RIBEIRÃO PRETO
Suplemento Integrante do Jornal do Sênior
Novembro 2014 - Ano 24 - nº 121

Boletim do SÊNIOR

Unidos somos mais fortes. Junte-se a nós.

Sociais

CONFRATERNIZAÇÕES DE FIM DE ANO 2014

BEBIDAS SERÃO PAGAS À PARTE. **NÃO SERÃO VENDIDOS CONVITES NO LOCAL.**

Feliz Natal e um 2015 de saúde e prosperidade!

RIBEIRÃO PRETO

JANTAR Sexta-feira, 12 de dezembro às 20h
Salão Vip - Ipanema Clube
R. Arthur Diederichsen, 255

PREÇO POR PESSOA

Associado e 1 dependente	R$	30,00 (cada)
Convidados	R$	70,00
Crianças até 7 anos		ISENTO

Bebidas inclusas, cardápio completo nesta edição

Retirada dos convites **impreterivelmente** **até 28/11**, ou enquanto haverem vagas, na Regional

FRANCA

JANTAR Sexta-Feira 06/12 às 12:00h
Churrascaria Zebu
Avenida Doutor Hélio Palermo, 3525

PREÇO POR PESSOA

Associado e 1 dependente	R$	10,00 (cada)
Convidados	R$	24,00
Crianças de 7 a 12 anos		à partir de R$ 12,00
Crianças até 6 anos		ISENTO

Informações com Walter 3403 7907 e Marcos 3402 0409

CACONDE

ALMOÇO Domingo 14 de dezembro às 19h30
Restaurante Caboclinho

PREÇO POR PESSOA

Associado e 1 dependente	R$	8,00 (cada)
Convidados	R$	20,00 (cada)
Crianças até 10 anos		ISENTO

Informações com Marcão pelo fone 19 3662 2615

SÃO JOAQUIM DA BARRA

ALMOÇO Sábado 06 de dezembro às 12:00h
Picanha Churrascaria
R Valentim Bortoloni, 700

PREÇO POR PESSOA

Associado e 1 dependente	R$	10,00 (cada)
Convidados	R$	25,00 (cada)
Crianças de 7 a 12 anos	R$	14,00 (cada)
Crianças até 6 anos		ISENTO

Informações na sede pelo fone 3728 6479

MOCOCA

ALMOÇO Sábado 13 de dezembro às 12:00h
Restaurante Avenida

PREÇO POR PESSOA

Associado e 1 dependente	R$	5,00 (cada)
Convidados	R$	15,00
Crianças de 7 a 10 anos	R$	7,50
Crianças até 6 anos	R$	

Retirar os convites com Sr Espanha na sede 19 3665 6598

CARDÁPIO DO JANTAR DE CONFRATERNIZAÇÃO DE RIBEIRÃO PRETO

Aperitivos: Batidas de coco e morango.
Entrada: Salame hamburguês, chester de peito de peru, tubelli de frango, lombinho canadense, mussarela, provolone, presunto, queijo prato, parmesão, quibe cru, patês, cesta de pães e torradas, antepasto de berinjela, torta de frios, escondidinho de carne seca e outros.
Pratos frios: Salpicão de frango e salada de folhas e frutas.
Pratos principais: Arroz branco, arroz com champanhe e amêndoas, contra-filé aos quatro queijos, filé de frango ao molho de mostarda e batata sauté.
Massa: Rondelli ao molho rose.
Sobremesa: Mousse de chocolate com sorvete de creme.
Café: Café com petty four.
Bebidas: Cerveja Itaipava, Refrigerante Coca-Cola, Guaraná Kuat (normal e zero) e água mineral.
Música ao vivo: Julian e Joseli.

COMPAREÇA E APROVEITE!

Notícias da Regional

PRÓXIMA REUNIÃO MENSAL

Nossa próxima reunião mensal será realizada no dia 27 de novembro, no local e horário de sempre e será a última reunião deste ano. Os associados, cônjuges e pensionistas que comparecem serão inteirados das ultimas noticias ligadas aos aposentados e as atividades da regional.

Será também realizada a última etapa da campanha de prevenção de doenças comuns, que irá abordar o tema DIABETES, com palestra a ser apresentada pela equipe de profissionais da Farmácia Drogasil, que irá ainda realizar testes de níveis de glicemia.

Contamos com a presença de todos e lembramos que continua a campanha de doação de leite longa vida, que serão repassados a entidades assistenciais da região de Ribeirão Preto. Contamos com sua presença.

EVOLUÇÃO DO IGP-DI

PERÍODO 2014/2015	ÍNDICE	
	NO MÊS	ACUM.
JUNHO	-0,63	-0,63
JULHO	-0,55	-1,18
AGOSTO	0,06	-1,12
SETEMBRO	0,02	-1,10

Colaboração Juarez Roberto de Souza

PARA USO DO CORREIO
☐ MUDOU-SE ☐ FALECIDO
☐ DESCONHECIDO ☐ NÃO EXISTE O Nº INDICADO
☐ AUSENTE ☐ NÃO PROCURADO
☐ ENDEREÇO INSUFICIENTE
☐ INF. ESCRITA PELO PORTEIRO/SÍNDICO

REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM
___/___/___
DATA RESP.

MALA DIRETA POSTAL
9912251031-DR/SPM
AAFC
CORREIOS

Endereço para devolução:
Associação dos Aposentados da Fundação CESP
R. João Clapp, 2218 - Jd. Paulistano
CEP: 14090-330 - Ribeirão Preto / SP

DEVOLUÇÃO GARANTIDA
CORREIOS

Editorial

Ao se encerrar o ano de 2014, esta Diretoria deseja a todos associados, pensionistas e familiares um final de ano de muita alegria e ótimas realizações.

O ano se finda e com ele muitas lembranças e sonhos realizados e outros que ficaram por realizar no futuro, certamente. Essa é a dinâmica da vida e assim vamos vivendo e aprendendo, a cada dia, uns com os outros e nos enriquecendo como seres humanos.

Gostaríamos de agradecer a todos que de certa forma nos ajudaram a alcançar as nossas metas e objetivos e os votos de confiança depositados em nosso trabalho.

E em 2015, vamos colocar mais energia ao nosso lema:

UNIDOS SOMOS MAIS FORTES!

José Geraldo Pereira
Superintendente Regional de Ribeirão Preto
Carlos Henrique Luciano
Vice Superintendente Regional de Ribeirão Preto

Notícias da Regional

REUNIÃO MENSAL DE SETEMBRO

Nosso encontro mensal de Setembro foi bem participativo como sempre, contando com a presença de inúmeros associados e familiares, que puderam se inteirar dos últimos fatos que envolvem a vida dos aposentados e ainda tomar conhecimento das atividades desenvolvidas pela regional. Liderada pelo Superintendente Regional, José Geraldo Pereira, a reunião contou também com a presença de diversos colaboradores que ajudaram a dirimir muitas dúvidas levantadas pelos presentes.

Na sequência foi apresentada a palestra da doutora Camila Barata do Audium Centro Auditivo, fonoaudióloga, esclarecendo a todos a questão da **SURDEZ**, tema estabelecido nesse mês pela campanha de prevenção de doenças comuns, desenvolvida pela Diretoria Executiva da AAFC.

Mais uma vez todos que lá estiveram ficaram atualizados e informados e ainda puderam rever os amigos de sempre.

Sociais

Associação dos Aposentados da Fundação CESP

Convite

Confraternização de Final de Ano 2014

A Regional de Ribeirão Preto ficará honrada com sua presença no jantar dançante que, acontecerá no Salão VIP do Ipanema Clube, no dia 12/12 às 20h, o qual será abrilhantado pela Banda Julian e Joseli.

"Unidos somos mais fortes!"

Nota de Falecimento

AVISO DE FALECIMENTO

Com muito pesar, comunicamos o falecimento do nosso querido amigo, o associado **PAULO SERGIO SPRESSOLA**, marido da companheira IVANA, ocorrido no dia 04 de novembro, era funcionário aposentado da CPFL e atuava como eletricista. A família enlutada nosso conforto e solidariedade.

Convênios 2014

A AAFC não se responsabiliza por negociações e serviços prestados pelos anunciantes.

REUNIÃO MENSAL DE OUTUBRO
COMEMORAÇÃO DO ANIVERSÁRIO DA REGIONAL

A Regional de Ribeirão Preto completou no dia 29 de Outubro próximo passado, mais um ano de existência, inteirando assim 24 anos de atividades em prol dos associados da região. A comemoração dessa significativa data foi realizada na reunião mensal de 30 de outubro, contando com uma plateia de mais de 120 pessoas entre associados e familiares.

Inicialmente foi apresentada a palestra do Dr. **Diocésio Alves Pinto de Andrade**, médico oncologista do InORP, Instituto Oncológico de Ribeirão Preto, sobre o tema **CÂNCER DE MAMA**, assunto de grande interesse da plateia. Esse tema faz parte da campanha de prevenção de doenças comuns, elaborada pela Diretoria Executiva.

O evento foi prestigiado pela delegação da Diretoria Executiva que se deslocou de São Paulo para estar presente nesta solenidade, contando com Sr. **Mário Mortari**, Presidente da AAFC, **Michele Matteo**, Vice Presidente, **Walney Gileno Goes**, Assessor, **Carlos Aurélio K. A. Pires**, Vice Diretor, **Therezio P. Oliveira Jr**, Vice Diretor, **Tácio Antônio Z. Cattony**, Diretor. O Sr. Presidente e seu Vice conversaram com os presentes sobe planos previdenciários e outros assuntos relativos a Fundação Cesp e a Associação.

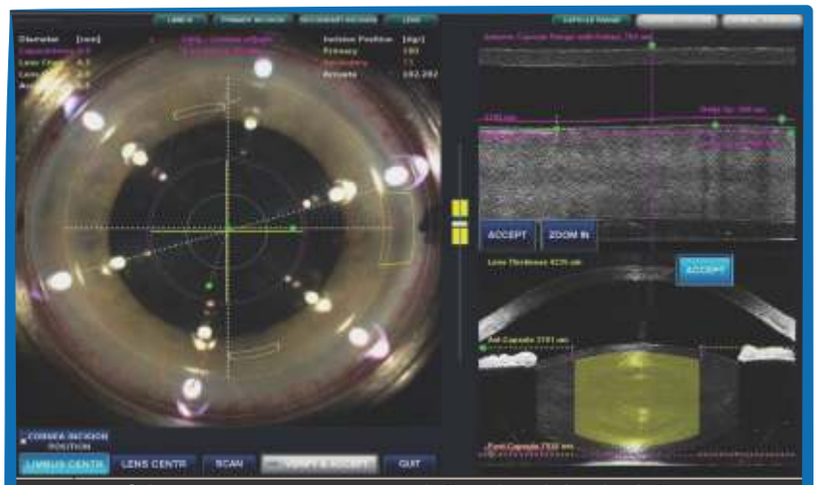
A festa foi encerrada com o tradicional bolo de aniversário e a confraternização entre os presentes e com música ao vivo apresentada pela dupla Julian e Joseli. Mais um ano de trabalho e realizações promovidas pela Diretoria Regional, na pessoa dos Srs, **José Geraldo Pereira**, Superintendente Regional e **Carlos Henrique Luciano**, Vice Superintendente Regional, e sua equipe de colaboradores, tanto da sede quanto dos distritos.

Convênios 2014

A AAFC não se responsabiliza por negociações e serviços prestados pelos anunciantes.

A AAFC não se responsabiliza por negociações e serviços prestados pelos anunciantes.

Instituto da Visão



O laser programa com precisão o local das incisões corneanas e a microfragmentação da catarata.

O instituto da Visão oferece a tecnologia aos seus pacientes.

Vantagens da cirurgia de catarata com laser

Uma nova tecnologia para cirurgia de catarata já está disponível para pacientes de Ribeirão Preto e região. A cirurgia de catarata com laser proporciona menos trauma e menor manipulação dos tecidos oculares, resultando em uma recuperação pós-operatória muito rápida, com menos inflamação no olho. Os pacientes que mais se beneficiam desta técnica são os diabéticos, idosos ou que tem algum problema oftalmológico, como catarata com poucas células, glaucoma e catarata avançada, pois o traumatismo do procedimento é muito menor.

Outra vantagem é a precisão da cirurgia. Uma vez que o laser é feito com auxílio de um computador e imagem teleguiada (OCT), todas as incisões são programadas milimetricamente, levando a uma extrema precisão no procedimento.

A nova técnica já está disponível no Instituto da Visão de Ribeirão Preto, um dos maiores centros especializados em oftalmologia do interior do estado de São Paulo, que reúne um corpo clinico de profissionais habilitados a tratarem catarata e outros problemas relacionados.

Agende sua avaliação e tenha em um só local o que há de mais moderno em diagnósticos e cirurgias oculares.

www.institutodavisaorp.com.br | (16) 4009-2999

Diretor Técnico: Roberto Pinto Coelho CRM 71241

Av Independência, 2509
Jardim Sumaré
Ribeirão Preto SP

CÂNCER DE MAMA

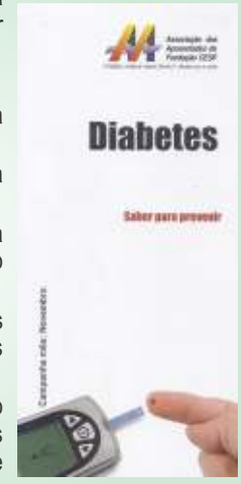
Câncer de Mama, a forma mais comum de cancro em mulheres, afetando, em algum momento as suas vidas. Uma em cada treze mulheres que atingem os noventa anos sofrem com essa doença. É a segunda maior causa fatal de tumor em mulheres (depois do cancro do pulmão), e o número de casos vem crescendo significativamente desde 1970, um fenômeno parcialmente culpado pelo estilo de vida moderno do mundo ocidental.

Homens também podem desenvolver câncer de mama, mas sem a genética favorável o risco é de menos de 1%.

Faça o autoexame das mamas mensalmente, de preferência no 7º ou 8º dias após o início da menstruação, se você é mulher e tem mais de 20 anos, pois cerca de 90% dos tumores são detectados pela própria paciente.

(Texto preparado pela colaboradora **Marlene T. do Nascimento**).

DIABETES



Diabetes é uma doença metabólica caracterizada por um aumento anormal do açúcar ou glicose no sangue.

Tipo de Diabetes:

Tipo I – o pâncreas produz pouca ou nenhuma insulina.

Tipo II – as células são resistentes à ação da insulina.

Gestacional - ocorre durante a gravidez e, na maior parte dos casos, é provocado pelo aumento excessivo de peso da mãe.

Associados a outras patologias- como as pancreatites alcoólicas ou uso de certos medicamentos.

O tratamento do diabetes exige, além do acompanhamento médico especializado, os cuidados de uma equipe multidisciplinar. Procure seguir as orientações desses profissionais.

(Texto preparado pela colaboradora **Marlene T. do Nascimento**).

Esporte

ALÔ AMIGOS DA AAFC E DO ESPORTE, TUDO BEM?

No dia 18 de outubro próximo passado a sede da Regional Ribeirão Preto, juntamente com o Distrito de São Joaquim da Barra, realizou naquele distrito um encontro de lazer esportivo, que contou com a presença de muitos associados e familiares.

Foi uma festa bonita e muito alegre, que fez prevalecer ainda mais o espirito de união da nossa AAFC.

Em meu nome e do Superintendente Regional, José Geraldo Pereira, agradecemos aos colaboradores do distrito que não mediram esforços para que tudo transcorresse bem, com muita alegria e paz.

Quero aqui relembrar aos associados que também será realizado no Distrito de Mococa a integração de lazer esportivo programada paradia **29/11**, sábado. Todos estão convidados.

Em mais um ano que se finda desejo a todos os associados e colaboradores, um Natal de muita paz e um ano novo com novas esperanças.

Feliz Natal, Feliz Ano Novo!

José Luís da Cruz
Diretor de Esportes

AAFC-Mulher

VIVA O ESPÍRITO NATALINO!

Quando o NATAL se aproxima, parece que um sentimento de bondade toma conta do coração de milhares de pessoas.

O mundo ganha um novo ar, mais festivo e alegre. E isso é ótimo! Porque o NATAL é um evento que jamais será esquecido. Seu significado está relacionado à doação espontânea de amor. Porém, não podemos nos esquecer de que os bons sentimentos aflorados nesta época devem perdurar o ano inteiro.

Esse, sim é o verdadeiro espírito natalino. Essa, sim, é a grande festa da vida, que se traduz na atitude de olhar ao redor com mais positividade e bondade. Praticar a generosidade é um ato muito maior do que buscar poder econômico ou status social.

Simplesmente porque podemos ser generosas sem necessariamente termos dinheiro. Podemos oferecer carinho, atenção e respeito gratuitamente.

Aí está o maior presente que você pode oferecer a alguém. Lembre-se: a melhor mensagem de NATAL é aquela que sai em silêncio do seu coração e aquece com ternura e compaixão o coração de quem caminha ao seu lado.

BOAS FESTAS.

Agradecemos a todas as participantes pela cooperação, amizade e carinho, neste ano que ora se finda.

Desejamos que 2015 seja o início da construção de um caminho de amor, alegria e de esperança.

Nossa festa de confraternização para o encerramento do ano em curso será no dia 02 de dezembro.

Favor confirmar presença até o dia 20 de novembro na AAFC com a Carol.

Convênios 2014

A AAFC não se responsabiliza por negociações e serviços prestados pelos anunciantes.

DJANGO PYTHON JQUERY MYSQL POSTGREE WEB 2.0 MOBILE SEO INTEGRAÇÃO SISTEMAS

JOSÉ LUÍS DA CRUZ JÚNIOR
ANALISTA E DESENVOLVEDOR WEB

16 8127 0860
CONTATO@ZEHLUIS.COM.BR
WWW.ZEHLUIS.COM.BR

REDE DE FARMÁCIAS CREDENCIADAS - FUNDAÇÃO CESP

RIBEIRÃO PRETO

DROGAL RIBEIRO PRETO I FILIAL 66
AV DA SAUDADE, 1130 - CAMPOS ELÍSEOS
FONE: 3941-5511

DINÂMICA MEDICAMENTOS
RUA CAMPOS SALLES,1775 - CENTRO
FONE: 3797-9000

FARMACIA SÃO JOSÁ
RUA BARÃO DO AMAZONAS, 588 - CENTRO
FONE: 2132-5050

DROGARIA ZUCCOLOTTO
RUA SÃO SEBASTIÃO, 879 - CENTRO
FONE: 3610-9090

DROGA FORTE RIBEIRÃO
RUA SÃO JOSÉ, 1271 - CENTRO
FONE: 3964-6212

DROGA RAIA RIBEIRÃO PRETO A
AV NOVE DE JULHO, 1177 - CENTRO
FONE: 3636-9134

DROGA RAIA RIBEIRÃO PRETO B
RUA SÃO SEBASTIÃO, 641 - CENTRO
FONE: 3635-7931

DROGASIL RIBEIRÃO PRETO BERNADINO CAMPOS
RUA COMANDANTE MARCONDES SALGADO, 1191 - CENTRO
FONE: 3610-8346

DROGASIL RIBEIRÃO PRETO INDEPENDÊNCIA
AV INDEPENDÊNCIA, 860 - CENTRO
FONE: 3636-3371

FARMASIL 1610 RIB PRETO SÃO SEBASTIÃO
RUA TIBIRICA, 504 - CENTRO
FONE: 3635-0110

DROGACERTA
RUA CORONEL AMERICO BATISTA, 682 - IPIRANGA
FONE: 3622-1136

DROGAL RIBEIRAO PRETO III FILIAL 68
AV DOM PEDRO I, 743 - IPIRANGA
FONE: 3966-1845

DROGA IRAJÁ
RUA THOMAZ NOGUEIRA GAIA, 1356 - JARDIM AMÉRICA
FONE: 2133-8877

DROGARIA JR PHARMA
RUA CORONEL MARIANO DE MELO, 566 - JD ANHANGUERA
FONE: 3618-4811

DROGÃO SUPER
AV CORONEL FERNANDO FERREIRA LEITE, 1540 - JD CALIFÓRNIA
FONE: 3603-0127

DROGASIL RIBEIRÃO SHOPPING
AV CORONEL FERNANDO FERREIRA LEITE 1540 - JD CALIFÓRNIA
FONE: 3623-7197

DROGAL RIBEIRÃO PRETO II FILIAL 67
RUA HENRIQUE DUMONT, 430 - JD PAULISTA
FONE: 3964-6393

DROGA RAIA RIBEIRÃO PRETO D
AV TREZE DE MAIO, 791 - JD PAULISTANO
FONE: 3624-3295

DROGA RAIA RIBEIRÃO PRETO F
AV PORTUGAL, 805 - JD SÃO LUIS
FONE: 3621-2437

MEDLEV DROGARIA DELIVERY
AV SANTA LUZIA, 101 - JD SUMARÉ
FONE: 3514-8700

DROGA RAIA RIBEIRÃO PRETO C
AV PROF MARIO ROXO, 145 - JD SUMARÉ
FONE: 3620-6894

RAIA DROGASIL 397 JOÃO FIUSA
RUA CHILE, 1750 - SANTA CRUZ
FONE: 3620-7262

RAIA DROGASIL 1608 SHOPPING IGUATEMI RP
AV LUIZ EDUARDO TOLEDO PRADO, 900 - VILA DO GOLFE
FONE: 3769-7380

BRODOWSKI

DROGARIA NOSSA SRA. APARECIDA COMPRE CERTO
RUA FLORIANO PEIXOTO1498 - CENTRO
FONE: 3664-4282

CAJURU

DROGARIA SÃO JORGE
RUA 28 DE SETEMBRO, 700 - CENTRO
FONE: 3667-1558

PITANGUEIRAS

FARMÁCIA MATHEUS
RUA DOUTOR EUCLIDES ZANINI CALDAS, 747 - CENTRO
FONE 3952-1685

DROGA MAIS BRASIL SANTA ISABEL
RUA MARANHÃO12 - VILA CARONI
FONE: 3952-3000

PONTAL

DROGARIA SANCHES
RUA EXPEDICIONÁRIO B. MOREIRA, 125 - PIRÂMIDE DOS DEUSES
FONE: 3953-2036

SANTA ROSA DE VITERBO

DROGA MAIS BRASIL CALIMAN
RUA HENRIQUE DUMONT, 593 - CENTRO
FONE: 3954-0934

FARMAIS SANTA ROSA DO VITERBO
RUA PRESIDENTE VARGAS, 518 - MONTE ALTO
FONE 3954-2002

SÃO SIMÃO

FARMAVIP
RUA DA REPÚBLICA, 1175 - CENTRO
FONE 3984-1064

SERRANA

FARMÁCIA DROGANOVA
RUA NOSSA SENHORA DAS DORES, 730 - CENTRO
FONE: 3981-1485

SERTÃOZINHO

DROGA CERTA 2
RUA WASHINGTON LUIZ, 1854 - CENTRO
FONE: 3947-6090

DROGACERTA
RUA BARÃO DO RIO BRANCO, 1945 - CENTRO
FONE: 3945-1435

DROGAL SERTÃOZINHO II FILIAL 72
RUA BARÃO DO RIO BRANCO, 1005 - CENTRO
FONE: 3491-2222

DROGA RAIA SERTÃOZINHO
RUA BARÃO DO RIO BRANCO, 1101
FONE: 3942-7921

DROGAL SERTÃOZINHO IV FILIAL 54
RUA LINDOLFO MOSSIN FILHO13 - JD JAMAICA
FONE: 3942-6355

SÃO JOÃO

DROGAL SERTÃOZIINHO FILIAL 70
AV NOSSA SENHORA APARECIDA, 1376
SÃO JOÃO
FONE: 3491-2636

DROGA MAIS BRASIL SERTMED
RUA GERSON DE MOURA, 383 - VILA INDUSTRIAL
FONE: 3524-1400

Associação dos Aposentados da Fundação CESP
Trabalho somar mais forças! Juntos a vida.
FARMÁCIAS CONVENIADAS NA REGIÃO DE RIBEIRÃO PRETO

"A RELAÇÃO DAS FARMÁCIAS CONVENIADAS E LOCALIZADAS NOS DISTRITOS, SERÁ PUBLICADA NA PRÓXIMA EDIÇÃO DESTE BOLETIM".

Associação dos Aposentados da Fundação CESP
24 Anos com você!

O **Boletim do Sênior - Ribeirão Preto** é uma publicação bimestral da **Regional de Ribeirão Preto da Associação dos Aposentados da Fundação CESP**, que circula entre os associados da cidade de Ribeirão e região.

R. João Clapp, 2218
CEP: 14090-330 - Ribeirão Preto - SP
Fone: (16) 3627 2788 / 3618 1163
E-mail: ribeirao@aafc.org.br

Composição Regional
Superintendente Regional: José Geraldo Pereira
Vice Superintendente Regional: Carlos Henrique Luciano

Departamentos
AAFC Mulher: Polisena M. Pavoni, Laura Di L. Leite, Maria Ap. F. Pereira
Comunicação: José Carlos Brizolla
Esportes: José Luis da Cruz, Luiz Antônio Moreira
Eventos: Luciano Pavoni
Patrimônio: Benedito Vicente Filho
Assistência Social: Marlene T. do Nascimento
Tesouraria: Consuelo Mendes Stein / Luciano Pavoni
Administrativo: Paulo de Oliveira e Silva

Distritos (Representantes)
Franca: Walter Rodrigues
Mococa: José Antonio Espanha
São Joaquim da Barra: Jair Galina 3811-1340 / 99204-0247

Secretaria
Secretária: Caroline V. de Paula

Conselheiros
Titular: José Carlos Brizolla e Cauli C. Farias
Suplente: José Carlos do Nascimento

Tiragem: **1000 exemplares**
Distribuição Gratuita

Redação: **Caroline V. de Paula**, **José Carlos Brizolla**
Diagramação e Arte: **Ivan de Oliveira**
Impressão: **Criativa - 16 3664-0689**