



## A AFFESC em compasso de espera

A liberação para utilização da AFFESC ainda se restringe para associados e seus familiares. Devem ser observadas as seguintes regras:

- Medição da temperatura é obrigatória. A partir de 37,5o C é vedada a entrada;
- Aglomerações continuam proibidas;
- Uso da máscara obrigatório em todo tempo de permanência, de acordo com a legislação;
- Máximo permitido por grupo familiar: 10 pessoas;
- Hospedagens: Acomodação para o grupo familiar do associado;
- Visitas somente de membros da família;
- Parque aquático: agrupamento máximo 5 pessoas da família – mantendo distanciamento entre os grupos familiares;
- Uso da piscina (água): usuários devem manter distância entre os grupos familiares;
- Parque infantil: Somente associados com a presença de um adulto. A família se responsabilizará pela higiene;
- Biblioteca: Limite de 3 pessoas;
- Quadra de esportes (exceto futebol):
  - Uso por grupo familiar
  - Não é permitida a confraternização após jogos;
- Churrascqueiras e quiosques: Reservas antecipadas com no máximo 10 pessoas do mesmo grupo familiar;
- Sala de jogos: indisponível;
- Sala VIP, Gourmet, Salão Nobre:
  - com no máximo 10 pessoas do mesmo grupo familiar
  - sem redução da taxa;
- Futebol - Consultar regras específicas AFFESC.

## > Meio Ambiente



Dando seguimento ao que já foi noticiado nos informativos anteriores agora está se tornando realidade o plantio de grama na área próxima ao camping e as árvores plantadas em toda a extensão da AFFESC já estão em pleno desenvolvimento.

A AFFESC procura estar em conformidade com a natureza!

## > Atividades Aquáticas

A AFFESC firma convênio com profissional de Educação Física oportunizando aos associados e pessoas interessadas aulas de natação e hidroginástica.

Agendamentos de horários e dúvidas com Professora Camila Bento no telefone e WhatsApp: (48) 99678- 4780

### Aulas infantis

Interessados em aulas infantis entrar em contato com Professora Malvina no telefone e WhatsApp: (48) 99113 3182



Pacote Pré-temporada (10/11 a 22/12) - Cliente externo			
Modalidade	Total	Mensal	Aula Avulsa
Natação adulto	1x/semana - R\$ 200,00	1x/semana - R\$ 150,00	R\$ 45,00
	2x/semana - R\$ 360,00	2x/semana - R\$ 250,00	
Hidroginástica	1x/semana - R\$ 180,00	1x/semana - R\$ 130,00	R\$ 30,00
	2x/semana - R\$ 300,00	2x/semana - R\$ 220,00	

Pacote Pré-temporada (10/11 a 22/12) - Associado			
Modalidade	Total	Mensal	Aula Avulsa
Natação adulto	1x/semana - R\$ 90,00	1x/semana - R\$ 70,00	R\$ 20,00
	2x/semana - R\$ 165,00	2x/semana - R\$ 115,00	
Hidroginástica	1x/semana - R\$ 80,00	1x/semana - R\$ 60,00	15,00
	2x/semana - R\$ 135,00	2x/semana - R\$ 100,00	

### Horários - 3º e 5º

Natação adulto	17h - 17h50min
	18h - 18h50min
	19h - 19h50min
Hidroginástica	16h

## > Temporada 2020-2021

Pede-se ao associado que fique atento ao cronograma da temporada de verão AFFESC.

31/09 - Disponibilizamos a pontuação  
09/10 - 1º envio do link de inscrição  
16/10 - 2º envio do link de inscrição  
27/10 - 3º envio do link de inscrição  
01/11 - Encerramento da inscrição  
06/11 - Disponibilizamos a lista dos classificados por cada período.  
06/11 a 15/11 - Período para desistência sem cobrança de pontos.

## > Curso de formação de Guarda-civis na AFFESC



Na última semana de outubro e início de novembro a AFFESC recebeu cerca de 60 alunos do curso de formação de guarda-vidas civis que atuarão na temporada de verão nas praias do Norte da Ilha.



A AFFESC gentilmente liberou a sala Vip para aulas teóricas e piscina para treinamentos aquáticos.

## Novembro Azul

Mês dedicado ao combate ao câncer de próstata



O câncer de próstata, tipo mais comum entre os homens, é causa de morte de 28,6% da população masculina. No Brasil, um homem morre a cada 38 minutos devido ao câncer de próstata, segundo os dados mais recentes do Instituto Nacional do Câncer (Inca).

O que é próstata? Próstata é uma glândula do sistema reprodutor masculino. Está localizada abaixo da bexiga e sua principal função é produzir o esperma.

Sintomas: Na fase inicial, o câncer de próstata não apresenta sintomas e quando alguns sinais começam a aparecer, cerca de 95% dos tumores já estão em fase avançada, dificultando a cura. Na fase avançada os sintomas são: dor óssea; dor ao urinar; vontade de urinar com frequência; presença de sangue na urina e/ou no sêmen.

Prevenção: A única forma de garantir a cura do câncer de próstata é o diagnóstico precoce, mesmo na ausência de sintomas. Exame de toque retal e exame de sangue PSA são os mais utilizados para avaliar possíveis alterações.

Cerca de 20% dos pacientes são diagnosticados somente pelo exame de toque retal, pois ele possibilita maior eficácia no diagnóstico. Outros exames também poderão ser solicitados caso haja suspeitas.

Fonte: [www.gov.br](http://www.gov.br) - site do Governo Federal

## > Outubro Rosa

O câncer de mama, cólon, reto e colo de útero está entre as quatro principais causas de morte prematura em todo o mundo. Com a intenção de conscientizar e motivar, a AFFESC proporcionou as colaboradoras um singelo almoço temático de incentivo à prevenção do câncer de mama e na ocasião também entregou um encarte com explicações de como se prevenir.



## > Editorial

Infelizmente a incerteza e insegurança foram os fatores que praticamente permearam o ano de 2020 no tocante a liberdade de ir e vir e a aproximação afetuosa com os amigos. Toque de cotovelo, uso de máscaras, distanciamento, a atenção para medir temperatura, álcool gel e sabonete estão presentes mais amiúde no dia a dia.

Aos poucos, mas com cuidados redobrados, a AFFESC reabre a sua Sede e vê com satisfação seus associados gradativamente voltando a usufruí-la. No final, haverá sempre uma história para contar.

## Aniversários Novembro

AMERY MOISES NADIR JUNIOR	01	PAULO ROBERTO ELIAS	18
CARIVIO SANTO MARTINELLI	01	INGON LUIZ RODRIGUES	19
ALBA DA ROSA NASCIMENTO	02	JOSE GERVASIO JUSTINO	19
FRANCISCA TIVES KUNTZE	02	MARCO AURELIO COIMBRA RAMOS	19
ANA MARIA MOREIRA DE OLIVEIRA	03	ROBERTO JOSE GOBBI	20
JOSE ZEFERINO POVOAS	03	ZELI MARIA CORREA MORAIS	21
ERICH PASSIG	05	OSVALDO JUVENCIO CIOFFI	22
JOAO LUIZ DIAS NETO	06	WANDERLEY PERES DE LIMA	22
JORGE LUIZ STEIGLEDER	06	JUSSARA COELHO DE SOUZA RIGON	23
SANDRA REGINA S VIEIRA FERREIRA	07	MARCILINO J. BONORINO FIGUEIREDO	23
FABIANE LUCHT	08	PAULO CESAR FERREIRA BICALHO	23
DARCI MARIA ROSA	10	SONIA IVETE PAUL PATRUNI	23
DIVAIR DAS GRACAS KRAUTCHYCHYN	10	MARIA DALVA FARIAS GOULART	25
TERESINHA AMELIA DE OLIVEIRA WERNER	10	OLINDINA MARIA DE OLIVEIRA DA SILVA	25
EUDO NERINO REBELO FILHO	11	CARLOS ALBERTO SIRYDAKIS	26
EUGENIO NIESCIUR	11	NEY VIANA DE ALBUQUERQUE	26
WALDO JOSE FRANZONI	11	CESAR LUIZ DA SILVA	27
ZIDALIA DO ROCIO P DE LIMA LEITE	12	ECELSE ZANATO	27
REINALDO RAPOSO MATHIAS	13	FRANCISCO VADY NOZAR MELLO	29
ALEIXO HENRIQUE G DELLAGNELO	15	MARIO LOURENCO LACERDA THEVENET	29
CLAUDIO LUIZ KNORST	17	SAIDA MARIA VIEIRA GONDIN	29
HERALDO NEVES DE ARRUDA	17	WOLNEY BATISTA	29