

MENSAGEM DA DIRETORIA

Prezado (a) associado (a)

Prezado associado

No mês de agosto atingimos a marca de 300 filiados ao nosso quadro associativo, o que representa 42% de todos os aposentados e pensionistas da Previ Siemens. A alteração de nosso Estatuto Social possibilitou a adesão de novos associados, visto que a partir de maio do corrente poderão fazer parte de nossa entidade não só aposentados e pensionistas da Previ Siemens ou de similar a esta, desde que residente no Brasil, mas também empregados ou ex empregados que: 1 – já tendo direito à aposentadoria junto à Previ Siemens ainda não a requereu; 2 – optante do benefício proporcional diferido e 3 – desvinculado da Previ Siemens por motivo de venda, fusão, incorporação da empresa patrocinadora.

As ações contidas no novo plano de ação da diretoria – 2010-2012, já aprovado pelo Conselho Deliberativo, tem por escopo possibilitar, cada vez mais, uma maior integração entre os ex colegas da casa Siemens. Para tanto vários eventos estão sendo programados, bem com novos convênios com fornecedores de bens e serviços.

Buscando encontrar alternativas para nossos associados, para problemas comuns de todos os aposentados e pensionistas, estamos participando de reuniões com outras entidades semelhantes à nossa. Para tanto, grupos de trabalho foram constituídos, dos quais fazemos parte.

Visando sempre os objetivos para os quais nossa entidade foi constituída, esperamos poder continuar contando com a colaboração de nossos associados e conselheiros.

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

Eventos futuros :

Estamos planejando a festa de confraternização de final de ano para o dia 24/11 2010. Será no horário da janta.

Reserve sua agenda, informaremos em breve sobre local e condições para adesão.

Saudamos os novos associados da AAPS :

PAULO WERLE; RONALDO CAVALIERI ; DAVILSON DA SILVA ; JAIME MARTINELLI SOBRINHO; ORESTES GOMES DE BARROS FILHO ; SERGIO LUIZ ALBERTIN ; ANTONIO PASCOAL LALUCCI ; GERALDO ROQUE BOHNEN ; MARCOS ANTONIO PEREIRA ; JOSÉ AUGUSTO CAPPELOSSA ; EZIO FERRARI JUNIOR ; EMILIO CRETO ; NORBERTO GOMES ; JORGE SADA O SHINOTSUKA ; e ALBERTO ALVES SOBRINHO

DICAS DE SAUDE

PILATES PARA O CÉREBRO ESTÁ ESQUECIDO?

Como se chama este filme no qual a artista que aparece é belíssima?... Sim, homem! alta, de cabelos negros a, que trabalhou algumas vezes com aquele ator maravilhoso que se chama... que trabalhou numa peça de teatro muito famosa. Já sabe de quem falo, não?

ASSIM COMEÇAMOS

A partir dos trinta anos, em geral, começamos notar que temos pequenos esquecimentos:

- *Como se chama este menino? O conheço muito bem.*
- *A que horas era o encontro, as 5:00 ou 5:30?*
- *Isto, como me disseram que funcionava?*
- *Minhas chaves, onde as deixei?*
- *Em que andar estou estacionado?*

Mas nada como quando exclamamos.. Roubaram meu carro! Sem darmos conta de que saímos por outra porta do centro comercial. Ainda que estes pequenos esquecimentos não afetem nossa vida, nos causam ansiedade. Com terror, pensamos que o cérebro começa a converter-se em gelatina e nos preocupa ficar como essa tia idosa, que recorda com pequenos detalhes tudo sobre sua infância, mas não pode lembrar-se do que fez ontem ou mesmo esta manhã.

Se isto te parece familiar, não te preocupes, tem esperança. Existem muitos mitos em que as pessoas, equivocadamente, relacionam a idade com a falta de memória.

Os neurocientistas têm comprovado que a perda de memória de curto prazo não se deve à idade ou à morte dos neurônios, que morrem mas se regeneram, senão à redução do número de conexões entre si, dos neurônios ou dentritas (ramos dos neurônios). Isto sucede por uma simples razão: falta de uso. É muito simples. Assim como se atrofia um músculo sem uso, as dentritas também atrofiam se não se conectam com frequência, e a habilidade do cérebro para receber nova informação se reduz.

É certo, o exercício ajuda muito a alertar a mente; também há vitaminas e remédios que aumentam e fortalecem a memória. Entretanto, nada como fazer com que nosso cérebro fabrique seu próprio alimento: As neurotrofinas.

AS NEUROTROFINAS

São moléculas que produzem e secretam as células nervosas e atuam como alimento para manterem-se saudáveis. Quanto mais ativas estejam as células do cérebro, mais quantidade de neurotrofinas produzem e isto gera mais conexões entre as distintas áreas do cérebro.

QUE PODEMOS FAZER? O que necessitamos é fazer pilates com os neurônios: esticá-los, surpreendê-los, sair de sua rotina, apresentar-lhes novidades inesperadas e divertidas através das emoções, do olfato, da visão, do tato, do paladar e da audição.

O resultado? O cérebro se torna mais flexível, mais ágil, e sua capacidade de memória aumenta.

PROVAVELMENTE PENSAS...Eu leio, trabalho, faço exercícios e mil coisas mais durante o dia, assim minha mente deve estar muito estimulada. A verdade é que a vida da maioria de nós converte-se numa série de rotinas.. Pensa num dia ou semana comum e corrente. Que há de diferente na sua rotina diária?

O caminho para o trabalho, a hora que comes ou regressas à casa, o tempo que passas no carro, o tempo e os programas que vês na televisão?

AS ATIVIDADES ROTINEIRAS SÃO INCONSCIENTES

Fazem com que o cérebro funcione automaticamente e requeira um mínimo de energia. As experiências passam pelas mesmas estradas neuronais já formadas. Não há produção de neurotrofinas

ALGUNS EXERCÍCIOS QUE EXPANDEM SUBSTANCIALMENTE AS DENTRITAS E A PRODUÇÃO DE NEUROTROFINA

1. *TENTA, pelos menos uma vez por semana, tomar uma ducha com os olhos fechados. Só com o tato, localizar as torneiras, ajustar a temperatura da água, pegar o sabonete, o champoo ou creme de barbear. Verás como tuas mãos notarão texturas que nunca havias percebido.*
2. *Utiliza a mão NÃO dominante. Come, escreve, abre a pasta, escova os dentes, abre a gaveta com a mão que mais trabalho te custe usar.*
3. *Lê em voz alta: distintos circuitos serão ativados, além dos que usas para ler em silêncio.*
4. *Troca tuas rotas, passa por diferentes caminhos para ir ao trabalho ou para casa.*
5. *Modifica sua rotina. Faça coisas diferentes. Sai, conhece e fala com pessoas de diferente idades, trabalhos e ideologias. Experimenta o inesperado. Usa as escadas ao invés do elevador. Sai para o campo, caminha, ouça-o.*
6. *Troque a localização de algumas coisas. Saber onde tudo está, o cérebro já construiu um mapa. Mude, por exemplo, o recipiente de lixo de lugar, e você vai ver o número de vezes que vai atirá-lo no o antigo local.*
7. *APRENDA uma habilidade. Qualquer coisa; pode ser fotografia, culinária, yoga, estudar um novo idioma. Se você gosta de quebra-cabeças ou figuras, cubra um olho para perder a percepção de profundidade, de modo que o cérebro tenha que confiar e buscar outras rotas.*
8. *Identifique objetos. Coloque no carro uma chícara com várias moedas diferentes e tateie a mão para que, enquanto esteja parado em um semáforo, com os dedos trate de identificar cada uma.*

Porque não abrimos a mente e provamos esses exercícios tão simples que, de acordo com os estudos de Neurobiologia do Duke University Medical Center, ampliam nossa memória?

Com sorte, nunca mais voltaremos a perguntar: Onde dexei minhas chaves?



Newsletter

**AA
PS**

Associação dos
Aposentados e
Pensionistas da
Previ Siemens

NEWSLETTER AAPS - EDIÇÃO 03/2010

ESTEJAMOS VIVOS

...quem não viaja, quem não lê, quem não ouve música, quem destrói o seu amor próprio, quem não se deixa ajudar.

Morre lentamente...

Quem se transforma escravo do hábito, repetindo todos os dias o mesmo trajeto, quem não muda as marcas no supermercado, não arrisca vestir uma cor nova, não conversa com quem não conhece.

Morre lentamente...

Quem evita uma paixão, quem prefere o "preto no branco" e os "pingos nos is" a um turbilhão de emoções indomáveis, justamente as que resgatam brilho nos olhos, sorrisos e soluços, coração aos tropeços, sentimentos.

Morre lentamente...

Quem não vira a mesa quando está infeliz no trabalho; quem não arrisca o certo pelo incerto atrás de um sonho; quem não se permite, uma vez na vida, fugir dos conselhos sensatos.

Morre lentamente...

Quem passa os dias queixando-se da má sorte ou da chuva incessante, desistindo de um projeto antes de iniciá-lo, não perguntando sobre um assunto que desconhece e não respondendo quando lhe indagam o que sabe.

Morre lentamente...

Evitemos a morte em doses suaves, recordando sempre que estar vivo exige um esforço muito maior do que o simples ato de respirar... Estejamos vivos, então!

(Pablo Neruda)

CONVENIOS :

Temos procurado realizar novos convênios em adição a todos os demais, infelizmente temos notado que em sua grande maioria, poucos foi realmente aproveitado pelos associados. Solicitamos a aqueles que tiveram uma ou outra boa experiência, que a compartilhe com os demais. Aguardamos e-mails com uma simples informação a respeito, para que seja divulgada entre todos. Ente em contato : aaps@aaps.org.br

NOVIDADES NA INTERNET

BANCA DE JORNAIS DO MUNDO INTEIRO

Se tens curiosidade do que foi editado pelo mundo a fora, clique no link abaixo. Aparecerão as capas de jornais de todos os países. Você escolhe o país, o jornal... clica na matéria... e pronto!!!

<http://www.hhmmss.com/>

UTILIDADE PÚBLICA

"Hospital do Homem"

O Governo do Estado de São Paulo investiu R\$ 2 milhões na compra de equipamentos de ultrassom, urologia, litotripsia (que destrói o cálculo renal através de ondas de impacto) entre outros.

O Hospital do Homem ocupa uma área de 1,1 mil m². A unidade reúne especialidades médicas como andrologia, patologias da próstata e urologia, além dos núcleos de alta resultabilidade (check-up) e de ensino e pesquisa.

O departamento de patologias da próstata é dividido em dois setores: diagnóstico e tratamento das DST, prostatites (infecções da próstata causadas por bactérias e vírus) e prevenção do HIV e HPV; e tumores (câncer e hiperplasia benigna da próstata).

Já na área de urologia, o Centro conta com profissionais de nefrologia (hipertensão renovascular e transplante renal), endocrinologia, neurologia (disfunções da vesícula, uretrais incontinência urinária) e urologias geriátrica e plástica.

POR DESCONHECER OS SERVIÇOS, O USO TEM SIDO PEQUENO E NÃO JUSTIFICA O INVESTIMENTO

O Hospital do Homem funciona onde é o Hospital Brigadeiro: Av. Brigadeiro Luis Antonio, 2.651 - Jd. Paulista - São Paulo/SP Telefone: (11) 3170-6100 Agendamento: (11) 3170-6184 Fax: (11) 3284-8650

INFORMAÇÃO IMPORTANTE

Quem quiser tirar uma cópia da certidão de nascimento, ou de casamento, não precisa mais ir até um cartório, pegar senha e esperar um tempão na fila. O cartório eletrônico, já está no ar! Nele você resolve essas burocracias, 24 horas por dia, on-line. Cópias de certidões de óbitos, imóveis, e protestos também podem ser solicitados pela internet. Para pagar é preciso imprimir um boleto bancário e enviar uma copia que foi pago. Depois, o documento chega por Sedex.

www.cartorio24horas.com.br

PASSEIO CIRCUITO DAS FRUTAS

No dia 18 de setembro pp , 42 (quarenta e duas) pessoas, entre associados e seus convidados, passaram um dia bastante agradável na região de Jundiaí.

Exatamente às 8:30 hs saímos em trem especial da Estação da Luz. Após 1:30 hs de viagem desembarcamos na estação Jundiaí, onde fomos recepcionados por um grupo de senhores, tipicamente vestidos, cantando músicas italianas.

Em ônibus especialmente fretado visitamos, além de Jundiaí, as cidades de Louveira e Itatiba onde tivemos oportunidade de conhecer a Chácara Alvorada e Sítio São José. Na Chácara Alvorada nos foi servido um fausto almoço e doces caseiros preparados no próprio local. No sítio São José degustamos frutas da época, em especial morangos, jaboticabas e pêssegos.

Seguem algumas fotos deste passeio , as demais serão colocadas no site da AAPS:



Newsletter

AA
PS

Associação dos
Aposentados e
Pensionistas da
Previ Siemens

NEWSLETTER AAPS - EDIÇÃO 03/2010



Newsletter

AA
PS

Associação dos
Aposentados e
Pensionistas da
Previ Siemens

NEWSLETTER AAPS - EDIÇÃO 03/2010



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