

Servidores na Luta

SINDSERV: AV. CAMPOS SALES, 106 - VILA NOVA SANTOS - CEP: 11013-401 - TEL.: (13) 3228-7400
sind_serv@uol.com.br - www.sindservsantos.org.br

Impresso Especial
9912193201 - DR/SPM
SIND. DOS SERVIDORES PÚBLICOS MUNICIPAIS
---CORREIOS---



I APOSENTADOS I NOV. 2010

PARA USO DOS CORREIOS	
☐ Mudou-se	☐ Falecido
☐ Desconhecido	☐ Ausente
☐ Recusado	☐ Não Procurado
☐ Não existe o número indicado	
☐ Informação escrita pelo porteiro ou síndico	
Reintegrado no serviço postal em ____/____/____	
Em, ____/____/____	
Responsável	

INFORMATIVO DO SINDICATO DOS SERVIDORES PÚBLICOS MUNICIPAIS DE SANTOS

CHÁ DA TARDE

DIA 26 – SEXTA-FEIRA, 15H30

CENTRO CULTURAL ISRAELITA (AV. CONS. NÉBIAS, 254)

No dia 26 de novembro, às 15h30, temos um encontro marcado. O Sindserv promoverá um Chá da Tarde para todos os aposentados e aposentadas. Durante o evento teremos uma palestra com o advogado do sindicato, que irá explicar ponto a ponto todos os processos judiciais que os aposen-

tados podem ingressar na Justiça para reaver direitos perdidos ao longo da carreira. Será um momento para esclarecimento de dúvidas e também para descontração. Não percam!



editorial

Envelhecer na idade, mas sem deixar a mente e a consciência de luta enferrujar é uma tarefa heróica que muitos aposentados da Prefeitura de Santos têm desempenhado em todos esses anos. Esse exemplo de participação não pode morrer.

Você que se aposentou ou está prestes a se aposentar, também não pode se iludir achando que sua missão terminou. O ciclo profissional pode ter acabado, mas a reposição salarial que você almeja, a necessária melhoria no atendimento da Capep e o respeito pelos anos de dedicação ao serviço público só serão conquistados com mobilização.

O Sindserv renova o apelo pela união e participação dos companheiros mais antigos de prefeitura e agradece a todos que, apesar dos cabelos brancos, não esmoreceram até hoje.

Parabéns

APOSENTADOS E APOSENTADAS



O mês do Servidor Público foi movimentado. Fizemos um ato na Capep reivindicando mais eficiência e transparência no sistema, eleição direta para superintendência e conselho administrativo, definição do quadro funcional da autarquia e renovação do quadro de prestadores de serviços médicos.

No dia 28 fomos à Praça Mauá denunciar a precariedade dos principais serviços públicos. Mostramos em



grandes painéis de fotos as imagens de uma Santos sucateada e abandonada em contraste com uma Santos rica e boa apenas para as elites.

Nas duas mobilizações os aposentados e aposentadas tiveram fundamental importância, mostrando que não entregam os pontos.

MAIS UMA VEZ O NOSSO MUITO OBRIGADO!

APOSENTEI + NÃO PAREI

Maria Nazareth Coelho, professora aposentada da PMS



Três décadas de dedicação à educação não foram suficientes para Maria Nazareth dar a sua missão por cumprida. Ela se aposentou em 2002, como professora de Ensino Fundamental I, mas achou que ainda tinha muita energia para continuar trabalhando. Se tornou voluntária em duas entidades assistenciais e passou a frequentar os eventos e plantões do Sindserv.

“Aqui meu trabalho é com os aposentados. Nas visitas que fazemos temos visto de tudo. A maioria ganha pouco e tem que se virar como pode para ter mais dinheiro.

Outros vivem às custas dos filhos. E há até aqueles que ainda são arrimo de família, mesmo nessa situação. Isso são coisas que me deixam triste, mas não dá para desanimar”.

Se tem algo que Nazareth aprendeu nesses últimos meses de trabalho com os mais velhos é que quem encerra a vida profissional não pode se fechar para vida. “Quem se aposenta e não faz mais nada está se entregando a doenças. É preciso ocupar a mente, se sentir útil e pensar que sempre tem alguém que precisa de nós”.

PLANTÃO

Toda a quinta-feira é dia de plantão dos aposentados no Sindicato. Neste dia, sempre das 9 às 12h, um aposentado ou uma aposentada estará à disposição de outros aposentados para tirar dúvidas, auxiliar a resolver problemas ou simplesmente conversar. Esse horário foi reservado especialmente para essa parcela da categoria que já contribuiu muito para o serviço público e que agora precisa de apoio. Aqui no Sindserv os mais experientes têm muito valor! Para mais informações ligue no 3228-7400 e peça para falar com alguém do Departamento de Aposentados (DAP).

ESTÁ NO ESTATUTO!

ART. 10. É obrigação do Estado e da sociedade, assegurar à pessoa idosa a liberdade, o respeito e a dignidade, como pessoa humana e sujeito de direitos civis, políticos, individuais e sociais, garantidos na Constituição

e nas leis.

§ 2.º O direito ao respeito consiste na inviolabilidade da integridade física, psíquica e moral, abrangendo a preservação da imagem, da identidade, da autonomia, de valores, idéias e crenças, dos

espaços e dos objetos pessoais.

§ 3.º É dever de todos zelar pela dignidade do idoso, colocando-o a salvo de qualquer tratamento desumano, violento, aterrorizante, vexatório ou constrangedor.

SE VOCÊ É OU CONHECE ALGUM IDOSO VÍTIMA DE AGRESSÕES DOMÉSTICAS FÍSICAS OU PSICOLÓGICAS DENUNCIE. ONDE:
DELEGACIA DO IDOSO - AV. SÃO FRANCISCO, 136 • CENTRO • (13) 3228-6400
MINISTÉRIO PÚBLICO - RUA BITTENCOURT, 141 • SANTOS • (13) 3221-5379

Vida SAUDÁVEL



Com o passar dos anos vamos perdendo massa óssea e um fantasma entra em cena na vida de quem tem mais de 60 anos: é a osteoporose. A doença acomete principalmente as mulheres após o período da menopausa, que tendem a perder mais cálcio por causa da falta do hormônio feminino, o chamado estrogênio.

Hábitos errados e má ali-

mentação podem contribuir para o surgimento precoce desse mal. A melhor forma de combater a doença é a prevenção, que deve começar já na adolescência e

continuar ao longo de toda a vida. Lembre-se: sedentarismo, falta de sol e alimentação pobre em cálcio (falta de peixe, leite e derivados e verduras de folhas escuras) são os principais fatores que favorecem o aparecimento da doença.

Caminhar regularmente é importante, assim como a musculação, desde que acompanhada por um profissional da área.

