

## Almoço de Final de Ano

Será no dia 8 de dezembro a confraternização dos associados e familiares. Esperamos você também! - pág. 3



## Gravatal – Que belo passeio!

págs. 4 e 5



### Veja outros destaques desta edição:

- Editorial – pág. 2
- Acordo Coletivo 2007/8 – pág. 2
- Próximo passeio - Compras de Natal em Foz – pág. 5
- Notícias da região de Ponta Grossa – pág. 6
- Coluna da Saudade - pág. 7
- Viver e Bem-Estar - Cuidados com o Sol - pág. 7
- Festa dos Aniversariantes– pág. 8

“Todos pensam em mudar o mundo, mas ninguém pensa em mudar a si mesmo.”

*Leon Tolstoy*

## Editorial

**P**or ocasião do décimo oitavo aniversário da Astelpar, que aconteceu em julho, prestamos uma merecida homenagem aos fundadores que formaram a primeira Diretoria. Na mesma oportunidade, recepcionamos ex-diretores da Associação, que também muito contribuíram para o seu engrandecimento.

Enfatizamos a nossa dívida de gratidão a esses pioneiros que tiveram a visão de criar e administrar a Astelpar, e reafirmamos o nosso compromisso de continuar aqui a obra iniciada pelos fundadores há dezoito anos.

Agradecemos o envio de dezenas de mensagens dos associados pelo aniversário da Astelpar.

No aniversário da Astelpar, tivemos outro importante evento que foi o relançamento de site próprio, proporcionando ao nosso associado o acesso a vários serviços e informações.

Com relação à fusão das Fundações 14 e BrTPREV, no mês de agosto, o grupo que participa das reuniões para a referida fusão, que é composto pelos sindicatos da área atuação da BrasilTelecom, além da Astelpar, protocolou junto a BrasilTelecom as condicionantes mínimas, bem como uma proposta de estatuto para a nova Fundação.

Em setembro, a Fundação BrTPREV, ex-Fundação CRT, iniciou o processo eleitoral para a escolha dos representantes dos participantes nos seus Conselhos. O Sindicato do Rio Grande do Sul e a Associação de Aposentados da CRT, por discordarem da forma como seriam feitas estas eleições, obtiveram uma liminar na justiça para que as mesmas se realizem nos moldes das anteriores; isto é, sem segregar os votos dos participantes na ativa e dos aposentados.

A Astelpar sempre estará atenta aos acontecimentos que envolvam os nossos interesses.

Registramos o nosso imenso pesar pelo falecimento, no dia 21 de agosto, de Egon A. Kummrow, nosso ex-diretor e um dos fundadores da Astelpar.

O fim de mais um ano se aproxima, e contamos com a presença de todos no nosso almoço de confraternização, programado para o dia 8 de dezembro, no Restaurante Dom Antônio.

**A Diretoria  
Astelpar, a união de forças!**

### EXPEDIENTE - ASTELPAR INFORMA

ANO VIII - nº 44 - Outubro/2007

#### Redação

Pedroair José Buest  
Bráulio José Simões  
Berenice Mayer Cardozo

#### Revisão

Bráulio José Simões

#### Cobertura Fotográfica

Enrique Aramburo

Roberto Brito

Arquivo Astelpar

Arte-Final, Diagramação e Impressão  
Editora Helvética Ltda.

Rua Des. Westphalen, 3047  
Fone (01441)3332-7224 Curitiba PR

Produção, Edição e Responsabilidade  
Associação dos Aposentados e  
Pensionistas do

Setor de Telecomunicações  
no Paraná - Astelpar

Rua Vol. da Pátria, 368 4º and., sala 405  
CEP 80020-010 Curitiba PR

Tel./Fax: (01441) 3224-2367 e 3224-8439

e-mail: [astelpar@astelpar.org.br](mailto:astelpar@astelpar.org.br)  
site: [www.astelpar.org.br](http://www.astelpar.org.br)

## Fusão da Fundação 14 com a BRTprev

No dia 3 de agosto, foi realizada em Brasília mais uma reunião para tratar da fusão das Fundações 14 e BrTPREV (ex-Fundação CRT).

Desta feita, a reunião contou apenas com os representantes das direções dos Sindicatos das áreas de atuação da BrasilTelecom, inclusive dos representantes da Astelpar e Sinttel/PR.

Sem a presença da Fundação 14 e da BrasilTelecom, os participantes ficaram à vontade para discutir as ações necessárias para a continuação das negociações.

O grupo chegou a um consenso de que deveria formalizar, junto à Patrocinadora, a ratificação de todas as condicionantes colocadas em reuniões anteriores, para que as discussões possam ter continuidade.

Para tanto, foi protocolada uma correspondência na Brasil Telecom, onde foi reafirmada a necessidade da transparência contábil e financeira

dos planos, individualmente; a adoção de um Estatuto com cláusulas que contemplem a paridade representativa e que proteja os interesses de participantes e assistidos, além de outros pontos. A BrasilTelecom não deu resposta à referida correspondência.

Em 6 de setembro, a Fundação BrTPREV, ex-Fundação CRT, iniciou o processo eleitoral para a escolha dos representantes dos participantes no Conselho Deliberativo e no Conselho Fiscal. O regulamento eleitoral segrega os votos dos ativos e assistidos, totalmente diferente das últimas eleições. O Sindicato do Rio Grande do Sul e a Associação de Aposentados da CRT conseguiram uma liminar na Justiça para que as eleições sejam realizadas nos moldes das eleições anteriores.

A Astelpar continuará acompanhando o projeto da BrasilTelecom para a fusão das Fundações, mantendo os associados informados da evolução deste assunto

## Acordo Coletivo 2007/2008

Estão em andamento as negociações, entre o Sinttel e a BrasilTelecom, para o Acordo Coletivo que vai vigorar de 01/12/2007 até 30/11/2008.

O Acordo Coletivo é muito importante para os aposentados, em razão do Termo de Relação do Contrato Atípico - grupo TRCA, que é composto pelos recebem a cesta básica.

Este ano, a expectativa é boa,

pois, segundo dados divulgados pelo DIEESE, 97% dos acordos salariais já celebrados receberam o INPC ou acima desse índice.

Quando da convocação de assembléia pelo Sinttel, não deixe de comparecer. A Astelpar estará divulgando as assembléias para que você possa estar presente.

**Sua presença é muito importante!**

# Clinióculos

**José Natal**



- \* CONserto de Óculos em GERAL
- \* REPOSIÇÃO DE PEÇAS
- \* BANHO DE OURO EM ARMAÇÕES
- \* CONsertamos SEUS Óculos NA HORA

PREÇOS ESPECIAIS.  
OS MENORES DA PRAÇA.

TEL. (041) 3223-5907

AV. LUIZ XAVIER, 68 - LOJA 2 - GALERIA TIJUCAS - CURITIBA - PR

Astelpar, a união de forças!

# Almoço de Final de Ano



No dia 8 de dezembro, a partir das 12 horas, teremos no Restaurante Dom Antônio, em Santa Felicidade, a confraternização de todos os associados no Almoço de Final de Ano, que além de congrega os amigos num evento que já se tornou num marco da Astelpar, nos prepara para as festividades do Natal e do Ano Novo.

Teremos nesse dia: aperitivos, almoço tradicional italiano, água mineral, refrigerante, vinho da casa e sobremesa.

Para animar o encontro, foi

contratado um som com música ambiente.

Durante a festa, teremos algumas homenagens e o costumeiro sorteio de valiosos brindes.

Todos os anos, nossos associados comparecem acompanhados dos seus familiares, engrandecendo esta tradicional festa da Associação.

Já estão confirmadas as presenças de associados de Ponta Grossa (25 pessoas) e de Cascavel (20 pessoas). Esperamos que os associados de Londrina, Paranaguá e outras cidades também estejam presentes.

**Para este ano, a Astelpar decidiu manter os mesmos preços do almoço de 2006:**

Associado e cônjuge ----- R\$ 20,00  
 Não associado ----- R\$ 30,00  
 Criança de 6 a 11 anos ----- R\$ 11,00

Procure adquirir os convites com antecedência, para não ficar sem lugar, uma vez que o espaço reservado é limitado.

Os convites estarão à venda a partir de 15 de outubro na sede da Astelpar. Veja mais informações no site da Astelpar: [www.astelpar.org.br](http://www.astelpar.org.br)

## Confraternização de fundadores, ex-diretores e colaboradores



Dando seqüência às festividades comemorativas dos 18 anos de fundação da Astelpar, a Diretoria promoveu, no dia 11 de julho, uma confraternização com os fundadores, ex-diretores e colaboradores que ajudaram a fortalecer a nossa Associação.

O evento teve a participação de 30 pessoas e realizou-se no Centro Europeu, sito à Praça Osório nº 61, a partir das 15 horas.

A Diretora de Comunicação Social, Berenice Mayer Cardozo, fez a abertura do evento, dando boas-vindas aos presentes.

Aramburo, o Presidente, após um breve histórico sobre a evolução da Astelpar até atingir a maior idade, apresentou um filme-documentário, produzido pela associada e jornalista Maria Angélica.

Em seguida, o Presidente fez uma apresentação em multimídia do novo site Astelpar, desenvolvido pelos associados Dilma e Manoel, mostrando os diversos assuntos disponíveis para consulta, inclusive dando ênfase às matérias que trimestralmente deverão constar do jornal Astelpar Informa. O Presidente deixou claro que o Jornal continuará sendo enviado para os associados.

Ao término das apresentações, foi servido um café colonial, ocasião em que foi feito o sorteio de uma viagem a Termas de Gravatal, tendo sido agraciado com o passeio o associado Rubino Tonet.

A Astelpar agradece a presença de todos e espera ter proporcionado mais um momento de agradável convívio.

*Berenice Mayer Cardozo*

## Festividades do 18º Aniversário

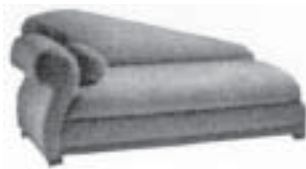
No dia 3 de julho, a Astelpar realizou o jantar de aniversário da entidade. Foram momentos de muita emoção e alegria. Foi muito bom reencontrar alguns dos fundadores da associação e vários amigos. Comemorar um aniversário é sempre muito bom, principalmente quando o aniversário é da entidade que sempre está ao lado dos associados, para auxiliá-los nas suas dificuldades. Na ocasião, além do jantar, teve um bolo de aniversário com o tradicional parabéns. Para coroar a noite, foi realizado o sorteio de vários brindes. Veja mais fotos no site da Astelpar: [www.astelpar.org.br](http://www.astelpar.org.br)



## REFORMADORA DIPLOMATA LTDA.

### GILMAR MALUCELLI

41 anos de tradição em:  
**Fabricação, Modificação  
 e Reforma de estofados.**



**ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO  
 GARANTIA DE UM ANO  
 PAGAMENTOS EM 3X SEM JUROS**

**Escritório - Visconde do Rio Branco, 1171 - Sala 903 - Fone: 3232-8253  
 Fábrica - Almirante Tamandaré - Cel.: 9927-9743**

## Comunicação Social

# Passeio a Termas de Gravatal

Termas de Gravatal, lugar maravilhoso para compartilhar momentos inesquecíveis com a família e amigos, está localizada a 158 Km de Florianópolis, entre o mar e a serra, próximo a Laguna, São Martinho e a Serra do Rio do Rastro.

A água termal brota de uma fonte com temperatura de 37º graus, e foi aí que um animado grupo de companheiros da Astelpar foi passear. Saímos de Curitiba, no dia 20 de agosto às 8h 30m, do ponto de embarque em frente do Centro Europeu, na Praça Osório.

Paramos para o almoço em Florianópolis, no Restaurante "Meu Cantinho", por volta das 13 horas onde saboreamos um excelente churrasco. Às 14h 30m saímos em direção a Gravatal, e às 16h 30m, já estávamos desembarcando no Hotel Internacional.

Após nos acomodarmos, começamos a curtir as piscinas, sauna, banheiras individuais, hidromassagens, salões de jogos, quadra de tênis enfim, toda a infra-estrutura que o hotel nos oferecia. Assim, passamos cinco dias intensos de lazer e descanso. Nas horas em que não estávamos no hotel, as famosas lojinhas de Gravatal foram muito visitadas, e muitas compras foram feitas.

Na quarta-feira, dia 22 de agosto, um grupo resolveu curtir a beleza que a Serra do Rio do Rastro oferece, com a sua cadeia de montanhas cortada por uma estrada sinuosa, com iluminação para facilitar viagens noturnas. Enfim, uma obra de engenharia sem igual.

Esse passeio contou com a orientação de um guia turístico local, que à medida que passamos pelas cidades de Braço do Norte, São Ludgero, Orleans, Lauro Müller, Urubici, São Joaquim e a Serra do Rio do Rastro, fornecia informações sobre as origens das cidades, suas principais fontes de recursos naturais, agrícolas, industriais e comerciais, bem como detalhava os pormenores da construção da estrada da Serra.

Durante o passeio, almoçamos na cidade de Urubici, seguindo daí para o Parque Nacional de São Joaquim. Lá, vimos à famosa Janela de Pedra, no Morro da Igreja, e o ponto habitado mais elevado do sul do País, com 1828 metros de altitude, onde existe uma unidade do Cindacta, do Ministério da Aeronáutica. A vista deste local é maravilhosa e encanta a todos. Valeu a pena!

Em seguida, fomos para São Joaquim, onde o dia estava quente e ensolarado, o que não combina muito com a imagem que temos desta cidade. Visitamos a pracinha, a Igreja e tiramos fotos com o Boneco de Neve, construído com garrafas descartáveis de refrigerante. Ao final da tarde, voltamos pela Serra do Rio do Rastro, até Gravatal. Foi lindo!

Na sexta-feira, dia 24 de agosto, por volta de 9 horas retornamos a Curitiba. No trajeto, tivemos vários jogos de truco e canastra, no "deck" inferior do ônibus, até pararmos no Restaurante Rudnick, em Joinville, para almoço. Em seguida, continuamos a viagem de retorno a Curitiba, chegando às 17 horas.

Foi muito bom este passeio! A Astelpar quer que você vá no próximo!

**Veja mais fotos no site da Astelpar: [www.astelpar.org.br](http://www.astelpar.org.br)**



**Venha viajar com a Astelpar!**



## Compras de Natal em Foz do Iguaçu



Venha conosco fazer a viagem para Foz do Iguaçu, aproveitar a baixa cotação do dólar e realizar compras a preços convidativos.

Além das compras, vamos visitar as Cataratas do lado brasileiro e argentino, desfrutando do belíssimo visual.

Período: 22 a 25 de novembro de 2007.

**Serviços Inclusos:**

aTransporte em ônibus-leito turismo, equipado com TV, DVD, CD, ar condicionado, mantas, travesseiros, água e refrigerante e serviço de bordo.

a3 noites de hospedagem no Hotel Bella Itália 4\*, com café da manhã.

a3 jantares (2 na cidade e um no hotel).

aPasseio nas Cataratas Brasileiras e Argentinas, com ingresso.

aAlmoço no Parque Nacional del Iguazu (Argentina).

a"Tour" de compras no Paraguai.

aAlmoço no Restaurante Maringá.

aSeguro de viagem.

aGuia local acompanhante.

aCondutor de viagem desde Curitiba.

**PROGRAMAÇÃO:**

**22/11 quinta-feira** - Saída 7h 30m Almoço em trânsito (não incluído). Chegada em Foz do Iguaçu por volta das 17h 30m Saída à noite para jantar.

**23/11 sexta-feira** - Após o café da manhã, saída para compras no comércio paraguaio. Retorno à tarde. À noite, sairemos para jantar numa Churrascaria de Foz do Iguaçu.

**24/11 sábado** - Passeio nas Cataratas do lado argentino. Almoço no Parque Nacional. Visita ao comércio na cidade de Puerto Iguazu e Duty Free. Retorno no final de tarde. À noite, jantar "Noite Italiana" no Restaurante do Hotel.

**25/11 domingo** - Passeio nas Cataratas do lado brasileiro, ou Parque das Aves, pela manhã. Almoço no Restaurante Maringá. Retorno ao Hotel, para "check-out", e início de nossa viagem de retorno.

Preço por pessoa em apartamento duplo: R\$ 570,00 à vista ou 1+2 R\$ 190,00, para associado.

R\$ 591,00 à vista ou 1+2 R\$ 197,00, para não associado.

**Vamos todos para Foz!**

## Notícias da Região de Ponta Grossa

“ Que bom te ver! Que bom estarmos juntos! Que bom!... Que bom!...” Essas foram as palavras mais usadas na comemoração dos aniversariantes em Ponta Grossa, dia 25 de setembro, nas dependências do Hotel Planalto. Os aniversariantes, em grande número, foram homenageados pelos amigos.

Estiveram presentes: o Presidente da Astelpar, Enrique Aramburo, que fez importantes comunicados; Paulo Bond, respondendo dúvidas e entregando o cartão Bradesco-Saúde; e a Berenice, a Maria da Luz e a Lis, auxiliando no social. Ainda contamos com a Érica, a Neiva e a Lúcia, de Irati, para nossa completa alegria.

A Diretora de Comunicação Social, Berenice, convidou a todos para os passeios programados e para o Almoço de Natal, dia 8 de dezembro.

Num determinado momento, algo chamou a atenção, ao lado do “laptop”, um livro de capa preta. Um trazia informações pela internet, outro guardava em suas páginas amareladas pelo tempo, registros preciosos dos anos 70 e 80. Tudo parou em volta de quem estava com a coleção encadernada de exemplares do “Ligação Interna”.

Foi um delicioso resgate de lembranças que guardamos dentro da alma. A saudade aviva a memória, e nas fotografias, meio apagadas pelo tempo, nos revemos e encontramos nossos amigos. Impossível descrever a alegria que vi no rosto de cada um, naquele passeio gostoso pelos registros que fizeram parte de nossas vidas. Foi lindo! Agradecemos a quem, com capricho, nos proporcionou essa emoção, guardando, encadernando e doando esse material.

*Por Loeli*

Veja mais fotos no site da Astelpar: [www.astelpar.org.br](http://www.astelpar.org.br)



## Ação de bitributação

### Que tipo de ação é essa?

Essa ação discute a ilegalidade da cobrança de Imposto de Renda sobre a suplementação de aposentadoria.

Durante o mês de setembro, o Superior Tribunal de Justiça se posicionou no sentido de reconhecer a ilegalidade da cobrança do Imposto de Renda para este caso. Duas ações de associados da Astelpar já têm sentença definitiva; ou seja, não cabem mais recursos, reconhecendo-se a procedência dos pedidos, e condenando a União Federal a restituir o imposto cobrado em excesso. Restam apenas as discussões sobre o valor devido a cada reclamante. Na Astelpar, 50 associados já ingressaram com a ação e estão dividi-

dos em sete grupos, para fins de ajuizamento do processo.

### Quem pode entrar na justiça?

Aqueles que recebem benefício de aposentadoria complementar de fundos de pensão, tais como: SISTEL, Fundação 14, TELOS e HSBC Previdência Fechada, que estavam na ativa no período de **janeiro de 1989 a dezembro de 1995**, e que contribuíam para o fundo de previdência. Se você, caro associado, se enquadra nestes parâmetros e **atualmente desconta Imposto de Renda na fonte sobre os benefícios de aposentadoria**, basta que entre em contato com a Astelpar para maiores esclarecimentos sobre o tema, lembrando que não há qualquer custo para a consulta.

## Eleições na Astelpar

No dia 28 de novembro p.v., às 15 horas, será realizada a Assembléia Geral Ordinária para eleição da Diretoria que dirigirá a Astelpar no biênio 2008/2009.

As condições para registro de chapa estão disponíveis no site da Astelpar [www.astelpar.org.br](http://www.astelpar.org.br), no Estatuto da Associação e no Edital de Convocação de Assembléia, que estará afixado a partir de 26 de outubro, na sede da Astelpar em Curitiba, na Rua Voluntários da Pátria nº 368, 4º andar - sala 405.

## Agradecimento

A Diretoria da Astelpar agradece ao associado João Carlos de Almeida, pela doação de um DVD, que reúne três documentários e que irá enriquecer o acervo de nossa biblioteca.

O primeiro, com o título “Do tambor ao satélite”, enfoca o desenvolvimento das telecomunicações. O segundo, “Por trás de seu telefone”, nos mostra os vários serviços e setores envolvidos, desde a solicitação de um serviço pelo assinante até a emissão, para cobrança da conta telefônica.

O terceiro tem o título “Como atender o cliente” e enfatiza o atendimento que o cliente deve receber de todos os funcionários. Esta conscientização de todos os funcionários do bom atendimento ao assinante levou a Telepar a ser cognominada Teleexemplar do Sistema Telebrás, e, até hoje, todos nos sentimos orgulhosos de ter pertencido a uma das melhores empresas de telecomunicações do Brasil.

Na próxima vez que você vier à Astelpar, peça ao Santi ou a Edna para colocar o DVD e mate as saudades, revendo os vários setores, os colegas, alguns aposentados e outros que já não convivem conosco.

Após assistirmos o documentário, exclamamos:

Como éramos felizes e não sabíamos!

**Valeu João Carlos! Obrigado!**

## Falecimentos

A Astelpar cumpre o doloroso dever de anunciar o falecimento de:

• **Annita Schitkowski**

\*7/08/1928 +20/07/2007;

**Altamiro Fernandes (Piolim)**

\*22/02/1925 +20/08/2007;

• **Egon Alberto Kummrow**

\*7/01/1919 +21/08/2007;

• **Daniel Mader**

\*17/10/1930 +30/08/2007;

• **José Maioky**

\*2/05/1942 +03/09/2007;

• **Maria Celeste Amaral**

\*25/03/1950 +08/09/2007

**Aos familiares enlutados, os sentimentos da família Astelpar.**

## Carteiras do Saúde Bradesco

Comunicamos aos associados, aposentados pelo CA, ou seja, aqueles que recebem cesta básica, que as novas carteiras de saúde Bradesco BrasilTelecom, com validade 1/10/2007 à 30/9/2008, estão disponíveis na sede da Astelpar.

As carteiras anteriores tiveram seu prazo expirado em 30/9/2007.

**Se você ainda não apanhou a sua, venha buscá-la na Astelpar.**



## Acupuntura Chinaeza

**Dr. Kazuiki Yokohama**

CREFITO 10954-F

Ambiente climatizado

Horário atendimento: 8:00 as 12:00 e 14:30 as 19:00

Atende pelo Sinan/Tabela Saúde Bradesco  
Preço Especial para associados Astelpar.

**Fone: 3223-6655**

Rua Voluntários da Pátria, 368 - 4º andar - Sala 401 (Junto a Astelpar)

**Participe dos jantares da Astelpar!**

## Coluna da Saudade

### Falecimento de Egon Alberto Kummrow

A Coluna da Saudade registra, com imenso pesar, o falecimento, no dia 21 de agosto, do ex-Diretor e um dos fundadores da Astelpar, nosso amigo Egon Alberto Kummrow, nascido em Curitiba em 07/01/1919.

Egon entrou para o quadro de funcionários da Companhia Telefônica Paranaense (CTP) em 26/01/1935, na categoria de aprendiz-montador. Naquela época, a CTP iniciava a ampliação de 800 linhas, tipo Bateria Central, em Curitiba.

Em 1948, a Companhia Telefônica Nacional, incorporou a CTP. Na CTN, Egon chefiou o Departamento de Planta, com 625 funcionários, dos quais 171 no interior. O Departamento de Planta englobava os setores de Redes, Comutação, Transmissão, Almoxarifado, Oficina de Telefones, Instalação e Reparação de Telefones. Na época, era um dos departamentos de maior importância na estrutura funcional da CTN.

Egon, que se aposentou em 1/08/1970, pela Companhia de Telecomunicações do Paraná S.A. - Telepar, fez parte do grupo de fundadores da Astelpar (10 de julho de 1989).

A Diretoria e o quadro associativo da ASTELPAR enviam, à viúva D<sup>a</sup> Marie Wagner e a seu filho Ronaldo, sinceras condolências pelo falecimento do saudoso Egon.



## Viver e Bem-Estar

**Estamos transcrevendo nesta edição um artigo que fala dos riscos e dos cuidados que devemos ter com os raios solares.**

Há alguns anos, esta preocupação quase que não existia. Hoje, em razão da diminuição da camada de ozônio, os raios solares penetram com mais facilidade e nos atingem, provocando danos que para alguns se transformam em lesões cancerígenas. O câncer de pele é completamente curável, quando tratado em seus estágios mais precoces.

Os cuidados com o sol não se limitam apenas à época de verão. Aliás, esse é um pensamento errôneo de nossa parte. Nossa preocupação deve ser constante. Procure sempre se proteger com roupas, ou protetores solares, evitando o sol no período das 10 às 16 horas.

### CUIDADOS COM O SOL

Quem fica exposto ao sol deve se proteger usando protetor solar com um fator de proteção no mínimo 15 (FPS), pois é no verão que a radiação solar é mais prejudicial à saúde de nossa pele. Especialistas alertam que o uso do filtro solar é essencial para se evitar queimaduras e câncer de pele; porém, tem de ser usado da maneira correta. (veja quadro abaixo).

Um bom exemplo de prática comum - e errônea - é passar o filtro solar na hora de praticar atividade física ou se expor ao sol. O ideal é passar o filtro com um período mínimo de 30 minutos antes da exposição ao sol. A renovação da proteção também costuma ser desprezada pelas pessoas.

### COMO USAR O FILTRO SOLAR CORRETAMENTE:

#### - Quando aplicar?

O ideal é aplicar 30 minutos antes da exposição ao Sol.

#### - Quanto aplicar?

A quantidade correta de filtro solar deve observar a seguinte proporção: a quantidade de filtro que couber em um dedo indicador é o suficiente para proteger uma área equivalente ao dorso de sua mão.

#### - Como aplicar?

Espalhe o filtro solar suavemente, até deixar por toda a pele uma superfície esbranquiçada; não devemos esfregar o produto até ele ficar transparente.

#### - Quando renovar?

O indicado é renovar a aplicação de filtro solar, no mínimo a cada 2 horas, e sempre que entrar na água.

#### - Qual o fator de proteção que devo usar?

O fator de proteção solar vai depender do seu tipo de pele; porém, um fator seguro é igual ou superior a 15.

Fonte: saudenainternet.com.br

Atenção: Sempre busque orientação médica. Caso você tenha qualquer dúvida com relação à sua pele ou em razão de alguma mancha que apareça, procure um dermatologista. Não fique em dúvida!

## Aniversarianes

Aqui estão os amigos que receberão um abraço especial num momento especial de suas vidas. Anote o dia e ligue. Ele (a) ficará muito feliz.

**FELIZ ANIVERSÁRIO A TODOS ESTES NOSSOS AMIGOS!**

**Do mês de setembro:** Admar Lima(1) Wagner da Silva I(1) Glacy Souza de Moraes(2) Luiz Carlos Eskudlarke(2) Neusa Harue Beppu(2) Osvaldo Lattmann(2) Denise Raquel Moraes Gurek Wypych(3) Italo Piccolotto(3) Marcos Aurélio Carneiro(3) Sinesio Aristeu da Luz(3) Tereza Buba(3) Waldomiro Parfieniuk(3) Amauri Manfredini Keller(4) Augustinho Walter(4) Didima de Lima Fechner(4) Dirceu Alberto Lazzarotto(4) José Alberto Milleo Kenor(4) Dolores Teresinha de Conti(5) Jane Simiema de Carvalho(5) Marlene de Rosso(6) Sonia Regina Soary Stolzenberg(6) Maria Inez de Jesus(7) José Manoel da Silveira(8) José Miguel(8) Maria da Luz Falce S. Sadiha(8) Hugo Franz(9) Odila de Oliveira Garcia(9) Nilza Yaeko Morikawa(10) Francisco Pedro da Silva(11) Nair Agibert Kloss(11) Orlando Senna(11) Ezequiel Francisco de Oliveira(12) Gastão Luiz Alves da Conceição(12) Aparecida Ferrari(13) Mário Vitorio Sbalqueiro(13) Osni Pereira Ruffs(13) Siegfried Schwanke(13) Alfredo Natel(15) Lauro Brasília Vieira(15) Zenaide Contini(15) Sérgio Nunes(16) Irene Krauss(17) Jurko Marczuk(17) Marlene Stein(17) Antonio de Abreu(18) Malfiza Regina Pancier(18) Mário Cumin(18) Mário de Souza Neves(18) Marlene Kochinski(18) Nilto Cardoso Prestes(18) Zilma Padilha(18) Bernardo Levandoski(19) Catharina Aparecida Muraro(19) Jorge Pereira Pinto(19) Terezinha Maria Ramos(19) Angelo Bordin Filho(20) Cecilia Kloster Grzeszczyczen(21) Dirce Sanchez de Souza(21) Fujio Takamura(21) Lurdes Sanchez(21) Ivette Ribeiro(22) Julio Yuji Ishikawa(22) Maria Cristina Ribeiro(22) Ondair Francisco Pierdoná(22) Rosi Mari Koppe(22) Armindo Francisco Soares(23) Ibero Merhy Correia(23) Lea Luck(23) Miriam Ricardo(24) Hamilton Lima da Silva(25) Maria Vanir Alves Scarante(25) Onilson Camparin(25) Adair Machado Schiebel(28) Altair Ferreira de Araujo(28) Antonio Maria de Carvalho(28) Celso Cordeiro(28) Maria Rosa de Paula Ferreira(28) Dirce Biazzi(29) Lindamir de Andrade Levandoski(29) Maria Luiza Dias Batista(29) Angelina Alves do Nascimento(30) Orlando Binneck(30).

**Do mês de outubro:** Amilton Ferreira de Camargo(1) Enrique Bojarczuk(2) Leôncio dos Santos(2) Bento Manoel Sezerino(3) Berenice Mayer Cardozo(3) Francisco Pereira Dias(3) Ivanilde Bedin Guimarães(3) Odete Malacarne Silva(3) Isidro Balleca Redondo(4) Joice Teresinha Majchrowicz(4) Claiton Pedro Foggiatto(5) Maria Terezinha Souza(5) Rosaly Olivete F. Flores(5) Teresinha Rosicler de Almeida(5) Edna Aparecida Balestra Mello(6) Erotildes Filibrante(6) Felipe Salvador Palhares(6) Oswaldo Brambilla(7) Samuel Ribeiro(7) Giorgio Bampi(8) José Carlos Miranda(8) Miguel Polityto(8) Carlyle Richter Steinstrasser(9) Constantino Siqueira Bueno(9) João Carlos de Almeida(9) Antonio Bulati(10) Maria Aparecida da Silva Cabulon(10) Maria Rosa Romão Morellato(10) Mário Kajiwara(10) Milton Pereira(10) Wilma Leme Cachone(10) Roberto Herminio França(11) Luiz Cardoso da Luz(12) Maria Helena de Branco(13) Maria Leoni de Andrade(13) Mariana Ferreira Borges(13) Gui Fernando Cassapula(14) Isac Mariano Correa(14) José Carlos Torres Cardozo(14) Maria Aparecida Pires Lopes(14) Sebastião Divonzir Fontoura(14) Manoel Theodoro Fagundes(15) Marlene R. de C. Oliveira(15) Gilson Koppen(16) Jurandy Foltran(16) Valmir Schlottag(16) Vanderlei Ghilardi(16) Ana Darci Zuqueto(17) Deolinda Fontana(17) Eni Lúcia Quadro Cunha(17) Maria das Gra-

ças P. de Souza(17) Ambrozio Fontana(18) Itacir José Correa(18) Iolanda Martins dos Santos(19) João Carlos Nenevê(19) Marlene Krull Teles(19) Geralda Aparecida de Andrade e Silva(20) Irineu Gomes de Amorim(20) Juvelina Fernandes de Almeida(20) Marli Aparecida Battistela Zambrim(20) Iolanda Maia Andrade(21) Odette Bolito Sales(21) Araci de França R. Monteiro(22) Alberto Scarpin Filho(23) Osmar Peratz(23) Rosa Maria Reis Capello(23) Ruben Rammelt Barbosa(23) Francisco Renato de Souza(24) Adair Faria Zawadzki(25) Marlene Martins Manzano Bueno(25) Jair Gilberto Menegusso(26) João Luiz Rego Barros(26) Lourdes Furlan(26) Olívia Leme da Silva(26) Raul Adão Fernandes(26) Romiane Renate Rohrich Carvalho(26) José Tisse(27) Rose Maria Dancoski(27) Luiz Fernando Gomes(28) Maria Roseli Gabardo(28) Renato Julio Filla(28) Salvino Wzorek(28) Albari Azambuja(29) José Ramos Neto(29) Venito Angelo Rozzetto(29) Afonso Celso C. Teixeira de Freitas(30) Luiz Fernando Selbach(30) Neudete Bortolotti(30) Adolpho Klar(31) Irady Maria Cadorin(31) Ursula Dalila Straube(31).

**Do mês de novembro:** José Antonio Mourela(1) Marcos Amauri Simão(1) Maria Santina Furtado(1) Rubino Tonet(1) João Carlos de Avelar(2) Maria Andreza dos Santos(3) Maria Lucia Silva(3) Alvin Faszank(4) Antonio Carlos Almeida Correa(4) João Neylor D. Cavalheiro(4) Geralda Soares de Andrade(5) Ivete Inez Fagundes(5) Irma Ribeiro da Silva Zaninelli(6) Luiz Alberto Soares de Miranda(6) Sueli de Andrade Felipe(7) Terezinha Ferraz de Oliveira(7) Nelson Fuzitaki(8) Nelson de Paiva Bello(8) Tadeu Simão(8) Odilon D'Almeida(9) Vanir Sebastião Silva(9) Altevir Waluszko(10) Ceslau Klimpel(10) Jarcy Constante(10) Leonides Lopes dos Santos(10) Antonio Ramos da Silva(11) Antonio Medeiros Nogueira(11) Gabriel Machado(11) Helena Demeterco(11) Lourival Siqueira(11) Luiz Fernando Torres Cardozo(11) Ari Paulo Hatzemberger(12) Elza Néri Motta da Silva(13) Roberto Viana de Brito(13) José Moacir Campagnaro(14) Renato Luiz Santos Homem(14) Felicidade Magda Lapkouski(15) Sigfried Leopoldo Schnitzler(15) Romilda Bellan da Fonseca(16) Vanilla(16) Ademair Gonçalves de Miranda(17) Alfredo Ciuffi Neto(17) Hordival Wielewski(17) Maria Juçara Lopes(17) Nivaldo de Jesus do Rosário(17) Adalberto Picanço Tavares(18) Nelly Martins Ribeiro(18) Rachel Medeiros Camargo(18) Valdemir Gomes Alves da Cruz(18) Laécio Cláudio Werneck(19) Quintino Rodrigues Manoel(19) Antonio Carlos Belli(20) Leonilda Lemos(20) Miguel Maiczuk(20) Nelson Wrubleski(20) Roberto Azevedo Smolka(20) Samuel Ribas Batista(20) Francisco Gortz Neto(21) Leocádio Amaro(21) Newton de Oliveira(21) Omar Barbosa Campelo(21) Ricardo Osvaldo Comandulli(21) João Alves Navarro(22) Marli Modzowski(22) Vera de Jesus Sequinel(23) Vera Hanelt dos Santos(23) Eliseu Ferreira Neves(24) Pedro Pereira(24) Aura Edna Niedzwiedz(25) Dulcídio Duarte Carneiro(25) Francisca Ernestina Lubes(25) Milton Loureiro de Almeida(25) Dulcileia A. de Miranda(26) Francisco Alves da Rocha(26) Leopoldo Knop(26) Luiz Machado dos Santos(26) Air Pinheiro da Luz(27) Jamil dos Santos Fagundes(27) Osmar Bredow(27) Heitor Proença(28) Josefina Fátima Quadros Pinheiro(28) Josélia Gomes de Brito(28) Leandro Tomelin(28) Leonor Romanini Diogo(29) Paulo Roberto Helrighel(30).



## Clínica e Cirurgia de Olhos

**Rego Barros Oculistas Associados**

*Dr. Luiz Augusto Rego Barros*  
*Dr. Luiz Guilherme Rego Barros*

**Credenciado Bradesco Saúde • Lentes de Contato • Microcirurgias • Miopia, Astigmatismo e Hipermetropia a laser • Catarata com implante de lente intra-ocular através da Técnica da Facoemulsificação • Pterígio Cirurgia de Pálpebras • Vias Lacrimais • Oftalmopediatria**

**Rua Voluntários da Pátria, 400 - 2º andar**  
**Tel. 3222-2233 e 3222-3794**

**Ligue para os seus amigos no aniversário.**

## Festa dos Aniversariantes

Sempre na última quarta-feira do mês, a Astelpar se enfeita para receber os aniversariantes.

Com bandeirinhas, bexigas, mas, principalmente, com o alegre colorido dos associados que vêm para comemorar os aniversários dos amigos.

A Astelpar fica toda colorida...

Os associados sempre comparecem em bom número, acompanhados de seus convidados, lotando as dependências da Associação.

Conversas animadas, muitas vezes voltadas para o passado, acompanha-

das de risos pela recordação de belos momentos na Telepar, registrados na nossa coleção do "Ligação Interna".

A mesa dos aniversariantes, com refrigerantes, doces, salgadinhos e o tradicional e delicioso bolo, completa a felicidade de todos.

Parabéns a todos os aniversariantes!  
Veja mais fotos no site da Astelpar: [www.astelpar.org.br](http://www.astelpar.org.br)



## Jantar Mensal

Tem gente que não vai ao jantar por qualquer motivo. Mas, tem muita gente que vai com qualquer tempo, todas as primeiras terças-feiras do mês, a partir das 19 horas, para encontrar os amigos e se deliciar com os diversos tipos de carnes e saladas da Churrascaria Paiol.

Até com chuva e muito frio, os associados se reúnem para jantar acompanhados de amigos, para estreitar novas amizades, para uma boa conversa, relaxar e ter uma ótima noite.

O próximo jantar será no dia 6 de novembro.

Venha você também!  
Venha confraternizar conosco!



## ÓTICA DAS FAMÍLIAS

Seus olhos são a luz do mundo

*Lentes e Armações  
Preços especiais para  
associados da Astelpar*

**Fone: 3232-2560**

Trav. Oliveira Belo, 58 - Loja 04 - Shopping das Famílias  
Em frente à Caixa Econômica Zacarias - Curitiba - PR

Veja mais fotos no site da Astelpar: [www.astelpar.org.br](http://www.astelpar.org.br)

**Atualize-se! Acesse o site da Astelpar!**