

Boletim da AFABB SC

nº 80 - Ano XXII - outubro, novembro e dezembro de 2023 (Distribuição gratuita) www.afabbsc.org.br

Associação dos Funcionários Aposentados e Pensionistas do Banco do Brasil em Santa Catarina - Fundada em 31.08.1989
CNPJ 03.900.663/0001-50 - Sede/Expediente: Av. Hercílio Luz, 639, Conjunto 111 - Edifício Alpha Centauri,
Centro - Florianópolis (SC) - Cep 88020-000 - Fone/Fax: (48) 3209-4085 - E-mail: contato@afabbsc.org.br

MENSAGEM DO PRESIDENTE

Chegamos ao final de mais um ano. Juntos, trabalhamos e enfrentamos os desafios que se apresentaram no dia a dia de cada um de nós e de nossa associação. Mas, em que pese as dificuldades e tribulações, foi um ano de superação. No âmbito de nossas associações de aposentados, muitas iniciativas foram implementadas, especialmente, através da federação de associações de aposentados e pensionistas (FAABB), na defesa de nossas fundamentais e imprescindíveis entidades = PREVI, CASSI e o próprio BB.

Com a mudança de governo, outras vieram a reboque. Sabemos que os governos se alternam no poder, porém, o nosso acompanhamento, fiscalização e vigilância permanente se fazem necessárias, para salvaguardar nossos

direitos adquiridos e conquistados, arduamente, com muita luta, resistência e perseverança ao longo do tempo. O que mais nos motivou e continua motivando nosso trabalho e dedicação, é a proximidade com todos vocês e a certeza de que, juntos, seremos mais fortes. Por último, faço um apelo e um pedido muito especial aos nossos atuais e fiéis associados: precisamos, urgentemente, associar novos colegas na nossa AFABB-SC. Motivem, indiquem e convidem seus colegas amigos ou conhecidos para conhecer a nossa associação, seja através do site www.afabbsc.org.br ou visitando a nossa sede social na Av. Hercílio Luz, 639 – Edif. Alpha Centauri – sala 111 – centro / Florianópolis-SC, fone 48-3209-4085, e-mail: contato@afabbsc.org.br.

Com a diminuição constante e pre-ocupante de nosso quadro social, estamos necessitando, realmente, revitalizá-lo com novas filiações. A nossa mensalidade é de apenas R\$ 32,00, cobrada bimestralmente (R\$ 64,00) para diminuir a despesa com a cobrança da tarifa bancária.

Contamos com a sua colaboração e agradecemos imensamente esta parceria, espírito de cooperação e associativismo. Desejamos um feliz e santo natal e um ano novo com muita saúde, paz e harmonia, extensivo aos familiares e amigos!

**Saudações,
Carlos Francisco (Chico) Pamplona
Presidente.**

REFLEXÃO NATALINA

(O.M.Borba)



*Embora miséria e opulência caminhem juntas
E desequilíbrios sociais gerem tragédias
Haverá Natal!*

*Embora guerras contaminem o mundo
E o terror espalhe o caos na fé das criaturas
Haverá Natal!*

*Embora cresça a prostituição
E o amor seja negociado no mercado paralelo
Haverá Natal!*

Sempre haverá Natal...

*Mesmo que raças e cores
Subvertam seus valores!...*

*Nem a poluição, a radiação, a inseminação artificial
Eliminarão tão místico ritual*

*Porque sua singeleza, simplicidade, pureza,
Traduz com toda a candura*

A esperança futura

Que existe, com certeza

Na felicidade acesa

Em cada humana criatura.

PARA REFLETIR

Um homem não é velho até que co-
mece a reclamar em vez de sonhar.

(John Barrymore)



COMEMORAÇÃO NATALINA

Realizada em 13 de dezembro, a comemoração natalina dos associados da AFABB-SC, contou com a participação de aproximadamente 90 pessoas, entre associados,

familiares e convidados, reunidos no espaço Gourmet da AABB Florianópolis, sonorizada pelo cantor "Babinha" e sedimentada pelo delicioso buffet da já conhecida Cheff

Zetinha, do referenciado restaurante Mirante Pedra Branca. No final do evento, alguns sortudos foram sorteados com espumantes e brindes da Cooperforte.



CAFÉ AMIGAVEL

No decorrer deste trimestre a AFABB/SC teve o prazer de receber os associados e convidados abaixo para o "Café Amigável" programado, com a presença dos seguintes associados que aniversariam em:

Outubro

- 02 - Edson Lucca
- 19 - Heloisa Helena Peres da Silva

- 20 - Nauro Pedro Coppi
- 25 - Rubens Santello
- 26 - João Mergino dos Santos
- 27 - José Rui Cabral Soares

Novembro

- 23 - Gilberto Bolzani;

Dezembro

- 04 - José Eder Salet Aguiar

- 21 - Asta Isoldi Balssani
- 29 - Luis Carlos Lara

Participaram também desses eventos os dirigentes da AFABB-SC: José Decker, Maria Helena Posas Feitosa, Valmor Filippin, Onildo Miguel Borba, Luis Bento Isensee, Genésio Vegini e Carlos Francisco Pamplona.



DICAS ÚTEIS

Tem problema com ratos em sua casa ou apartamento? Então siga os passos abaixo e se livre do problema sem utilizar de venenos nocivos a sua saúde. Moa uma xícara de feijão cru no processador, sem água, triturando até virar uma farofinha. Depois coloque pequenos montinhos

(uma colher de chá) em todos os lugares (cantinhos) em que eles se escondem ou frequentam. Os ratos comem essa farofinha, mas não tem como digerir, morrendo em função da fermentação estomacal causada por ausência de substancias que digerem o feijão cru.

PARA REFLETIR

As rugas do espírito nos fazem mais velhos que as do rosto



(Michel Eugene de le Montaigne)

UMA BOA DICA SOBRE O WHATSAPP

Quando estamos em um grande grupo do WhatsApp, temos um problema comum e o risco de pouco espaço no telefone devido às muitas imagens e vídeos que os membros compartilham. Para resolver este problema, você pode usar um recurso WhatsApp, onde você pode ver as fotos no grupo apenas .. sem salvá-los para o seu telefone .. siga os passos abaixo:

1) Clique nos 3 pontos mostrados no canto superior direito do grupo.

2) Clique na primeira opção, por exemplo, DADOS DO GRUPO

3) Três opções mostradas abaixo do nome do grupo, ou seja, notificações de mudo, notificação personalizada, visibilidade da mídia

4) Clique na terceira opção VISIBILIDADE DE MÍDIA

5) Clique na opção "Não" Agora a mídia não será salva no seu telefone, mas será exibido apenas nos bate-papos de grupo. Agora que você sabe aja e informe seus outros membros do grupo em outros grupos

Outra dica é:

1) Clique nos 3 pontos mostrados no

canto superior direito

2) Clique na opção, Configurações

3) Clique na opção Uso de dados e Armazenamento

4) Na opção Download automático de mídia: Desmarque todas as opções (Fotos, Áudio, Vídeos, Documentos) de: "Ao utilizar dados móveis", "Quando conectado ao Wi-Fi" e "Em roaming"

5) Agora os downloads das mídias só serão salvos no seu telefone quando você desejar, ou seja, você vai receber as mídias mas só fará o download quando achar necessário

GRUPO AMOR PERFEITO



Confecção e distribuição de enxovais completos

Neste quarto trimestre foram confeccionados e distribuídos 210 enxovais completos ao custo estimado de R\$ 200,00 cada um, totalizando R\$ 42.000,00. Ação concretizada graças a doação de tecidos, lãs e linhas que o grupo vem recebendo de suas associadas e colaboradoras. Cabe ressaltar o incansável trabalho de todas as participantes do grupo, conhecidas como "amorecas", que com muito carinho, produzem artesanalmente, cada peça que compõe o enxoval. **Maternidade Carmela Dutra** recebeu 30 enxovais e a doação de itens destinados as parturientes, como roupas íntimas, pijamas, material de higiene e

também roupas para o brechó mantido pela associação das voluntárias do Hospital. **Maternidade do Hospital Universitário** recebeu 90 enxovais e a **AVOS – Associação das Voluntárias do Hospital Infantil** 90 enxovais



Bingo beneficente

No dia 04 de outubro o Grupo promoveu o 2º Bingo Beneficente na Sede da AABB Florianópolis com o objetivo de arrecadar fundos para fazer frente as ações beneficentes desenvolvidas pelo grupo, para tanto contou com a parceria da AFABB/SC,



da AABB Florianópolis e do Grupo de Bem com a Vida. O resultado alcançado de R\$ 14.500,00 já está reservado para a aquisição dos insumos necessários para as atividades do grupo no próximo ano.

Integração

No dia 12 de dezembro o Grupo efetuou um passeio, incluindo as cidades de Pomerode e Rodeio, para comemorar os resultados do excelente trabalho executado em 2023, em que todos os objetivos estabelecidos foram atingidos.



PARA REFLETIR

O jovem conhece as regras, mas o velho conhece as exceções.

(*Oliver Wendell Holmes*)

e mais R\$ 1.000,00 de mantimentos. Cantinho dos Idosos – Foi doado o valor de R\$ 1.000,00 para aquisição de fraldas geriátricas.

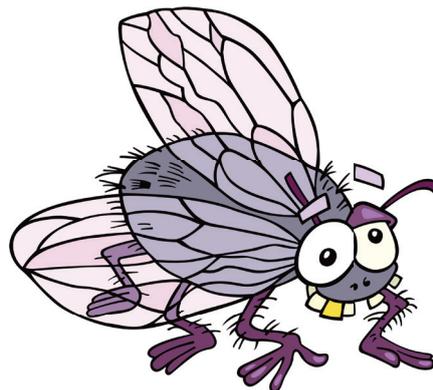
GRUPO DE BEM COM A VIDA

Essa turma do GBV – Grupo de Bem com a Vida – cuja maioria também faz parte do GAP -Grupo Amor Perfeito, da AABB e da AFABB-SC, não para de circular... alguns mal chegaram dos Sulbraabb em Santa Cruz do Sul, embarcaram para uma turnê pela Andaluzia, na Espanha, retornando ao Brasil em navio de cruzeiro na travessia do atlântico desde Gênova até o Rio de Janeiro, em 29 dias de confraternização diária.



DICAS DE SAÚDE

Todo mundo odeia picadas de insetos. Afinal, elas causam coceira e são bastante desconfortáveis. Mas a solução pode ser mais simples do que você pensa. Se você esquecer de usar repelente e sofrer as consequências disso, basta misturar bicarbonato de sódio e água para criar uma pasta. Em seguida, passe na área infectada como se fosse uma pomada.



NOTÍCIAS DA AABB – FLORIANÓPOLIS

SULBRAABB – Santa Cruz do Sul - A AABB-Florianópolis participou de mais um SULBRAABB - Campeonato Sul Brasileiro de Funcionários Aposentados do BB, na bela cidade de Santa Cruz do Sul (RS), no período de 1º a 5 de novembro de 2023, com uma delegação de 70 associados, entre atletas e torcedores. Participaram das seguintes modalidades: futebol minicampo máster (+50), futebol minicampo supermaster (+60 a 65 anos), sinuca, tênis, dominó, corrida masculino e feminino, natação masculino e feminino,

pôquer e xadrez e o pessoal da torcida, inclusive alguns atletas aproveitaram para uma esticada nas Termas Romanas, situada em Restinga Seca (RS), que ninguém é de ferro.



AGENDA SEMESTRAL

O QUE PASSOU (para não esquecer)

OUTUBRO

Mês inteiro - outubro Rosa: A AFABB/SC apoia esse movimento;

01 - Dia do Idoso: **Foi nossa vez;**

12 - Dia de N.S. Aparecida (Padroeira do Brasil):

Salve, Salve Mãe querida;

também Dia da Criança: **Alegria Geral;**

NOVEMBRO

01 - Dia de todos os santos: **Orar costuma fazer bem;**

02 - Dia de finados: **Um olhar para quem foi;**

15 - Dia da Proclamação da República: **Uma boa lembrança;**

19 - Dia da Bandeira: **e o verde desbotou;**

20 - Dia da Consciência Negra: **Uma mancha que não sai;**

O QUE ESTÁ PASSANDO (para viver)

DEZEMBRO

13 - Confraternização AFABB/SC: **Mais um encontro feliz...;**

25 - Natal: **A família em comunhão;**

31 - Ano Novo: **comemorar e recomeçar.**

O QUE IRÁ PASSAR (para se precaver)

JANEIRO

24 - dia do aposentado: **É nós na praça;**

FEVEREIRO

27 - aniversário da CASSI: **Para o bem de nossa saúde;**

MARÇO

08 - Dia internacional da mulher: **Elas na praça e em nossos corações.**

DECIFRE SE PUDE

Qual é a carta que melhora a vida do carteiro?

(Resposta na última página)



PARA REFLETIR

A velhice começa quando a memória é mais forte que a esperança.



(Provérbio Hindu)

CURIOSIDADES

VOCÊ SABE QUAL O SIGNIFICADO ORIGINAL DAS CARTAS DE UM BARALHO???

As 52 cartas igual 52 semanas no ano. As duas 2 cores para dia e noite. Os 4 naipes para as 4 estações e 13 semanas por temporada. São doze cartas judiciais representando os 12 meses. Se somarmos cada uma das cartas do jogo (ás + ás + ás + ás (1X4=4) + dois + dois (2X4=8, mais anteriores=12) + três + ... + dez + onze + doze + treze), teremos 364. O jogo de cartas é um calendário agrícola que nos falava das semanas e das estações do ano. A cada nova temporada, era a semana do Rei, seguida pela semana da Rainha, do Valete e assim por diante, até que a semana do Ás muda de estação e começa com uma nova cor. O segundo curinga era usado em anos bissextos.



OS MELHORES DESTINOS DO MUNDO PARA VISITAR



SAMORA – ESPANHA

Poucos sabem – mesmo na Espanha – que Samora é a cidade com a arquitetura mais românica da Europa. Além disso, sua proximidade com Madri – a uma hora de distância graças a um novo trem de alta velocidade – coloca a cidade subestimada no topo da lista de visitas obrigatórias.

A região conta com edifícios integrados formados por 23 templos e 14 igrejas do casco histórico. A essa arquitetura se juntam a catedral, outras 24 igrejas, um castelo, muralhas, uma ponte, dois palácios e nove casas.

PENÍNSULA DE YUCATÁN MÉXICO

A Península de Yucatán separa o Golfo do México do Mar do Caribe, abrangendo três estados me-

xicanos, além de partes de Belize e da Guatemala. No Caribe, a área de resorts da Riviera Maya, no México, fica entre dois destinos populares: Cancún, com seus hotéis de muitos andares e sua vida noturna; e, ao longo da costa, o sítio arqueológico de Tulum, uma área mais tranquila que é um exemplo raro à beira-mar das ruínas maias encontradas em todo o interior da península. A região é destino de muitos brasileiros durante o ano inteiro!



PARA REFLETIR

Na juventude aprendemos,
na velhice entendemos.



(Marie von Ebner Eschenbach)

JAPÃO

O Japão tem cidades densas, palácios imperiais, parques nacionais montanhosos e milhares de santuários e templos, que atraem diversos turistas do mundo inteiro. Os trens-bala Shinkansen conectam as principais ilhas: Kyushu (com as praias subtropicais de Okinawa), Honshu (onde ficam Tóquio e a sede do memorial da bomba atômica de Hiroshima) e Hokkaido (famosa como destino para a prática de esqui). Tóquio, a capital, é conhecida por seus arranha-céus e lojas e pela cultura pop.



PAÍS DE GALES

O País de Gales é conhecido pelos parques nacionais montanhosos, pela diferenciada língua galesa e pela cultura celta. Cardiff, a capital, é uma refinada cidade costeira com uma vida noturna animada e um castelo medieval com interiores neogóticos ornamentados, cenários que tornam sua visita ainda mais memorável. Não deixe de visitar o Parque Nacional de Snowdonia, com lagos, geleiras, trilhas para caminhada e uma ferrovia que segue até o pico da montanha Snowdon.



TURKS E CAICOS

As Ilhas Turcas e Caicos são um arquipélago de 40 ilhas baixas de corais no Oceano Atlântico, um território britânico a sudeste das Bahamas. A ilha abriga a vasta praia Grace Bay Beach, além de luxuosos resorts, lojas e restaurantes. Entre os locais de mergulho, estão uma barreira de coral de 14 milhas na costa norte de Provo e uma impressionante muralha subaquática de 2.134 m perto da ilha Grand Turca, tudo para tornar a sua viagem ainda mais emocionante!

TAIWAN

Taiwan conta com cidades modernas, templos tradicionais chineses,

resorts de águas termais e relevo montanhoso deslumbrante, tudo o que sua viagem precisa para um 2023 inesquecível. Taipé, a capital do país situada no norte, é conhecida pelos mercados noturnos movimentados, pela arte imperial chinesa no Museu do Palácio Nacional e pelo Taipei 101, um arranha-céu em forma de bambu com 509 m de altura e uma plataforma de observação.

SERINAGAR – ÍNDIA

Serinagar, a capital de verão do estado de Jammu e Caxemira na Índia, está localizada no coração do vale da Caxemira, a uma altitude de 1.730 metros acima do nível do mar. Com cerca de 900 mil habitantes, a cidade é famosa por sua beleza natural, jardins, orlas e casas flutuantes. É conhecida



também como a cidade dos lagos e a Veneza do Oriente, fascinando turistas de séculos com seu belo cenário pitoresco do Himalaia, lagos brilhantes cercados por casas flutuantes e a majestade da arquitetura do tipo mongol.

VIENA – ÁUSTRIA

Viena, a capital da Áustria, fica às margens do rio Danúbio. Seu legado artístico e intelectual se consolidou com as obras de figuras como Mozart, Beethoven e Sigmund Freud, que nela viveram. A cidade também é conhecida por seus palácios imperiais,



PARA REFLETIR

Leva-se dois anos para aprender a falar e sessenta para aprender a calar a boca.

(Ernest Hemingway)

CONVENIADOS	TELEFONES		
Áudioprev – Audiometria/fonoaudiologia	(48) 3025-2815		
BRP Advogados Associados	(48) 3224-7060		
Clínica Reab - Fisioterapia e Pilates		@reab_fisioterapia	(48) 999550171
Valéria Macedo Reblin (ações poupança)	(48) 3224-7951		
Valmor Vitorino Filippin - Baião & Filippin Adv.Assoc.	(048) 3224-3522	valmor@bf.adv.br	
Otovida - Florianópolis	(48) 3223-6060	(48) 99172-0606	(48) 99172-0607
Pilates Márcio Ouriques	(48) 3024-8227	(48) 99957-8228	
Rede de Hotéis Dall'Onder	(54) 3455-3555 Bento	www.dallonder.com.br	
Veratur Turismo – Florianópolis - SC	(48) 3247-8286		(48) 99969-8286

SHARJAH EMIRADOS ÁRABES

Sharjah pode não ser o destino mais famoso dos Emirados Árabes, como Dubai ou Abu Dhabi, mas há muitas coisas legais que o colocam neste ranking. Na zona da Heritage Area, você encontrará diversos edifícios restaurados com materiais originais. Na praça central está o Mercado Al Arsah tendo nas redondezas o forte Al-Hisn e o Traditional Emirate Handicraft Center. Não deixe de conhecer o Sharjah Desert Park, o Mercado Al Arsah, o Central Souq e a Mesquita Al Noor.



QUEENSLAND – AUSTRÁLIA

Queensland é um estado da Austrália com um litoral de aproximadamente 7 mil km de extensão. A região conta com o maior sistema de recifes de corais do mundo, abrigando milhares de espécies marinhas. A cidade de Cairns dá acesso ao recife e à floresta tropical de Daintree. A capital, Brisbane, é cercada pelas praias Gold Coast e Sunshine Coast, ideais para a prática

de surfe. Um paraíso para quem gosta de vida marinha e muito mar azul!



No vilarejo há pequenas lojas de artesanato e mercados com água e comida. Na estação ferroviária há saída diária de trens para Águas Calientes, de onde se acessa Machu Picchu. Para quem desejar conhecer um pouco mais sobre a cultura, do ponto de vista dos próprios habitantes, vale a pena visitar o Bio Museu, um local pouco conhecido dos turistas, mas com rico acervo cultural.

OLLANTAYTAMBO – PERU

Ollantaytambo é um Parque Arqueológico Nacional de arquitetura incaica que fica perto de Cusco, no Peru, de onde saem passeios que dão a volta por vários sítios arqueológicos próximos à cidade, incluindo Ollantaytambo.



O CVV oferece apoio emocional de forma gratuita e sigilosa.

É gente de verdade pronta para conversar, sem julgamentos ou críticas, respeitando o que você sente.

Ligue 188
ou acesse cvv.org.br



COMO A VOCÊ?



Facebook, Instagram, Twitter, @cvvoficial

AULAS DE INFORMÁTICA



Os equipamentos da AFABB/SC, continuam disponíveis para atender os associados interessados em iniciar ou complementar suas atividades na área. Basta entrar em contato com a secretária e agendar horário.

PARA REFLETIR

Aqueles que realmente amam a vida são aqueles que estão envelhecendo.



(Sófocles)

Clínica Reabi

Fisioterapia e Pilates

Atendemos CASSI e outros convênios

Av. Mauro Ramos, 1450 - Centro, Florianópolis - SC, 88020-302 - Edifício Platinum Tower!

(48) 99955-0171

@reab_fisioterapia

IDOSOS - AGF AVALIAÇÃO GERIÁTRICA FUNCIONAL

Faça de tudo para que ninguém na sua casa venha a cair



TREINAMENTO E PERFORMANCE

O QUE LHE IMPEDE?



PÓS-OPERATÓRIO DE CIRURGIA ORTOPÉDICAS

As 3 primeiras semanas são decisivas



DOR E MOVIMENTO

Vamos decifrar esse enigma?

SABEDORIA

Podem-se cortar todas as flores, mas não se pode impedir a chegada da primavera.

(Pablo Neruda)



DICAS PARA SER FELIZ

O desapego das coisas materiais liberta nossa mente para a alegria de viver...



PARA OS MAIORES DE 60

Velho é aquele que considera que sua tarefa está cumprida. Aquele que se levanta sem metas e se deita sem esperança.

(Autor desconhecido)

DECIFRE SE PUDER

Resposta do teste:
a carta de referência.



PARA REFLETIR

A arte do envelhecimento é a arte de preservar alguma esperança.

(André Maurois)

Boletim da
AFABB SC

Associação dos Funcionários Aposentados e Pensionistas do Banco do Brasil em Santa Catarina

Diretoria Executiva - Presidente: Carlos Francisco (Chico) Pamplona; **Vice-presidente Administrativo:** Luiz Bento Isensee; **Vice-presidente Financeiro:** Genésio Vegini; **Vice-presidente de Atividades Socioculturais:** Onildo Miguel Borba; **1º Vice-presidente Suplente:** José Decker; **2º Vice-presidente Suplente:** Maria Helena Possas Feitosa; **Diretor Jurídico:** Valmor Vitorino Filippin; **Diretor Regional de Blumenau:** Norberto Antônio Koe-

rich Jr. - **Conselho Deliberativo - Efetivos:** Altamir Fornazari de Paula; Jorge Luiz Ceretta, Marco Aurélio Lopes Coelho, Maria Elisabet Winter Pastore, Romero de Carvalho Lima e Rubens Santello; **Suplentes:** Asta Isoldi Bassami; José Martin Greve; Luis Carlos de Lara e Sérgio Pires Ferreira. **Conselho Fiscal - Efetivos:** Hací Antônio Zimmermann, João Mergino dos Santos e José Rui Cabral Soares; **Suplente:** Leo Moraes Soares.