



CONFRATERNIZAÇÃO ASAN



CONFRATERNIZAÇÃO DOS APOSENTADOS NO RIO DE JANEIRO

Nossa comemoração de final de ano ocorreu na primeira sexta-feira do mês de dezembro, dia 5/12/2014, no mesmo local do evento promovido em 2013, agora denominado Restaurante Catete 104. Por ser o local preferido pela maioria, de acordo com as enquetes realizadas.

O evento, como sempre, foi bastante agradável, o número de participantes superou as expectativas e a festa foi bastante animada. É sempre muito agradável rever as pessoas queridas, conversar e dançar ao som daquele simpático conjunto ao vivo.

Como de costume, houve, ainda, o tradicional sorteio de brindes, além da distribuição do Kit ASAN, composto por bloco, calendário, caneta e pasta.

Esperamos poder contar com a presença de, ainda, mais associados em 2015, fazendo com que nossa comemoração fique cada vez melhor!!!



CONFRATERNIZAÇÃO DOS APOSENTADOS EM POÇOS DE CALDAS

O encontro em Poços de Caldas acontecerá na última quinta-feira do mês de janeiro de 2015, dia 20/01/2015, na Poços Grill Churrascaria, o mesmo local da comemoração anterior, que tem nos atendido tão bem.

Contamos, como sempre, com a presença em massa de nossos associados locais, lembrando que o evento é extensivo a associados de outras localidades.

Na certeza de que será um sucesso, como de costume, esperamos por vocês!!!

ELEIÇÕES NA ASAN

Regulamento Eleições - Janeiro/2015

INFORMAÇÕES E INSTRUÇÕES SOBRE ELEIÇÕES DA ASAN

1 - MANDATO DA DIRETORIA EXECUTIVA E DO CONSELHO FISCAL

O mandato da atual Diretoria Executiva e do Conselho Fiscal encerra-se na próxima Assembleia Geral Ordinária a ser realizada no mês de março próximo.

2 - COMO SERÁ A PRÓXIMA ELEIÇÃO

A eleição da nova Diretoria Executiva e do novo Conselho Fiscal será de acordo com as normas constantes do REGULAMENTO DA ELEIÇÃO elaborado pela Diretoria da ASAN e aprovado pelo Conselho Fiscal, conforme disposto no estatuto aprovado na Assembleia Geral Extraordinária de 28 de novembro de 2013, Art. 21, Parágrafo 3, Art. 27 alínea i, Art. 35 incisos I – II – III.

3 - INSCRIÇÃO DOS CANDIDATOS

A inscrição dos candidatos deverá ser feita em documento formal, por chapa, isto é, uma chapa completa para Diretoria e, outra completa para Conselho Fiscal.

4 - QUEM PODERÁ CANDIDATAR-SE

Poderão compor as chapas, aposentados(as) com o mínimo de 6 (seis) meses de filiação à ASAN.

5 - PRAZO DE APRESENTAÇÃO DAS CHAPAS

Os pedidos de inscrição de chapas deverão ser apresentados na ASAN:

a) a partir do dia 02 de fevereiro de 2015, até às 17:00 h do dia 23 de fevereiro de 2015, impreterivelmente, inteiramente preenchidas com os nomes dos candidatos e seus dados pessoais;

b) não serão aceitas chapas apresentadas após o prazo estabelecido no item a) e/ou incompletas ou com espaço de dados pessoais em branco.

6 - NUMERAÇÃO DAS CHAPAS

As chapas receberão número de acordo com a ordem de chegada para inscrição na sede da ASAN, desde que estejam completas e preenchidas de acordo com as regras estabelecidas no regulamento.

7 - REGULAMENTO DA ELEIÇÃO

O Regulamento encontra-se no site da ASAN www.asan.org.br e, ainda, poderá ser obtido um exemplar nos escritórios da ASAN, no Rio de Janeiro e Poços de Caldas.

8 - COMO E QUANDO VOTAR

Após o término do período de apresentação das chapas, havendo mais de uma chapa, a ASAN enviará a todos os associados, por escrito:

8.1 - Instruções para votação.

8.2 - Cédula de votação;

8.3 - Propaganda dos candidatos, se estes a tiverem entregue junto com a apresentação das chapas;

9 - REMESSA DO MATERIAL DE VOTAÇÃO

9.1 - A remessa dos materiais citados no item 8 será efetuada até o dia 28 de fevereiro de 2015.

9.2 - O Associado deverá remeter seu voto no envelope que recebeu, em tempo hábil para chegar à ASAN até à data da realização da Assembléia.

9.3 - No caso de haver apenas uma única chapa, a eleição será somente com os votos dos presentes na AGO, não havendo, assim, remessa de material de votação pelos Correios.



QUATRO DICAS PARA REDUZIR O RISCO DE DEMÊNCIA

(Artigo retirado do Jornal "O Globo", de 06/01/15)

Levar uma vida saudável diminui as perdas cognitivas em mais de um terço.

Veja como:

I – ESTUDE E LEIA

Revisão de estudos acadêmicos revelou que mais de três quartos do declínio cognitivo - mudanças cerebrais relacionadas à idade, incluindo memória e velocidade de pensamento - foram associados ao estilo de vida, incluindo o nível de educação. Estudo e leitura são fundamentais para manter o cérebro ativo.

II – ADOTE HÁBITOS SAUDÁVEIS

Não fumar e manter uma dieta saudável, com preferência pela alimentação mediterrânea, além da ingestão moderada de álcool, exercem um papel importante no envelhecimento saudável do cérebro em geral, bem como na redução do risco de desenvolver demência, sugere a revisão.

III – PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Exercícios físicos praticados por meia hora, três vezes por semana, sejam aeróbicos, de resistência ou de equilíbrio, também foram apontados como a maneira mais eficaz para afastar o declínio cognitivo em idosos saudáveis e reduzir o risco de desenvolver a doença de Alzheimer.

IV – SIGA ESSAS DICAS

Um estudo realizado ao lado de 30 anos no Reino Unido, mostrou que homens com idade entre 45 e 59 anos, que seguiram de quatro a cinco desses fatores de estilo de vida, demonstraram ter um risco 36% menor de desenvolver declínio cognitivo e, igualmente, 36% menor de desenvolver demência.

O QUE É DEMÊNCIA?

Demência é uma condição em que ocorre perda da função cerebral. É um conjunto de sintomas que afetam diretamente a qualidade de vida da pessoa, levando a problemas cognitivos, de memória, raciocínio e afetando, também, a linguagem, o comportamento e alterando a própria personalidade.

SINTOMAS DE DEMÊNCIA

Sintomas de demência variam, dependendo da causa, mas os mais comuns incluem:

- Perda de memória;
- Dificuldade para se comunicar;
- Dificuldade com tarefas complexas;
- Dificuldade com planejamento e organização;
- Dificuldade com funções de coordenação e motoras;
- Problemas com desorientação, como se perder;
- Alterações de personalidade;
- Incapacidade de estabelecer razão;
- Comportamento inadequado;
- Paranoia;
- Agitação;
- Alucinações.

Fontes e referências:

Associação Brasileira de Alzheimer
Ministério da Saúde
Sociedade Brasileira de Neurociência

ERRATA

Na lista de aniversariantes do último informativo, por um lapso, não constou o nome de nossa associada Maria das Graças Ribeiro Campos, que aniversaria em 04 de maio. Queremos nos redimir pela omissão, desejando parabéns atrasados a você, Graça!

NOTA DE FALECIMENTO

Lamentamos o falecimento dos associados a seguir mencionados:

Antônio Luis Faria
Rubens Esteves
Sérgio Bresciani





ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS DO NUCLEOS



ANO XIV - Nº 56

CIRCULAÇÃO INTERNA

SET/OUT/NOV/DEZ/2014

Regina Célia Feliz Pinheiro	01/set	Neuza Magdalena Marques	08/out
Célia Regina Sabino Ramos	02/set	Suely Cereja Conti	10/out
Ermano Ferreira Isabel	02/set	Fernando Paulo Millen Coutinho	11/out
Joaquim Sérgio Ribeiro	02/set	João Batista Faria	12/out
Jorge Pacheco da Silva	02/set	Flávio Batista de Faria	13/out
Omero de Moraes	02/set	Ivone Barbosa Vicente	13/out
Vicente Demaio Neto	02/set	Lúcia Monteiro Marques	14/out
Lothario Olavo Deppe	03/set	Maria Cecília Freire Guimarães	14/out
Elisete Alcantara Meyberg	04/set	Milton Gomes da Silva	15/out
José de Castro	05/set	Olivardo Pires	15/out
Marlene Novaes D'Angelis	05/set	Carlos Crivellari	16/out
Antônia Antonieta Barros Nogueira	06/set	Zelita Vieira Nordskog	16/out
Inácia Gomes de Oliveira Bello	07/set	Elza de Castro Hinterhoff	18/out
Maria de Marins Teixeira de Sousa	07/set	Regina Célia C. de Oliveira	18/out
Carlos Alberto de Almeida	08/set	Maria Regina Pires Delduque	20/out
Leonor Bessa	08/set	José Benedito da Silva Pedrosa	22/out
Júlio Maria Maciel	09/set	Juvenil Ribeiro	22/out
Anilceio José Nery	10/set	Roberto Ferreira do Carmo	22/out
Maurício Joppert da Silva	10/set	Luiz Carlos Lopes da Silva	23/out
Oliveiros Gonçalves de Magalhães	10/set	Eneas Antunes Rodrigues	24/out
Ricardo Mota de Oliveira	10/set	José Carlos Vargas Tanure	24/out
Seir Flores Brito	10/set	Angela Tavares de Carvalho	25/out
Rivadavia Albernaz Júnior	11/set	Gerson Vieira Ferreira	25/out
Nilza R. de Atkins Figueiredo	12/set	Oraldo Rangel de Christo	25/out
Alexandre Rodrigues de Oliveira	13/set	José Aparecido de Oliveira	26/out
Max Martinelli	13/set	José Tarcísio da Silva	26/out
Wagner Nazareth A. de Oliveira	13/set	Luiz Gonzaga Singulano	26/out
Eduardo José Rizzatti	14/set	Rita de Cássia Fonseca Quiciri	26/out
Maria Stela Becker	14/set	Ronaldo Esser da Silva	27/out
Wellington Nelson L. Pinheiro	14/set	Jessé Ramos de Cerqueira	28/out
Benedito Volney Gonçalves	15/set	Elias Antônio Vieira Miguel	29/out
Pedro Paulo Moreira Zamirate	15/set	Lea Blanco dos Santos	29/out
Virgilio Vieira de Carvalho	16/set	Paulo César Lima Pimentel	29/out
Severino Almeida de Jesus	17/set	Adenir Inocêncio de Melo	30/out
Armando Palladino	18/set	Arly Bianucci Sequeli	30/out
Vera Lúcia Gomes Brum	18/set	Antônio José Gomes	31/out
Arthur Cezar Alonso Ferreira	19/set	Maria das Graças Silva Melo	01/nov
Jorge Spitalnik Orlovich	20/set	João José da Gama	02/nov
Maurício Cândido da Silva	22/set	Joaquim Narciso da Silva	02/nov
Maurício da Cunha Donati	22/set	George Furtado Brito	03/nov
Ricardo Antônio Leon Carlo	22/set	Eduardo Celso Vieira	04/nov
Sebastião Perozini Neto	22/set	Eliana Conde dos Santos	05/nov
Edson Camejo Carneiro	23/set	Lieferson Vieira	05/nov
Jorge Luiz Carvalho Almeida	23/set	Antônio Paulo Almeida Short	06/nov
Luiz Fernando de Araújo Doria	23/set	Marilda Assumpção de Assis	07/nov
Ugo Marotta	23/set	Simon Rosental	07/nov
Waldete Alves Badaro	23/set	Ismael da Silva Andrade	09/nov
Wilma Junqueira da Silva	23/set	Laudelina da Silva Dias	09/nov
Adelina Louro da Fonseca	24/set	Denizot Honorato Costa	10/nov
Mihail Lermontov	25/set	Dornirio Lino	11/nov
Santilho Rosa do Carmo	26/set	Onilson Gonçalves Neto	12/nov
Sérgio Fernandes	26/set	Erminio Pereira Viana	13/nov
Nelson Neofiti	27/set	Iraci Aires de Oliveira Santos	14/nov
Edilson Ramos Pereira	28/set	José Francisco da Silva	14/nov
Francisco Cesario Batista	28/set	Paulo Luis de Almeida Rangel	15/nov
José Maria de Oliveira	28/set	João Roberto Monteiro	16/nov
Stela Maria Correia de Brito	30/set	Jorge Piva	16/nov
Adilson Sant'Ana	01/out	Márcio Furtado da Rocha	16/nov
Angela A. Monte-Mór Martins	02/out	Luiz Carlos Teixeira	17/nov
Gelson Luiz Ferreira Porto	02/out	Maria Aparecida M. dos Santos	17/nov
Marilu Ana Ramos Figueiredo	02/out	Mauro Stivanin	17/nov
Sidney Corrêa Machado	02/out	Walter Castello Saloman	17/nov
George Luiz Bhering	03/out	Alberto Marques Pereira	18/nov
José Roberto de Castro Ruas	03/out	Roterdan Barbosa de Castro	18/nov
Maria Luiza de Lima S. de Mello	03/out	Gracinda Rodrigues Cordeiro	19/nov
Benedito Fermio Pereira	04/out	Isaías Goldsmid	19/nov
Pedro Otávio M. Navarro de Andrade	04/out	Paulo Henrique da Silva Maia	19/nov
Sandra Soares Matheus	04/out	Bernardo Tavares de Almeida	21/nov
Solange de Jesus Lana	04/out	Giancarlo Burello	21/nov
Darci Palmiro Sinfonion	05/out	Orcilei Dias Martins	21/nov
Fernando Ribeiro Zarur	05/out	Vera Luzia Rocha	21/nov
Eduarda da Silva	06/out	Márcio José Bambirra	22/nov
Luiz Benedito Durante	06/out	Martinho José Torezan	22/nov
Maria Fátima Pessoa Pequeno	08/out	Vicente de Souza Leite	22/nov
Maria José Candido	08/out	Luiz Clemente Lino	23/nov

ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS DO NUCLEOS



ANO XIV - Nº 56

CIRCULAÇÃO INTERNA

SET/OUT/NOV/DEZ/2014

Geovani Floris Pantosa Felizzola	24/nov	Colaboradores INB	
Sylvia Augusto Benedetti	24/nov		01/set
Adalto Ferreira Lima	25/nov	Margarete de Aguiar O. Rangel	06/set
Maria Vanda Santos da Costa	25/nov	Luiz Cláudio Levy Cardoso	07/set
Waldir de Souza Leite	26/nov	Cláudia Maria Costa B. Conde	17/set
Maria das Graças Cavalcanti	27/nov	Marinela do Céu Fialho Nunes	18/set
Ruth Maria Diogo Batista	27/nov	Paulo Roberto do Espírito Santo	21/set
José Wagner Tomazoli	28/nov	Gilson Rezende de Aquino	25/set
Ofília Lesmo Zoghbi	28/nov	Sheila Maria Beiruth	26/set
Alcyr Cabral Simões	29/nov	Lúcia Cancio Pontes	30/set
Lúcia Cândida Ferreira Barbosa	29/nov	Levi Teixeira dos Santos	02/out
Roberto Dias Saraiva	29/nov	Angele Edde	03/out
Francisco Xavier Magalhães	03/dez	Marco Antônio Batista de A. Borges	08/out
Carlos Alberto Guerreiro	04/dez	Judson Wiliam M. de Souza	13/out
Marcos Carvalho de Freitas	04/dez	Jair Nunes Almas	16/out
Raimundo Antônio Monteiro Brito	04/dez	Evando Marcos Borba	16/out
Carlos Augusto Ribeiro Marques	05/dez	Marlene Aparecida F. Carvalho	22/out
Juvenil Zanetti	05/dez	Roberto Ferreira do Carmo	24/out
Luiz Geraldo Soriano	05/dez	Sebastião Araújo do Nascimento	25/out
Antônio dos Santos Freitas	06/dez	Teresa Maria da Silva	03/nov
Hélio Aparecido Sabino	06/dez	Paulo Roberto Breuer	05/nov
Suely Dias Teles	06/dez	Edmundo Sérgio Cargas	06/nov
Carlos Augusto F. Mendonça	07/dez	José Orlando T. Mendes	23/nov
Delpidio de Oliveira	07/dez	Daniel Moraes da Costa	25/nov
Ricardo Ferreira Rodrigues	07/dez	Ligia Maria Souza Brutt	26/nov
Serahias Oliva de Oliveira	07/dez	Jonas Lopes de Resende	27/nov
André Conceição Damasceno	08/dez	Mária Valente Guimarães	29/nov
Rosângela Conceição M. Fontes	08/dez	Terezinha de Jesus C. B. Sirzina	12/dez
Aline Beatriz O. Costa Bello	09/dez	Jorge Francisco de Paula	15/dez
Dorival Rossi	09/dez	Gilberto da Silva Campos	22/dez
Paulo Leal da Silva	09/dez	José Carlos Cardoso Raposo	22/dez
Antônio Carlos Olimpio	10/dez	Paulo Roberto Ribeiro Barbosa	23/dez
Nancy Sevilha de Alcantara	11/dez	Marcos Assunção Cagnani	27/dez
Luis Pereira de Freitas	12/dez	Walter Henrique Gursching	29/dez
Maria da Conceição M. F. G. de Melo	12/dez	Angela Maria B. Antonelli	29/dez
Sebastião Gulart	12/dez	Jerffeson Baptista Thees	30/dez
Sonia Maria Friato	13/dez	Odair dos Santos Zelutini	
Sonia Nascimento Kozlowski	13/dez		
Alcides Alves da Silva	15/dez	Colaboradores Eletro	
Angier Barbosa	15/dez		
João Batista de Andrade	15/dez	Maria Ercília Pereira	08/set
Raimunda Medeiros Lima	15/dez	Fernando Erthal de Paula Freitas	12/set
Oswaldo Garcia Filho	17/dez	Armindo D. Ascensão Silva	23/set
Hildo Beneditob de Carvalho	18/dez	Wanderley Cairo de Oliveira	09/out
Jorge de Jesus Balthazar	18/dez	Regina Ottoni Eloy Vaz	10/out
Pedro Vieira Quadros	18/dez	Manoel Júlio de Souza Damas	16/out
Gilda Lauritar R. dos Santos	19/dez	Alaor Ribeiro	20/out
Liliani de Lacerda Rebellato	19/dez	Ronaldo Lima Santos	20/out
Marcos Ubirajara Tsivum	19/dez	Ronaldo Teixeira Buffa	20/nov
Moyses Pereira da Costa	19/dez	Carmelia Castanho	26/nov
Antônio Frederico Cristo Muniz	21/dez	Heraldo José de Souza	29/nov
Luciano Tavares Siqueira	21/dez	Geison Figueira Rodrigues	13/dez
Maria Nirvandy Guedes	22/dez	Celso Pinto Coelho	16/dez
Natal Valentim do Nascimento	22/dez	Márcio Lopes Motta	31/dez
Maria Ruth Bastos Demori	23/dez		
Marfisa N. Ferreira	24/dez		
Terezinha Maria de Jesus Oliveira	25/dez		
Euclides Leôncio da Silva	26/dez		
Lídia Kuehn	26/dez		
Zulmira Dirce Freire de Oliveira	27/dez		
Adilson Santos Oliveira	29/dez		
Celso Rodrigues	29/dez		
Nidia Ferreira	29/dez		
Aurea Pinto de Oliveira	31/dez		





CONVÊNIOS

 Bradesco Vida e Previdência 0800 722 66 55	 U-BOAT Assessoria e Corretora de Seguros
 GENERALI Companhia de Seguros 0800 70 70 211 Para adesão, consulte a ASAN: 2538-0461 ou 2544-1982	 maoma GRUPO Soluções Financeiras Seguros e Benefícios
 OdontoPrev Vida e Trabalho por Especialistas Para adesão, faça contato com a ASAN Tel: (21) 2286-4928 ou 2536-1886	MARB Administradora e Corretora de Seguros Ltda Av. Rio Branco, nº 124 - 4º andar - Rio de Janeiro - RJ (021) 2221-7163 ou (021) 2221-6901
 Ótica Rio SALA GARCIA LOPES DEAN, 48 (Cid. Hosp. Casimiro de Sá) - 495 Telefones: 2544-9928 RIO DE JANEIRO - RJ	 Pilão de Pedra Rua Evaristo da Veiga nº 19

ASAN – Associação dos Aposentados do NUCLEOS

DIRETORIA

Presidente Rubem Braga
Dir. Financeiro Giuseppe Viglio
Dir. Administrativa..... Vânia Maria Stilben
Dir Regional de Poços de Caldas Maria Cristina Gomes

CONSELHO FISCAL

EFETIVOS

Luiz Geraldo Soriano
João Carlos Teixeira Soares
Gracinda Rodrigues Cordeiro

SUPLENTES

Dezenil Amaro de Souza
Maria Fátima Pessoa Pequeno
Carlos Augusto Ribeiro Marques

Sede no Rio de Janeiro

Rua Alcindo Guanabara, 17/21
Salas 1209/1210 - Centro
CEP. 20031-130 - Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2544-1982/Telefax: (21) 2538-0461
Site: www.asan.org.br
E-mail: asanrio@ig.com.br

Escritório Regional de Poços de Caldas

Rua Rio Grande do Sul, n.º 917 – Sala 17
Galeria Brasil - Centro
Poços de Caldas - MG
Tel.: (35) 3713-9225/Telefax: (35) 9814-6511
E-mail – asan@pocos-net.com.br
Jornalista responsável: Agnes Rissardo
Mtb. 20.367