

ACONTECEU

Encontro de Amigos da Associação é um sucesso!

No dia 19 de março, a Associação dos Aposentados e Pensionistas de Londrina realizou seu primeiro Encontro de Amigos, um Festival de Prêmios que reuniu quase 100 pessoas em uma tarde de diversão e entretenimento.



O evento foi um verdadeiro sucesso, marcado por momentos de alegria, confraternização e amizade. No dia 22 de fevereiro também foi realizado mais um Encontro de Amigos, reunindo aproximadamente 60 pessoas.



Dia da Mulher reúne mais de 100 mulheres na AAPPML

No dia 7 de março, mais de 100 mulheres se reuniram em um evento especial organizado pela AAPPML para comemorar o Dia Internacional da Mulher. O encontro foi marcado por diversão e reconhecimento da importância das mulheres. Durante a celebração, elas participaram de uma variedade de atividades, festivais de prêmios, sorteios e música ao vivo.

Segundo a Presidente Enelice Alves, a AAPPML agradece a todas as mulheres que participaram do evento e contribuíram para torná-lo tão especial e memorável. Além disso, as mulheres desfrutaram de um delicioso café da tarde. Como forma de reconhecimento e carinho, todas as participantes receberam uma lembrancinha especial.



Dia divertido no Parque Aquático Pôr do Sol, em Pitangueiras

No dia 15 de março, cerca de 30 aposentados desfrutaram de um dia de diversão e relaxamento no Parque Aquático Pôr do Sol, localizado em Pitangueiras. O evento foi organizado pela AAPPML e marcou mais uma iniciativa de integração e lazer. Os aposentados aproveitaram escorregadores, áreas de lazer, cachoeira, espaços para relaxamento e muito mais. Além das atividades aquáticas, o grupo também desfrutou de um delicioso almoço. Foi uma oportunidade de fugir da rotina e conectar-se com a natureza.



AAPPML organiza passeio para a Exposição Rural de Londrina



Tradicionalmente, todos os anos, a AAPPML realiza um passeio especial levando os aposentados à Exposição Rural de Londrina, e este ano não foi diferente. Em mais uma edição, desse passeio tão esperado, a AAPPML expressa sua gratidão a cada aposentado e convidado que tornou esse passeio tão especial e divertido. A Exposição é um dos eventos mais aguardados na cidade, oferecendo uma variedade de atrações e gastronomia típica. Segundo a Presidente Enelice Alves da Silva, a Associação espera continuar proporcionando experiências enriquecedoras e momentos de alegria e entretenimento.

AAPPML

O Jornal Oficial da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Prefeitura do Município de Londrina

Prova de Vida dos beneficiários de aposentadorias e pensões

Atenção para o cronograma de realização

A Caixa de Assistência, Aposentadoria e Pensões dos Servidores Municipais de Londrina (CAAPSML) emitiu a Portaria CAAPSML-AT Nº 80, de 01 de abril de 2024, que trata da Prova de Vida CAAPSML 2024 para aposentados e pensionistas que recebem benefícios previdenciários sob sua gestão.

A medida, fundamentada em decretos municipais e em conformidade com as diretrizes legais, estabelece a necessidade da realização periódica da prova de vida para os beneficiários do Regime Próprio de Previdência Social do Município de Londrina.

De acordo com a portaria, a prova de vida será obrigatória, iniciando em 1º de maio de 2024 e encerrando em 31 de dezembro do mesmo ano. Os aposentados e pensionistas devem realizá-la no mês de seus aniversários, exceto aqueles nascidos entre janeiro e abril, que têm até o mês de maio para efetuar a prova, conforme cronograma estabelecido.

Para facilitar o processo, a CAAPSML prioriza a realização eletrônica da prova de vida, por meio de validação facial no Portal do Segurado disponível em seu site oficial. Os beneficiários devem acessar o portal, por meio de computador com câmera ou de smartphone (celular) e enviar uma foto do rosto, garantindo sua identificação.

Aqueles sem acesso aos meios eletrônicos podem comparecer presencialmente à sede da CAAPSML, munidos de RG ou CNH, dentro do período estipulado, nos dias úteis do mês programado de acordo com a data de aniversário, no horário das 12h00 às 17h30.

A coordenação da Prova de Vida 2024 já está designada, e uma equipe técnica será formada para validação, conforme necessidade administrativa. Relatórios mensais serão encaminhados à Diretoria de Previdência e Superintendência da CAAPSML para acompanhamento do processo. Importante destacar que o não cumprimento da prova de vida resultará na suspensão dos pagamentos subsequentes do benefício, podendo levar à revogação do mesmo após 12 meses de suspensão, conforme disposto na portaria.

A CAAPSML disponibilizará informações e orientações gerais sobre a prova de vida em seu site oficial. Em caso de dúvidas ou problemas, os beneficiários podem entrar em contato com a coordenação da CAAPSML para assistência.

Caso a aposentadoria ou pensão tenha tido início em 01 de abril de 2024 ou após essa data, o beneficiário deverá realizar a prova de vida somente a partir de 2025. No caso de dúvida, poderá confirmar se seu nome consta da relação de prova de vida do respectivo mês de aniversário, que estará disponível no site da CAAPSML.

Para mais informações, acesse o site oficial da CAAPSML ou entre em contato diretamente com a instituição.

Telefones úteis da CAAPSML: (43) 3376-2637 - (43) 3376-2642 - (43) 3376-2661 (43) 3376-2070 (das 12h às 17h30). E-mail: provadevida2024@londrina.pr.gov.br.

Nascidos entre	Prazo máximo
01/01 a 31/05	de 01/05/2024 a 31/05/2024
01/06 a 30/06	de 01/06/2024 a 30/06/2024
01/07 a 31/07	de 01/07/2024 a 31/07/2024
01/08 a 31/08	de 01/08/2024 a 31/08/2024
01/09 a 30/09	de 01/09/2024 a 30/09/2024
01/10 a 31/10	de 01/10/2024 a 31/10/2024
01/11 a 30/11	de 01/11/2024 a 30/11/2024
01/12 a 31/12	de 01/12/2024 a 31/12/2024



INFORMATIVO

Aposentados Conectados: Retorno das aulas de tecnologia

Após um período de espera ansiosa, o programa de aulinhas de tecnologia está de volta para os aposentados da prefeitura e membros da comunidade interessados em aprender.

Com início marcado para todas as segundas-feiras, a partir das 15h e término às 16h30, a atividade promete proporcionar momentos de aprendizado e bem-estar.

As aulinhas de tecnologia oferecerão aos participantes um mergulho no mundo digital, capacitando-os a utilizar de forma eficaz seus celulares. Para isso, é indispensável que cada aluno compareça às aulas com seu celular.

Durante as aulas de tecnologia, os alunos aprenderão práticas de interação por toque integradas a aplicações básicas comuns aos dispositivos Android, como telefone e lista de contatos, câmera e galeria de fotos. Além disso, serão desenvolvidas habilidades para o domínio de configurações essenciais, tais como tamanho de letra, configurações para hora de dormir, conexão com rede sem fio e rede de dados.

A prática de aplicativos de comunicação será um ponto focal do curso, incluindo ferramentas como Google Meet, Whatsapp e Instagram.

Os participantes também terão a oportunidade de explorar aplicativos de entretenimento, como Google Search, Google Play, YouTube, Spotify, jogos, Uber e Ifood.

Para os associados, a participação é gratuita, sendo uma oportunidade imperdível de se atualizar. Para os não associados, há uma taxa de participação, que pode ser consultada na secretaria da AAPPML.

Os interessados em participar dessa atividade, devem realizar a inscrição prévia pelo telefone 3342 2435, garantindo assim sua vaga nas turmas. É importante ressaltar que as vagas são limitadas e preenchidas por ordem de inscrição. Quem irá ministrar a turma, será a Jornalista da AAPPML, Thalita Alves da Silva Beraldo.

O retorno das aulinhas de tecnologia está agendado para o dia 13 de maio. Não perca essa chance de aprender, se exercitar mentalmente e interagir em um ambiente acolhedor e propício ao desenvolvimento pessoal. Faça já sua inscrição e garanta sua participação nessa atividade que promete agregar conhecimento. Mais informações, podem ser encontradas pelo telefone da Associação 43 3342 2435 ou na secretaria.

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 e Raísa Moreira
Gonçalves - estudante
Impressão: Grafipress
Tiragem: 1.000 exemplares

Presidente:
Enelice Alves da Silva
Vice-Presidente: Maria Elisa
Castanha Adames
Secretária: Carmen L. Baccaro
Vice-Secretária: Marli Ciriaco Dias
Diretor Financeiro: Maria Elisa
Castanha Adames (substituta)
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 Diretora de Esportes: Maria
Inês Burgo

EVENTOS

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

10 MAIO	PASSEIO PARA O PESQUEIRO PEIXE BOM	07 JUN	JANTAR DANÇANTE DIA DOS NAMORADOS
16 MAIO	14H30 – ENCONTRO DOS AMIGOS	20 JUN	14H30 – ENCONTRO DOS AMIGOS
06 JUN	14H30 – ENCONTRO DOS AMIGOS	04 JUL	14H30 – ENCONTRO DOS AMIGOS JULINO

Oralméd

PLANOS ODONTOLÓGICOS

PLANO ODONTOLÓGICO
PARA SERVIDORES
PÚBLICOS MUNICIPAIS

Por apenas
R\$37^{30*}

*Por pessoa
descontado na
folha de pagamento

Carlos
Martins

43 99139 6128
43 3324 7000

VANTAGENS ORALMED

- Consulta com hora marcada;
- Desconto em folha de pagamento;
- Inclusão de cônjuge, filhos e agregados;
- Horário de atendimento estendido;
- Isento de carência;
- Especialistas de todas as áreas em um mesmo local;
- Maior centro odontológico de Londrina;

ESPAÇO COLABORATIVO

Fibromialgia: Causas, sintomas e tratamentos disponíveis

A fibromialgia é uma condição médica crônica que causa dor generalizada e sensibilidade em todo o corpo, juntamente com fadiga, distúrbios do sono e outros sintomas. Embora a causa exata da fibromialgia ainda não seja totalmente compreendida, acredita-se que envolva uma combinação de fatores genéticos, físicos e psicológicos.

As pessoas com fibromialgia frequentemente experimentam dor musculoesquelética difusa, que pode se manifestar como dores persistentes, sensibilidade ao toque e rigidez nas articulações. Além disso, muitos pacientes relatam outros sintomas, como fadiga extrema, dificuldades de concentração (conhecida como "nevoeiro cerebral"), distúrbios do sono, dores de cabeça e problemas gastrointestinais.

O diagnóstico da fibromialgia é muitas vezes desafiador, pois não há testes específicos para confirmá-lo. Os médicos geralmente fazem o diagnóstico com base nos sintomas do paciente, descartando outras condições médicas que possam estar causando a dor. É importante procurar um profissional de saúde se você suspeitar que tem fibromialgia, para que possa receber o tratamento adequado.

Atualmente, não há cura para a fibromialgia, mas existem várias opções de tratamento disponíveis para ajudar a aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

ACONTECEU NA AAPPML

Assembleia Geral Ordinária

No dia 19 de fevereiro de 2024, a Associação dos Aposentados e Pensionistas da Prefeitura de Londrina realizou sua Assembleia Geral Ordinária, um momento crucial para a transparência e a prestação de contas aos associados, da avaliação do balanço geral e do relatório de atividades referentes ao exercício encerrado em 31 de dezembro de 2023.

Durante a assembleia, os associados tiveram a oportunidade de revisar e discutir detalhadamente o balanço financeiro.

Foram apresentados dados e informações sobre receitas, despesas, investimentos e projetos desenvolvidos, proporcionando uma visão abrangente do desempenho de 2023.

A realização da Assembleia Geral Ordinária reforça o compromisso da AAPPML com a transparência, a ética e a responsabilidade na gestão dos recursos e das atividades da instituição. Ao proporcionar um espaço para a prestação de contas e o diálogo aberto com os associados, a associação reafirma sua missão de promover o bem-estar e a qualidade de vida de seus membros.

Para mais informações sobre o balanço geral e o relatório de atividades apresentados, os associados podem entrar em contato com a secretaria da Associação.

Isso pode incluir uma combinação de medicamentos para alívio da dor, terapia física, exercícios regulares, terapias alternativas (como acupuntura e massagem) e abordagens de autocuidado, como técnicas de relaxamento e gerenciamento do estresse.

Além disso, é importante destacar a Lei 14.705, de 25 de outubro de 2023, que reconhece a fibromialgia como uma doença crônica no Brasil. Esta legislação é um marco na garantia dos direitos dos pacientes com fibromialgia, incluindo o acesso a tratamentos adequados, benefícios previdenciários e proteção contra discriminação no trabalho.

A Lei 14.705 estabelece diretrizes para o diagnóstico e tratamento da fibromialgia pelo Sistema Único de Saúde (SUS), visando melhorar o atendimento e o suporte aos pacientes. Além disso, ela também promove a conscientização sobre a condição, ajudando a reduzir a discriminação enfrentados pelos pacientes com fibromialgia.

Em resumo, a fibromialgia é uma condição crônica que pode ter um impacto significativo na vida dos pacientes. No entanto, com o diagnóstico adequado e o tratamento adequado, muitas pessoas conseguem gerenciar seus sintomas e levar uma vida plena e produtiva. É fundamental continuar apoiando e defendendo os direitos dos pacientes com fibromialgia, garantindo que recebam o cuidado e o respeito que merecem.

CIRQUE DU SOLEIL

A PARTIR DE

R\$ 1.680,00

Por Pessoa

AA
PP
ML

ASSOCIADOS AAPPML TEM
5% DE DESCONTO

Strik

TURISMO

JULHO: DE 12 A 14 OU AGOSTO: DE 02 A 04
SETEMBRO: DE 07 A 08 OU 13 A 15 OU 27 A 29

🚌 Transporte em confortável ônibus Leito;

🏠 01 noite de hospedagem no Hotel Golden Towe com piscina, sauna e café da manhã

✂ 01 jantar no hotel

🎫 Ingresso para o espetáculo CRYSTAL no setor ROYAL (meia ou inteira conforme adquirido)

🍽 lanche a bordo na ida da viagem;

📖 Guia acompanhante Strik Turismo e Guia Local (conforme data/programação adquirida)

🗳 Passeios inclusos conforme a programação da data adquirida:

- Compras no Brás
- Museu do Futebol
- Museu da Independência
- MASP
- Bairro da Liberdade
- Zoológico Municipal de São Paulo
- Aquário de São Paulo
- Embu das Artes

🛡 Seguro viagem;