



JOGOS DE SALÃO 2014



O evento jogos de salão realizado em outubro p.p. se revestiu de sucesso total, comprovando que foi idealizado para ficar.

Os objetivos pretendidos, quais sejam: reencontros, confraternização e disputas divertidas foram atingidos.

O envolvimento dos participantes foi notório e se faz

crecente a cada ano, portanto, motivando para que o mesmo seja cada vez mais incrementado.

Pelo ocorrido, parabenizamos os associados que prestigiaram o 3º JOGOS DE SALÃO e conclamamos que outros se façam presentes e participem futuramente desse encontro singular.

Atenção Associados e convidados que irão participar da festa de Confraternização na colônia de férias Ministro João Cleofas.

LEVAR TOALHAS E SABONETE.

SAÚDE - CONVITE



Palestra sobre a Doença DIABETES.

Palestrante: Dra. Fernanda C. Freitas
Médica Endocrinologista

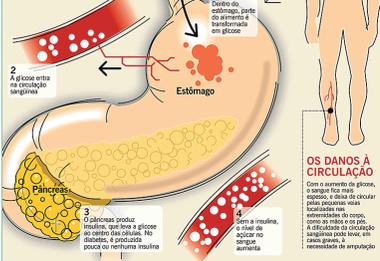
Convidamos os associados e pensionistas para uma Palestra sobre a doença do DIABETES, com a Dra. Fernanda Coutinho Freitas, médica endocrinologista, que será realizada no dia 27 de novembro de 2014, às 14:00h na Sede da Regional - Av. Dr. Mário Galvão, 308 - Jd. Bela Vista - S.J.Campos,SP.

CONTAMOS COM SUA PRESENÇA.

SAIBA MAIS SOBRE A DOENÇA

O QUE É O DIABETES

É uma doença que se caracteriza pelo aumento dos níveis de açúcar no sangue.



PARA USO DOS CORREIOS

- | | |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> MUDOU-SE | <input type="checkbox"/> FALECIDO |
| <input type="checkbox"/> DESCONHECIDO | <input type="checkbox"/> AUSENTE |
| <input type="checkbox"/> RECUSADO | <input type="checkbox"/> NÃO PROCURADO |
| <input type="checkbox"/> ENDEREÇO INSUFICIENTE | |
| <input type="checkbox"/> NÃO EXISTE Nº INDICADO | |
| <input type="checkbox"/> INFORMAÇÃO PRESTADA P/ PORTEIRO OU SÍNDICO | |

REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM: ___/___/___

Em ___/___/___

RESPONSÁVEL

MALA DIRETA POSTAL

9912251031-DR/SP/M

AAFC

---CORREIOS---





ATENÇÃO ASSOCIADOS

NO MÊS DO SEU ANIVERSÁRIO FAÇA SEU RECADASTRAMENTO, CONFORME SUA SITUAÇÃO:

1 - COMPLEMENTADO - LEI 4819/58

Caso não tenha recebido o formulário expedido pela Secretaria da Fazenda para realizar seu recadastramento, dirija-se a Seccional DSD/04 - Secretaria da Fazenda, Travessa Roque Bonafé, 50 - Jardim Sônia Maria, Taubaté, SP. Acesso pela saída 107 da Rodovia Presidente Dutra, próximo ao DER e da Rodoviária Nova. Levar:

- Comprovante de endereço, atualizado.

- Cópia simples do RG e do CPF
- Extrato atualizado do benefício do INSS (o extrato esta disponível (no site da Previdência Social) - www.previdenciasocial.org.br - Observação. No caso de recadastramento via formulário, você pode consultar o site da Secretaria da Fazenda para instruções do preenchimento - www.fazenda.sp.gov.br/folha/nova ou pelo 0800-171110.

2 - SUPLEMENTADO

Compareça nas Agências do Banco Santander onde seu benefício é depositado pela Fundação - Cesp.

3 - APOSENTADOS DA BANDEIRANTE.

Sr. Aposentados:

O Recadastramento referente ao ano 2013 não será mais realizado no seu mês do aniversário, mas sim em um único mês do ano, a data será definida posteriormente pela ENERPREV.



Associação dos Aposentados da Fundação CESP

O Boletim do Sênior-São José dos Campos é uma publicação bimestral da Associação dos Aposentados de São José dos Campos, que circula entre os associados do Vale do Paraíba, Sul de Minas Gerais e Litoral Norte Paulista.

REDAÇÃO:

Av. Dr. Mário Galvão, 308 - Jd. Vela Vista - S.J.Campos
 Telefone/fax: (12) 3922 8487 • 3913 2178
 e-mail: sjcampos@aafc.org.br • www.aafc.org.br
 Distrito Taubaté: (12) 3621-3677

Tiragem: 1.200 exemplares.

Distribuição gratuita. Permite-se a reprodução parcial ou total das matérias contidas nesta edição, desde que citada a fonte

Editor: JOSÉ ANTUNES CURSINO/THAISA A. CARVALHO
 Revisão: MARIA HELENA DE CAMPOS SOARES
 Colaboração: DOMINGOS NARCISO LOPES
 Diagramação: ANTONIO GONÇALVES - (12) 3206-0270
 Impressão: JAC GRÁFICA EDITORA - (12) 3922-9091



Ao término deste ano, onde os sentimentos de fé e esperança se renovam, pedimos a **DEUS** que nos abençoe sempre! A todos os associados (as) e pensionistas, colaboradores (as) funcionárias e funcionários que nos ajudaram e que acreditaram em nós; nossos sinceros agradecimentos. Nosso trabalho a frente da Regional, não teria alcançado êxito sem a valiosa colaboração de todos, fazendo valer nosso lema de que **"UNIDOS SOMOS SEMPRE MAIS FORTES"**.

Na gestão 2012/2015, em que pese todas as dificuldades motivadas pela falta de colaboradores, conseguimos realizar todos os projetos, desde a compra da sede até as reformas necessárias, inclusive aquelas exigidas por lei, para prédio comercial destinado ao atendimento de pessoas portadoras de necessidades especiais. Nosso desejo é que a próxima gestão, 2015/2018, consiga sensibilizar os associados a se tornarem colaboradores, pois a AAFC é presidida e dirigida por **VOLUNTÁRIOS**, sem colaboradores as coisas se tornam muito mais difíceis para todos. Desejamos aos associados (as) pensionistas, colaboradores (as) funcionárias e funcionários, um **NATAL** cheio de amor, paz e alegria e que o ano vindouro traga saúde, desenvolvimento e realização de novos planos e projetos.



FELIZ NATAL! FELIZ 2015.

José Antunes Coursino
 Superintendente Regional/AAFC/SJCampos.

INFORMATIVO



CALENDÁRIO DE REUNIÕES DOS ASSOCIADOS

| DATA | HORÁRIO | LOCAL | PAUTA |
|------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 27/11/2014 | 14:00h | Sede da Regional, Av. Dr. Mário Galvão, 308 - Jd. Bela Vista/S.J.Campos | Palestra com a Dra. Fernanda Coutinho Freitas sobre a doença do DIABETES |

No mês de dezembro não haverá reunião de associados

CALENDÁRIO DE REUNIÕES AAFC MULHER

| DATA | HORÁRIO | LOCAL | PAUTA |
|------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 12/12/2014 | 14:00h | Sede da Regional, Av. Dr. Mário Galvão, 308 - Jd. Bela Vista/S.J.Campos | Palestra sobre Surdez - com o Dr. Marcelo Aoki - Médico Otorrino |

Endereço da Sede: Av. Dr. Mário Galvão, 308 - Jd. Bela Vista - SJCampos

AAFC MULHER



REUNIÕES MENSAIS

Participe das nossas reuniões conforme o calendário acima. Traga 1 quilo de alimento não perecível.





Câncer de próstata

A partir dos 40 anos de idade, é importante que os homens consultem periodicamente um urologista que, ao realizar os exames terá como identificar o câncer em seu estágio inicial, podendo promover a cura; e, mesmo nos estágios posterior da doença, aplicar o tratamento adequado. Um tumor que ocorre na próstata, glândula localizada na zona da bexiga, cercado a uretra. Normalmente, o tumor tem um lento crescimento e não apresenta sintomas até que alcance tamanho considerável. Esse câncer se desenvolve principalmente em homens com idade superior a 50 anos ou naqueles que possuem casos de tumor na família, esses são mais raros, atingindo apenas 10%.

Para detectar o tumor, a pessoa deve se submeter ao exame de toque retal e PSA (dosagem do antígeno prostático específico). Esses exames também identificam outros problemas na região da próstata. O tratamento é feito de acordo com as características e local do tumor.

SINTOMAS

Na sua grande maioria, os sintomas estão relacionados à obstrução urinária, podendo estar também associados à infecção urinária. Dentre eles, podemos citar:

- dificuldade de iniciar a micção.
- perda da força e do calibre do jato urinário.
- dor ao urinar.



- várias micções noturnas.
- retenção de urina.
- dores na coluna, fêmur e bacia.
- sangue na urina (hematúria)
- perda de peso

É importante frisar que em muitos casos, a doença é totalmente silenciosa. Muitos desses sintomas também estão associados a doenças benignas, daí a importância do exame com urologista.

FATORES DE RISCO

Assim como em outros cânceres, a idade é um fator de risco importante, ganhando um significado especial no câncer da próstata, uma vez que tanto a incidência como a mortalidade aumentam exponencialmente após a idade de 50 anos. História familiar de pai ou irmão com câncer da próstata antes dos 60 anos de idade pode aumentar o risco de câncer de 3 a 10 vezes em relação à população em geral, podendo refletir tanto fatores hereditários quanto hábitos alimentares ou estilo de vida de risco de algumas famílias.

A influência de que a dieta pode exercer sobre a gênese do câncer ainda

é incerta, não sendo conhecidos os exatos componentes, ou através de quais mecanismos eles poderiam estar influenciando o desenvolvimento do câncer da próstata.

Contudo, já está comprovado que uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, e com menos gordura, principalmente as de origem animal, não só podem ajudar a diminuir o risco de câncer, como também de outras doenças crônicas não transmissíveis.

DETECÇÃO PRECOCE

O aumento observado nas taxas de incidência pode ser parcialmente justificado pela evolução dos métodos diagnósticos, pela melhoria na qualidade dos sistemas de informação do país e pelo aumento na expectativa de vida do brasileiro.

Na maioria dos casos, o tumor apresenta um crescimento lento, de longo tempo de duplicação, levando cerca de 15 anos para atingir 1cm e acometendo homens acima de 50 anos de idade.

FONTE: www.aafc.org.br

AÇÃO SOCIAL



No mês de setembro foram doados aproximadamente 40 quilos de alimentos -arrecadados durante as reuniões da AAFC MULHER- a Obra Social e Assistencial Padre Bonafé, que presta atendimento a 90 crianças e adolescentes.

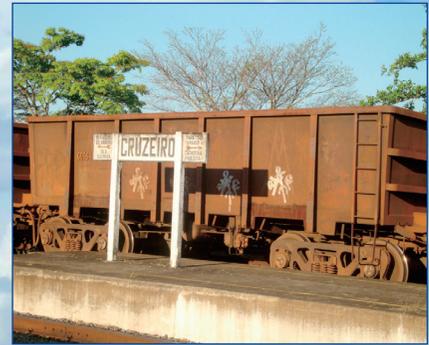


ATENÇÃO ASSOCIADOS (AS) E PENSIONISTAS.

Estamos atualizando nosso banco de dados para tornar mais rápida e eficiente nossa comunicação com você. Para isso é fundamental que tenhamos o seu e-mail e telefone. Nosso e-mail é: sjcampos@aafc.org.br - Ou pelos telefones: 12 - 3922-8487 e 3913 - 2178 - e 12-3621-3677(distrito Taubaté)

CRUZEIRO

Aniversário da cidade 02 de outubro.
Na cidade de Cruzeiro residem 14 associados e 11 pensionistas.



Chafariz no centro de Cruzeiro e Estação de Cruzeiro



Cruzeiro é um município brasileiro da Região Metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte, no estado de São Paulo, no cone leste paulista. As coordenadas geográficas do município são 22°34'38" sul e 44°57'30" oeste.

Sede da 4ª sub-região da Região Metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte, a população da sub-região de Cruzeiro no ano de 2013 é de mais de 140.000 habitantes

Cruzeiro nasceu da ferrovia que ligava três estados (São Paulo, Minas Gerais e Rio de Janeiro), ferrovia esta que era importante para o escoamento da produção de café no século XIX.

Um importante marco histórico do município foi o de ser o último município a se render na Revolução Constitucionalista de 1932, onde foi assinado o seu armistício, no dia 2 de Outubro de 1932, na atual escola Arnolfo Azevedo (na época transformada em quartel-general das tropas paulistas), localizada na região central da cidade.

Hoje, o município tem o seu foco econômico voltado para a área do comércio e da indústria metalúrgica.

Dentre os pontos turísticos destacam – Museu Major Novaes: O imóvel também conhecido como “Sol das Novas” - Fazenda Boa Vista foi construído em 1855, e é considerado o núcleo inicial do município, vinculado a história da cidade. O acervo do museu conta com móveis coloniais, cristaleiras procedentes da Itália e documentos históricos, como cartas trocadas com a Família Imperial. Sua majestade D. Pedro II tinha um grande prestígio ao seu compadre, o Major Novaes. O museu foi tombado como monumento histórico por decreto do Governo Estadual em 14 de fevereiro de 2013.

Igreja Matriz da Imaculada Conceição: Cartão postal de Cru-

zeiro, localizada no coração da cidade, a igreja de arquitetura de estilo neoclássico teve suas obras iniciadas em 1830. Recentemente passou por uma restauração e a tradicional pintura azul da igreja foi substituída por bege.

Pico dos Marins: Possui 2.422 metros de altitude, de onde é possível visualizar parte do Sul de Minas e do Vale do Paraíba. Local excelente para prática de montanhismo, com via de acesso por Piquete.

Fonte: <http://pt.wikipedia.org>

ACONTECE NA REGIONAL



REUNIAO AAFC MULHER

Reunião AAFC Mulher e comemoração das aniversariantes do mês.

Fique de olho e participe das nossas reuniões!



Seguro de Automóvel e Residência com condições especiais!

A AAFC assinou convênio com a **VILA VELHA**
Corretora de Seguros, empresa credenciada
pela Fundação CESP, há mais de 10 anos.



Cotações:
Tel.: (12) 3512-9202
ou Atibaia: (11) 4411-7720
e-mail: egianarrelaro@vilavelha.com.br



ASSOCIAÇÃO DOS
APOSENTADOS
DA CESP



VILA
VELHA
CORRETORA
DE SEGUROS

Unidos somos mais fortes! Junte-se a nós!