



MENSAGEM DA DIRETORIA

O ano de 2011 está prestes a se encerrar e mais uma vez voltamos à presença de nossos filiados visando coloca-los a par das atividades realizadas pela nossa entidade durante esse período. Este é um dos objetivos de nosso Newsletter, além de apresentar matérias de interesse dos associados.

Graças à colaboração de todos aqueles que integram os órgãos administrativos da AAPS, pudemos cumprir as metas traçadas em nosso plano de ação para o período 2010-2011, conforme resumo do relatório da Diretoria Executiva, inserido nesta edição, aprovado pelo Conselho Deliberativo em reunião realizada em 26 de outubro passado.

Como o tempo urge e não espera por ninguém já estamos pensando no plano de ação para 2012-2013. Falando em tempo é comum nossos associados comentarem que ele parece correr muito mais rápido após a aposentadoria, seja porque assumiram novas atividades profissionais ou voluntárias, seja porque lhes foram adjudicadas tarefas pela esposa, filhos ou netos.

Lembrem-nos do que nos ensina o grande escritor Mario Quintana : “a vida é o dever que nos trouxe para fazer em casa; quando se vê já são seis horas, quando se vê já é sexta feira; quando se vê terminou o ano. Não deixe de fazer algo que gosta, devido à falta de tempo, pois a única falta que terá será desse tempo que, infelizmente, não voltará mais”.

A Diretoria deseja aos seus associados e familiares um Feliz Natal e um 2012 com muita saúde e alegria.

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

RELATÓRIO DA DIRETORIA EXECUTIVA – RESUMO DE REUNIÃO DO CONSELHO DELIBERATIVO

Em observância ao disposto no artigo 17º do Estatuto Social, o Conselho Deliberativo de nossa entidade reuniu-se ordinariamente em 26 de outubro do corrente. Tinha como pauta apreciar o relatório da Diretoria Executiva, no tocante ao plano de ação 2010-2011, e indicação de temas para a reunião do Conselho Orientativo a ser realizada no corrente mês. Resumidamente, o relatório, aprovado pelo Conselho Deliberativo, demonstrou o seguinte:

1 – A entidade possui atualmente 304 associados, o que representa 43%, aproximadamente, de todos os aposentados e pensionistas da Previ Siemens. Esse número de associados vem se mantendo constante nos dois últimos anos, não obstante o empenho da diretoria em ampliar o quadro associativo. Embora a situação financeira da entidade mostra-se bastante equilibrada, dependemos exclusivamente da contribuição paga pelos associados para suprir as despesas da mesma, contribuição essa que não sofreu majoração desde a sua fundação. Para tanto necessitamos do empenho de todos os conselheiros para podermos aumentar aquele percentual.

2 – O pagamento do boleto em base anual e a nova sistemática de pagamento de pessoal propiciará uma redução dos custos da entidade.

3 – A programação de eventos também foi bastante diversificada. Realizamos eventos culturais (Sala São Paulo); passeios (circuito das frutas, Salesópolis, Cinturão Verde de São Paulo, Louveira); almoços com palestras; confraternizações de fim de ano nas localidades São Paulo, Curitiba e Jundiaí.

4 – Quanto aos convênios, não obstante tenham sido muito pouco utilizados, procedemos a uma atualização dos mesmos e estamos em busca de novos que possam ser de interesse dos associados.

5 – Realizamos um estudo de mercado de remédios para a localidade São Paulo, visando a compra em condições mais vantajosas, já divulgado no Newsletter 02-2011. Esse estudo poderá ser aplicado para as demais localidades, procedidas as adaptações necessárias.

Quanto ao segundo tema da pauta da reunião o Conselho Deliberativo propôs que além do tema principal a ser discutido na reunião do Conselho Orientativo (– indicação e convite a associados para integrarem os órgãos administrativos da entidade para a próxima gestão –)fossem também abordados os seguintes assuntos:

1 - contato pessoal dos conselheiros, com seus ex colegas de trabalho, hoje aposentados, para se filiarem à AAPS. Para tanto receberão, periodicamente, da AAPS, a relação dos aposentados pela Previ Siemens no período.

2 – indicação de uma comissão para contatar o novo presidente da Siemens, visando a apresentação de nossa entidade.

A Diretoria aproveita para agradecer a colaboração recebida dos conselheiros e associados.

Waldyr Monteiro, Aurelio Suriani, Alvaro Wormser Mario Saito Daniel Purwin Gilberto dos S. Neves
Presidente Dir. Financeiro Dir. Administrativo Dir. Eventos Dir. Comunicação Dir. Reg. Curitiba

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.

CONVITE- ALMOÇO DE CONFRATERNIZAÇÃO DE FIM DE ANO - 23 DE NOVEMBRO DE 2011.

A Diretoria da AAPS convida seus associados e acompanhantes a participarem de um almoço de confraternização de fim de ano, que será realizado em 23/11/2011 (quarta feira) a partir das 11:30 hs.

O local escolhido é o Kolping Haus, situado à R.Barão do Triunfo, nº 1213 , Bairro Campo Belo.

Preço por pessoa: R\$ 25,00 para associado e R\$ 40,00 para acompanhantes/convidados, excluídas bebidas alcoólicas. O valor do almoço deverá ser pago na entrada para a secretária Alaíde.

Serão distribuídas comandas para o consumo de bebidas alcoólicas, cujas despesas deverão ser quitadas diretamente pelo associado no caixa do restaurante.

Contamos com sua presença e agradeceríamos confirmar sua participação no evento até o próximo dia 17/11/2011 junto à AAPS, pelo e-mail aaps@aaps.org.br ou pelo telefone 11-3969-2666.

Uma vez que esta atividade é praticamente exclusiva aos associados de S.Paulo e regiões, a AAPS resolveu disponibilizar uma ajuda de custo para que os demais associados de outras localidades, venham a se congregarem, organizando um evento similar , em suas capitais. Aos interessados, favor entrar em contato com a diretoria em S. Paulo.

ATUALIZAÇÃO DE NOSSOS CONVENIOS

Um dos trabalhos da diretoria administrativa foi a de rever os convenios realizados. Abaixo, encontra-se a lista dos mesmos para consulta. Uma vez que as condições de cada convênio variam constantemente, somente informamos a forma de contactá-los.

NOME	ENDEREÇO	TEL.	E-MAIL/SITE	CONTATO
ADC BSH CONTINENTAL	www.lojamabecorp.com.br	19-2119-8359	fabiana.rui-ext@mabeb.com	Fabiana Rui
APARELHOS AUDITIVOS SIEMENS		11-3833-6774	luciana.bettega@siemens.com	Luciana
CAMARA BRASIL ALEMANHA	CURITIBA - PR	41-3323-5958	ahkcuritiba@ahkbrasil.com	Atendentes
CENTRO AUDITIVO PHONAK	Av.Maria C.Aguiar,215 Bl.A 4º and	11-3747-7114	luiz.messora@phonak.com	Luiz A.Messora
CENTRO DIAGNOSTICO BRASIL		11-5908-7222	www.cdb.com.br	Atendentes
CONCES.CAL TABIANO TOYOTA	Av.Pacaembu, 380	11-3660-3080	crespo@caltabiano.com.br	A.Crespo
CWT TURISMO-CARLSONWAGOLIT	Demais estados 0800-7707737	11-3147-8006	cwtpostosiemens@carlsonwagonlit.com.br	Fabiano Coelho
DELL COMPUTADORES		0800-891-1511	www.dell.com.br	Atendentes
DRA.ANNA A.TARASIEWICZ	R.Dr.Neto de Araujo,320 cj.806	11-5575-2152	tarasiewicz@bol.com.br	Dra.Anna
DRA.PAULA B.MARTINS (DENTISTA)	R.Iguatemi, 44	11-3168-6688	paulaabarreto@yahoo.com.br	Flavia/Kelly
DROGÃO / DROGARIA SÃO PAULO		11-3328-4000	http://dsponline.com.br/	Atendentes
HENARES ADVOGADOS ASSOCIADOS	R.Des.Eliseu Guilherme,200-9ºand.	11-3079-2544	rovani.dietrich@henares.com.br	Rovani Dietrich
INSTITUTO DR.GALIOTTI (DENTISTA)	Av.Nova Cantareira, 981	11-2973-7346	iogsan@terra.com.br	Helen/Renata
LOCALIZA RENT A CAR		0800-979-2000	www.localiza.com	Atendentes
LOJA DO AVÔ		41-8418-7680	www.lojadoavo.com.br	Marcella Mayerle
ODONTOPREV	Al.Tocantins,125 35ºand	11-2168-6919	www.odontoprev.com.br	Srta.Angela
OTICA DA LAPA	R.Dronsfield, 163	11-3834-3536	www.oticalapa.com.br	Carla
OTICA OMEGA HIGIENOPOLIS	Av.Higienopolis, 618 Loja 132	11-3823-2479	Não possui e-mail/site	Ana
OTICA OMEGA PERDIZES	R.Paraguaçu, 410	11-3877-0550	Não possui e-mail/site	Veronica
PARKEN ESTACIONAMENTOS	R.Turiaçu,894 - Perdizes	11-9456-2530	Não possui e-mail/site	Agnaldo
PLENO INFORMATICA		11-3965-8989	comercial@plenoinformatica.com.br	Sr.Elcio
POUS.RECANTO DAS PALMEIRAS	R.Lola Kerr,391P.Itagua UBATUBA	12-3832-2812	www.recantodaspalmeiras.com.br	Atendentes
POUSADA HARMONIA	Praia do Estalerinho - SC	47-3263-2168	harmonia-sc@hotmail.com	Alvina
POUSADA RECANTO PARAISO	R.Chiq.Gonzaga,138 C.do Jordão	12-3663-2982	precantoparaíso@terra.com.br	Sra.Marta
POUSADA TOCA DAS MARITACAS	Rod.Pe.Aldo Bolini, Pracaia-SP	11-4011-0247	www.tocadasmaritacas.com.br	Atendentes

Encontro dos associados de Jundiaí e região – Outubro de 2011

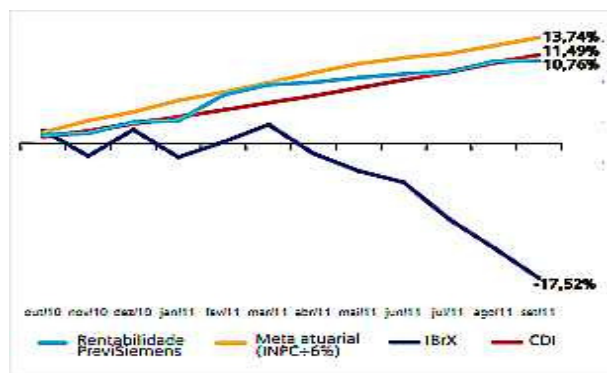
A AAPS, através de seus associados em Jundiaí, organizou um encontro em Louveira, o qual contou com a participação de mais de 40 colegas e acompanhantes. Algumas fotos falam por si. Outras fotos serão publicadas no site oportunamente.



Palestras e Encontros realizados (1) :

Tivemos a oportunidade em organizar um encontro, em Setembro passado, para assistir a palestra dos representantes da **Previ Siemens** sobre a "Situação Financeira da Previ Siemens face ao mercado mundial", com a participação do **Roberto Ferraz - Diretor Superintendente** e **Adriana Belon – Consultora de Previdência**.

Grafico de Rentabilidade de Previ Siemens



Como principal mensagem, ficou patente:

- São elaborados anualmente calculos atuariais, dentro da legislação vigente, visando garantir aos participantes os beneficios pactuados no momento da aposentadoria.
- Estão garantidos por força contratual eventuais aportes da patrocinadora, sempre e quando se fizerem necessário.
- A Previ Siemens tem mantido a rentabilidade dos recursos a ela entregues (vide grafico) dentro de parametros aceitaveis, independente de crises financeiras sazonais. Para maiores detalhes, e acesso a relatorios atualizados, consulte o site www.previsiemens.com.br

Palestras e Encontros realizados (2) :

Na mesma ocasião, tivemos a presença do **Edson Rizzo e Cristiane Fiorezzi**, como responsaveis pela administração de **beneficios**, entre os quais, o de Seguro Saude, oportunidade em que foram esclarecidos os seguintes pontos principais:

- O plano de saude é do tipo administrado, e seguiu os quesitos da Lei 9656 de 1998 quantos aos direitos, e ainda as determinações da Resolução Normativa N° 75 da ANS e ultimas alterações.
- Que é mantida uma carteira em separado dos beneficiarios da Previ Siemens que tem direito ao Plano Bradesco Saude e portanto sofrem de

indices de sinistralidade distintos do pessoal do grupo Siemens como um todo.

- O aumento de custos da carteira, com a consequente transferência do aumento das contribuições dos participantes que tenham planos especiais, foi somente parcial, sendo parte absorvida pela Siemens.
- Existem trabalhos de campo sendo realizados em pacientes que se apresentam com doenças caracterizadas como crônicas, no sentido de através de um acompanhamento, manter futuras necessidades de tratamento dentro de controle, com a consequente redução da sinistralidade na carteira

OS SEGREDOS DAS PESSOAS QUE NUNCA ADOECEM, por Gene Stone

Cinco povos ao redor do mundo se destacam pela longevidade: eles vivem, em média, dez anos a mais do que o restante da humanidade. : As respostas estão no livro "Os segredos das pessoas que nunca ficam doentes", recém-lançado nos EUA. Em suas andanças, Stone percebeu que cinco povos eram os mais saudáveis: a Barbagia, na Itália; Okinawa, no Japão; a comunidade dos Adventistas do Sétimo Dia, na Califórnia; a Península de Nicoya, na Costa Rica; e a ilha grega de Ikaria. Conheça seus principais hábitos de vida. Confira dicas eficazes, comentadas por 21 especialistas brasileiros.

Beber água mesmo sem ter sede: A água está para o corpo humano assim como o combustível para o carro. Isso porque, sem manter os nossos níveis hídricos sempre abastecidos, todo o organismo sofre. O líquido ajuda a aumentar a saciedade, evitando compulsões que podem levar ao sobrepeso e ao aparecimento de diversas doenças, ao mesmo tempo que mantém a saúde do sistema renal. "É o baixo consumo de água que resulta em urina concentrada e na maior precipitação de cristais, justamente o que leva à formação das pedras nos rins", sucos naturais, chás e água de coco também podem ser usados.

Ir ao dentista regularmente: A boca é como um espelho a refletir a saúde do organismo. "Muitas doenças sistêmicas, como diabetes, alterações hormonais e lesões cancerígenas podem ser detectadas numa consulta de rotina". Além disso, o tratamento das cáries deixa o organismo protegido contra inúmeras doenças. "Cáries não tratadas podem se tornar a porta de entrada para micro-organismos, que poderão atingir órgãos nobres como coração, rins e pulmões".

Ingerir mais nozes: Bateu aquela fome de fim de tarde? Experimente comer duas unidades de nozes todos os dias. Esse é um dos segredos dos Adventistas da Califórnia. Cerca de 25% deles comem nozes cinco vezes por semana. E diminuíram pela metade o risco de problemas cardíacos.

Comer mais frutas: Aumentar o consumo de produtos de origem vegetal é uma das medidas mais significativas na prevenção de doenças crônicas. "Frutas, legumes e verduras possuem uma quantidade de vitaminas antioxidantes, boas gorduras e fibras que supera em muito a dos alimentos industrializados".

Aprender a planejar: A tensão constante é extremamente prejudicial à saúde. "Ela afeta o funcionamento do sistema nervoso, hormonal e imunológico", Uma boa maneira de controlar essas reações é não deixar todos os compromissos para a última hora. "Acostume-se a anotar suas pendências em uma lista".

Fracionar a dieta: Comer mais vezes ao dia e optar por porções menores é um jeito inteligente de manter o peso estável. "Os jejuns prolongados desencadeiam uma fome tão intensa que é fácil se exceder nas refeições". Quando dividimos a nossa alimentação diária em cinco ou seis refeições, também estamos dando uma forcinha ao processo de digestão e ao intestino, evitando sobrecargas.

Aproveitar o contato com a natureza: Sinta o cheiro da grama molhada, escute os pássaros, sente-se na sombra de uma árvore... Pratique essa terapia sempre que possível, já que ela é altamente relaxante. "A vegetação transfere umidade ao ar e, portanto, o ambiente fica ionizado negativamente. Isso provoca uma reação química no organismo, gerando uma sensação de muita calma". As atividades ao ar livre também contribuem para recuperação de pacientes: "Quando observam a natureza, eles tiram a atenção da doença".

Ser um voluntário: Se você ainda não conseguiu um tempo para isso, é bem provável que não tenha encontrado a causa certa. "Quando se apaixonar de verdade por um trabalho social, acabará colocando-o na lista de prioridades". "Dedicar uma noite por semana já é um bom começo".

Praticar mais atividade aeróbica: Pode ser uma caminhada ou uma corrida. Esse tipo de exercício tem impacto direto sobre os fatores de risco associados à hipertensão, ao diabetes e à obesidade. "A prática regular melhora a força e a flexibilidade, fortalece ossos e articulações, facilita a perda de peso e diminui o colesterol".

Apostar nos integrais: Não basta comer pão integral. Com um pouco de criatividade, é possível incluir a farinha e aveia integrais na preparação de inúmeros pratos. Saiba que os alimentos não processados oferecem um aporte muito maior de nutrientes. "No processo de refinamento, o germe dos grãos são retirados, restando praticamente o amido".

Saber como usar a soja: Em Okinawa, no Japão, o consumo de produtos da soja é o maior de todo o mundo. O resultado? Dos cerca de 1 milhão de habitantes locais, mais de 900 pessoas já passaram dos 100 anos. "O consumo frequente reduz os riscos de doenças cardiovasculares".

Estudar sempre: Manter as atividades intelectuais é uma maneira de garantir anos extras de vida e muito mais saúde, principalmente nas idades avançadas. "Exercitar o cérebro vai deixá-lo mais protegido contra doenças. Na prática, isso significa um risco menor de limitações físicas, mesmo se algo der errado porque, nesse caso, a recuperação será muito melhor".

Ser muito mais ativo: Comece descendo alguns pontos antes do ônibus. Fazer mais atividades a pé ou de bicicleta, cozinhar, cuidar do jardim, brincar com o seu cachorro, todas essas maneiras de se mexer são válidas. "Um dos segredos da longevidade é encontrar meios de se manter sempre em movimento".

Comer mais iogurtes: "Eles reforçam a nossa imunidade". O que as bactérias vivas contidas nesses potinhos também fazem é melhorar o nosso humor. Afinal, é o intestino que responde pela produção de 95% da serotonina de todo o corpo.

Desfrutar do sol: Sentir na pele o calor dos raios solares não é somente uma receita para adquirir disposição e ânimo. Com cerca de 15 minutos de exposição, oferecemos ao corpo algo que só o sol pode dar: a energia necessária para a síntese de vitamina D. "O composto é importantíssimo na fixação de cálcio no organismo, prevenindo a osteoporose, além de fortalecer o sistema imunológico".

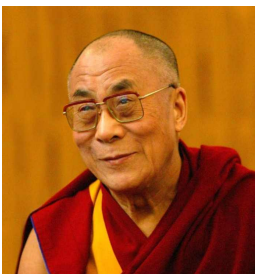
Alongar o corpo todo: Os problemas mais frequentes do aparelho locomotor, e que estão relacionados ao envelhecimento, são a perda da mobilidade e a osteoporose. "O alongamento, enquanto um treinamento da flexibilidade, é um dos principais fatores de manutenção da autonomia funcional em idosos".

Esquecer do sal: A redução de seu consumo é imprescindível para prevenir e controlar a hipertensão que, por sua vez, oferecem as condições favoráveis para que inúmeros problemas de saúde progridam rapidamente, tais como a insuficiência renal e as complicações cardíacas. "O sal em excesso faz o corpo reter mais líquido, o que, além de causar inchaço, também aumenta o volume sanguíneo, elevando a pressão nas artérias".

Criar um tempo para a família: A união e o apoio mútuo entre cônjuges, pais e filhos precisam certo investimento de tempo e atenção. Mas como encontrar períodos livres para dedicar a essas pessoas todo o carinho que merecem? "Vale programar um jogo que possam fazer juntos, que permita confraternizar e trocar ideias".

"As pessoas que eu conheci enquanto preparava o livro possuem diferentes segredos, mas uma coisa que todas elas têm em comum é a disciplina: elas usam seus segredos diariamente, ou seja, fazem da boa saúde uma prioridade, um hábito mesmo", finaliza Gene Stone.

(Versão completa vide site: <http://revistavivasaude.uol.com.br/saude-nutricao/93/artigo205423-1.asp>)



Perguntaram ao **Dalai Lama**

"O que mais te surpreende na Humanidade?"

E ele respondeu:

"Os homens... Porque perdem a saúde para juntar dinheiro, depois perdem dinheiro para recuperar a saúde.
E por pensarem ansiosamente no futuro, esquecem do presente de tal forma que acabam por não viver nem o presente nem o futuro.
E vivem como se nunca fossem morrer ...
...e morrem como se nunca tivessem vivido