

MENSAGEM DA DIRETORIA

Prezados associados

Voltando as atividades normais da AAPS em 2010, no dia 26 de fevereiro pp realizamos mais um encontro com os nossos associados de Jundiaí e de São Paulo. O almoço, realizado no restaurante “Estação Jundiahy” e contou com a participação de 34 pessoas, entre colegas de S.Paulo e locais.

No dia 19 de maio próximo realizaremos as Assembléias Gerais Extraordinária e Ordinária simultaneamente, na qual os associados deverão deliberar sobre os seguintes temas:

1 – alteração do Estatuto Social para: a) possibilitar três grupos de participantes da Previ-Siemens Sociedade de Previdência Privada participarem da AAPS; b) reduzir a quantidade de votos concordes de 1/5 (um quinto) de todos os associados para 40 (quarenta) associados, para viabilizar alterações estatutárias;

2 – aprovação das contas do exercício a ser encerrado em 31 de março de 2010;

3 – eleição dos novos membros do Conselho Deliberativo, Conselho Fiscal e Diretoria Executiva.

Por força do parágrafo único do artigo 14º do Estatuto Social, a alteração estatutária ainda necessitará de votos concordes de, no mínimo, 58 (cinquenta e oito) associados (1/5 de todos os associados – hoje 288).

Face aos temas a serem tratados, sua presença será muito importante. Encaminharemos a todos a convocação oficial, oportunamente.

A Diretoria Executiva: Diretor Presidente; Waldyr Monteiro ; Diretor Administrativo: Mario Guilherme Klein ; Diretor Financeiro: Álvaro Wormser ; Diretor de Comunicação: Daniel Purwin ; Diretor de Eventos: Mario Saito

CONVITE

PALESTRA COM OS TEMAS : ANTIENVELHECIMENTO COM ABORDAGEM NUTRICIONAL E PRÁTICA ORTOMOLECULAR e EDUCAÇÃO FÍSICA.

Venha participar do evento programado para o dia 31/03/10, 4ª feira, às 11:00 horas na Associação Kolping Haus, Rua Barão do Triunfo, 1213, Campo Belo, São Paulo, Tel.11-5536-4982. Na ocasião haverá palestras sobre os temas acima indicados, seguido de almoço.

A palestrante – DRA.LILIANE OPPERMANN – (www.draliliane.com.br) evidenciará a importância da alimentação na melhoria da qualidade de vida e no retardamento do envelhecimento e o palestrante e , GIVANILDO HOLANDA MATIAS - da atividade física na melhor idade.

A programação terá início às 10:30 hs, tendo a 1ª palestra às 11:00 hs, a segunda às 12:00 e culmina com o almoço às 12:30 hs. O custo individual para a participação no evento será de R\$ 40,00 por pessoa, e o pagamento será feito no local do evento para a secretária Alaíde. Bebidas alcoólicas serão pagas através de comanda individual na caixa do restaurante.

Agradecemos a confirmação de sua participação até 22/03/10 com a AAPS, pela internet aaps@aaps.org.br ou pelo telefone **11-3969-2666** com a Srta.Alaíde para efeito de organização. Face à importância dos temas esperamos contar com o comparecimento de muitos associados.

Encontro de Confraternização Siemens-Previ e AAPS – Novembro de 2009 – Se encontram no site algumas fotos do evento, e caso tenham curiosidade quanto a rever antigos colegas , venha conferir em nosso site www.aaps.org.br . Se ainda quiser se comunicar com alguns, e tiver a necessidade de atualizar endereço e telefone, consulte a secretaria da AAPS , no telefone **11-3969-2666**, procure por Adelaide.

Eventos futuros : Estaremos organizando novas palestras com happy hours em 2010, sendo um dos temas , o abordado por um representante do “Greenpeace” voltado a preservação do meio ambiente e voltado a ecologia. AGUARDE!

A SAUDE ACIMA DE TUDO

1) Alcance as metas da dieta com a ajuda dos chás

Neste calor, vale a pena ter chá gelado na geladeira para matar a sede e para o efeito benéfico dos chá medicinais. Espantar o frio com uma boa xícara de chá é uma delícia, que fica melhor ainda quando este chá ajuda na dieta. E, se você está pensando apenas na economia de calorias, segure o queixo: há muitos outros benefícios que as ervas podem oferecer ao seu emagrecimento. "As infusões ajudam na digestão, aceleram o metabolismo, combatem o inchaço e até cortam o apetite quando ele perde o limite".

Para conferir , veja matéria completa no link abaixo:

<http://yahoo.minhavidacom.br/conteudo/5169-Alcance-as-metas-da-dieta-com-a-ajuda-dos-chas.htm>

2) Caminhada reduz níveis de pressão arterial por até 24 horas

Para afastar o perigo da hipertensão, aposte nas caminhadas. Uma pesquisa da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP), da USP, comprovou que a caminhada reduz a pressão arterial na primeira hora e, o que é melhor ainda, essa queda se mantém nas 24 horas subseqüentes.

Para conferir , veja matéria completa no link abaixo:

<http://yahoo.minhavidacom.br/conteudo/10963-Caminhada-reduz-niveis-de-pressao-arterial-por-ate-24-horas.htm>

MATANDO SAUDADES:

Veja se reconhece alguém na foto. Esta é de 1975, em um encontro de treinamento de secretarias da Siemens.



O segredo da Cebola

(Historinha para acreditar e seguir)

(matéria que circula na Internet com propriedade)

Em 1919 quando a gripe matou 40 milhões de pessoas, havia um médico que visitava muitos granjeiros para ver se os podia ajudar a combater a gripe. Muitos dos granjeiros e suas famílias haviam contraído a gripe e muitos haviam morrido

O médico chegou a uma granja e para sua surpresa, todos estavam muito saudáveis. Quando o médico lhes perguntou que coisa diferente estavam fazendo, a esposa respondeu que ela havia colocado uma cebola com cascas em um prato nas habitações do lugar.

O médico não podia crer...perguntou se podiam lhe dar uma delas para colocar sob o microscópio. Ela lhe deu e ele encontrou o vírus na cebola. Obviamente, ela havia absorvido a bactéria mantendo saudável toda a família.



Também escutei outra história de minha cabeleireira. Ela me contou que há vários anos muitas de suas funcionárias caíam enfermas com gripe e suas clientes também. No ano seguinte ela colocou vários pratos com cebolas no local. Para sua surpresa, ninguém de sua equipe caiu enfermo.

Mandei esta informação a uma amiga , que colabora comigo regularmente com material sobre saúde. Ela me contou esta interessante experiência acerca das cebolas:

Não sei sobre a história dos granjeiros porém, sei que contraí pneumonia e estive muito enferma... Topei com um artigo que dizia que deveríamos cortar ambos os extremos de uma cebola, furar com um garfo em um dos extremos e colocá-la em um prato ao lado do paciente à noite. Dizia que a cebola se tornaria negra pela manhã por conta dos germes... Dito e feito, sucedeu tal e qual:... a cebola estava um desastre e eu comecei a sentir-me muito melhor.”

Outra coisa que li no artigo é que cebolas e alhos disseminados nas habitações salvaram da peste negra a muitos, faz anos. Têm poderosas propriedades “anti-bacterianas” e “antissépticas.”

A moral desta história é: compre umas cebolas com cascas e coloque-as em pratos por toda sua casa. Se trabalha em um escritório, coloque uma ou duas em sua oficina ou escritório ou em cima de algo por aí. Nós fizemos isto e nunca contraímos gripe.

A cebola lhe ajudará e a seus entes queridos a não enfermar-se e, se gripar, esta poderia ser bem mais leve... Seja o que seja... Que tem a perder? Só uns trocados em cebolas!!!

CUIDE DE SUA SAÚDE , E DA SAÚDE DE SUA FAMÍLIA!!!

ENCONTRO DE JUNDIAI – FEVEREIRO DE 2010

O encontro da AAPS organizado em Jundiaí, propiciou momentos de descontração e atualização com amigos de longa data. Confira nas fotos abaixo e em nosso site www.aaps.org.br em “noticias”.



CONSELHOS DO DIA A DIA

Breves considerações sobre a empregada diarista

A questão "diarista" tem trazido "dores de cabeça" para muito "patrão". Sempre que ajuizada uma ação na Justiça do Trabalho por uma diarista, o juiz procura identificar se existem elementos para se convencer de que se trata de uma relação de emprego. Os principais elementos são: personalidade, subordinação, remuneração e continuidade.

Sobre o elemento personalidade: eventualmente outra pessoa presta serviços no lugar da diarista? Sobre a subordinação: quando a diarista chega na sua casa ela executa o trabalho segundo vontade própria ou segue ordens, do tipo: começa por aqui e termina por ali? Sobre o elemento remuneração nem é necessário comentar, por ser óbvio. Acerca da continuidade, muita controvérsia há. Três vezes por semana restou caracterizado tal elemento.

O que caracteriza a função de diarista é a realização de diária. Se ela recebe a diária, logicamente tem obrigação de cumprir as 8 (oito) horas pagas pela diária, tendo, porém, direito a um intervalo para repouso e refeição que pode ser de até 1 (uma) hora.

Segundo o regime praticado pelo Sine para as diaristas que encaminha, que considera a carga horária da forma como colocada acima, mesmo que elas terminem o serviço para o qual foram contratadas, devem realizar outras tarefas para completar o tempo da diária.

Diarista é aquela que ganha somente nos dias que trabalha. O que ela vai fazer depende do contrato / acordo com o "patrão", ou seja, pode lavar, passar, cozinhar, fazer faxina, dar banho no cachorro, etc.

Geral: advertências: É comum que, confiantes da caracterização da função de diarista, deixemos de cumprir algumas orientações práticas, que nos resguardarão de problemas futuros, tais como:

1. Fazê-las assinar uma "declaração de diarista", onde deverá constar a caracterização da sua função como diarista. Há vários sites na internet com modelos para isso.
2. Emitir recibo de pagamento diário. A diária deve ser paga ao fim de cada dia de serviço prestado, e não mensalmente, como algumas delas querem. É a forma mais segura de provar a descontinuidade dos serviços. Um talão simples, daqueles comprados em papelarias resolve o problema. Coloquem o nome completo, valor da diária, data e objetivo do pagamento, ou seja, realização de diária.

ÁGUA NO MICROONDAS

Nunca se deve por somente água para aquecer em microondas. A água neste caso pode super aquecer, e na hora de colocar algo, por exemplo pó de café, esta poderá se expandir, formando uma pequena explosão, que pode ferir sua mão, face ou qualquer outra parte do corpo.

Caso se aqueça água desta forma sempre se deve pôr algo na água, um palito de madeira ou um sachê de chá, mas se for aquecer somente a água é melhor usar o fogão à gás.

Isto é causado por um fenômeno conhecido como super-aquecimento. Pode acontecer em qualquer momento que a água está aquecendo..... especialmente se o utensílio que se está usando é novo.. O que acontece é que a água se aquece muito mais rápido que as borbulhas que começarão a se formar. Se a xícara é nova não têm nenhum raspão ou ranhura por onde as borbulhas possam ir e possam começar a borbulhar na água que já está fervendo, de tal maneira **que a água vai** aquecendo sobre-passando o tempo de ferver. O que acontece então é que a água se obstrui, fica estancada e ao contato com o ar a água salta com força pela energia contida.

NÃO FERVER ÁGUA EM MICROONDAS SEM CONTROLE DE TEMPO!

Siga as recomendações do manual do fabricante quanto ao tempo necessário em função do volume a esquentar.

NOVOS CONVENIOS :

1) Foi assinado convenio com o Escritório de Advocacia de nosso colega, Rovani Dietrich, para que cada um possa apresentar a sua situação relativa a "Direitos Trabalhistas e de Previdência" e obter consultoria a preços especiais. Entrar em contato com :

Rovani Dietrich, email: rovani.dietrich@henares.com.br Tels: (11) 3074-2544 / 9951.0243 ou

Périsson Lopes de Andrade email: pandrade@newtrustconsultoria.com ; Tels: (11) 3459.1786 / 7892.2781

2) Conseguimos estender o convenio da “SIEMENS HEALTHCARE” – Divisão de Aparelhos auditivos – Programa - FAMILY & FRIENDS , própria de funcionários Siemens, para os associados da AAPS.



Por que perder um só decibel dos “comos” e “por quês” dela?

Programa Family and Friends
Colaboradores do grupo Siemens, seus familiares e amigos.

Aproveite a beleza dos sons com os aparelhos auditivos Siemens. Ela quer entender o mundo. Ela canta uma música especial para o vovô. Ela sorri quando você a provoca. Para como você reage a cada som. Para o seu estilo de vida. Para lidar da melhor forma com sua perda auditiva. A Siemens tem uma solução auditiva para suas necessidades específicas. Por que perder um só decibel da vida? Acesse www.siemens.com.br/audiologia

Conheça o Programa Family and Friends de benefícios na compra de aparelhos auditivos para colaboradores do grupo Siemens, seus familiares e amigos. Entre em contato: audiologia.br@siemens.com

Answers for life. **SIEMENS**

O Family and Friends é um programa de descontos na compra de aparelhos auditivos Siemens. Todos os aparelhos da linha Siemens possuem descontos. A lista de preços promocionais está disponível nas revendas de aparelhos auditivos Siemens. Para ter acesso ao desconto, basta apresentar a carteirinha da AAPS. Os endereços atualizados das revendas podem ser encontrado no site: http://hearing.siemens.com/br/10-sobre-nos/05-na_sua_regiao/na-sua-regiao.jsp

Saudamos os novos associados da AAPS :

MARIO SERGIO CREPALDI; TSUNEO INAMURA; ANTONIO CARLOS BASTOS TRIPPE; EVADNE CASTELLI POLO; FRANCISCO ROBERTO HOPKER; JEAN GERARD E. M. TRIPS; JOSÉ ANTONIO PECEGUEIRO; RONALDO CORREA VILLAR; RONALDO GUARIZE; GILBERTO NUNES DA COSTA e MARIA LIGIA TOLEDO.

Em caso de querer contribuir de alguma forma para o conteúdo deste NEWSLETTER, entre em contato conosco através do e-mail aaps@aaps.org.br , ou ligando para a AAPS no telefone (11) 3969-2666.

Nossa assistente Alaide terá o máximo prazer de lhes atender e repassar as informações ao comitê gestor.

UM ABRAÇO DO COMITE GESTOR DE INFORMAÇÃO : PURWIN ; ZINK ; BARUCH