



Newsletter

**AA
PS**

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

NEWSLETTER AAPS - EDIÇÃO 01/2014

PALAVRAS DO DIRETOR FINANCEIRO DA AAPS

PREZADOS ASSOCIADOS,

Fui colaborador do Grupo Siemens por 36 anos, com muito trabalho e honra.

Para minha satisfação, aderi ao movimento da AAPS, depois de ser convidado a integrar como associado, posteriormente como Conselheiro Consultivo e na atual gestão como Diretor Financeiro da entidade.

O bacana e gratificante de trabalhar de forma voluntaria para a Associação, além da responsabilidade inerente ao cargo, é ter a possibilidade de se encontrar com os amigos de todas as épocas, participar dos diversos eventos e contribuir, mesmo que de uma forma pequena, beneficiando os colegas associados.

A AAPS deve sempre estar atenta, no que for possível e compatível a ela, a realizar ações em prol dos interesses dos associados.

Como Diretor Financeiro, como é de praxe, corro atrás dos recursos, seguro despesas, e tento sempre manter o Caixa da entidade a níveis mais saudáveis, mesmo com as contribuições dos associados permanecendo sem reajustes há 9 anos. Contribuições espontâneas de colegas tem ajudado significativamente.

Previsões de receitas/despesas são elaboradas anualmente, e apresentados de forma transparente ao Conselho Orientativo, Consultivo e Fiscal.

Temos uma contabilidade, onde todos os atos e fatos econômicos são registrados e demonstrados.

Esses aspectos são importantes, mas mais relevante é fazer nossa Associação crescer regionalmente e como um todo, cooperar com outras associações do nosso porte, manter nossa turma motivada, pois essa geração que hoje tem entre 55 a mais de 90 anos, contribuiu muito na ativa e merece alegria e dedicação.

Um grande abraço a todos.

Karl G. Batschinski





Newsletter

**AA
PS**

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

NEWSLETTER AAPS - EDIÇÃO 01/2014



Em 07 de dezembro de 2013 a localidade São Paulo fez sua confraternização de final de ano, em ambiente fino e descontraído.

O ponto alto do evento foi a distribuição de brindes, gentilmente doados por alguns associados.



Mais fotos: <http://www.aaps.org.br/index.php?pg=eventos>



Newsletter

**AA
PS**

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

NEWSLETTER AAPS - EDIÇÃO 01/2014

A Regional Curitiba da AAPS realizou sua confraternização no dia 28 de Novembro de 2013.

Representando a diretoria da AAPS esteve presente o Sr. De Lima.





Newsletter

AA
PS

Associação dos
Aposentados e
Pensionistas da
Previ Siemens

NEWSLETTER AAPS - EDIÇÃO 01/2014



Também em 28 de Novembro de 2013 a localidade Jundiá fez sua confraternização de final de ano, em ambiente agradável e descontraído.

Foi utilizado um restaurante estilo Fazenda-escola-museu nos arredores de Campinas onde os associados se confraternizaram e puderam assistir uma palestra sobre as origens do local, seguido de uma visita guiada.





Newsletter

AA
PS

Associação dos
Aposentados e
Pensionistas da
Previ Siemens

NEWSLETTER AAPS - EDIÇÃO 01/2014

Como já é tradicional, a Regional Rio de Janeiro, capitaneada pelo Sr. Jorge Carneiro realizou sua confraternização em uma Churrascaria no dia 27 de Novembro de 2013.





Newsletter

AA
PS

Associação dos
Aposentados e
Pensionistas da
Previ Siemens

NEWSLETTER AAPS - EDIÇÃO 01/2014

EVENTOS

- Já está praticamente certa a palestra do Sr. Antonio Correia de Lacerda – ex-economista da Siemens - no dia 29 de Abril no Kolpinghaus a partir das 11:00 hs, seguida de almoço. Reservem em sua agenda e aguardem a confirmação e convite.
- Estamos agendando uma visita à AACD – Associação de Apoio à Criança Deficiente - (Fábrica de Artefatos Ortopédicos). Aguardem confirmação.
- Em agendamento também visita em grupo à exposição "Visões na Coleção Ludwig" proveniente do Museu Estatal Russo de São Petersburgo, no Centro Cultural Banco do Brasil-SP.
- A Coleção Museu Casa da Brasileira, que apresenta uma seleção de móveis e objetos representativos da casa brasileira desde o século 17 até os dias de hoje também está na pauta. Aguardem!
- Foi um sucesso a visita à exposição “Túnel da Ciência Max Planck”. Mais de 50 inscrições de associados e acompanhantes nos dias 05 ou 15 de fevereiro. A opinião geral é que a exposição foi excelente pela qualidade, originalidade, beleza e qualificação dos monitores.

ASSEMBLEIA GERAL/ELEIÇÕES

- Estamos iniciando os preparativos para realização da Assembleia Geral para eleição da nova Diretoria da AAPS e membros dos conselhos Deliberativo e Fiscal, que deverá ocorrer em meados de junho/2014. Interessados em participar da Diretoria, de algum Conselho, ou apenas colaborar com a AAPS podem entrar em contato pelo e-mail aaps@aaps.org.br.

CONVÊNIO ASSISTÊNCIA MÉDICA

- Estamos finalizando a negociação com o Grupo Semmler – Corretora e Administradora de Planos de Assistência Médica – de um convênio para prestação destes serviços para todos os aposentados da Siemens. Assim que a negociação for encerrada, e procedimentos acertados, todos os beneficiários da Previ Siemens – associados ou não da AAPS – serão informados. Os interessados poderão ingressar em um plano de saúde, ou migrar para outro que julguem mais conveniente. Para conhecer o Grupo Semmler vejam: <http://www.gruposemmler.com.br/home>

SESI

- Todos os aposentados do Grupo Siemens , e seus dependentes, **podem** participar das atividades oferecidas pelo SESI- Serviço Social da Indústria – nas áreas de Cultura, Educação, Esporte e Lazer, Qualidade de Vida e Responsabilidade Social, em vários endereços em todo o Brasil. Para inscrição procure uma unidade próximo de sua residência, levando RG, CPF e sua Carteira Profissional . É cobrado uma pequena taxa mensal (cerca de R\$ 32 por casal) com direito ao uso geral das dependências (Biblioteca, Gibiteca, Teatro, Lanchonetes, alguns Cursos, Palestras, etc). Algumas atividades, por ex. Piscina, Fitness, Aulas de Dança e assemelhados podem ter taxas específicas. Para mais informações, acessem: <http://www.sesisp.org.br/>
<http://www.portaldaindustria.com.br/sesi/trabalhador/>



SOBRE A VITAMINA DE EXPOSIÇÃO AO SOL

(Compilado por Mike Adams, com base em uma entrevista com o Dr. Michael Holick, autor do livro "The UV Advantage")

A vitamina D evita a depressão, osteoporose, câncer da próstata, câncer da mama e, até mesmo efeitos do diabetes e obesidade. A vitamina D é talvez o nutriente mais subestimado no mundo da nutrição. Isso é provavelmente porque é "gratuita": seu corpo a produz quando a luz solar atinge a sua pele. As empresas farmacêuticas não podem lhe vender a luz solar, por isso não há promoção dos seus benefícios à saúde.

A maioria das pessoas não sabe destes fatos verdadeiros sobre a vitamina D:

1. A vitamina D é produzida pela pele em resposta à exposição e radiação ultravioleta da luz solar natural.
2. Os saudáveis raios de luz solar natural que geram a vitamina D em sua pele não atravessam o vidro e, por isto, seu organismo não produz vitamina D quando você esta no carro, escritório ou em sua casa.
3. É quase impossível conseguir quantidades adequadas de vitamina D a partir da dieta. A exposição à luz solar é a única maneira confiável para seu corpo dispor de vitamina D.
4. Seria necessária a ingestão diária de dez copos grandes de leite enriquecido com vitamina D para obter os níveis mínimos necessários de vitamina D.
5. Quanto maior a distância da linha do equador e o lugar onde você vive, maior será a exposição ao sol necessária para gerar vitamina D, pois depende do ângulo de incidência dos raios solares. Canadá, Reino Unido, a maior parte dos EUA estão longe do equador e maior parte do Brasil está perto do equador.
6. Pessoas com a pigmentação escura da pele podem precisar de 20-30 vezes mais exposição à luz solar do que pessoas de pele clara para gerar a mesma quantidade de vitamina D. Por isto, também, o câncer de próstata é muito frequente entre homens negros - é a simples deficiência generalizada de luz solar.
7. Níveis suficientes de vitamina D são essenciais para a absorção de cálcio nos intestinos. Sem vitamina D suficiente, seu corpo não pode absorver o cálcio, tornando os suplementos de cálcio inúteis.
8. A deficiência crônica de vitamina D não pode ser revertida do rapidamente. São necessários meses de suplementação de vitamina D e de exposição à luz solar para "reconstruir" os ossos e o sistema nervoso.
9. Mesmo filtros solares fracos (FPS = 8) bloqueiam em 95% a capacidade do seu corpo de gerar vitamina D. É por isto que o uso constante de protetores solares provocam deficiência crítica de vitamina D.
10. A exposição à luz solar não gera a produção excessiva de vitamina D em seu corpo, porque ele se auto-regula e produz apenas a quantidade que necessita.
11. Se a pressão firme do seu osso esterno dói, você pode estar sofrendo de deficiência crônica de vitamina D.
12. A vitamina D é "ativada" pelos rins e fígado, antes de ser usada pelo organismo e, por isto, doenças renais ou hepáticas podem prejudicar muito a ativação da vitamina D circulante.
13. A indústria de protetores solares não quer que você saiba da necessidade de exposição ao sol, porque esta revelação significaria a queda nas vendas de seus produtos.



Newsletter

**AA
PS**

Associação dos
Aposentados e
Pensionistas da
Previ Siemens

NEWSLETTER AAPS - EDIÇÃO 01/2014

14. A vitamina D é um poderoso "remédio" que o seu próprio corpo produz inteiramente de graça e sem necessidade de prescrição médica!

15. Algumas substâncias denominadas "antioxidantes" aceleram muito a capacidade do organismo para lidar com luz solar, sem que ela nos provoque danos, e também permitem que você fique exposto ao sol duas vezes mais tempo sem danos. Um exemplo de tais antioxidantes é a astaxantina, poderoso "filtro solar interno". Outras fontes de antioxidantes similares são algumas frutas (açai, romã, mirtilo, etc.), algumas algas e alguns crustáceos do mar (camarão, "krill", etc.)

Doenças e condições causadas pela deficiência de vitamina D:

. A osteoporose é geralmente causada por falta de vitamina D que provoca deficiência na absorção de cálcio.

. A deficiência de vitamina D na infância causa o raquitismo, falta de calcificação dos ossos.

. A deficiência de vitamina D pode agravar o diabetes tipo 2 e prejudicar a produção de insulina pelo pâncreas,

. Bebês que recebem o suplemento de vitamina D (2.000 unidades por dia) têm um risco 80% menor de desenvolver diabetes tipo 1 durante os próximos vinte anos.

. A obesidade prejudica a utilização da vitamina D no organismo e obesos precisam de duas vezes mais vitamina D.

. A depressão, a esquizofrenia e os cânceres de próstata, de mama, de ovário e de cólon são frequentes em pessoas com deficiência de vitamina D. Portanto, níveis normais de vitamina D previnem estas doenças.

. O risco de desenvolver doenças graves como diabetes e câncer é reduzido de 50% a 80% através da exposição simples, à luz solar natural 2 a 3 vezes por semana.

. A depressão sazonal de inverno, muito comum nos países de clima temperado, é causada por um desequilíbrio da melatonina, devido à menor exposição ao sol.

. A vitamina D é utilizada no tratamento da psoríase, doença inflamatória crônica da pele.

. Deficiência crônica de vitamina D é muitas vezes diagnosticada erradamente como fibromialgia, porque seus sintomas são muito semelhantes: fraqueza muscular e dores.

O que você pode fazer:

A exposição sensível à luz solar natural é a estratégia mais simples, (NÃO É IR PARA A PRAIA FRITAR-SE) mais fácil e ainda uma das mais importantes para melhorar a saúde. Se mais pessoas lessem estas informações, poderíamos reduzir drasticamente as taxas de várias doenças crônicas. A exposição à luz solar é realmente uma das terapias mais poderosas. Não há nenhuma droga, nenhum procedimento cirúrgico ou de alta tecnologia que chegue sequer perto do surpreendente efeito saudável da luz natural. E o melhor: você pode obtê-lo gratuitamente!!!



Newsletter

AA
PS

Associação dos
Aposentados e
Pensionistas da
Previ Siemens

NEWSLETTER AAPS - EDIÇÃO 01/2014

Especialidades Artísticas

Você que tem um hobby, sabe pintar, cantar, fazer artesanato, ou gosta de fotografar entre em contato conosco. Mande algumas fotos e nos conte sobre suas habilidades que faremos uma publicação.

Antes e depois de uma Auditoria



Participe ! Para contribuir de alguma forma para o conteúdo deste NEWSLETTER, entre em contato conosco pelo e-mail aaps@aaps.org.br, ou através do nosso site www.aaps.org.br, FALE CONOSCO, ou ligando para a AAPS no telefone (11) 3969-2666. Nossa assistente Sueli terá o máximo prazer de lhes atender e repassar as informações ao comitê gestor.