

O JUBILADO



GESTÃO
2015/2018

Qualidade
de Vida
para
todos!

Informativo da Associação dos Aposentados da CRT – Ano 26 – Nº 159 – JULHO/SETEMBRO/2015

II ENCONTRO DAS DELEGACIAS REGIONAIS EM 2015

No período de 21 a 24 de setembro de 2015, a Diretoria Executiva promoveu o II Encontro das Delegacias Regionais da AACRT, no Hotel Samuara, em Caxias do Sul. O Encontro, que reuniu 30 Delegados e Vices, teve como objetivo principal o planejamento estratégico e o orçamento das Delegacias Regionais para 2016, além de atualizar os Delegados com informações sobre o GINP, Fundação Atlântico e eleições no Sinttel.

Iolanda Bohn, Ironita Resende, Marly de Roma Pinheiro Prado e Jorge Oir da Silva, representando do Conselho de Administração e Luiz Carlos Abrão da Paz, Inês Zanetti, Enoir Kowalski da Silva e Dorothy Carmem Tomazi de Bona, representando o Conselho Fiscal da AACRT também estiveram presentes no Encontro.

Na abertura, segunda-feira, 21/09, o jurista e ex-deputado Jarbas Lima fez uma brilhante apresentação sobre "A Força da História", inspirando os participantes desde o início do Encontro.

No segundo dia, pela manhã, o Diretor Presidente, Newton Lehugeur expôs o Plano de Ação da AACRT para o ano de 2016, inserindo as sugestões das Delegacias ao texto geral.

Tendo em vista que nesta mesma manhã do dia 22/09 a reunião foi interrompida pela notícia do súbito falecimento da Delegada de Caxias do Sul, Lourdes Tessari, a pauta do Encontro foi alterada para que o grupo pudesse render homenagens a tão importante personagem da nossa associação.

À tarde estava programada a apresentação do Coral de Porto Alegre e a estreia do Coral de Caxias, da qual Dona Lourdes também fazia parte. Como forma de homenageá-la os dois corais se apresentaram, primeiro em separado e depois, juntos, cantaram um emocionante "Amigos Para Sempre". A comoção foi geral. Mais tarde ocorreu a apresentação de um software de gestão pela empresa L2SYS Sistemas de Informação.

Na quarta-feira pela manhã o grupo participou dos funerais da delegada Lourdes.

À tarde os representantes do Sinttel, Gilnei, Flávio Conceição, Ingo Muller e Itamar Prestes Russo falaram sobre o Ginp - Grupo Interentidades de Negociação Previdenciária e suas atividades, sobre as eleições no Sinttel que se aproximam e na Fundação Atlântico. A seguir, a Corretora de Seguros Amaury Bueno fez uma explanação sobre a apólice e foram distribuídas as planilhas do orçamento para o ano de 2016 as delegacias puderam trocar ideias e dar sugestões para o próximo ano.

Na manhã do dia 24 de setembro aconteceu a sessão de autógrafos e entrega, aos Delegados e Vices, de exemplares do livro CRT - Uma Grata Lembrança pela autora Dalva Leal Martins e o encerramento, com várias manifestações sobre o seminário e homenagens finais à Delegada Lourdes Tessari.



FETAPERGS promove ato no dia do Idoso

A Federação dos Aposentados e Pensionistas do Rio Grande do Sul (Fetapergs), em conjunto com suas associações congregadas de vários municípios do Estado, promove em 01 de outubro (dia mundial do idoso) a realização de ato público no Largo Glênio Peres, em Porto Alegre.

O objetivo será chamar atenção para os seguintes temas: desaposentação, reajuste das aposentadorias igual ao salário mínimo, fim do Fator Previdenciário e não à terceirização.

Fundação Atlântico divulga processo eleitoral 2015

Segundo determinação da Previc (Superintendência Nacional de Previdência Complementar - MPAS), constante no Ofício nº 67, de 08/05/2015, a Oi/Fundação Atlântico deveria realizar eleições diretas para os representantes dos participantes ativos e assistidos nos seus conselhos Deliberativo e Fiscal até o dia 08 de agosto de 2015.

Ao invés disso, no dia quatro de setembro a Fundação Atlântico enviou correspondência a todos os associados informando que realizará eleições, mais uma vez, "através de colégio eleitoral, onde cada Estado da Federação elegerá, através de voto direto em assembleia (como assim? Voto Direto ou Assembleia?) dois Delegados, um representando os Participantes e o outro os Assistidos da Fundação Atlântico, que irão compor o respectivo Colégio Eleitoral, para eleger, dentre eles, os membros dos Conselhos Deliberativo e Fiscal".

O GINP, composto por representantes da AACRT e do SINTTEL, são contra esta eleição definida pela direção da Fundação, pois possibilita que por mais alguns anos os participantes não tenham representantes legítimos nos Conselhos e possam ser prejudicados por esta falta de representação adequada.

A AACRT, juntamente com o Sinttel/RS, apoiados pela ANAPAR, estão tomando todas as medidas possíveis para impedir que este desmando novamente se realize. Aguarde maiores informações.

Participe da Eleição do Sinttel.

Vote pelo correio
ou diretamente
na urna, no dia
16 de Novembro!

www.aacrt.org.br

Novo Fone: (51) 3076-2450

Editorial

A partir de 01 de setembro de 2015 no aniversário do plano de saúde regulamentado Unimax foi implantado reajuste contratual anual de 13% (treze por cento), sendo que a Unimed Porto Alegre havia oficialmente pedido 24,04 (vinte e quatro, vírgula zero quatro por cento). Na ocasião informamos que devido ao entendimento por parte da Unimed do trabalho que está sendo realizado através do Programa de Gerenciamento da Saúde – PGS (crônicos, oncológicos, internações hospitalares e saúde preventiva) é que foi conseguida a excelente redução do referido índice, o qual ficou inferior ao fixado pela Agência Nacional de Saúde Suplementar – ANS para os contratos de balcão contratados junto às empresas operadoras de saúde. O que nos tem desagradado são as críticas que alguns associados, desinformados e inoportunos, fazem entre si em redes sociais, em desabono ao trabalho sério daqueles que voluntariamente estão cuidando dos interesses da categoria dos aposentados e pensionistas. Como por diversas vezes já nos manifestamos, todo o trabalho é realizado de forma transparente, podendo qualquer associado, também de forma voluntária e despretensiosa, vir se inteirar e participar do mesmo. Porém, queremos deixar claro e reafirmar que esse tipo de atitude não vai nos tirar a vontade de continuar trabalhando, desenvolvendo tarefas e atividades em prol dos aposentados, pensionistas e dependentes da família dos telefônicos gaúchos. Para isso, basta verificar no Site e/ou no informativo O Jubilado as atividades atualmente desenvolvidas pela área de eventos e pela área social, as quais integram os associados residentes na Capital, na Região Metropolitana de Porto Alegre e no Interior do Estado. Felicidades e saúde a todos.

Diretoria Executiva.

Expediente

Conselho de Administração

Efetivos - Jaime Souza De Marco, José Jurandir Teixeira Leite, Ruben Dario Vives, Ivo Antônio do Amaral Luiz, João Alberto Oliveira de Andrade, Paulo Roberto Vieira da Rocha, Jorge Oir da Silva, Marly de Roma Pinheiro Prado e Rui Gastão Silva de Oliveira;
Suplentes - Reynaldo Ribeiro de Mello, Luiz Antônio Russomano Pires, Iolanda Bohn, Ironita Rezende, João Luiz Guns e Ondina da Costa Vargas;

Diretoria Executiva

Diretor Presidente - Newton Lehugeur
Diretor Vice-Presidente - Eva Beatriz Teixeira Corrêa
Diretor Secretário - Lisete Maria Krug
Diretor Tesoureiro - Jairo Baroni Castoldi
Diretor Social - Márcia Gomes de Souza
Diretor Adjunto - Darci Werle.

Conselho Fiscal

Efetivos - Enoir Kovalski da Silva, Inês Zanetti e Tabajara da Silva Bregão. Suplentes - Ceila Maria Terezinha Poloni, Dorothy Carmem Tomazi de Bona e Luiz Carlos Abrão da Paz.

Edição e Projeto Gráfico :

Espaço Arquitetura (51) 9122.9467
Impressão: Gráfica Relâmpago
Tiragem: 4.600 exemplares

Delegacias Regionais

Rio Grande já tem a sua sede

Depois de muita procura, finalmente a Delegacia de Rio Grande encontrou um ótimo local para realizar um antigo sonho dos associados daquela cidade: instalar a sua sede e lá reunir-se em todas as oportunidades possíveis.

A sede agora está sendo adequada para receber os associados de Rio Grande com conforto e será inaugurada tão logo fique pronta.

Integração entre Delegacias

No dia 9 de outubro está marcado um Jantar Italiano de integração entre as Delegacias que reunirá associados de várias localidades, além de convidados de Porto Alegre. O evento será realizado no CTG Porteira Velha, em Novo Hamburgo, e contará com a apresentação dos corais da AACRT e Vozes da Porteira de NH.

Cultura

Três Planos Partidos

Para quem gosta de uma boa leitura, o escritor Paulo Squeff Conceição, irmão do ex-empregado da CRT, Antonio Squeff Conceição, ambos nossos associados, lançou o livro Três Planos Partidos, um romance que tem como pano de fundo o período de privatização da CRT. O livro está sendo comercializado nas livrarias Saraiva e Cultura do Bourbon Country. Confira!

CRT - Uma Forte Lembrança

A AACRT patrocinou a reedição do livro CRT - Uma Forte Lembrança, uma coletânea de contos dos associados de Rio Grande organizada e redigida pela Ex-Delegada da AACRT naquela cidade, Dalva Leal Martins, descrita por ela como "um conjunto de situações verdadeiras vividas por cada um dos participantes em seu local de trabalho", qual seja, a saudosa CRT. O livro teve sua primeira edição lançada em 2006.

Durante o II Encontro das Delegacias Regionais da AACRT realizado em Caxias do Sul em Setembro, a autora autografou e presenteou cada um dos Delegados e



Visita à Delegacia de Alegrete

No período de quatro a sete de agosto a Diretoria Executiva empreendeu viagem à Delegacia de Alegrete e, considerando as enormes distâncias que separam as cidades daquela Delegacia, dirigiu-se primeiramente a Santana do Livramento.

A reunião em Santana do Livramento, levou mais de 30 sócios daquela cidade e arredores para ouvir do presidente Newton Lehugeur, da Diretora Vice-Presidente, Eva Beatriz Correa e da Diretora Social, Márcia de Souza, informações sobre a situação da AACRT, da Fundação Atlântico, seguro de vida, oficinas e eventos promovidos pela Entidade.

No dia seguinte o encontro aconteceu em Alegrete, mais uma vez reunindo um expressivo número de sócios após o almoço para receber informações sobre a Associação e os benefícios que podem ter através dela.



Sede Campestre de Lajeado

Já foi concluído o cercamento do fundo do terreno, com aproveitamento da tela e postes retirados das laterais da área, que serão fechadas com gradis de cimento.

No dia 13 de outubro será realizada uma reunião entre comissão de obras, Diretoria da AACRT e profissionais de arquitetura com a finalidade de avaliar o projeto de reforma e ampliação e dar início às obras da Sede Campestre.

Nota de Falecimento

Faleceu em 22 de setembro, em Caxias do Sul, a Delegada da Regional daquela cidade, Lourdes Tessari, uma das maiores incentivadoras do trabalho da AACRT desde a sua criação em 1977.

Desde sempre, a Dona Lourdes tinha um sonho para a sua Delegacia: ter um "canto" próprio para desenvolver as atividades e reunir a turma da Serra. Esta conquista chegou no dia 30 de julho de 2014, quando foi inaugurada a tão sonhada sede (graças à sua incansável procura), que passou a ser plenamente utilizada pela delegacia, sempre sob o comando da Delegada Lourdes. Em março deste ano Dona Lourdes deu mais um passo junto com o seu grupo: foi criado o Coral de Caxias do Sul, do qual ela fervorosamente passou a fazer parte.

O Coral de Caxias do Sul faria a sua estreia no Encontro das Delegacias Regionais que acontecia naquela cidade, quando seus membros foram surpreendidos pela notícia do falecimento de sua mentora. A reação de todos os integrantes do Coral diante da perda foi a de manter a apresentação de estreia, em sua homenagem. E assim, o Coral de Caxias do Sul estreou com uma emocionante homenagem de despedida à sua querida amiga.



Obituário

NOME	DATA NASCIMENTO	DATA FALECIMENTO	NATURALIDADE
Regina Conceição de Lima	06/02/1943	11/07/2015	Porto Alegre/RS
Lauro da Rosa Ribeiro	04/12/1945	20/07/2015	Porto Alegre/RS
Wiston Machado da Rosa	19/01/1944	03/08/2015	Porto Alegre/RS
Petronila Jeronima Conrado	23/02/1916	09/08/2015	Rio Pardo/RS
Erna Schott Pomina	13/07/1933	11/08/2015	Panambi/RS
Antonio Burgo D'Ávila	12/06/1939	12/08/2015	Pinheiro Machado
Sonia Maria Costa da Silva	21/10/1932	17/08/2015	Porto Alegre/RS
Selma da Rosa Alves	07/04/1935	31/08/2015	Taquari/RS
Clelia de Oliveira	29/12/1925	05/09/2015	Porto Alegre/RS
João da Luz Sobrinho	14/03/1935	15/09/2015	Nova Prata/RS
Jarbas Rodrigues Vergara	30/04/1947	17/09/2015	Porto Alegre/RS
Clarice Regina Oliveira	13/09/1950	21/09/2015	Bage/RS
Norma Ferreira Jardim	03/05/1922	21/09/2015	Bom Retiro do Sul
Lourdes Tessari	10/06/1942	22/09/2015	Caxias do Sul

PGS - Programa de Saúde Preventiva

ETAPAS DO PROGRAMA

- 1 • **CAPTAÇÃO DOS PARTICIPANTES DO PROGRAMA:** você receberá um chamado telefônico da Hospitalar-ATS que fará o convite para participar.
- 2 • **CONSULTA MÉDICA:** agendada no momento do convite, será realizada na sede da Hospitalar-ATS, rua General Neto, 150 - Bairro Floresta - Porto Alegre.
- 3 • **ORIENTAÇÃO TELEFÔNICA:** acompanhamento telefônico da equipe, conforme cronograma.
- 4 • **CONSULTA DE ENFERMAGEM/NUTRIÇÃO/FISIOTERAPIA:** será realizada na sede da Hospitalar-ATS, com o objetivo de revisar as metas traçadas e apoiar a condução das mesmas.

Além destas ações, o associado acompanhado pelo programa terá acesso à central de apoio de segunda-feira à sexta-feira em horário comercial.

Adicione saúde ao seu futuro - Faça parte do programa Saúde Preventiva.

Ligue para Central de Apoio: (51) 3269-5006

A Hospitalar ATS está de mudança! A partir do dia 26/10/2015 estará no Shopping Total - Rua Cristóvão Colombo 545, prédio 1, 4º e 5º andares.

Entrevista o associado Emerson Reis

"A cooperação dos participantes é extremamente fundamental para atingir os resultados"

Pacientes com doenças crônicas, em geral, mostram resistências quando o diagnóstico aponta para a necessidade de mudança no estilo de vida para melhorar sua saúde e bem estar. Para alterar esta situação, em 2012, a AACRT e a ASTTI buscaram uma alternativa na área de gestão da saúde com contratação da empresa Hospitalar ATS para, a partir de setembro daquele ano, realizar um trabalho inédito no Rio Grande do Sul, denominado Programa de Gerenciamento da Saúde - PGS.

Dentre os mais de 1.300 sócios das duas entidades acompanhados pelo PGS, um grande exemplo é o do associado Emerson Santos Reis, de 64 anos, que trabalhou por 27 anos na CRT, que foi identificado como doente crônico.

Ele começou a ganhar peso aos 32 anos, mas o seu quadro se agravou quando se aposentou. "Estava me sentindo deprimido por estar parado e a gula foi a minha 'válvula de escape'", salienta Reis. A partir disso, os problemas de saúde foram se intensificando, com o diagnóstico de hipertensão e diabetes tipo 2. O aposentado atingiu peso de 130 quilos e não aceitava auxílio dos familiares para mudar o ritmo de vida. "Tenho uma personalidade complicada e me revoltava contra as pessoas que tentavam me

ajudar", afirma.

Somente depois de muitas tentativas, em agosto de 2013 Reis aceitou entrar no programa. A partir daquele momento, a equipe do Programa de Gerenciamento de Crônicos da Hospitalar ATS iniciou as orientações de reforço às recomendações médicas, especialmente relacionadas ao controle alimentar, tendo como meta a redução de peso. Como necessitava de exercício físico regular, acompanhado por um especialista, foi convidado a ingressar no Projeto de Caminhadas para Pessoas com Diabetes ou Dislipidemias da ESEF/UFRGS (parceria da ATS com a Universidade). Desde então, já perdeu 12 quilos e os exames de glicose e de colesterol atingiram índices considerados normais.

O PGS tem o objetivo de tornar cada indivíduo responsável por sua própria saúde e rebaixar a classificação de risco dos envolvidos. "A cooperação dos participantes é extremamente fundamental para que os resultados sejam positivos. Caso não haja consciência de todos, não há avanços", enfatiza a coordenadora do programa na ATS, Luciane La-Rocca Silveira. Ela afirma que desde quando foi colocado em prática, 80% dos aposentados deixaram o módulo de maior complexidade e a tendência é de melhora nos índices.

96,5% dos usuários do PGS estão satisfeitos com os resultados

Durante o mês de setembro foi realizada uma pesquisa com os usuários do PGS - Programa de Gerenciamento da Saúde, com objetivo de avaliar o grau de satisfação dos usuários com o programa.

A pesquisa, realizada pela Plural Pesquisas, ouviu cerca de 35% dos usuários e revela que 96,5% estão satisfeitos com o PGS e quase que a totalidade dos entrevistados são portadores de alguma doença crônica.

As doenças crônicas não transmissíveis são responsáveis por mais de 72% das causas de mortes no Brasil. A hipertensão arterial, o diabetes, a doença crônica de coluna, o colesterol (principal fator de risco para as cardiovasculares) e a depressão são as que apresentam maior prevalência no País.

Uma das principais vantagens apontadas foi que, depois que começaram a receber o acompanhamento do programa, conseguiram melhorar os hábitos ligados aos fatores de risco como tabagismo, consumo abusivo de álcool, excesso de peso, níveis elevados de colesterol, baixo consumo de frutas e verduras e sedentarismo trazendo uma melhora considerável na qualidade de vida e na autoestima dos participantes do programa.

Apenas para se ter uma ideia, 85,6% dos entrevistados declararam que conseguiram manter ou melhorar os índices de saúde em relação ao ano anterior, reduzindo a necessidade de atendimentos médicos emergenciais, internações e o número de vezes que sentiam dor ou mal estar.

O que você sabe sobre Diabetes?

De acordo com os dados publicados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a diabetes ocupa a 8ª causa de mortes no mundo. No Brasil em 2011, a diabetes matou 30 pessoas a cada 100 mil habitantes.

É uma doença crônica na qual o corpo não produz insulina ou não consegue empregar adequadamente a quantidade que produz. O corpo precisa da insulina para utilizar e distribuir a glicose adequadamente.

Quando a pessoa tem diabetes o sangue fica sobrecarregado de glicose, a famosa hiperglicemia. Se esse quadro permanecer por longos períodos e repetidas vezes, poderá haver prejuízos em vários órgãos (coração, rins), vasos sanguíneos (má circulação, podendo levar às feridas) e nervos (neuropatia periférica, com sensação de formigamento). Pode afetar a visão, levando à cegueira, caso não seja controlada.

Altas taxas de glicemia no sangue favorecem o desenvolvimento das complicações relacionadas à doença. Assim, o controle efetivo da glicemia sanguínea reduz drasticamente o risco das complicações. A glicemia normal em jejum (quantidade de glicose aceita no sangue) deve ser de no máximo 100 mg/dl e 2 horas após o almoço não poderá passar de 140 mg/dl.

O tratamento envolve o controle rigoroso da glicemia, por meio de modificações nos hábitos de vida (exercício físico regular e controle alimentar) e uso regular de medicamentos. O exercício físico regular diário ou, pelo menos, 3x/semana, de caráter predominantemente aeróbico melhora a circulação sanguínea, auxilia na remoção do excesso de glicose do sangue, favorece o controle do peso corporal.

Leia a íntegra desta matéria no Blog do PGS em <http://programadesaude-pgs.blogspot.com.br/>

A seguir algumas receitas de sobremesas para diabéticos

MOUSSE DE MANGA FÁCIL

Ingredientes: 1 manga picada; 1 gelatina diet de pêssego (ou qualquer gelatina amarela); 1 xícara de água quente; 1 xícara de (chá) de gelo.

Modo de Preparo: Ponha a gelatina no liquidificador e acrescente a água quente. Bata para misturar bem. Coloque a manga e o gelo, bata bem. Coloque em uma forma e ponha na geladeira por 2 horas aproximadamente.

MOUSSE DE MORANGO FÁCIL

Ingredientes: 1 bandeja de morangos picados; 1 gelatina diet de morango (ou qualquer gelatina vermelha); 1 xícara de água quente; 1 xícara de (chá) de gelo.

Modo de Preparo: Ponha a gelatina no liquidificador e acrescente a água quente. Bata para misturar bem. Coloque os morangos e o gelo, bata bem. Coloque em uma forma e ponha na geladeira por 2 horas aproximadamente.

DELÍCIA DE BANANA LIGHT

Ingredientes: 2 bananas Prata picadas em rodela; 1/2 colher de (sopa) rasa de cacau em pó; Castanhas de caju picadas sem sal ou amendoim sem sal.

Modo de Preparo: Coloque as bananas picadas no congelador ou freezer, até que fiquem bem firmes. Quando isto ocorrer, retire-as e bata em um processador, até que virem um creme, acrescentando o cacau em pó. Coloque em uma taça e salpique por cima a castanha de caju ou amendoim. Sirva imediatamente.

Cadastro de profissionais da área da saúde

NOME	ESPECIALIDADE	ENDEREÇO	TELEFONES	VANTAGEM
ACUPUNTURA				
Marcelo Silveira Rivaroli	Biomedicina - Acupuntura	Rua Mario Totta, 625 / 205 Porto Alegre - RS	(51) 3019-1682 (51) 8120-6000	Preço reduzido nas sessões de acupuntura
ENFERMAGEM				
Simone Marques Monte	Técnica em Enfermagem	Rua Bento Gonçalves, 888 - ap. 22 Bairro Azenha - Porto Alegre	(51) 3282-2388 (51) 9627-1219	Assistência de enfermagem particular
ODONTOLOGIA				
Daniene Goulart Fagundes	Ortodontia e Dentística Estética	Av. Euclides N. Kliemann, 334 - Bairro: Arroio Grande - Santa Cruz do Sul / RS	(51) 3719-6498 (51) 9831-7547	Avaliação e procedimentos com desconto
Felippe Lehugeur	Implante dentário, extração de sisos e simples, enxerto ósseo, limpeza, restauração e clareamento dental	Rua São Manoel, 1919 Bairro Santana - Porto Alegre	(51) 3223-4600	Avaliação Gratuita e 20% de desconto o tratamento
Fernanda Pontes da Paz	Ortodontia e Dentística Estética	Rua José do Patrocínio, 620 Porto Alegre / RS	(51) 3212-2780 (51) 9805-9068	Parcelamento a combinar ou desconto à vista
Grace Lehugeur	Prótese sobre implante, total (dentadura), fixa e removível, limpeza, restauração, clareamento, placa de bruxismo	Rua São Manoel, 1919 Bairro Santana - Porto Alegre	(51) 3223-4600	Avaliação Gratuita e 20% de de desconto no tratamento
Helena Wilhelm de Oliveira	Radiologia Odontológica - Diagnóstico	Av. Plínio Brasil Milano, 425 Porto Alegre FACIEM 3D	(51) 3339-4999	Desconto em exames de diagnóstico por imagem
Indente Clinica Odontológica Ltda.	Odontologia, implantodontia, estomatologia, endodontia, periodontia, clinica geral, odontopediatria, e odontologia estética	Av. Carlos Gomes, 1996 Auxiliadora - Porto Alegre		Descontos de até 20% na tabela de preços dos procedimentos realizados pela clinica (Exceto implantodontia), e até 10% para implantodontia.
Karen Bombardelli	Clínica Geral - implante, ortodontia, tratamento de canal, restaurações, próteses, limpeza geral, etc.	Rua Santana, 1252 - Porto Alegre	(51) 3235-3292	Desconto de 25% em todos os - procedimentos. Pagamentos à vista e com cartão de crédito
Michelle O. Morokawa Manfro	Periodontia, Implantodontia, prevenção, clínica geral	Rua General Andrade Neves, 100/202 Centro - Porto Alegre - RS	(51) 3211-3722	5% de desconto na tabela do consultório
Patricia Migliorim Rossi	Odontologia Especialização em Endodontia	Av. Érico Veríssimo, 826 / Porto Alegre	(51) 3219-2342 (51) 8176-4363	20% de desconto para pagtos à vista ou parcelamento em até 6 x sem juros - parcelas mínimas de R\$ 80,00
PSICOLOGIA				
Agliani Osório Ribeiro	Psicoterapia Cognitivo-Comportamental para crianças, adolescentes e adultos	Av. Venâncio Aires, 912 - sala 201 Porto Alegre /RS	(51) 9516-2828	30% de desconto para associados e familiares
Carolina Iara Mejolaro	Psicologia da área Clínica - especialista em crianças, adolescentes e adultos, psicoterapia e orientação psicanalítica.	Rua Dona Laura, 228 / 502 Moinhos de Vento e-mail: carolmejolaro@gmail.com	(51) 8455-2584 (51) 3042-4281	Desconto de 50% para associados
Help Assessoria Psicológica	Psicoterapia de Crianças, Adolescentes e Adultos, Dependência Química	Rua Matias José Bins, 606 Porto Alegre	(51) 3383-0657	Desconto de 30% no valor das consultas
Josiane Weiss	Psicoterapia de Crianças, Adolescentes e Adultos, Dependência Química	Rua Marques do Pombal, 783/101 Porto Alegre	(51) 3337-8673	Desconto de 30% no valor das consultas
Juliana Bica Soares	Psicologia Clínica	Av. Presidente Vargas, 2112/02 - Centro - Santa Maria	(55) 3217-1840 (55) 9969-6355	Desconto de 10% na consulta particular
Maitê Tomazoni Pinzon	Atendimento psicológico e psico' pedagógico para todas as idades	Av. Getulio Vargas, 1570 - sala 201 Bairro Menino Deus - Porto Alegre	(51) 9833-6473	Primeiro encontro sem custos. Demais atendimentos com 25% de desconto para sócios e filhos.
Maria de Fátima Zanetti	Psicoterapia clínica para todas as idades	Av. Protásio Alves, 2599, cj. 306 - Petrópolis - Porto Alegre	(51) 3372-1865 (51) 9628-0237	40% de desconto para o associado
Mariana Gressler Volante Balardin	Psicoterapia e psicodiagnóstico para todas fim as faixas etárias. Orientação profissional (vocacional) para jovens e adultos.	Rua Felipe Camarão, 751 / 304 Bom fim - Porto Alegre / RS	(51) 8168-7741	50% de desconto para associados e familiares mediante apresentação de documento de associado
Michele Taís Fornari Rocha	Psicoterapia Cognitivo-Comportamental	Av. Getúlio Vargas, 901/Sala 1006 - Menino Deus - Porto Alegre	(51) 8502-8467	A consulta será cobrada conforme a renda do paciente
Rejane Beatriz de Oliveira	Consultório Clínico, hipnose, psicologia transpessoal, Terapia Revivência Transpessoal	Rua Vasco da Gama, 747 Moinhos de Vento - Porto Alegre	(51) 9981-6115	Desconto especial, sendo atendido conforme sua condição de renda
Renata Viola Vives	Psicoterapia de Crianças, Adolescentes e Adultos,	Rua José Gomes, 393 - Tristeza - Porto Alegre	(51) 9188-4343	Desconto de 30% na sessão
Ricardo Vígolo de Oliveira	PHD - Psicólogo cognitivista - transtornos de humor e de ansiedade	Av. Taquara, 564, sala 104 Petrópolis - Porto Alegre	(51) 9202-7667	Consultas 25% de desconto sobre o valor médio estipulado pelo conselho regional
Sabrina Rezende	Terapia Cognitiva-Comportamental. Atendimento clínico para adolescentes, crianças e adultos	Padre Claret, 196 - sala 203 - Esteio - RS	(51) 9245-4611 (51) 3104-6969	Desconto de 30% para o associado
FISIOTERAPIA				
Amanda Casagrande Figueiredo Slavutzky	Fisioterapia	Av. Praia de Belas, 2124, loja 2	(51) 3737-0610 (51) 9626-0122	Fisioterapia domiciliar 25% de desconto s/valor normal pilates = 15% de desconto no valor da mensalidade
Carolina Bauermann Bauer	Fisioterapia Neurologia, ortopédica, pré e pós operatória, RPG, Drenagem Linfática, Massagem terapêutica e relaxante	Rua Vicente da Fontoura, 2251 - Bairro Santa Cecília - Porto Alegre	(51) 3388-5194	15% de desconto para associados da AACRT
Fábio Bão da Silva	Osteopatia e RPG - Pilates	Rua Vicente da Fontoura, 516 - Bairro Santo Antonio - Porto Alegre	(51) 3217-6397	15% de desconto nas sessões e aulas individuais para os conveniados
Maiander Nunes Silveira da Costa	Fisioterapia	Rua Padre Anchieta, 2138 - Sala 303 Centro - Pelotas	(53) 3227-0773	50% de desconto nas consultas
Marco Aurélio Ribeiro da Paz	Terapia Manual - Ortopedia e Traumatologia	Rua Costa, 30	(51) 8116-8722	Parcelamento no pacote e atendimento a domicilio.
Marcos Lovato Hackbart	Fisioterapia e Atividade Física	Rua São Manoel, 1632 - 1305	(51) 3217-4959 (51) 9731-3226	Preços especiais para os associados (abaixo da média de mercado); vantagem de ser atendido em casa
Muriel Prado Morais	Pilates e Fisioterapia Dermato-Funcional	Av. Ipiranga, 745 - Sala 206	(51) 8111-8580 (51) 8546-3024	12% de desconto na mensalidade do Pilates.
Patricia Silva Decavata	Fisioterapia nas Disfunções Temporomandibulares, Traumato-ortopédicas, Osteopatia, RPG, e Bandagem Funcional	Rua Teixeira Mendes, 1240 - Bairro Três Figueiras - Porto Alegre	(51) 3328-0663	Avaliação gratuita e desconto especial no atendimento de associados (20%). Atendimento na Clínica ou no Domicílio.
MEDICINA				
César Luiz Gonçalves Diogo	Geriatría	Rua Padre Chagas, 140 - Sala 401	(51) 9719-2127	Desconto de 40% na consulta
Cristina Viola Vives	Pediatria e Neonatologia	Av. Goethe, 71 / 503	(51) 3330-3910	Desconto de 30% na consulta
Julio de Oliveira Espinel	Cirurgia Toracica e Endoscopia Respiratória	Porto Alegre- Pr.Dom Feliciano,78/503 Cachoeira do Sul - Rua XV de Novembro, 612/304 - Edifício Labor	(51) 3221-2211 (51) 3722-4370	Desconto de 20% sobre consultas e cirurgias
NUTRIÇÃO				
Daiana Santolin Bernardes	Clínica	Av. Bento Gonçalves, 4125 / 203 Partenon - Porto Alegre/RS	(51) 9802-0672	Avaliação gratuita e desconto de 15%
Gabriela Pinheiro dos Santos	Clínica	Rua Dr. Campos Velho, 1724, ap. 320	(51) 8434-9392	Valor da consulta para associados com desconto
Simoni Schmitz da Costa	Nutrição clínica na promoção, recuperação e manutenção da saúde e prevenção de doenças de indivíduos	Rua dos Andradas, 1284 - Sala 61 Centro - Porto Alegre	(51) 9193-1087	Desconto de 11% na consulta
Tarcísio Oliveira Bregão	Treinamento, Nutrição e reabilitação física, Melhoria nos serviços nas condições funcionais e metabólicas no idoso	Rua Luciana de Abreu, 337/501	(51) 3372-3413	Descontos de 20% até 35%

Festa do Homem de Rede



Esta comemoração tradicional é uma homenagem que anualmente fazemos a um grupo de trabalhadores que realizaram uma atividade fundamental para a telefonia dos gaúchos, os homens e mulheres da área de rede. A festa contou com 290 participantes. No cardápio, muito chopp e salchipão, incrementado com molho, batata palha e queijo ralado, tudo isto organizado em parceria pelas entidades AACRT, Sinttel e ASTTI.

Trabalhadores da Rede foram homenageados com uma placa, sendo Ronaldo Souza Espinosa, indicado pela ASTTI, Iolanda Mendonça Lisboa, representando as mulheres e Paulo Cesar Martins, representando os homens de rede, pela AACRT e Mauro Brito, pelo Sinttel.

A banda da AACRT animou a turma por mais de duas horas, com associados tocando e cantando muito samba. A festa continuou até o início da madrugada, embalada pelo som de um DJ que foi contratado pelas entidades.



Arraial da Telefonista

Aconteceu no dia 1º de Julho, na ASTTI, esta tradicional festa organizada em conjunto pela AACRT, SINTTELRS e ASTTI e reuniu 163 participantes entre telefonistas e convidados. Na festa foram homenageadas as telefonistas Maria Bernardete de Andrade Behncke, Marlene Conceição da Silva Barata e Lenita Silva de Quadros

Festa Farroupilha

A AACRT este ano manteve sua participação no Acampamento Farroupilha como uma das patrocinadoras do Galpão instalado pelo DTG Chamada da Tradição da ASTTI no período de quatro a 20 de Setembro. Alguns eventos da associação foram realizados no Acampamento durante este período, como o almoço da Diretoria, Conselhos e convidados da AACRT no dia 14 e o chá da quarta-feira, dia 16 de setembro.

Passeio Veranópolis e Bento Gonçalves

No dia 11/07 a AACRT levou um grupo de 117 associados a Veranópolis e a Bento Gonçalves para aproveitar o almoço no Restaurante Giratório, passear no Mirante do Espigão e visitar a Vinícola Salton. Além dos associados de Porto Alegre, representantes da Delegacia de Novo Hamburgo também participaram do passeio.

AACRT dá início aos Projetos Sociais

Atendendo ao que foi definido no Plano de Ação da AACRT para 2015, estão agendadas duas reuniões para o dia sete de Outubro, visando a formação dos dois Grupos de Trabalho que vão dar início às ações: item 03 – Novos planos: 3.2 - Estudar a viabilização de um plano de inclusão social da saúde assistencial que atenda aos associados, e 05 – Iniciar estudos para implantação da “casa dos amigos do pensionato”.

O primeiro grupo, formado por Ironita Rezende, Maria Salomé, Luiz Roberto Campos, Iolanda Bohn, Doroty Tomazi de Bona, Luiz Carlos Braga da Silva e Sandra Beatriz Brum da Silveira vai se dedicar a estudar a viabilidade de se criar um sistema de pensionato que beneficie os associados que são sozinhos ou desejam viver em um local protegido, mas mantendo sua autonomia e liberdade.

Neste sentido, é importante que se proceda um levantamento dos interessados neste projeto.

Quem tiver interesse poderá entrar em contato com a assistente social Isabel ou com a estagiária Ana Paula, no Serviço Social da AACRT.

O segundo grupo, visa a atender a ação de Inclusão Social, cujo objetivo é atender os associados que não tem qualquer plano de saúde e os que estão passando por necessidade extrema, e é formado por Ana Albernaz, Lenita Quadros, Ieda Tomazoni, Inês Zanetti, Rosi Maria Martins e Sandra Beatriz Brum da Silveira.



Turismo na AACRT - Rio de Janeiro

A AACRT levou 92 pessoas ao Rio de Janeiro, no período de 20 a 25 de agosto, para passearem na cidade maravilhosa. O grupo teve oportunidade de conhecer o Cristo Redentor, andar no bondinho do Pão de Açúcar, ir à Lapa e à Estudantina, subir até Petrópolis. Alguns ainda optaram por ir a Búzios e outros a Angra dos Reis.

Homenagem aos Pais

Os pais foram homenageados pelo seu dia no almoço de 12 de agosto, celebrado com um suculento churrasco na ASTTI, com a presença de 272 participantes. A Delegacia de Cachoeira do Sul foi a convidada desse almoço.



Eventos do próximo Trimestre

OUTUBRO

Dia	Dia Sem	Horário	Atividades	Local
7	Qua	14 às 18	ENCONTRO DE PENSIONISTAS	AACRT
14	Qua	12 às 17	ALMOÇO MENSAL BUFFET EXECUTIVO	GERALDO SANTANA
21	Qua	16 às 20	SAMBA DA AACRT (80 PESSOAS)	SALÃO AACRT
25 à 30	Dom à Sex	ENCONTRO AACRT	SANTA CATARINA

NOVEMBRO

Dia	Dia Sem	Horário	Atividades	Local
4	Qua	15 às 18	CHÁ COM KARAOKE	SALÃO AACRT
11	Qua	12 às 17	ALMOÇO MENSAL CHURRASCO	CASA DE PORTUGAL
13	Sex	14 às 16	CINEMA AACRT (40 PESSOAS)	AUDITÓRIO AACRT
18	Qua	16 às 20	SAMBA DA AACRT (80 PESSOAS)	SALÃO AACRT
25	Qua	14 às 18	AMIGO SEC. E CULTO ECUMENICO	GERALDO SANTANA

DEZEMBRO

Dia	Dia Sem	Horário	Atividades	Local
5	Sáb	20 às 03	BAILE 38 ANOS AACRT	GERALDO SANTANA
14 à 16	Seg à Qua	NATAL LUZ / CANCELADO	GRAMADO - RS

*** OBS: ESSA AGENDA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES.**

PARA TODOS OS EVENTOS É NECESSÁRIO INSCRIÇÃO JUNTO A COORDENAÇÃO DE EVENTOS

Fone: (51) 3076-2450 / Ramal: 06 / E-mail: coord.eventos@aacrt.org.br

Jantar - Baile de 38 anos da AACRT

O Jantar Baile deste ano será no dia 5 de dezembro, no Clube Geraldo Santana, com início às 20 horas, e terá como tema “Uma Noite no Havaí”.

Dentre as muitas atrações da noite, haverá show de danças e sorteio de brindes. A animação do baile ficará por conta da Banda Tropical. O traje sugerido é o esporte ou temático (que remeta ao Havaí, com estampas floridas predominando branco e verde).

Quem quiser diversão garantida, agende-se desde já! Convites para sócios custam R\$ 30,00 e não sócios R\$ 70,00, já disponíveis na Coordenação de Eventos.



NOTAS IMPORTANTES:

- O almoço de 11 de novembro de 2015, último do ano, será na Casa de Portugal.

- Estão encerradas as inscrições para o VII Encontro da AACRT. Foram inscritas 400 pessoas.



“Estou feliz por pertencer à AACRT, onde hoje nós participamos de muitos eventos, fazemos novas amizades e contamos com a proteção da associação.

PEDRO FONTOURA GARCIA - “Seu Pedrinho”

Voluntários

Capacitação de Voluntários 2015

Nos dias 20 a 22 de Outubro ocorrerá o 5º Encontro de Capacitação de Voluntários da AACRT na casa de eventos dos Capuchinhos, no Bairro Santo Antônio, em Porto Alegre, com a participação de nove associados que buscam capacitarem-se para exercer o voluntariado.

O Serviço Social está preparando uma programação diversificada, com apresentação de trabalhos, palestras, dinâmicas de grupo e depoimentos de voluntários.



Grupo Voluntariado

O Grupo Voluntariado reúne-se mensalmente com o Serviço Social para tratar de assuntos de competência do grupo como acompanhamentos e visitas hospitalares, visitas às ILPIS (Instituições de Longa Permanência Para os Idosos), entre outros. O trabalho dos voluntários das visitas hospitalares tem sido muito positivo para os associados internados, num momento de fragilidade em que recebem o apoio e o abraço fraterno dos colegas de uma vida inteira, trocam experiências e recordam as histórias vividas na CRT.

II Torneio de Jogos de Porto Alegre 2015

Realizado de 03 de agosto a 27 de setembro. A premiação dos vencedores de todas as modalidades será no dia 02 de outubro, sendo logo após oferecido um delicioso almoço preparado e servido pelas Oficinas de Culinária.

III Torneio Estadual de Jogos em Imbé

O III Torneio Estadual de Jogos acontece de 15 a 20 de novembro, no Hotel Figueiras, em Imbé, quando serão disputadas as categorias de Canastra, Damas, Dominó, Escova, Futebol de mesa, Futsal, General, Pebolim, Pife, Pontinho, Sinuca, Xadrez e a nova modalidade de jogo de cartas denominada de Mexe-Mexe (sugerido pela delegacia de Santa Maria). Serão disponibilizadas ainda outras atividades como caminhada, passeio a cavalo, ritmos, hidroginástica e muito mais. As inscrições para o torneio se encerram no dia 05 de outubro.



Peça Teatral “O Médico e a Força”

No mês de agosto, a pedida foi ir ao teatro assistir à trama que, ao retratar a história de um médico que faz milagres, trouxe como receita aos associados um ótimo remédio com benefícios medicinais o “riso”. Após a apresentação os atores e diretores conversaram com público sobre a peça e apresentações teatrais em geral.

“O Pequeno Príncipe” no cinema

Setembro foi o mês de reviver um clássico de nossa literatura com o filme “O Pequeno Príncipe”, cujo personagem eleva a nossa imaginação e comprova que em qualquer idade estamos sempre aprendendo, construindo e desconstruindo paradigmas. Um grupo de 42 associados prestigiaram esse clássico, que trás em sua história lembranças de formas simples e singelas que deixam marcas não só nos pensamentos, mas também nos corações, podendo assim realmente perceber que “O essencial é invisível aos olhos”.

Passeio Cultural Morro Reuter

Em julho, 45 associados confraternizaram e resgataram tradições na viagem cultural promovida pelo Grupo Qualidade de Vida, coordenada pelo Serviço Social, ao Restaurante El Paraiso, em Morro Reuter, na serra gaúcha.



Oficinas

Pintura em Tela - 2º Turma

No mês de agosto teve início a segunda turma da Oficina de Pintura em Tela, com a inserção nas artes de mais 14 associados. O objetivo da oficina é apresentar as técnicas de desenho e de pintura como fator de autoconhecimento e sensibilização.



Teatro - Ação Solidária

Conforme previsto no planejamento anual da Oficina de Teatro, no dia 25 de setembro o grupo atuou em uma ação solidária na Escola de Educação Infantil Casa Do Pequeno, apresentando-se para mais de 100 crianças.

Culinária - 2º Turma

Esta oficina é um espaço para aprendizagem e troca de conhecimentos culinários, bem como socialização dos associados. A primeira turma de culinária teve início com 15 associados, mas devido à demanda de novos sócios, criou-se a segunda turma, que teve início em agosto.



Ainda temos vagas!!! Participe! Invista em você! Inscreva-se no Serviço Social.

XII Seminário de Participantes de Fundos de Pensão ANAPAR Regional Sul

Nos dias 18 e 19 de setembro de 2015, no auditório da Aiamu, em Porto Alegre, 190 pessoas de todo o país participaram do décimo segundo Seminário da Regional Sul da Anapar. A AACRT esteve presente com 30 associados, além da Diretora Vice-Presidente Eva Beatriz Correa, que mediu o primeiro painel.

Dentre os painéis figuraram os temas “Ações Necessárias para o Restabelecimento da Confiança nas EFPC’s e para o Crescimento da Previdência Complementar no Brasil”, “A Defesa dos Direitos dos Participantes e suas Consequências na Previdência Complementar” e “Atuação dos Representantes dos Participantes na Gestão dos Fundos de Pensão - Abordagem sobre como manter a relação com os participantes que o elegeram, Conflitos de Interesses - Transparência - Comunicação”, “A Atuação da ANAPAR junto aos Órgãos Gestores da Previdência Complementar”.

Os convidados expuseram brilhantemente os temas dos painéis, promovendo os debates democráticos e acalorados com a plateia durante todo o Seminário.

A Deputada Federal Maria do Rosário Nunes mais uma vez prestigiou o evento da Anapar Regional Sul com sua presença, participando de um dos painéis.