONTRO DOS

Amigos

13/ABR
04/MAI | **14H30 ATÉ**
ÀS 17H30

RUA KOZEN IGUE, 270
JD. GRANVILLE

PROGRAMAÇÃO:
Festival de prêmios e sorteios.

PARTICIPAÇÃO GRATUITA PARA SÓCIOS
E CONVIDADOS. CARTELAS A PARTIR DE R\$5,00 CADA.

AAPPML

EXERCITE SUA

Mente

11/ABR
25/ABR | **15H ATÉ**
ÀS 17H30

RUA KOZEN IGUE, 270
JD. GRANVILLE

PROGRAMAÇÃO:
Xadrez, dama, dominó, jogo da memória
Quebra cabeça, roba monte, buraco, stop, etc

PARTICIPAÇÃO GRATUITA PARA SÓCIOS E CONVIDADOS.

AAPPML

PARCERIAS

Alvorada do Sul e Guaratuba pela AFML

Parceira oferece aos associados da AAPPML espaço e descontos

Os associados e dependentes que tiverem o interesse em ir à praia de Guaratuba ou para a Colônia de Férias em Alvorada do Sul, terão a oportunidade de irem pela AAPPML com valores de sócios da AAFML, entre março e novembro (Feriados,

mediante análise). Os mesmos deverão entrar em contato com a AFML pelo telefone 3372-5151, para verificar disponibilidade e locação.
Para obter os descontos especiais, os mesmos deverão apresentar a carteirinha de associado.



Associação dos Funcionários da Cohab- AFUC

Espaço em Alvorada do Sul oferece lazer e bem-estar aos aposentados



Espaços para locação na Sede Campestre da AFUC em Alvorada do Sul, localizada no Recanto São João, as margens da represa Capivara. Ampla área ao ar livre, sala, cozinha, suítes com TV digital smart, ar condicionado, internet livre, geladeira, fogão, utensílios de cozinha, uma beliche e uma cama de casal

(suítes para pernoite). Opções de locações para associados: Salão grande com capacidade para até 150 pessoas (Fogão, freezer e churrasqueira); Instalação de barracas - Diárias com capacidade para até três pessoas, com e sem banheiro e suítes para pernoite.

Os interessados em mais informações de valores e locações, deve entrar em contato com a secretaria AAPPML (43) 3342 2435. Para obter os descontos especiais, os mesmos deverão apresentar a carteirinha de associado e/ou dependente.



COLABORATIVO

A saúde da mulher x nutrição

Escrito por Tatiane Mendes – Nutrição, fertilidade saúde da mulher

As necessidades nutricionais da mulher também são significativamente diferentes durante todas as fases da vida, visto que, muitos nutrientes precisam ser ingeridos em maior quantidade.

A alimentação da mulher após os 50 anos, passa por algumas mudanças, como a do paladar e altos e baixos em seu apetite. Mulheres que a vida toda nunca tivera nenhum tipo de doenças, começam a receber diagnósticos de doenças como diabetes, hipertensão, e etc, devido a uma alimentação pobre em nutrientes.

Muito males podem ser evitados através de uma alimentação saudável, e em casos de doenças crônicas como diabetes e hipertensão, a adoção de uma dieta específica é essencial para garantir a saúde da mulher em sua melhor fase.

Uma dieta desequilibrada, com alto consumo de comidas industrializadas, gorduras e açúcares ao longo da vida podem acarretar no surgimento de problemas como colesterol alto e hipertensão. Podendo agravar ainda mais por hábitos como fumo, consumo de bebidas alcoólicas e sedentarismo, a chance de desenvolver problemas como câncer e doenças cardíacas aumentam consideravelmente. Boa dieta pode ajudar tanto a prevenir, quanto tratar este tipo doença. Alimentos integrais são fundamentais

na prevenção de doenças crônicas. Por sua alta concentração de fibras, esses alimentos tem capacidade de auxiliar na eliminação da gordura do organismo, acelerar e regular o sistema digestivo.

É importante que a mulher busque atendimento nutricional para reestabelecer sua rotina alimentar, tendo em vista seus possíveis problemas de saúde. A alimentação estabelece relação direta com o corpo e o funcionamento dele, colaborando também para melhor qualidade de vida na terceira idade.

Com a alimentação adequada, não ocorrem carências de nutrientes, os quais o corpo utiliza para dar energia, desde os neurônios e músculos. A mulher idosa que não se alimenta bem desenvolve mais sonolência, cansaço, letargia, além de estar sempre desanimada. O corpo entra em estado de poupar, e assim não tem energia para realizar atividades diárias, portanto, é extremamente importante uma alimentação adequada.



Tatiane Mendes
NUTRIÇÃO, FERTILIDADE & SAÚDE DA MULHER

(43) 991216169

tatimendesnutrie@hotmail.com

@tatimendes.nutricionista

Rua Senador Souza Naves, n. 1285, sala 402,
Edifício Cinogawa 2, Centro - Londrina/PR

Condições especiais para servidores

Plano de saúde Hospitalar isento de carências e com descontos

Aproveite preços e condições especiais. O beneficiário deve estar com plano ativo no mínimo por 12 meses na operadora de origem.

ISENTO DE CARÊNCIAS PARA O SEGUINTE:

Urgência/emergências e acidentes pessoais; Consultas médicas e exames de laboratoriais de patologia clínica simples, exceto os de biologia molecular e genética; Psicoterapia de Crise; Procedimentos de Reabilitação (Fonoaudiologia, Nutricionista, Psicologia) e Fisioterapia e demais exames complementares, exceto para procedimento de Alta Complexidade (PAC) constante no Rol de

Procedimentos da ANS; Tomografia Computadorizada e ressonância Magnética; Quimioterapia, Radioterapia e Hemoterapia Ambulatorial; Internamento Clínico ou Cirúrgico Eletivo e psiquiátricos e materiais de implante, marca-passo, órteses e próteses ligados ao ato cirúrgico. **REDUÇÃO PARA:** Doenças e Lesões Preexistentes. (redução exclusiva sendo apenas 12 meses).

SERVIÇO OPCIONAL: 300 dias – Internações Clínicas e Cirúrgicas Relacionadas com a Gravidez e o Parto. Para mais informações, entrar em contato com o **Consultor de vendas, Gustavo: (43) 99134-6520.**

FALECIMENTOS



É com muito pesar que informamos os falecimentos dos nossos associados. Deixamos os nossos mais sinceros pêsames aos familiares e amigos. Lucília de Godoy Garcia Duarte - falecimento em 18/01; Maria Eloiza Ferreira - falecimento em 02/02 e Nicolau Juck - falecimento em 19/01.

SAIBA MAIS

Funcionário Público recebe reposição da inflação

Comunicado da Administração

A Administração repassou para o Funcionário Público o percentual de 5,71%, (inflação medida pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), através do Índice Nacional de Preços no Consumidor (INPC) , medida entre fevereiro de 2022 a janeiro 2023) foram aplicados nos proventos do mês de fevereiro.

Equiparação com a tabela do nível superior

Comunicado da Administração

Professor com paridade (admitidos na Prefeitura de Londrina até 2003), receberam junto com a reposição inflacionária de 5,71%, os 2,5% que é correspondente a terceira parcela de equiparação da tabela do nível superior (Negociação realizada na gestão do ex-Prefeito, Alexandre Lopes Kireeff). O repasse será realizado anualmente na data base, sendo em 2021 a 2024 - 2,5% e em 2025 - 2,5338, conforme a Lei 12.375/2015.

PRESTAÇÃO

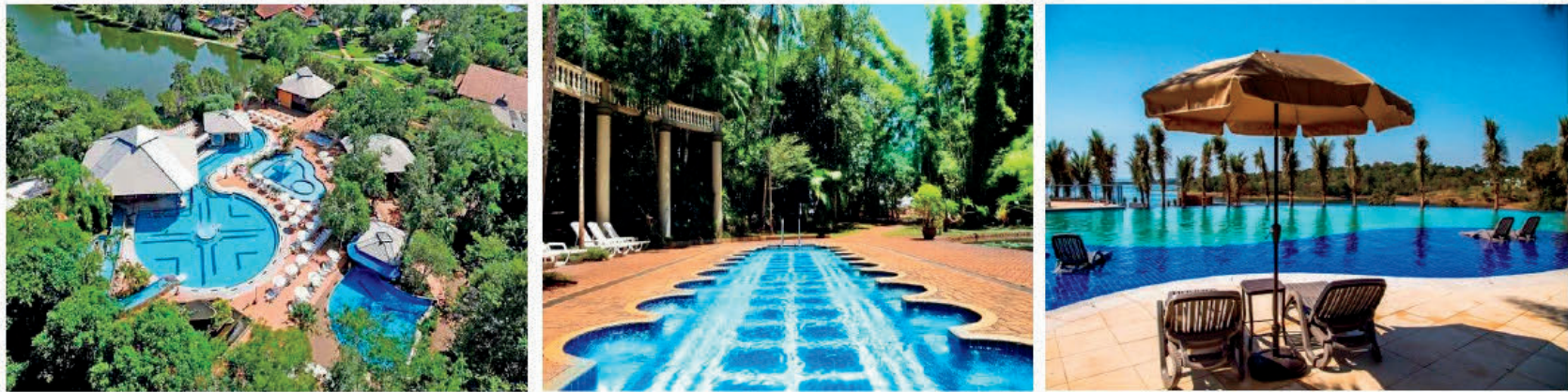
ATIVOS CAIXA: R\$2.177,00 CONTA CORRENTE: R\$157.177,25 APLICAÇÕES FINANCEIRAS: R\$11.614,28 RESERVA CONTIGÊNCIA FIC PLENO REF DI LI: R\$1.483,41 IMOBILIZADO: R\$1.340.640,86 ADIANTAMENTO DOS FUNCIONÁRIOS 13º SALÁRIO: - TOTAL ATIVO: R\$1.513.092,80	RECEITAS MENSALIDADES FISIOTERAPIA: R\$2.165,00 MENSALIDADES MUSCULAÇÃO: R\$12.520,50 MENSALIDADES PILATES: R\$31.633,25 MENSALIDADESHIDROGINÁSTICA: R\$28.138,00 MENSALIDADES ASSOCIADOS: R\$416.190,24 TAXAS DIVERSAS: R\$801,00 RECEITAS COMISSÕES: R\$98.160,66 PROMOÇÕES: R\$22.753,35 RECEITA LOCAÇÃO SALÃO: R\$27.448,05 OUTRAS RECEITAS: R\$26.709,07 DESCONTOS OBTIDOS: R\$0,01 REND. DE APLICAÇÕES FINANCEIRAS: R\$5.750,30 JUROS ATIVOS: R\$64,19 SUB-TOTAL DAS RENDAS: R\$672.333,62	DESPESAS DESPESAS ORDINÁRIAS SEDE: R\$86.487,28 DESPESAS ADMINISTRATIVAS: R\$108.605,30 KILOMETRAGEM EXECUTIVO: R\$18.308,15 SERVIÇOS TERCEIROS: R\$135.392,75 DESPESAS TRIBUTÁRIAS: R\$539,89 DESPESAS COM PESSOAL: R\$338.799,05 DESPESAS FINANCEIRAS: R\$5.892,81 DESPESAS PROMOÇÕES: R\$19.487,74 TOTAL DAS DESPESAS: R\$714.512,97
PASSIVO OBRIGAÇÕES COM FORNECEDORES: - OBRIGAÇÕES TRABALHISTAS: R\$14.376,64 OBRIGAÇÕES SOCIAIS: R\$14.357,07 OBRIGAÇÕES TRIBUTÁRIAS: R\$357,00 CONTAS À PAGAR: - VERBAS PARA REPASSE: R\$161.007,46 CHEQUE A COMPENSAR: - TOTAL DAS OBRIGAÇÕES: R\$190.098,17	EXECUÇÃO ORÇAMENTÁRIA RECEITAS REALIZADAS: R\$672.333,62 DESPESAS REALIZADAS: R\$714.512,97 DÉFICIT REALIZADO: R\$42.179,35	

Prestação de
CONTAS 2022





MEIO DE SEMANA
LAGOS DE JUREMA - TERMAS RESORT
23 A 25 DE MAIO DE 2023



Dia 23 (Terça-feira) – Londrina / Jurema Resort:

Saída às 13h do Terminal Rodoviário de Londrina, plataforma 32. Às 17h, check-in no Resort Lagos de Jurema (jantar com água e suco de laranja inclusos, outras bebidas à parte). Noite livre para aproveitar a estrutura do resort: Complexo de piscinas, banho de lama negra, ofurô ao ar livre, circuito de relaxamento, quadras para prática de esportes, espaços temáticos (empório do chá, chimarródromo, casa da mamadeira, casa da Turma da Jureminha), recreações monitoradas com passeios ecológicos, jogos esportivos, caminhadas orientadas, trilhas e programação noturna.

Dia 24 (Quarta-feira): Jurema Resort:

Dia livre no resort com pensão completa (café da manhã, almoço, chá da tarde e jantar, com água e suco de laranja disponíveis durante as refeições).

Dia 25 (Quinta-feira): Jurema Resort / Londrina:

Manhã livre no resort. Café da manhã e almoço inclusos (almoço com água e suco de laranja inclusos, outras bebidas à parte). Às 15h check-out e saída em retorno para Londrina. Previsão de chegada em Londrina às 19h30.

INCLUSO

- Transporte;
- Hospedagem em apartamento standard no Lagos de Jurema Termas Resort;
- Acesso ao complexo Jurema Águas Quentes;
- Pensão completa (café da manhã, almoço, chá da tarde e jantar com água e suco de laranja disponíveis durante as refeições);
- Seguro Viagem;
- Guia acompanhante Strik.

INVESTIMENTO POR PESSOA – APARTAMENTOS CATEGORIA STANDARD			
TRIPLO	ENTRADA DE R\$570,00+ 10 X R\$ 107,10 TOTAL: R\$1.641,00	CRIANÇA 05 A 12 ANOS	R\$ 300,00 – COM POLTRONA Até 02 crianças acompanhadas de no mínimo 02 adultos pagantes na mesma acomodação.
DUPLO	ENTRADA DE R\$570,00+ 10 X R\$110,21 TOTAL: R\$1.672,10	CRIANÇA 13 E 14 ANOS	ENTRADA DE R\$570,00 + 10 X R\$107,10 TOTAL: R\$1.641,00 – COM POLTRONA Acompanhada de 02 adultos pagantes na mesma
INDIVIDUAL	ENTRADA DE R\$635,00+ 10 X R\$154,40 TOTAL: R\$ 2.179,00	TERCEIRA CRIANÇA 0 A 12 ANOS	ENTRADA DE R\$570,00 + 10 X R\$107,10 TOTAL: R\$1.641,00 – COM POLTRONA 03ª criança de 0 a 12 anos acompanhada de no mínimo de 02 adultos pagantes + 02 crianças cortesia.
		CRIANÇA 0 A 05 ANOS	CORTESIA – SEM POLTRONA Até 02 crianças acompanhadas de no mínimo 02 adultos pagantes na mesma acomodação.

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 mínimo de 25 pagantes.

APOSENTADO

1.964 – O último dia de Jango

Escrito por Carlos Heitor Cony – Enviado por Salvador Biazzone

Rio de Janeiro – Lá pelas 10 horas da manhã, sentindo que nada mais tinha a fazer no Rio de Janeiro, João Goulart partiu para Brasília. Lá chegando, descobriu que também não tinha mais governo. Houve apelos à resistência, mas preferiu embarcar para Porto Alegre, onde foi recebido por alguns soldados que lhe prestaram a guarda regulamentar. Reuniu-se com Brisola, que desejava resistência a qualquer preço, bastava uma palavra de Jango e o movimento militar se transformaria realmente em guerra civil.

Mas, ele era homem pacífico e derrotado. Se resistisse, poderia retornar ao poder na crista de uma revolução. Sua índole não era guerreira, governava com tédio, nostálgico de seus campos e de suas invernadas. Cumpriria seu papel dentro das possibilidades de um homem introvertido, inseguro, levado pelos acontecimentos.

Ao contrário com as massas, ele se transformava, tinha no sangue o carisma do caudilho de fronteira.

Fizera o impossível para se manter no poder, não faria o absurdo. No dia seguinte partiria para o Uruguai, num cumprido exílio que devastou seu rosto, tornando-o sofrido e velho.

O aspecto negativo de seu governo prevalecerá, mas os historiadores já começam a suspeitar que ele foi deposto mais pelas suas qualidades do que por seus defeitos. Não teve comando para domar assessores mais radicais. Criou a Eletrobrás que Getúlio Vargas arrolou na Carta Testamento como empresa “obstaculizada” até o desespero.

Iniciou os estudos para a construção de uma gigantesca usina, aproveitando o potencial do Rio Paraná, e Itaipu forneceria os 12 milhões de KW necessários ao progresso do país. Embrulhado em tantos problemas de ordem institucional e em suas próprias contradições de classe, faria mais se a pressa das esquerdas em aproveitar o vento da história não o tivesse escolhido para um papel que ele dispensava e, no fundo desprezava.

Pimentel desapropria área para Teatro e Moringão

Matéria da Folha de Londrina 15/10/1969 - Enviado por Salvador Biazzone

O Governador Paulo Pimentel assinou e o Prefeito Dalton Paranaguá trouxe ontem (15 de outubro de 1.969) para Londrina, o decreto que declara de utilidade pública, para fins de desapropriação, um ter-

reno de 6.623 metros quadrados atrás do Colégio Vicente Rijo, e que será usado como complemento da área onde serão construídos o Ginásio de Esportes 'Moringão' e o Teatro Municipal.

Acredite se quiser: Um furacão passou por aqui

Matéria da Folha de Londrina 19/07/1978 - Enviado por Salvador Biazzone

Londrina chegou a ser atingida por ventos de 180 km por hora (ou 50 metros por segundo), exatamente às 22h32 de segunda-feira. Isso corresponde a um furacão conforme explica o especialista em climatologista agrícola, Hernani Godoi, do Instituto

Agrônomo do Paraná. Em épocas anteriores a estação de agrometeorologia do Iapar havia registrado ventos de 89 km e até 100 km. Segundo Godoi, tais ventos – qualquer coisa de anormal vêm da direção noroeste, lados da Argentina.