



Newsletter

**AA
PS**

**Associação dos
Aposentados e
Pensionistas da
Previ Siemens**

NEWSLETTER AAPS - EDIÇÃO 02/2010

MENSAGEM DA DIRETORIA

Prezado (a) associado (a)

No dia 19 de maio próximo iremos realizar nossas Assembléias Gerais nas quais os senhores associados irão deliberar, dentre outros temas, a escolha dos novos membros que irão compor os Órgãos Administrativos de nossa entidade, isto é, Conselhos Deliberativo, Fiscal e Diretoria Executiva, cujos mandatos encerrar-se-ão em junho do corrente ano.

No período de nossa gestão, iniciado em 1º de julho de 2008, conseguimos formalizar 14 convênios, de várias modalidades e realizado 12 eventos, entre happy hours com palestras, jantar de fim de ano, almoços de confraternização e passeios, além de duas assembléias gerais de associados, destacando-se aquele realizado no mês de novembro, em comemoração aos vinte anos da Previ-Siemens Sociedade de Previdência Privada. Há que se salientar que a realização desses eventos só foi possível graças à colaboração dos participantes que contribuíram, não só com a presença, mas também com os custos decorrentes dos mesmos.

Não obstante o valor da semestralidade / anuidade (R\$ 60,00/R\$ 120,00) continue inalterado desde a fundação da AAPS, não nos impediu de mantermos uma situação financeira bastante equilibrada, permitindo-nos suportar os custos com aluguel, remuneração de secretária, contador, correios, telefone e outras sem maiores preocupações.

Maiores esclarecimentos serão fornecidos nas referidas Assembléias. Aproveitamos para deixar registrado o nosso agradecimento a todos aqueles que conosco colaboram para o sucesso de nossa gestão, em especial aos associados que apoiaram nossas iniciativas, bem como aos conselheiros.

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

CONVOCAÇÃO DAS ASSEMBLÉIAS GERAIS EXTRAORDINÁRIA E ORDINÁRIA DA AAPS ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA PREVI-SIEMENS

Ficam convocados os associados da AAPS – ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA PREVI-SIEMENS a se reunirem em Assembléias Gerais Extraordinária e Ordinária, realizadas simultaneamente, no dia 19 de maio de 2010, às 17:00 horas, em primeira convocação, com a presença de, pelo menos, 1/3 de todos os associados e em segunda convocação, às 17:30 horas, com qualquer número de associados, na Associação Kolping Haus situada na Rua Barão do Triunfo, 1213, bairro do Brooklin, Capital, Estado de São Paulo a fim de deliberarem sobre os seguintes assuntos:

- 1 – Alterações dos artigos 4º, 6º e parágrafo único do artigo 14º do Estatuto Social da entidade, com sua consolidação. (vide novas versões na minuta anexa).
- 2 – Aprovação das contas do exercício referentes ao período de 1º de abril de 2009 a 31 de março de 2010.
- 3 – Eleição dos membros efetivos e suplentes do Conselho Deliberativo.
- 4 – Eleição dos membros da Diretoria Executiva.
- 5 – Eleição dos membros titulares e suplentes do Conselho Fiscal.
- 6 – Outros assuntos de interesse da entidade.

Nos termos do parágrafo único do artigo 14º é necessário o voto concorde de, no mínimo, 1/5 (um quinto) de todos os associados da entidade, com direito a voto, para a alteração do Estatuto Social. Conforme dispõe o parágrafo 1º do artigo 12º do Estatuto Social vigente, serão admitidos votos por procuração, conforme modelo anexo, desde que específica e na qual esteja definido para quais assuntos o outorgado poderá deliberar. Os(as) associados (as) que desejarem candidatar-se a algum dos cargos, objeto das eleições, deverão encaminhar sua solicitação ao Presidente do Conselho Deliberativo – ROBERTO ZINK pelo e-mail zink@mandic.com.br, até o dia 12 de maio do corrente indicando o cargo pretendido.



Newsletter

AA
PS

Associação dos
Aposentados e
Pensionistas da
Previ Siemens

NEWSLETTER AAPS - EDIÇÃO 02/2010

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!

DICAS DE SAUDE

Os anos passam e nossos rins vão filtrando o nosso sangue para remover o sal e outros intoxicantes que entram no organismo. Com o tempo, o sal acumula-se no nosso organismo e precisamos de uma limpeza

Como fazer isso? De um modo simples e barato

Pegue um maço de salsa e lave bem. Corte bem picadinho e ponha em numa vasilha com água limpa. Ferva por 10 minutos e deixe esfriar. Coe, ponha em uma jarra com tampa e guarde na geleira.

Beba um copo todos os dias, e você vai perceber que o sal e outros venenos acumulados nos rins sairão na urina. O suco de salsa, sendo uma bebida natural, pode ser tomado misturado com outros sucos.

Você vai notar a diferença! Há muitos anos a salsa é reconhecida como o melhor tratamento de limpeza dos rins. E é um remédio natural!

Sobre a Salsa

A salsa é uma das ervas com propriedades terapêuticas menos reconhecidas. Ela contém mais vitamina C do que qualquer outro vegetal da nossa culinária (166mg por 100g). Isso é três vezes mais que a laranja. A salsa contém também ferro (5.5mg /100g), manganésio (2.7mg / 100g), cálcio (245mg / 100g) e potássio (1mg / 100g) .

De acordo com o Padre Kniepp, essa planta é um poderoso diurético, curando a retenção de água no organismo, sendo recomendada para pedra nos rins, reumatismo e cólica menstrual. Sua alta concentração de vitamina C ajuda na absorção de ferro.

As folhas podem ser mantidas no congelador, e seu uso é recomendado na culinária diária, pois além de saudáveis, dão ótimo sabor a qualquer receita.

UTILIDADE PÚBLICA

TALONÁRIO DE ZONA AZUL

Quem paga Zona Azul tem direito à segurança do carro 'Optando o Poder Público pela cobrança de remuneração de estacionamentos em vias públicas de uso comum do povo, tem o dever de vigiá-los, com responsabilidade pelos danos ali ocorridos'. Assim, a empresa que administra a Zona Azul de São Carlos, foi condenada a pagar indenização no valor de R\$ 18,5 mil ao motorista Irineu Camargo de Souza de Itirapina/SP, que teve o carro furtado quando ocupava uma das vagas do sistema de Zona Azul da cidade de São Carlos, serviço explorado pela empresa.

A decisão é da 1ª Câmara de Direito Civil do Tribunal de Justiça de São Paulo confirmando sentença da comarca de Itirapina.

Agora já existe jurisprudência firmada!

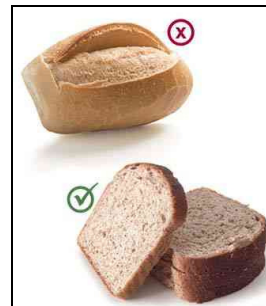
Revista Consultor Jurídico - O Estado de S. Paulo - Dever de Vigilância

Saudamos os novos associados da AAPS :

DICAS SOBRE NUTRIÇÃO - TROCAS QUE VALEM A PENA

Sem deixar o prazer à mesa no banco de reservas, saiba como e por que vale a pena adotar trocas em prol da saúde cardiovascular e redução do colesterol.

1 Pão francês por integral Eis uma forma de começar o dia protegendo as artérias. A massa integral presenteia o organismo com boas doses de fibras. Esse ingrediente serve de alimento a bactérias aliadas que moram no intestino. Bem nutridas, algumas delas fabricam mais propionato, uma substância que tem tudo a ver com os níveis de gordura na circulação. “Ao chegar ao fígado, ela diminui a produção de colesterol”, explica a gastroenterologista Jacqueline Alvarez-Leite, da Universidade Federal de Minas Gerais. Com isso, cai também a quantidade dessa partícula no sangue.



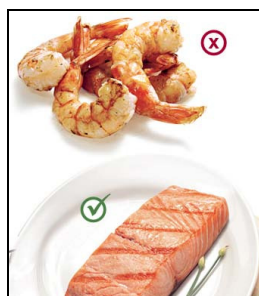
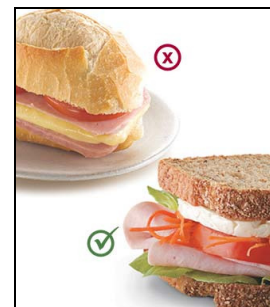
2 Leite integral por desnatado Esse esquema garante a entrada do cálcio, tão caro aos ossos, sem um bando de penhas gordurosos. A bebida desnatada tem o mesmo teor do mineral, com a vantagem de ostentar menos ácidos graxos saturados. O excesso desse tipo de gordura eleva os níveis de LDL, a fração ruim do colesterol. “Isso porque reduz o número de receptores que captam LDL nas células”, ensina a nutricionista Ana Maria Pita Lottenberg, do Hospital das Clínicas de São Paulo. Se esse mecanismo não funciona direito, o colesterol vaga no sangue, pronto para se depositar na parede das artérias.

3 Óleo de soja e outros por azeite O ganho dessa troca vem da combinação entre gorduras benéficas e antioxidantes que povoam o óleo de oliva. Uma de suas vantagens é fornecer doses generosas de ácidos graxos monoinsaturados. “Eles não aumentam os níveis de LDL e ainda ajudam a erguer um pouco as taxas de HDL, o colesterol bom”, afirma o cardiologista Raul Dias dos Santos, do Instituto do Coração de São Paulo. “Além disso, os compostos fenólicos do azeite evitam a oxidação do colesterol, fenômeno que propicia a formação das placas”, completa Jorge Mancini, diretor da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo.



4 Salgadinhos por castanhas Essa troca é destinada àquele momento em que pinta a fome no meio do dia. Solução fácil, mas nada saudável, seria recorrer aos salgadinhos ou biscoitos recheados, petiscos que costumam contar com gordura trans em sua receita. “Ela não só faz aumentar o LDL como ainda contribui para derrubar o HDL”, alerta Ana Maria Lottenberg. Para escapar da malfeitora, aposte nas castanhas e nas nozes — legítimos depósitos da gordura monoinsaturada, que faz exatamente o trabalho oposto. “As oleaginosas ainda são fontes de antioxidantes”, lembra Jorge Mancini.

5 Bauru por peito de peru e queijo branco Calma, não pretendemos condenar ao ostracismo um lanche tão tradicional como o bauru. O problema é que ele deixa a desejar se as taxas de colesterol já rumam aos céus. Basta averiguar seus ingredientes: queijo prato e presunto, redutos de gordura saturada e colesterol. Que tal substituí-lo por um sanduba de peito de peru e queijo branco, que é mais esbelto do que seu congênere? Experimente. Só é preciso ficar atento ao tamanho do lanche. Ora, uma gigantesca baguete recheada pode fornecer mais calorias e gorduras do que um bauru de porte modesto.



6 Camarão por peixe Convenhamos: frutos do mar não são tão frequentes no prato do brasileiro. Mas vale ficar atento durante aquela viagem à praia para não se abarrotar de camarões. Eles encabeçam o ranking marinho de colesterol — são 152 miligramas da gordura em uma porção de 100 gramas. Ou seja, quase o triplo do que é oferecido pela mesma quantidade de um peixe gordo como o salmão. Esse pescado se sai melhor também por outro motivo: ele é carregado de ômega-3. E uma nova pesquisa da Universidade Columbia, nos Estados Unidos, revela: o ômega diminui a captação de LDL pela parede das artérias, prevenindo as placas.

7 Suco de laranja pelo de uva Essa é para matar a sede e resguardar o peito. É na casca da uva que está um parceiro do coração, o resveratrol. “Ele atua na redução do colesterol e tem efeito antioxidante”, diz a bioquímica Tânia Toledo de Oliveira, da Universidade Federal de Viçosa, em Minas Gerais. Ao impedir que as partículas de LDL se oxidem, a substância evita indiretamente que elas grudem na parede do vaso. Ao contrário do que muita gente pensa, o resveratrol não é exclusivo do vinho. O suco de uva natural e feito na hora (com casca, por favor!) também o disponibiliza ao organismo.



8 Sal por ervas e alho Está em suas mãos uma maneira de preservar os vasos sem deixar a comida ficar insossa: em vez de exagerar no sal, ingrediente que patrocina a hipertensão, use a imaginação e as ervas aromáticas, além de alho. “Ele tem compostos capazes de controlar o colesterol”, exemplifica Vanderlí. E ervas como o orégano e o alecrim merecem ser convidadas à cozinha por causa do seu poder de fogo contra a oxidação, um fenômeno que, você já sabe, não poupa o LDL, tornando-o ainda mais danoso para as artérias. Mas essa ação pode minguar quando os ingredientes são expostos a temperaturas elevadas. Procure acrescentá-los nos minutos finais do cozimento.

Newsletter

AA
PS

Associação dos
Aposentados e
Pensionistas da
Previ Siemens

NEWSLETTER AAPS - EDIÇÃO 02/2010



20 Pipoca de micro-ondas pela de panela Faz toda a diferença investir um tempo a mais para estourar o milho no fogão. “É uma forma de controlar a quantidade de gordura no preparo, porque no produto de micro-ondas ela já é fixa”, argumenta a doutora em ciência dos alimentos Maria Cristina Dias Paes, da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária, em Sete Lagoas, no interior de Minas Gerais. A versão que ganha na praticidade perde pontos porque carrega ácidos graxos saturados e trans. “Na panela, dá para usar um óleo mais saudável, como o de canola”, diz Cristina. Daí, você aproveita as fibras do milho, deixando seu colesterol em paz.

NOVOS CONVENIOS :

PROPOSTA DE ATENDIMENTO PSICOTERAPÊUTICO PARA ASSOCIADOS DA AAPS E SEUS DEPENDENTES.

Dra. Anna Anita Tarasiewicz

Atendimentos oferecidos:

- Psicoterapia individual
- Terapia de casal
- Terapia de família
- Orientação aos pais
- Acompanhamento terapêutico e/ou atendimento domiciliar

Principais motivos para um encaminhamento a um profissional de saúde mental para diagnóstico e eventual tratamento:

- Depressões, leves ou graves.
- Relações conflituosas com o parceiro/cônjuge, filhos
- Luto/perda de familiares (cônjuge, pais, filhos)
- Doenças graves, tais como câncer, HIV
- Distúrbios psicossomáticos recorrentes
- Distúrbios de sono e apetite
- Adição química.

Habitualmente atende a primeira consulta sem ônus, para avaliação do caso.

Honorários : metade dos honorários usuais ou seja, R\$ 100,00 por consulta/sessão aos associados da AAPS e seus familiares.

As consultas/sessões são usualmente semanais, de aprox. 50 minutos, no consultório à rua Dr. Neto de Araújo 320, cj. 806, Vila Mariana, São Paulo, SP. Tel. 11-5575-2152 , e-mail. tarasiewicz@bol.com.br

PREVI SIEMENS - Aposentados – Alteração de % de resgate , agora de 0,5% a 1,6%

Lembramos que a Secretaria de Previdência Complementar aprovou as alterações nos regulamentos dos Planos de Aposentadoria Suplementar, que modificaram o percentual mínimo de resgate do benefício mensal de 0,8% a 0,5%.

Os aposentados que já recebem o benefício e que quiserem alterar o percentual de resgate , deverão contatar a PreviSiemens
Tel : 3908 2395/2841

Newsletter

AA
PS

Associação dos
Aposentados e
Pensionistas da
Previ Siemens

NEWSLETTER AAPS - EDIÇÃO 02/2010

DICAS SOBRE QUASE TUDO:

Para ver algumas, clique nos links abaixo:

Retire o s odores desagradáveis da geladeira
Previna as pragas e doenças de jardins internos
Pão deliciosamente crocante
Óleos em papéis: como retira-los
Perfumando suas salas
Retire o mau cheiro das garrafas térmicas
Retire manchas de banha, manteiga, graxa e cera
Retire manchas de canetas
Para retirar as manchas de vinho tinto de tapetes
Retire manchas de café
Retire as manchas de graxa
Retire as manchas de cera
Desengordure seus tapetes
Retire manchas de mofo de tecidos
Limpe o assoalho para absorver o pó e infestações
Retire o mau cheiro das mãos
Limpe os seus aquários
Retire manchas de mofo dos tecidos
Retire tinta de caneta esferográfica...
Para esterilizar seus vidros
Sanitários limpos e brilhantes
Suas rosas vão durar muito mais...
Ferrugem em utensílios domésticos
Para que o queijo não endureça...
Dica sobre o açúcar em calda
Como controlar os mosquitos e moscas de sua casa
Otimize o detergente
Retire manchas de ferrugem
Manchas de tinta de caneta esferográfica
Dicas de combate ao desperdício de alimentos
Para retirar a umidade de armários
Para retirar o mau cheiro de carros
Limpe seu micro-ondas
Como limpar panelas queimadas
Para se obter muito mais caldo do limão
Para retirar o excesso de gordura dos alimentos
Tire o hálito de cebola ou de alho
Para retirar o cheiro de frituras da casa
Para conservar suas flores por mais tempo
Para tirar o sal do bacalhau rapidamente

Retire o forte cheiro de alho e cebola de suas mãos
O que fazer com as Sobras
Como aproveitar melhor o tempo de uma consulta médica
Para cozinhar em invólucros de papel de alumínio
Faça seu próprio amaciante
Faça seu próprio limpa-vidros
Conservando o leite fresco por mais tempo
Para que as batatas e maçãs não escureçam
Tratando o odor das axilas
Folhas de tomate contra mosquitos
Para matar as baratas
Afugentando as moscas
Para espantar moscas e mosquitos
Matando as baratas
Manchas em sapato claros e camurças
Para tirar manchas de gordura dos tapetes
Café requeimado e saboroso
Retirando o chiclete do cabelo
Limão com mais sumo
Limpendo seu microndas
Amaciando o polvo com coca-cola
Retire Manchas de camurça.
Tire mofo de roupas e acessórios em couro
Dicas para uma Boa Alimentação
Dicas para a sua Festa de Reveillon
Fazendo a ceia de fim de ano
Cabelos oleosos
Dicas de como economizar água
Arroz bem soltinho
Tirando o cheiro de tinta e vernizes de locais pintados
Suor nos pés
Conserve suas meias de náilon
Vapor restaura vassouras velhas
Azeite- aprenda a escolher
Cortes na Cozinha Japonesa
Refrigerantes abertos
Para que o ovo não estoure durante o cozimento
Para saber se os ovos estão estragados
Faca enferrujada
Diminuindo os resíduos de agrotóxicos em sua alimentação

Quem tem curiosidade sobre estas e outras dicas, consulte o site :

<http://www.drashirleydecampos.com.br/categorias/9/>

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 COMITÊ GESTOR DE INFORMAÇÃO : PURWIN ; ZINK ; BARUCH