



QUANTO TEMPO INVESTE EM SUA SAÚDE?

Para combater o sedentarismo, a APCEF-PR estimula as práticas esportivas e de lazer e cria espaços que prezam pela qualidade de vida

ÍNDICE

03 Panorâmica

Palavra do Presidente e expediente

04 Notas e Notícias

Meio ambiente e o alcance da marca da 1ª etapa da campanha TOP Família

05 Direito

O ingresso de ações pela APCEF-PR contra o equacionamento do deficit da Funcef

06 Jurídico/artigo

Hora extra bancária: cálculo correto e medida de prescrição de interrupção de prazo

07 Férias

Programação de férias: promoção de diárias nas sedes de Caiobá e Porto Rico

09 Sociocultural

O lançamento do APFest Country e da 1ª Feira de Troca e Artesanato

10 Entrevista

Superintendentes falam sobre o reflexo da atenção à saúde como estímulo à produtividade

12 Especial

O investimento em opções esportivas e espaços que valorizam a qualidade de vida

16 Acessibilidade

Associada cadeirante corre com os pais e participa do revezamento da tocha olímpica

18 Esportes

Os campeões do Futebol de Campo e Sintético Cinquentinha

21 Regionais

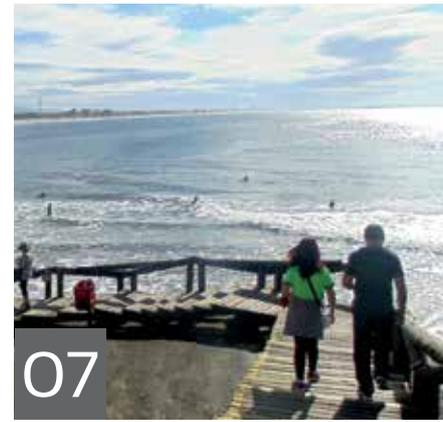
Em Cascavel, Giro Gastronômico homenageia o Paraguai e atrai grande público

22 Tendências

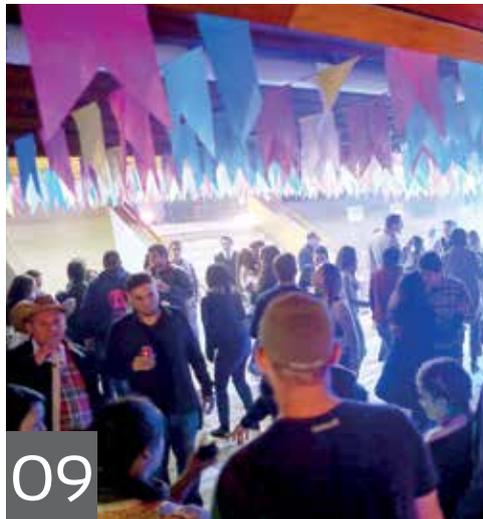
Incorporadora parceira oferece empreendimentos para diferentes públicos



04



07



09



12



16



21

41 3385-1394
Rua Dr Manoel Ribeiro de Campos, 996 Loja 04 Centro

Armações de grau a partir de R\$ 19,90

Óculos solares a partir de R\$ 79,90

FABRICAÇÃO PRÓPRIA
PREÇO, QUALIDADE E GARANTIA.

Rede de Óculos Mercadão! dos Óculos!



DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente: Presidente: Vilmar José Smidarle/SR Curitiba Oeste – Vice-presidente: Jesse Krieger/Portão (liberado para a APCEF-PR) – Diretor Financeiro: José Megume Tanaka/Mercês (liberado para a APCEF-PR) – Diretor Administrativo: João Maria do Nascimento/Aposentado – Diretor de Secretária: Suely Yara Perez Molinari/Aposentada – Diretora Sociocultural: Silvana da Luz Pabis/Ag. Campina Grande do Sul-PR – Diretor de Esportes e Lazer: Emerson Alves Pinto / Giseq/CT – Diretor de Interior: Everaldo Donizete da Silva/Aposentado – Diretor de Sedes Balneária e Pesca: David Vasconcellos/PAB Fórum Estadual de Londrina, PR – Diretor de Comunicação e Marketing: Reinaldo Horácio/Ag.Seminário – Diretor de Assuntos dos Aposentados: Dirceu Baldi Rosa/Aposentado – Diretor de Tecnologia: Roberval Rogério Ciscato Teixeira/Ag. Contenda – Diretor de Relações do Trabalho: Victor Guilherme Esteche/ Ag. Justiça Federal Curitiba/CT. Suplentes: Clayton José Santos/Aposentado – Maristela Alves Pereira Brucki/Gilog/CT–Logística Curitiba – Sabrina Amorim Vieira Capristano/Gipes/CT- Gestão de Pessoas Curitiba – Marilda do Carmo Miqueleto/Aposentada – Antônio Carlos Solinski/Ag. Paranavaí-PR – Josemar Ribas/Ag. São José dos Pinhais-PR – Idemar Scalssavara/Ag. 24 de Junho – Andressa Dias Romanine Fantinato/Ag. Cristo Rei – Thiago de Almeida Mendes/Ag.Tingui – Orlando Stolf/Aposentado – Pêrsio Fagundes Gitec/CT Suporte Tecnológico Curitiba.

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente: Vilson Willemann/Aposentado – Vice-presidente: Lorete do Carmo Fabbris/Gipes/CT – secretário: Mario Inoue/ Girec/CT – Edénir Possobom/Aposentado – Maria Célia Rossato Ferreira/SR Curitiba Oeste – Elizabeth Tieme Uemura Maziero/Giret/MR-RET Noroeste do Paraná, PR – Jaci Pinheiro Duarte / Aposentada – Nádia Regina de Castro/ Ag. Água Verde, PR – Mirian de Fátima Mrtvi Bertassoni/Aposentada. Suplentes: Janaina Meneghetti/Ag. Kakogawa – Maria Cristina Barbosa Pontaroli/Aposentada – Frank Zagotto/Ag.Maringá,PR – Monica Cardoso da Silveira/PAB Sesc – Valdecir Ribeiro da Silva/PAB TJ Estado do PR – Eloisa Helena Tisse/Ag. Ahu – João Carlos Ultechak/Ag.Praça do Carmo – Camila de Freitas Alchinger/Ag.Água Verde – Renato Martins Bolincinha/Ag. Antonina – Nilton Massanori Sato/PAB Just. Fed.Jacarezinho,PR/Antônio Marcos Ferreira/PAB Guaraituba.

CONSELHO FISCAL

Titulares: Wilton Cabral/SR-Curitiba Oeste, PR – Eferon José Selhorts de Melo RSSEG/CT RSN Segurança Empresarial – Daniel Aparecido de Andrade/ Gifug/CT-Fundo Garantia Curitiba. Suplentes: Amilton Stelmak/Aposentado- Ildemar Gouveia Chevalier/Aposentado – Luis Celso Berleze/Aposentado.

REGIONAIS

Coordenadores Gerais: Mirlei Fernandes Felisbino/Apucarana – Laudemir Antônio dos Santos/Bandeirantes – Celiomar Robert Pinto/Campo Mourão – Mauro Luiz Misturini/Cascavel – Altair de Jesus Ferreira/Chopinzinho – Luiz Nakamura/Cornélio Procópio – Almir Cláudio Moro/Foz do Iguaçu – Ricardo Nava/Francisco Beltrão – Luiz Roberto Martins/Guarapuava – Nilton Massanori Sato/Jacarezinho – Sílvio Krubnicki Júnior/Londrina – Everaldo Donizete da Silva/Maringá – Valmir José da Silva/Medianeira – Renato Martins Bolincinha/Paranaguá – Joacir Neves Quadros/Paranavaí – Darcio Boligon/Pato Branco – Dayan Licodiedoff/Ponta Grossa – João Alberto Horn/Toledo – Elizabeth Tieme Uemura Maziero/Umuarama.

SEDE CURITIBA

Rua Capitão Leônidas Marques, 3020 - Uberaba - Telefone: (41) 3083-1001/Fax: (41) 3083-1005 - site: www.apcefpr.org.br

SEDE CIAOBÁ

Rua das Palmeiras, 1450 – continuação da Avenida Maringá - Telefone: (41) 3473-3702

SEDE PORTO RICO

Rua Waldemar Teixeira de Farias, 242 – Centro - Telefone: (44) 3427-1782

SEDE ALVORADA DO SUL

Condomínio Riviera do Nascente, lote 04 nº 13 - Telefones (43) 3337-7556 – 8403-7556

Jornalista Responsável: Jaqueline Sozin MT/DRT 3447-PR / jaqueas@uol.com.br

Colaboração: André Wuick

Projeto gráfico e diagramação: Vanessa Constance Ambrosio

Fotos: Geraldo Bubniak, Ester Kokubu e divulgação

Impressão: Global Print

EDITORIAL

Mudanças e inovações na Caixa e na APCEF-PR



No segundo trimestre deste ano, o ambiente da Caixa no Paraná foi movimentado pelas mudanças nas lideranças de nossas superintendências, desencadeadas pela aposentadoria dos lendários colegas e sócios da APCEF-PR, Jorge Kalache Filho e Fábio Carnelós. Cinco das seis superintendências presentes no estado receberam um novo líder.

Naturalmente, as mudanças causam angústias e expectativas nas pessoas, em um primeiro momento, mas são essencialmente necessárias e importantes, propiciando oportunidade de crescimento para todos com novas ideias e experiências. Desejamos sucesso a todos os superintendentes e equipes!

Assim como na Caixa, a APCEF-PR também movimentou os sócios nesse último trimestre, especialmente no mês de junho. Nas modalidades esportivas, tivemos treinamentos e torneios amistosos que servem, ao mesmo tempo, para preparar e selecionar os atletas que representarão a APCEF-PR nos Jogos da Fena, em Blumenau (SC), no mês de agosto. Temos a convicção de que investindo e incentivando a prática esportiva contribuimos para a saúde das pessoas e também com seu desempenho profissional. Nas atividades de lazer e cultura, comemoramos algumas inovações, como o 1º APFest Country e a 1ª Feira de Artesanato, integrada à Festa de São João.

Alinhados ao propósito desta Diretoria, acabamos de concluir a reforma do principal vestiário masculino e feminino da sede social, que completa o investimento iniciado com a reforma da sauna masculina. Neste mesmo sentido, com inovação, formalizamos parceria com uma clínica de fisioterapia, que investiu em instalações no espaço da antiga academia da APCEF, para atender os colegas da Caixa e sócios contribuintes.

Sobre a questão importante e delicada do equacionamento dos deficits da Funcef, após aprovação da Diretoria Executiva, Conselho Deliberativo e Assembleia Geral Extraordinária, decidimos contratar escritório de advocacia de renome para ingressar com medidas judiciais, representando os colegas associados da ativa e assistidos da Funcef que assim desejarem.

Entendemos que o equacionamento é um preceito legal, porém, infelizmente temos que discutir na Justiça alguns pontos, como o passivo judicial trabalhista, chamado contencioso, que é de exclusiva responsabilidade da Caixa, mas está contabilizado no deficit da Funcef. Outra ação importante é a de suspensão de pagamento do equacionamento, até que sejam apurados os reais valores devidos pelos participantes. Também fazem parte da lista ações relacionadas ao saldamento de dirigentes, investimento na TG Participações e outros semelhantes e ao termo de confidencialidade.

Com relação ao nosso quadro associativo, estamos cada vez mais entusiasmados com o Sócio-Família. Acabamos de completar a marca de 250 novos associados desta nova categoria. Continua vigente a promoção TOP 500 Família, com isenção de joia e sorteio de prêmios. Convide seus parentes mais próximos para se associar e torne o ambiente da APCEF cada vez mais familiar.

Vilmar Smidarle
Presidente da APCEF-PR



Sorriso Batel
Odontologia Especializada

- Ortodontia
- Aparelhos estéticos para crianças, adolescentes e adultos
- Implantes dentários
- Estética e facetas laminadas

Conveniado à APCEF-PR e ao Saúde Caixa

Para sua comodidade, oferecemos amplo estacionamento
Rua Alferes Angelo Sampaio, 2506 - Bigorrihlo - Curitiba
Telefone 041 3222-9676 www.sorrisobatel.com.br



Parte de área verde da sede social: potencial para a criação da reserva.

DE BOSQUE À RESERVA NATURAL DE CURITIBA

Como contribuição ambiental, a APCEF-PR busca a transformação de área arborizada da sede social em RPPNM e promove atividades que valorizam a natureza

Em meio aos sinais de alerta da natureza nos últimos tempos, a APCEF-PR lembrou o Dia Mundial do Meio Ambiente, comemorado em 5 de junho, com a missão de incentivar ainda mais a consciência ambiental, em especial de seus associados, e atividades voltadas à conservação da biodiversidade.

Para cumprir esse objetivo, além de integrar o caráter ecológico a algumas programações, no ano passado, iniciou o processo de transformar parte da área arborizada da sede de Curitiba em Reserva Particular do Patrimônio Natural Municipal (RPPNM). Na prática, a criação da reserva tem como motivação uma lei do município, que estimula proprietários a preservar áreas naturais no meio urbano, oferecendo incentivos fiscais e a transferência de potencial construtivo dessas para outras áreas.

“A área natural cria resiliência para as cidades, garantindo água em tempos de

estiagem e atenuando os efeitos do vento e de enchentes”, explica Clóvis Borges, diretor Executivo da SPVS (Sociedade de Pesquisa em Vida Selvagem e Educação Ambiental), com quem a APCEF-PR firmou parceria em 2015.

A ideia de transformar parte do bosque da sede social em RPPNM surgiu a partir de estudos do vice-presidente da associação, Jesse Krieger. Atualmente, a criação da reserva está na fase de análise de documentação e adequações pela Prefeitura de Curitiba.

Programação ecológica - Enquanto isso, a APCEF-PR motiva os associados a participarem de atividades que prezam pela conservação da natureza e a saúde. É o caso das caminhadas que ocorrem em locais de preservação da fauna e da flora, como cidades do Paraná e até fora do estado, como Corupá (SC). O Circuito BikeCEF, no qual os sócios ciclistas pedalam por municípios onde a associação está presente, também é realizado em cenários de belezas naturais. ●

TOP 500 FAMÍLIA: SORTEIO DE TVs À VISTA

Com a soma de 134 novos associados, a campanha TOP 500 Família atingiu e até ultrapassou sua primeira meta: a conquista de mais 100 filiados. Em razão do resultado, em breve serão sorteadas duas TVs 42” entre indicados, recém-associados efetivos, e indicadores, sócios que indicaram outros colegas ou familiares para filiação.

A campanha pretende ampliar o quadro associativo em mais 500 adesões, tanto na categoria sócio efetivo, quanto na categoria grupo familiar de sócios efetivos, com facilidades na associação de parentes. A novidade é a inclusão de primos entre os familiares elegíveis. Também fazem parte desse grupo pais, sogros, avós, netos, irmãos, cunhados, filhos, enteados, tutelados, sobrinhos e tios, com diferença na cobrança das mensalidades conforme o grau de parentesco.

Depois da primeira etapa, virão mais quatro, com o sorteio de prêmios. Em outras duas, indicados e indicadores concorrerão a TVs 42”. Na terceira etapa, a premiação será uma moto de 50 cilindradas e, ao final, será sorteado um carro popular zero quilômetro.

Para participar da campanha, sócios e candidatos a sócios têm de preencher uma ficha-proposta, que pode ser obtida na sede social e está disponível também no site www.apcefpr.org.br.



Entrega das premiações: Tanaka, Inez, João Maria, Tayane, Juliana e Suelen.

ATENDENTES GANHAM PRÊMIOS POR ATUALIZAÇÃO DE CADASTRO. APROVEITE E ATUALIZE SEUS DADOS!

Por sua atuação na campanha de atualização de cadastros de associados no mês de junho, a equipe de atendimento da APCEF-PR, em Curitiba, recebeu prêmios. Tayane Moreira Garcia Navarro atualizou o maior número de cadastros e ficou com o primeiro lugar. Inez Marques de Lima classificou-se em segundo lugar e Juliana Sfeir Barbosa, em terceiro. A entrega das premiações

ocorreu no dia 7 de julho, pelos diretores Administrativo, João Maria do Nascimento, e Financeiro, José Megume Tanaka, e contou com a presença da supervisora da equipe de atendimento, Suelen Martins. Aproveite para atualizar seu cadastro e fique por dentro sobre o que acontece na APCEF-PR, enviando novos dados para secretaria@apcefpr.org.br. ●

APCEF-PR AJUIZA AÇÕES CONTRA O EQUACIONAMENTO DA FUNCEF

Esse passo do processo ocorreu após o recebimento de autorizações individuais de sócios participantes do REG/Replan Saldado

Para defender os direitos dos associados participantes da Funcef a respeito do equacionamento do deficit e assuntos afins, a APCEF-PR ingressou com ações judiciais, por meio do escritório Santoro Sociedade de Advogados, com sede em Brasília. A iniciativa foi possível depois de a associação solicitar a autorização aos sócios que desejavam integrar o conjunto de ações, o que resultou no preenchimento de 475 formulários favoráveis a participação no processo.

Embora a representação jurídica tenha sido aprovada em assembleia geral ordinária, no dia 12 de maio, e o estatuto da associação a permita, o advogado contratado, dr. José Roberto Santoro, pediu a autorização individual de todos os sócios participantes do REG/Replan Saldado. Segundo ele, com essa medida, a ideia é garantir a representatividade e possíveis contestações de juízes.

A APCEF-PR ingressou na Justiça com ações, após a avaliação de informações existentes e possibilidades de sucesso. Uma das principais delas é referente ao contencioso, passivo judicial trabalhista, que seria de responsabilidade da Caixa Econômica Federal, mas está contabilizado na conta da Funcef, avaliado hoje em cerca de R\$ 2,3 bilhões. Outra ação impor-

tante é a de suspensão de pagamento do equacionamento, até que sejam apurados os valores devidos pelos participantes. Também fazem parte da lista as relacionadas ao saldamento de dirigentes, investimento na TG Participações e outros semelhantes e ao termo de confidencialidade.

O vice-presidente da APCEF-PR, Jesse Krieger, explica que a associação tem conhecimento que o equacionamento do deficit da Funcef segue um preceito legal, mas a atual gestão da entidade não concorda com os valores cobrados dos participantes, sejam da ativa ou aposentados. "Nesse sentido, a ação propõe a suspensão das contribuições até que se esclareçam e definam os reais valores, excluindo, por exemplo, aqueles originários de ações trabalhistas que empregados moveram contra a Caixa".

Para dirimir questões referentes à sucumbência, as medidas judiciais propostas são civis públicas, com acompanhamento do Ministério Público. Assim como aprovado em assembleia no dia 12 de maio, para pagar os honorários advocatícios, serão usados recursos em caixa da APCEF-PR e só ocorrerá eventual aporte dos associados, caso seja necessário.

Além da APCEF-PR, duas entidades ingressaram na Justiça com as mesmas ações e com o mesmo escritório jurídico: a AEA-PR (Associação dos Economistas e Aposentados do Paraná) e a Anipa (Associação Nacional Independente dos Participantes e Assistidos da Funcef). Como há associados que fazem parte de uma das três entidades representativas, eles deveriam preencher a autorização para apenas uma delas. Quem não preencheu o

formulário de uma das três entidades não poderá ser representado legalmente.

Vitória judicial - A boa notícia é que a Anipa, que fez estudos e deu origem a iniciativa, ajuizou sua primeira ação pública e já ganhou liminar, que impede o desconto de seus associados relativo ao equacionamento dos planos da Funcef, nos exercícios de 2012, 2013 e 2014. A medida refere-se à cobrança extraordinária de 2,8%, a partir de maio, para equilibrar o fundo.

Desde o dia 10 de maio, os participantes da Fundação estão pagando a contribuição extra e, no caso dos aposentados, tendo descontado de seus vencimentos, para tentar cobrir um deficit de R\$ 2,2 bilhões registrado em 2014. O pagamento do rombo está dividido entre os participantes e assistidos e a patrocinadora, no caso a Caixa. A previsão é que o deficit de 2015 chegue a R\$ 8 bilhões. ●



HORAS EXTRAS: FÓRMULA CORRETA DE CÁLCULO E MEDIDA DE INTERRUÇÃO DE PRESCRIÇÃO DE PRAZO

Muito tem se discutido em nossos tribunais acerca da jornada de trabalho dos bancários/economiários e sobre o direito ao recebimento das horas extras realizadas. Essa discussão demonstra a necessidade de se pacificar a jornada aplicável aos bancários e, também, determinar os valores a serem pagos por cada hora extra laborada, uniformizando, assim, a jurisprudência e trazendo maior segurança jurídica aos empregados e ao empregador.

Recentemente, o tema referente ao divisor a ser aplicado para o cálculo das horas extras voltou a entrar em discussão no Tribunal Superior do Trabalho (TST) e os processos onde se postularam a aplicação das normas coletivas que equiparam o sábado a repouso semanal remunerado estão sendo sobrestados para que se decida, definitivamente, qual é o divisor a ser utilizado no pagamento das horas extras realizadas pelos bancários (180 ou 150).

Em tese, o divisor é a fórmula utilizada para calcular o valor da hora trabalhada pelo empregado, levando em consideração a jornada de trabalho. Normalmente, o divisor 180 é o adotado pelo empregador para o cálculo da sétima e da oitava horas extras, pois o valor da hora trabalhada é menor.

Assim, divide-se a remuneração mensal recebida por 180, para se encontrar o valor da hora laborada. Acrescenta-se, ainda, o adicional de 50% para se fixar o valor devido a título de horas extras.

Entretanto, como nas normas coletivas aplicadas aos bancários há equiparação

do sábado a repouso semanal remunerado, pode e deve ser postulada a utilização do divisor 150 no cálculo das horas extras a serem pagas. Desse modo, permite-se o recebimento da integralidade do valor das horas a mais trabalhadas.

Embora a matéria acerca do divisor aplicável no cálculo das horas extras dos bancários ainda não esteja sedimentada em nossos tribunais, ao ingressar com eventual ação trabalhista, postulando o recebimento de horas extras não pagas, o bancário deve requerer a aplicação do divisor mais benéfico, ou seja, o divisor 150.

Pela medida cautelar de protesto interruptivo de prescrição de prazo, formalizada pela APCEF-PR, em favor de todos os seus associados, houve a interrupção da prescrição para o pedido de horas extras

não pagas corretamente pela Caixa Econômica Federal nos últimos cinco anos, ou seja, anteriores a dezembro de 2015.

Assim, caso o economiário venha ajuizar ação trabalhista individual, pleiteando o correto pagamento das horas extras trabalhadas, poderá utilizar o protesto interruptivo de prescrição para reivindicar a aplicação do divisor 150 no cálculo das horas extras a serem reconhecidas judicialmente. Dessa forma, a APCEF-PR exerce seu papel de esclarecer aos associados os seus direitos. ●

Advogado Thiago Ramos Küster

OAB/PR - 42.337

Nelson Ramos Küster

**Advogados Associados, conveniado
à APCEF-PR**



**Contrate já seu seguro de vida em condições
excelentes e com exclusividade**

**Apólice coletiva da APCEF-PR garantida pela Previsul Seguradora,
empresa do grupo caixa seguradora.**

Há mais de 44 anos com você!



PROJEÇÃO
CORRETORA DE SEGUROS



R. Júlio Pernetta, 200 - Mercês, Curitiba - PR, 80810-110 - Telefone: (41) 3336-3717 - E-mail: ailsonmartins@eckhardtcorseg.com.br



HORA DE RELAXAR: É PERÍODO DE FÉRIAS!

O ano de 2016 chegou ao segundo semestre e, com ele, veio uma das épocas mais aguardadas: as férias de inverno. Para os associados que estão de folga nesse período, não faltam atividades e eventos para aproveitar o merecido descanso. Quem quer viajar e gastar pouco, a dica é a promoção de diárias nas sedes de Caiobá e de Porto Rico, que se estende ao mês de agosto, quando ocorrem as Olimpíadas, que inspiram a realização de exercícios. Para completar a programação, há o Festival Gastronômico, em Curitiba, além de convênios em diversos estabelecimentos e o concurso de Talentos Fena/APCEF. Aproveite!

Sedes de Caiobá e Porto Rico: esportes e saúde em ano Olímpico

Inspirada nas Olimpíadas, a APCEF-PR preparou uma promoção de diárias com grandes descontos nas sedes de Caiobá e Porto Rico, que podem ajudá-lo a resgatar aquela série de exercícios esquecidos ou manter a praticada habitualmente. Melhor: a promoção vale a partir do dia 18 de julho, mês de férias, quando se pode levar junto a família e amigos, e estende-se a agosto. Então, que tal caminhar ou correr sob a brisa do mar ou à beira do Rio Paraná? Para quem busca comodidade também, é importante saber que a Sede de Caiobá tem apartamentos equipados com micro-ondas, TV LCD, geladeira e ar condicionado, além de quadra de esportes, campo de futebol, piscina (fechada nesta época do ano), churrasqueiras, restaurante e estacionamento. Em Porto Rico, lugar considerado paradisíaco, o número de apartamentos é menor (10), mas o conforto é igualmente prioritário, sem contar as churrasqueiras, Espaço Gourmet, piscina e terraço. Entre os destaques da programação do município, estão



Sede de Porto Rico: conforto na estrutura e opção de passeios ecológicos na cidade.

os passeios ecológicos pelos Rio Paraná e Bahia, onde se pode ver belos exemplares da fauna e da flora, e a pesca. Saia da rotina, viaje com a família e amigos e, ainda, coloque os exercícios em dia, em meio à natureza.

Serviço: Sedes de Caiobá e Porto Rico – promoção para julho (a partir do dia 18) a agosto. No caso de Caiobá, durante a semana, a diária é R\$ 40,00 para o apartamento duplo (5 pessoas) e R\$ 25,00 o simples (2 pessoas). No final de semana, é cobrada apenas uma diária de R\$ 100,00 (duplo) e R\$ 60,00 (simples), respectivamente. No caso de Porto Rico, a diária durante a semana é R\$ 40,00 e final de semana, R\$ 100,00.

Reservas e informações pelo telefone (41) 3083-1001 ou pelo e-mail sedes@apcefpr.org.br.

Sede de Caiobá: espaços esportivos e estímulo à prática de exercícios sob a brisa do mar.



Festival Gastronômico: opção para integrar a família e amigos à boa mesa

Nesta época de frio, sentar-se à mesa e provar deliciosas iguarias típicas do Paraná pode ser uma ótima opção para reunir a família e amigos. Ainda mais quando os pratos são servidos em um só lugar, no caso, na sede de Curitiba. É isso que se pode esperar do 8º Festival Gastronômico, que terá opções para diversos gostos e bolsos no dia 30 de julho. No cardápio, o associado pode escolher entre alcatrão de igreja, porco no rolete, moqueca de pintado e barreado. Todos eles serão acompanhados de arroz e salada.

Os pratos são preparados com receitas tipicamente paranaenses.

Convênios da APCEF-PR: dicas de serviços e produtos com descontos

Para quem quer iniciar uma nova atividade ou fazer compras e ganhar um desconto camarada, a dica é buscar serviços e produtos de conveniados à APCEF-PR. São empresas de diversos ramos, que oferecem facilidades e preços diferenciados para os associados. Nas férias, opções interessantes são os bares e restaurantes, hotéis, pousadas, academia e agências de viagem. A nova edição da revista Guia Clube de Benefícios deve ter chegado às suas mãos ou estar chegando com ótimas oportunidades.

Serviço: Para saber mais sobre os convênios, acesse o site www.apcefpr.org.br, menu convênios, e Facebook Convênios APCEF (<https://www.facebook.com/apcefpr.convencios/?fref=ts>).



Associados com a família e amigos no Festival de 2015.

Serviço: Dia 30 de julho, na sede de Curitiba, almoço a partir das 12h.

O valor do alcatrão, que serve duas pessoas, é R\$ 50,00. A porção individual, tanto do porco no rolete quanto da moqueca, custa R\$ 35,00 e do barreado, R\$ 30,00. Traga a família e amigos e adquira já os convites pelo telefone (41) 3083-1001 ou pelo e-mail secretaria@apcefpr.org.br. As vagas são limitadas!

Concurso Fena/APCEF de Artes Visuais: oportunidade para “fazer” arte



Enquanto se está em recesso, reserve tempo para rever algumas habilidades e colocá-las em prática. Que tal pintura e desenho? Trata-se do Concurso Talentos Fena/APCEF, que terá inscrições de 15 de agosto a 5 de setembro para a categoria Artes Visuais (Pintura e Desenho e Desenho Infantil), mas já é bom preparando as obras. Cada um pode participar com sua própria criação, inclusive as crianças e o tema é livre. A arte pode ser feita usando ferramentas tradicionais, como lápis, papel, tela, tinta e outras, ou usando ferramentas digitais, como mesas digitalizadoras, softwares de pintura. Em cada categoria (Pintura e Desenho e Desenho Infantil), é possível cadastrar até três imagens, mas uma só será selecionada pelo júri. Podem participar todos os empregados da Caixa (ativos, aposentados e pensionistas) cadastrados no Mundo Caixa, mas só concorrerão a prêmios aqueles que forem associados a uma APCEF. Os vencedores receberão pontuações no Mundo Caixa para escolher os itens do catálogo.

Serviço: As inscrições são gratuitas e devem ser feitas no próprio site do Talentos Fena/APCEF pelo <http://talentos.fena.org.br/>.



Associados entram no ritmo sertanejo, sob o comando de Marcus Daniel, em um espaço organizado como uma balada.

APFEST COUNTRY E FEIRA DE TROCA E ARTESANATO ESTREIAM NA PROGRAMAÇÃO

Novos eventos marcam final de junho, com boa aceitação de associados. A feira recepciona os participantes da Festa Junina

Com muita festa, música e interação, dois eventos movimentaram o último final de semana de junho, em Curitiba. O APFest Country, a balada sertaneja da APCEF, estreou em grande estilo no dia 24 de junho. Dois dias depois, foi vez de a Festa Junina animar a família de associados, mas a grande novidade se deve à realização da 1ª Feira de Troca e Artesanato, instalada na entrada de quem passava para ir ao ginásio 1, onde estava ocorrendo as atrações juninas.

Na balada, o cantor Marcus Daniel e sua banda agitaram os associados e convidados com um repertório não só sertanejo, mas com músicas gauchescas, forró e até solos de viola. A integração do hall de entrada com o restaurante e a lanchonete, como referência a uma balada, agradou os participantes. “Festa das boas..Agradeço a toda organização que se empenhou, com o local muito bem



Luana, seu pai e avó: integração na venda e troca de objetos.

decorado, espaços reorganizados de forma diferente dos de sempre. Valeu, que venham muitas como esta”, comentou a sócia Eloisa Padilha, em seu depoimento na página do Facebook da APCEF-PR. A diretoria Sociocultural, Silvana Pabis, informou que em 2017 terá a segunda edição do APFest Country.

No domingo, 26 de junho, a Feira de Troca e Artesanato reuniu sócios e familiares na venda de bijuterias, quadros, embalagens plásticas, roupas, quitutes e até uma bicicleta. Entre eles, estava Luana de Lima Stroparo, de 10 anos, que incentivou a participação da família na venda de correntes, brincos e outros acessórios e a troca de objetos, como livros. “Na escola, troco bonecas. Aprendi essa parte de negociação com meu pai, que é comerciante”, contou Luana, que estava acompanhada dos pais, da avó e da irmã.

Enquanto isso no ginásio 1, a festança estava a todo o vapor. Lá estavam montadas as barraquinhas de brincadeiras tradicionais, como pescaria, tomba lata, touro mecânico, cama elástica e outros brinquedos que fizeram a alegria da garotada. Quem esteve no arraial da APCEF-PR, pôde assistir a dança do Clube da Criança e a quadrilha, com integrantes do grupo escoteiro Takashi Maruo e da plateia. Entre uma atração e outra, havia a opção de provar comidinhas típicas, como doces tradicionais, pipoca, algodão doce, pinhão, cachorro quente e quentão. ●

Festa Junina proporciona várias atrações para os sócios e sua família.





Adriano Resende (SR Campos Gerais); Carlos Roberto Pereira (SR Norte do PR) e Edilson Zanatta (SR Oeste do PR).

O REFLEXO DA ATENÇÃO À SAÚDE INTEGRAL COMO ESTÍMULO À **PRODUTIVIDADE**

No trabalho, os empregados da Caixa Econômica Federal têm pressão de sobra, com várias tarefas, metas e prazos apertados. Em defesa da qualidade de vida, inclusive como alívio para a tensão diária, a APCEF-PR oferece aos associados atividades esportivas, de lazer, socioculturais e ações de representatividade. A reportagem de capa desta edição também aborda a questão da saúde integral (física, mental, espiritual e profissional) e bem-estar, como reflexão e incentivo à mudança de hábitos. Para saber sobre os reflexos do cuidado com a saúde no trabalho, os seis superintendentes regionais do Paraná falaram à Revista O Colega. Desses, cinco mudaram de local de trabalho este ano. O superintendente Renato Scalabrin veio de Blumenau (SC) para a Superintendência Regional (SR) Curitiba Oeste. Roberto Luiz Bachmann saiu da SR Noroeste do Paraná e, agora, lidera a SR Curitiba Leste. Para essa superintendência, entrou Luís Henrique Borgo, antes comandante da SR Campos Gerais. Adriano Resende, por sua vez, deixou a SR Santana (SP) e assumiu a SR que era liderada por Borgo. Quem também veio de outro estado foi Carlos Roberto Pereira, no caso de Mato Grosso (MT), e entrou na SR Norte do Paraná. O único que permaneceu em sua Superintendência foi Edilson Zanatta, da SR Oeste do Paraná.

Superintendentes avaliam o impacto
da participação de sócios empregados
da Caixa em atividades, como as
oferecidas pela associação, na área
profissional

O Colega - Qual a importância da atuação da APCEF-PR em relação à saúde como um todo para o associado?

Adriano Resende - A APCEF tem grande importância no incentivo e na prática de uma vida mais saudável para nossos colaboradores, em especial com integração entre empregados por meio de jogos, recreações e de atividades de lazer nas nossas diversas sedes da associação.

Carlos Roberto Pereira - Apesar de estar apenas há dois meses na região, entendo que a proposta da APCEF-PR de integração, participação e convivência é importante para o bem-estar do empregado, implicando em saúde e vida saudável para si e para os seus.

Edilson Zanatta - Acredito que a integração dos colegas e familiares via APCEF é uma parte muito importante no contexto de uma empresa do tamanho da Caixa. As atividades sociais e esportivas trazem um complemento necessário para que o empregado mescale suas ações diárias e semanais entre atividades profissionais e de lazer. Integra a família ao contexto profissional, ao mesmo tempo em que traz saúde física e mental para os indivíduos e seus familiares.

Luís Henrique Borgo - A atuação da APCEF-PR é de extrema importância. Oferece espaço físico adequado, atividades sempre de qualidade e é ponto de encontro referencial a todos associados. Representa fielmente o sentimento dos colegas.

Renato Scalabrin - Somos um equilíbrio do físico, mental e espiritual. Precisamos que todas as partes estejam equilibradas. A APCEF contribui em muito para este equilíbrio pelas inúmeras atividades realizadas para os profissionais da Caixa e seu familiares.

Roberto Luiz Bachmann - A APCEF-PR se mostra como um território de lazer, saúde e bem-estar, sendo geradora de movimentos de integração da “família Caixa” em todo o estado do Paraná. É dirigida e administrada por colegas competentes, o que garante um convívio harmonioso e possibilita a melhoria da “nossa” qualidade de vida.

O Colega – Qual o reflexo dessa programação institucional na produtividade?

Adriano Resende - Um empregado bem na parte física e mental tem um alto nível de produtividade e isso impacta direto no ambiente de trabalho e nos resultados da empresa.

Carlos Roberto Pereira – Tem reflexos positivos, considerando a necessidade por parte dos empregados, quer na área profissional, quer na área pessoal, de descontração e relaxamento, proporcionando melhorias nas relações pessoais e conseqüentemente na produção e nas relações de trabalho.

Edilson Zanatta - É sabido e comprovado cientificamente que atividades físicas e de lazer contribuem sobremaneira para o bem-estar e alto astral das pessoas, tanto no ambiente familiar, como no profissional. É muito importante para a empresa que a Associação de Pessoal da Caixa possibilite aos colaboradores esses momentos de integração com atividades extra profissionais. Em muitos casos, os colegas não exerceriam essas atividades caso não tivessem as facilidades que a APCEF proporciona. Pessoas felizes (física e mentalmente) e que se relacionam tendem a realizar um bom trabalho.

Luís Henrique Borgo - Melhora e muito a produtividade. Quando há equilíbrio emocional, e a APCEF-PR nos proporciona isso por meio de suas atividades, os resultados são alavancados.

Renato Scalabrin – Há um grande reflexo na produtividade. As atividades possibilitam um reequilíbrio de energias e isso é percebido em todas as atividades.

Roberto Luiz Bachmann - Certamente, cada um de nós, com saúde e felizes, e nossos familiares mais satisfeitos, teremos por consequência, inclusive, o

aumento da produtividade em nossas atividades laborais. Tenho como lema “Efetividade & Afetividade” e a APCEF se insere nesse contexto. ●

**/// Pessoas felizes
(física e mentalmente)
e que se relacionam
tendem a realizar
um bom trabalho. ///**

Edilson Zanatta

Superintendência da SR Oeste



Luís Henrique Borgo (SR Noroeste do PR), Renato Scalabrin (SR Curitiba Oeste) e Roberto Luiz Bachmann (SR Curitiba Leste).



Família Benatto: todos correm e algumas vezes participam de provas juntos.

ONDE FICAM OS EXERCÍCIOS NA ESCALA DE PRIORIDADES DA SAÚDE

Pesquisa revela que quase metade dos brasileiros é sedentária.

Como incentivo à atividade física, a APCEF-PR amplia opções

esportivas e espaços que prezam pelo cuidado com o corpo e bem-estar

“Saúde é o que interessa, o resto não tem pressa”. Com esse bordão, o personagem Paulo Cintura, que fazia parte do programa A escolinha do professor Raimundo, na década de 90, valorizava a saúde e a prática de exercícios. Mais de 20 anos depois, o mundo mudou consideravelmente: aumentaram os compromissos, as invenções tecnológicas, o estresse e reduziram o relacionamento pessoal e o tempo de conciliar tantas atividades. Com as mudanças ocorridas de lá para cá, será que, na era digital, as pessoas valorizam a atividade física e o cuidado com a saúde?

A resposta, ou parte dela, pode estar em um levantamento nacional do Ministério do Esporte. O diagnóstico, divulgado no ano passado, aponta que 46% da população do Brasil é sedentária. Isso significa que quase metade dos brasileiros não faz atividade física ou esporte. Sete de cada dez sedentários, aliás, dizem que a falta de tempo é o maior obstáculo para a prática de atividade física.

O ortopedista Daniel Carvalho avalia que o sedentarismo é decorrente da vida moderna, que trouxe avanços na área tecnológica e correria diária. “As pessoas acabam deixando o exercício de lado, por preguiça e falta de tempo”, afirma o ortopedista. Em sua opinião, falta planejamento e estabelecimento de prioridade no cuidado com a saúde. “Devemos acumular 150 minutos (duas horas e meia) de exercícios por semana, o que não é muito para nos manter saudáveis”.

Apesar do índice representativo de sedentários, há os que contrariam as estatísticas e praticam exercícios regularmente. É o caso da sócia Rosi Nones, que faz ginástica três vezes por semana, participa de caminhadas da APCEF-PR e, recentemente, começou a correr. Em uma caminhada, ela conversou com um grupo de corredores e hoje faz parte das Divas da Ginástica, que treinam para disputar corridas. Estreou na Corrida do Pessoal da Caixa, em maio, quando completou 5 quilômetros em 35 minutos, e não quer parar mais. Rosi pretende treinar com a BPM Assessoria Esportiva, parceira da associação, e participar de novas provas. “Aos 54 anos, me sinto muito bem. Não consigo ficar sem atividade física. Já se tornou um vício necessário e agradável”.

Quem também passou a correr a partir de caminhadas foi Valquíria Bastos Benatto, que hoje disputa diversas provas em família. Ela começou a caminhar há cerca de seis anos, porque precisava perder peso, e depois veio a corrida, com a qual ganhou condicionamento físico. Para não correr sozinha, o marido Edson Benatto passou a acompanhá-la e, depois, também suas filhas, Ingrid e Isadora. “A corrida traz mais disposição, amigos e queima muitas calorias. E correr em família, é muito bom; ficamos mais unidos”. No ano passado, ela parou cerca de três meses, por causa de uma cirurgia nas pernas, mas aos poucos está voltando às pistas. Em treino com a BPM,



Paulo Utzig: com musculação e Pilates, teve redução de dor lombar.



Rosi Nones: exercícios na academia, caminhada e, agora, corrida.

Valquíria já soma nove meias maratonas, duas maratonas e várias provas de 10 quilômetros.

Atividade física também é uma recomendação médica para prevenir ou tratar doenças e ajudar na recuperação de complicações de saúde. Por causa de um infarto, o sócio aposentado Geraldo Prado Leite teve de colocar um stent no coração e foi aconselhado a exercitar-se. Na academia da associação, ele faz exercícios de musculação e esteira quase todos os dias. Desde o final de 2015, passou a participar das caminhadas da APCEF-PR. Para o sócio, os ganhos já são evidentes. “Estou mais disposto, com melhor índice de cálcio, devido à deficiência no quadril, e procuro manter o peso”.

Outro sócio que frequenta a academia e consegue perceber melhoras em sua saúde é Paulo Utzig. Com artrose na coluna, ele garante que já teve avanços, fazendo musculação e Pilates duas vezes por semana. “Sinto-me mais livre e com menos dor lombar”, afirmou Utzig, que pensa até em voltar a jogar futebol.

Fazer a bola rolar nos gramados ou praticar outros esportes, como vôlei e basquete, trazem benefícios ao organismo. No entanto, essas atividades exigem alguns cuidados, nem sempre observados. “Para realizar práticas esportivas, é imprescindível uma preparação muscular adequada. Sem ela, o praticante pode ter lesões e ser prejudicado”, alerta o ortopedista Daniel Carvalho. Por isso, ao fazer alguma atividade física, ele destaca a importância de trabalhar três estímulos: força, flexibilidade e condicionamento aeróbico.

O investimento na saúde integral do associado

Para estimular a prática esportiva e atividades que levem os sócios se exercitarem, a APCEF-PR tem investido ainda mais em diversas opções nos últimos anos. Com o lema “Pela qualidade de vida”, defende que é importante prezar pela saúde em sua totalidade, seja física, mental ou espiritual. Dessa forma, a associação tem aliado algumas atividades a conceitos ambientais e observado as necessidades de cada público.

Os campeonatos, como os de futebol, por exemplo, aumentaram em número e públicos específicos, como os cinquentões, ganharam competições voltadas para sua faixa etária. As escolinhas infantis também receberam novo fôlego, com a opção do futebol soçaite, vôlei e basquete. Em Maringá, o ginásio poliesportivo, inaugurado em 2014, faz a alegria de atletas de vôlei e futsal e dos frequentadores de academia.

Para quem gosta de caminhar, existe o grupo APÉCEF, que segue para um novo destino a cada dois meses, em média, e reúne cada vez mais adeptos. Detalhe: o local tem de ter um apelo ecológico e possibilitar a interação entre os participantes. A última caminhada ocorreu em Caiobá, no litoral paranaense, onde os participantes percorreram 13 quilômetros, incluindo trilha no Circuito Rio da Onça.

Por incentivo de colegas, alguns integrantes da caminhada estão aderindo à corrida. Há um grupo de atletas da APCEF-PR,



Caminhada em Caiobá: combinação de atividade, natureza e integração.



Corrida do Pessoal da Caixa: mesmo com chuva, recorde de participação.

em que muitos treinam com orientação da BPM Assessoria Esportiva, parceira da entidade, e disputam diversas provas durante o ano. Na Corrida do Pessoal da Caixa, realizada em parceria com a prova I-run Stadium Marathon, no final de maio, 110 atletas correram as distâncias de 5 km e 11 km. Mesmo com chuva, eles marcaram presença e representaram o pelotão da entidade. O número de inscritos bateu o recorde em relação às edições anteriores

Os ciclistas também têm vez na programação anual. O Circuito BikeCEF, que integra associados que pedalam por meio de roteiros realizados onde a APCEF-PR está presente, chega a sua quarta etapa no dia 16 de julho. Depois de passar por Maringá, Caiobá e Porto Rico, o Circuito desembarca em Umuarama, onde os bikers terão o desafio de pedalar 55 quilômetros, por locais arborizados e de paisagens naturais.

No início do ano passado, uma nova academia foi inaugurada na sede de Curitiba, atendendo as solicitações de quem gosta e precisa malhar. Com equipamentos modernos e professores especializados, os associados podem fazer musculação, com treinos específicos para suas necessidades, e fazer ginástica.

Neste ano, entrou na lista de opções a nova sauna masculina, inaugurada em março, e a Clínica dos Colegas da Caixa, com atendimento multidisciplinar, especialmente na área de fisioterapia.

Sauna masculina: totalmente reformulada, alivia dores e tensão

Pode não parecer, mas reservar um momento para relaxar pode contribuir para reduzir o estresse e manter a saúde. Totalmente reformulada, uma opção é a nova sauna masculina, que tem sauna úmida e seca, sala de massagem e ampla sala de descanso com TV.

Reza a história que a sauna foi criada há 9 mil anos, por nômades que ocuparam a Finlândia na pré-história, e tratava-se de uma espécie de caverna subterrânea, onde se purificavam o corpo e a alma. A técnica só avançou, porém, com os turcos, que aqueceram caldeirões de bronze cheios de água em grandes salões de mármore com teto côncavo, desenvolvendo o chamado banho turco. Para esses povos, a sauna era popular por seu suposto poder curativo.



José Longo com seu pai, Felipe: relaxamento e benefício para a circulação.

Estudos indicam que a sauna serve como forma natural de tratar variedades médicas, especialmente as referentes ao aparelho respiratório e à circulação. Também alivia dores musculares e age no processo de relaxamento para aliviar tensão e estresse, melhorando inclusive o humor.

É com esse intuito que o associado José Longo frequenta a

nova sauna religiosamente todo domingo, na sede de Curitiba, acompanhado de seu pai, Felipe, de 89 anos. “Vir à sauna é um ritual, uma forma de eu relaxar e, para meu pai, é uma indicação médica que ajuda na sua circulação”, conta o associado.

Para as associadas, há o Espaço da Mulher, que também tem sauna, salas para massagem e local para descanso.

Clínica dos Colegas da Caixa: novidade especialmente na área de fisioterapia

Quem faz fisioterapia, R.P.G, Pilates, agora, poderá fazer essas e outras atividades na sede de Curitiba. Em parceria com a Qualidade de Vida & Saúde Clínica de Fisioterapia, a Clínica dos Colegas da Caixa foi inaugurada no dia 22 de junho, com a presença de dirigentes, representantes parceiros e associados.

Na clínica, além dessas especialidades, prestam-se serviços de ortopedia, acupuntura, nutrição, psicologia e psicopedagogia. Também há tratamentos alternativos, na área de estética, como os voltados a pré e pós-operatório, terapia das pedras e massagens, inclusive reflexologia. No que diz respeito à fisioterapia, uma equipe multidisciplinar atende todas as áreas (ortopedia, neurologia, cardiorrespiratória, geriatria, pediatria, uroginecologia e dermatofuncional).

Para o presidente da APCEF-PR, Vilmar Smidarle, a clínica atende a proposta de proporcionar opções de melhoria da qualidade de vida aos associados. “Isso pode ser feito por meio de atividades e serviços que beneficiem a saúde física, mental e espiritual dos colegas da Caixa”. Na inauguração, a fisioterapeuta Gislaíne Thomaz, que administra a clínica, disse que ela e sua equipe buscarão fazer o melhor para que os empregados da Caixa, especialmente os sócios, tenham um incremento em sua saúde e bem-estar.

Quem gostou da novidade foi a sócia Edilaine Aragão, que já fazia Pilates e, agora, disse que pretende fazer na clínica, inclusive porque a associação é perto de sua casa. Ela também apontou como vantagem a possibilidade de ter outras espe-



Inauguração da clínica: atendimento personalizado para quem é da Caixa.

cialidades, como Psicologia. “Trabalha-se o físico e o mental em um mesmo lugar”.

Os pacientes, empregados da Caixa ainda não filiados, mas participantes do Saúde Caixa, também podem ser atendidos na clínica. Para os colegas da Caixa que não possuem o plano da empresa, como os sócios contribuintes, ou para procedimentos não cobertos por ele, a cobrança é feita pela tabela AMB Caixa. ●

Xô sedentarismo!

Como participar das atividades físicas e esportivas da associação

- **Campeonatos e escolinhas** – conferir a programação no site da APCEF-PR www.apcefpr.org.br, Esportes – Atividades diárias ou falar com a Gerência de Esportes pelo e-mail esportes@apcefpr.org.br.
- **Caminhadas** – a próxima está prevista para agosto. A programação é divulgada com antecedência no site da APCEF e página do Facebook.
- **Academia** – musculação - atende das 7h às 11h e das 14h às 22h. Para a ginástica, o funcionamento é de segunda a sexta-feira, das 18h10 às 19h, das 19h10 às 19h55 e das 20h às 20h45. A mensalidade individual é R\$ 33,00, para sócio e dependente R\$ 55,00 e três ou mais R\$ 66,00.
- **Sauna masculina** – funciona de segunda a sexta-feira, das 16h30 às 22h30, sábados, das 14h às 20h, e aos domingos e feriados, das 9h às 13h. O kit sauna custa R\$ 10,00 e a massagem R\$ 25,00.
- **Sauna feminina** (Espaço da Mulher) – funciona de terça-feira a sexta-feira, das 16h30 às 22h, e sábados, das 10h às 18h. O kit sauna custa R\$ 10,00 e o kit banho R\$ 2,00.
- **Clínica dos Colegas da Caixa** – funciona de segunda a sexta-feira, das 8h às 20h. No sábado, o atendimento é das 9h às 12h.



Clínica dos Colegas da Caixa: toda equipada.

“CORRER SIGNIFICA ROMPER O LIMITE DA DEFICIÊNCIA”

Sócia cadeirante corre, junto com os pais, e já participou de diversas provas, como a São Silvestre

No esporte, é motivador quando um atleta supera os seus limites, não somente dentro de sua modalidade, mas também em sua vida. É o caso da maringaense Natássia Zagotto, de 20 anos, que, desde 2014, participa de provas de corrida. A atleta possui deficiência física e compete de cadeira de rodas, com seus pais. Ela já participou de mais de dez provas e este ano carregou a Tocha Olímpica na cidade de Maringá.

Há pouco mais de dois anos, Natássia tornou-se atleta e já é vitoriosa. Ela deve seu gosto pelos esportes a seus pais, que sempre valorizaram a prática de exercícios físicos para uma vida saudável. O pai, Frank Zagotto, é adepto do ciclismo e sua mãe, do atletismo. “Comecei a correr em 2014 com eles, que já praticavam esportes, mas sentiram a necessidade de me incluir nessa rotina e começamos a corrida de rua”, conta a sócia.

O primeiro desafio de Natássia foi a Night Run de 2014, em Maringá, e aí não parou mais. Nas últimas competições que participou, a atleta correu em circuitos conhecidos nacionalmente, como a Prova da Mulher da Meia Maratona Internacional do Rio



Natássia antes da largada para a caminhada em Caiobá...

de Janeiro, neste ano, e a Corrida de São Silvestre, em São Paulo, em 2015. Para ela, essas duas provas foram as mais marcantes de sua vida, já que são competições que reúnem o mais alto escalão do esporte no Brasil.

Segundo Natássia, além de todos os êxitos competitivos, a prática da corrida traz um benefício para toda a vida. “Correr me faz bem, aumenta minha autoestima. No início, não acreditava na minha capacidade de poder experimentar esse esporte, mas, hoje, correr significa enfrentar vários obstáculos e romper o limite da deficiência”.

Outra grande recompensa que o esporte trouxe a sua vida foi a oportunidade de carregar a Tocha Olímpica, no dia 29 de junho, em Maringá, junto de outros atletas na passagem do evento pelo Paraná. Agora, Natássia tem a agenda cheia para os próximos desafios, com a 3ª etapa da Night Run de Maringá, em outubro, e a Volta da Pampulha, em Belo Horizonte, em dezembro.

Acessibilidade na APCEF-PR

No início deste ano, Natássia também participou da caminhada do Projeto Verão da sede de Caiobá. Na ocasião, a atleta aproveitou para passar férias na sede, onde existem dois apartamentos adaptados e uma rampa especial para deficientes, com acesso à piscina. As mudanças foram sugeridas pelo seu pai, Frank Zagotto.

De acordo com a competidora, tanto o evento, quanto as reformas feitas na sede litorânea, visando à acessibilidade, demonstram um gesto de respeito. “Como cadeirante, me senti valorizada com o cuidado que a APCEF-PR teve comigo e com todos os deficientes físicos”.

Para atender melhor esse público, novo projeto está sendo estudado para implantar possibilidades de acesso na sede de Curitiba. No momento, a rampa foi a solução mais viável para as realidades das instalações. “Como o custo do elevador é alto, optamos, então, em fazer rampas de acesso para os cadeirantes do lado direito de quem está chegando à sede, próximo à porta de acesso ao salão de festas e às vagas para estacionamento de deficientes e nos fundos do salão de festas”, informou a arquiteta responsável pelo projeto, Eunice Rauen Vianna. A previsão é que o projeto seja implantado até o fim de outubro. ●



...e participando da troca da “chama” olímpica, em Maringá.

É ANO DE OLÍMPIADAS... E DE JOGOS DA FENAE!

Atletas paranaenses intensificam a preparação para representar bem o Paraná no maior evento esportivo de economiários do país

Em ano de Jogos Olímpicos no Brasil, a APCEF-PR entra no clima esportivo com a preparação para os Jogos da FenaE, que ocorrerão em agosto, no mesmo mês da competição mundial. A poucos dias de iniciar o evento que reúne associados empregados da Caixa Econômica Federal de todo o país, atletas paranaenses intensificaram o ritmo de treinos e disputas, especialmente de modalidades coletivas.

Além da desportividade e da integração, o objetivo dos competidores é elevar o Paraná ao lugar que quase conseguiram na edição anterior dos Jogos, quando a APCEF-PR ficou como vice-campeã na classificação geral: o topo do pódio. “A expectativa é obtermos uma classificação honrosa, respeitando as demais equipes, em que se prime o espírito esportivo acima de tudo e, ao final, conquistemos um lugar honrado”, afirmou o diretor de Esportes e Lazer da associação, Emerson Alves Pinto.

Para alcançar essa meta, a organização de esportes da delegação paranaense cuida dos últimos detalhes dos preparativos, inclusive hospedagem e logística dos participantes e seus acompanhantes. Enquanto isso, atletas dedicam-se aos treinamentos para melhorar sua performance, inclusive com a participação em competições, como no caso do tênis de campo e da corrida.

Nas coletivas, os times de futebol soçaite, futsal feminino e masculino, basquete e vôlei masculino e feminino aceleraram a preparação nos meses de junho e julho, com programação de competições, amistosos e treinos aos finais de semana, em Curitiba. Em boa parte deles, competidores do interior vieram para a capital, para criar mais entrosamento entre os jogadores, ritmo de jogo e unidade à equipe.

Para o diretor de Esportes, os preparativos estão a contento, com grande empenho por parte de técnicos, atletas, os quais têm demonstrado comprometimento na preparação técnica e física, e a Gerência de Esportes, sempre atenta

e cuidadosa com todos os detalhes dos materiais esportivos e da logística para os Jogos. “Os empregados do interior têm se deslocado com frequência nos finais de semanas para os treinos, o que enriquece cada vez mais a competitividade nas diversas modalidades”, comentou Emerson Pinto. “À frente da Diretoria de Esportes, quero agradecer a presidência da APCEF, demais diretores e conselheiros, pelo trabalho e comprometimento com este grande evento que teremos, em que certamente teremos uma excelente participação”.

Em busca de ter essa participação representativa nos Jogos da FenaE, a delegação do Paraná será composta pelo número máximo permitido de integrantes: 101, entre atletas e dirigentes. Além deles, seguirão para Blumenau (SC), onde será realizada a competição nacional, todos os técnicos de modalidades, a gerente de Esportes, Ester Kokubu, e acompanhantes. O Paraná será representado em quase todas as modalidades da competição, entre individuais, de duplas e coletivas.

Sobre o evento - Os Jogos da FenaE serão realizados de 20 a 27 de agosto e deverão reunir cerca de 2.400 atletas, além de técnicos e acompanhantes. Em Blumenau, os competidores irão disputar 25 modalidades, que ocorrerão em quatro espaços: Centro Esportivo Bernardo Werner, pertencente ao Sesi, que deverá abrigar a maior parte das modalidades; Bela Vista Country Clube, onde devem ser disputadas as partidas tênis de campo, tênis de mesa e de futebol soçaite; Artex, que receberá a maioria dos jogos de futebol soçaite master; e no Club Xerife's, onde serão realizados os confrontos da sinuca. ●

As tabelas de jogos, locais e horários das disputas já estão disponíveis no [hotsite do evento: www.fenaE.org.br/jogosfenaE2016](http://www.fenaE.org.br/jogosfenaE2016).



Time do quadrangular de futsal realizado em junho.



Chopp Boll conquista o troféu de campeão em final disputada.

A bola rolou no mês de maio, com duas competições que movimentaram os campos da sede de Curitiba. No dia 14 de maio, os associados puderam conhecer quem ficou com o título do Campeonato de Futebol de Campo. O Chopp Boll levou o título da série ouro e o Insano, da série prata. Outra competição realizada foi o Sintético Cinquentinha, cuja campeã foi a Regional Jacarezinho.

No futebol de campo, a vitória do Chopp Boll não foi fácil. A equipe venceu na final o time do Centauro pelo apertado placar de 1 a 0. Quem também brilhou na competição pelo lado dos campeões foi Marcelo Dalcuche Filho, artilheiro do campeonato com 10 gols.

O técnico do Chopp Boll, José Carlos Saccomori, destacou a dedicação do time na competição. “Não entramos como favoritos, pois tínhamos alguns desfalques. Por isso a conquista foi tão boa, todos se superaram”. Ele também ressaltou a organização do evento. “A APCEF-PR está de parabéns por mais um campeonato muito bem organizado. Só o fato de terem trazido um trio de arbitragem de primeiro escalão para os jogos finais, valoriza mais a disputa”.

Pela série Prata, uma disputa emocionante marcou a vitória do Insano sobre o Diocar. No tempo regulamentar, as duas equipes não saíram do empate sem gols, então o título foi definido da forma



Na série prata, Insano vibra com a premiação de 1º colocado.

OS CAMPEÕES DO FUTEBOL DE CAMPO E SINTÉTICO 50+

No campo comum, Chopp

Boll leva o título ouro e,

no Sintético, Regional

Jacarezinho



No Cinquentinha, o time Regional Jacarezinho é o campeão.

mais imprevisível que o futebol proporciona: a disputa de pênaltis. O Insano venceu por 5 a 4 e pode, enfim, comemorar a conquista.

Feliz com o título, o atleta do Insano, Gilmar José Santos, elogiou a competição como forma de trazer associados para a APCEF-PR: “É bom ver atletas convidando outros amigos a se associarem dizendo que a APCEF-PR é ótima, estruturada e é possível entrar num grupo de amigos com várias atividades”.

No Campeonato Sintético Cinquentinha, o campeão pôde comemorar mais aliviado, já que venceu por um placar bem mais elástico. No dia 21 de maio, a equipe Regional Jacarezinho venceu a Regional Cascavel por 6 a 2. Aos vice-campeões, da Regional Cascavel, coube a artilharia da competição, garantida por José Francisco Chaerki, com nove gols.

O atleta da equipe campeã, Eduardo Mariano, destacou a garra e o compromisso dos jogadores na conquista. “Não havia um melhor que outro. Quem entrava procurava dar o melhor de si, mesmo que tivesse que jogar em outra posição”, avaliou Eduardo.

Outro ponto abordado pelo atleta foi a organização do campeonato e já revelou os planos da equipe para o futuro. “A organização vem melhorando a cada ano e, dessa vez, não foi diferente”, comentou Eduardo Mariano. “Em breve haverá o futebol soçaite 40+ e pretendemos participar, junto com outros colegas da Caixa”.

TORNEIOS ENTRAM EM FASES DECISIVAS EM AGOSTO

Disputas de tênis de campo, truco e tranca começarão a apontar candidatos ao pódio

O mês de agosto será marcado por competições de modalidades que entrarão em suas fases decisivas. É o caso dos torneios de tênis, truco e tranca, cujas etapas encaminharão os atletas que irão disputar os títulos até o fim de 2016.

Para o tênis de campo estão previstas seis etapas até definir o campeão ao final do ranking anual. Duas já aconteceram, uma em abril e a outra em junho. Em agosto, os atletas entram exatamente no meio da competição e quem vencer poderá ter grandes chances de chegar à final. Com quatro categorias, A Especial, A, B e C, o tênis de campo realizará seu próximo torneio de 5 a 13 de agosto.

Uma das competições de mesa mais praticadas no Brasil, o truco na APCEF-PR está a todo vapor. A competição entra em sua sexta etapa em agosto e o resultado será decisivo para a definição dos candidatos ao título. Em junho, quando ocorreu a última etapa antes do fechamento desta edição, três duplas classificaram-se entre os primeiros colocados. Abdo e Alex Tannouri receberam troféu de campeões, enquanto Jaime Sumida e Fernando Alvarenga ficaram em segundo lugar e Ernesto Afonso e Gilberto Armacolo, em terceiro.



Dupla campeã de junho do truco (ao centro), ladeada pelos vice-campeões.

A exemplo do torneio de truco, os atletas que disputam a tranca não terão moleza nas próximas etapas. A classificação geral está totalmente embolada entre os primeiros colocados e agosto será o mês de desequilíbrio na balança, com a realização da sétima rodada, no dia 13. Depois, faltarão apenas três etapas para a fase final da competição. ●

SIM, TEMOS EXERCÍCIOS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Atividades adaptadas são opções sob medida para essas faixas etárias

Para os sócios mirins e adolescentes, a dica para se exercitar de forma adequada e divertida são o Circuito Funcional e Ritmos Kids e Teen. As atividades são realizadas gratuitamente, na academia da sede de Curitiba, e de acordo com a faixa etária (10 a 12 anos e 13 a 15 anos). Tanto meninas, quanto meninos podem participar das aulas.

A professora Stefanie Raciop explica que o Circuito é um treinamento funcional adaptado para essas faixas etárias, com exercícios de coordenação motora, força, velocidade e agilidade. Já as aulas de Ritmos, segundo ela, referem-se a exercícios de

ginástica que exploram diversos ritmos. “O Circuito e as aulas de Ritmos são atividades de academia adaptadas para não prejudicar o crescimento das crianças e adolescentes, que ainda não podem frequentar as aulas de ginástica e musculação, mas que querem, desde já, estar inseridas nesse meio”, resume a professora. As atividades ocorrem de segunda-feira à sexta-feira (segunda, quarta e sexta-feira, às 17h40 – Teen, terça e quinta-feira, às 19h40 – Kids e sexta às 20h – turma mista). Para participar, além de ser sócio, é preciso apresentar atestado médico. Mais informações pelo telefone (41) 3083-1001.



GERSON GRABOSKI
ADVOGADOS ASSOCIADOS

www.graboski.adv.br

Escritório especializado em atendimento a bancários

Londrina: em novo endereço: Rua João Wyclif, 111 | 20º andar | cj. 2010
Gleba Fazenda Palhano | Fone/Fax: 43 3024.6474

MATRIZ:
Curitiba: Rua Visconde do Rio Branco, 1488
17º andar - cj. 1701 - 80420-210 - F. 41 3323-1597

FILIAIS:
Belo Horizonte: Fone/Fax: 31 3335.1834 | Cascavel: Fone/Fax: 45 3222.5774
Marília: Fone/Fax: 14 3301.8700 | Ribeirão Preto: Fone/Fax: 16 3514.8450
Rio de Janeiro: Fone/Fax: 21 2240.0879 | São Paulo: Fone/Fax: 11 3392.3052

👍 Curta nossa página no Facebook



Umuarama: diversos atrativos locais, receptividade e cidade onde está localizada a sede regional (no detalhe).



CIRCUITO BIKECEF DESEMBARCA EM UMUARAMA

Vale a pena saber um pouco sobre essa cidade, conhecida por sua cordialidade, e a sede regional da APCEF-PR

A cidade de Umuarama, no Noroeste do Paraná, recebe o Circuito BikeCEF, que chega a sua quarta etapa. Chamado de Rota da Amizade, em homenagem ao título do município de Capital da Amizade, o percurso de 55 quilômetros privilegiará as atrações naturais da região. A etapa está marcada para o dia 16 de julho, quando os associados poderão também conhecer a sede local da APCEF-PR.



Ciclistas em Porto Rico, etapa anterior à Rota da Amizade.

Um dos atrativos que fazem da Rota da Amizade ainda mais especial são as características geográficas de Umuarama. Localizada no Terceiro Planalto do Paraná, a cidade é marcada pelos belos morros, rios, lagos e arborização abundante, que se tornam um ingrediente a mais para o Circuito, que preza pelo ecociclismo.

O destino mais provável para o evento é a “Volta em Umuarama”, em um percurso que passa pela parte rural da cidade, com opções de 30 quilômetros e 55 quilômetros para os ciclistas. Durante o percurso, serão disponibilizados carros de apoio para acompanhá-los, paradas programadas para comida, reidratação e entrega de medalhas. Ao fim da rota, os participantes irão para a sede da APCEF-PR para almoçar e receber medalhas.

Capital da Amizade - Para quem gosta de apreciar boa gastronomia e passear, há diversas opções na cidade. “O Lago Aratimbó é muito interessante, existem alguns restaurantes que oferecem peixes pescados nos rios da cidade e lugares para quem gosta de pescar. Tem também uma réplica de Torre Eiffel, que é muito curiosa”, conta Elizabeth Tieme Uemura Maziero, coordenadora geral da Regional Umuarama.

A sede da APCEF-PR é outro atrativo local. Com piscina, salão de festas e um campo de futebol, que é o xodó da coordenação regional, a sede oferece estrutura e diversas atividades para associados e convidados. “Venham conhecer Umuarama, existem diversas opções e, acima de tudo, somos muito receptivos com os visitantes, afinal, somos a Capital da Amizade”, destaca Elizabeth.

Antes de Umuarama, o circuito BikeCEF passou por outras três cidades, Maringá, Caiobá e Porto Rico. Depois de lá, o circuito deve desembarcar ainda em Ponta Grossa, em setembro, e Foz de Iguaçu, em novembro. ●

O PARAGUAI NÃO É AQUI, MAS ESTEVE EM CASCAVEL

Com o Giro Gastronômico, Regional

homenageia o país com decoração

típica e porco à paraguaia

Não precisou nem atravessar a Ponte da Amizade. O Paraguai, ou uma porção dele, veio até o Brasil e invadiu a sede da Regional Cascavel no dia 4 de junho. Tudo para homenagear esse país que inspirou o nome do prato principal do Giro Gastronômico: porco à paraguaia, uma iguaria que leva queijo e outros temperos deliciosos.

Na sede de Cascavel, o clima desse país alegre e de comércio de produtos considerados mais baratos começou pela decoração, com



Em sede decorada, Giro é prestigiado por público representativo.



Integrantes das unidades da Caixa que organizaram o evento.

as cores da bandeira do país, azul, branco e vermelho. Teve até uma barraca com produtos importados. Para abrir o apetite de sócios e convidados, foram servidos aperitivos, como Amarula, cachaça no butiá com abacaxi e a chipa, salgado à base de polvilho e queijo, típico do Paraguai.

Quem ficou responsável por toda a organização, inclusive o preparo do porco, foram as agências Parque São Paulo e Avenida Tancredo Neves e o PA Unioeste. “Estava tudo organizado, bem caprichado e a decoração perfeita”, resumiu Glauca Eising Vivan, do PA JT Trabalho em Cascavel, que esteve pela primeira vez no Giro Gastronômico. Para ela, o evento também foi a oportunidade de ver colegas e se reunir com aqueles inclusive que trocaram de agência e houve perda de contato.

Já o gerente regional da SR Oeste do Paraná, Ezio Luiz Lena, é figura carimbada nas edições do Giro. “Sempre vou para confraternizar com os colegas e prestigiá-los, pois se dedicam e são muito bem organizados, com decoração, colegas de agências caracterizados e tudo mais”, comentou o gerente regional. “Vou cedo com minha família, as crianças se divertem no parque e ficamos para o almoço”.

O próximo Giro Gastronômico já tem data agendada: dia 6 de agosto. No cardápio, consta peixada como prato principal, que será preparada pelo pessoal da SR Oeste do Paraná. ●

GIRO PELO INTERIOR

PONTA GROSSA

Obras na cozinha estão na fase de organização de mobiliário

O mês de junho foi de finalizar obras e ajustar os últimos detalhes dos incrementos na Regional Ponta Grossa. Entre as negociações, estava a definição dos mobiliários da **cozinha do salão social**, cujo projeto está sob a responsabilidade da Isla Arquitetura. Nessas instalações haverá churrasqueiras, geladeiras e novos armários, que terão como base granito. As obras deverão estar concluídas no mês de julho.



MARINGÁ

Regional transforma ginásio em arraial para a festa junina

Em Maringá, o ginásio entrou no **clima caipira da festa junina**, com muitas brincadeiras, decoração e comidas típicas. A garotada, especialmente, se divertiu com a pescaria, argola, tomba lata, chute a gol, cama elástica, tobogã inflável, piscina de bolinha, entre outras. Para repor as energias, no intervalo entre uma atividade e outra, as opções eram milho verde, canjica, pinhão, quentão, espetinho e cachorrão. Pipoca e algodão doce foram servidos gratuitamente. Para completar a festa, realizada em 17 de junho, houve um bazar em prol de entidades filantrópicas.



UM LUGAR PARA CHAMAR DE SEU

Incorporadora

parceira oferece

empreendimentos para

diferentes públicos e

necessidades

Com uma rotina cheia de compromissos, as pessoas precisam cada vez mais de projetos e ideias que facilitem sua vida. Nesse cenário, a Thá Incorporadora oferece opções para diversos públicos, com vanguarda e ao mesmo tempo tradição. Para os associados, ainda há vantagem de ter desconto especial em empreendimentos da incorporadora, por meio de parceria com a APCEF-PR.

Um dos preceitos da Thá é o respeito com os indivíduos e seus diferentes estilos de vida. Por isso, muitos empreendimentos são diferentes uns dos outros, a fim de oferecer o melhor possível para cada público, principalmente no que se refere ao tamanho e a localização dos imóveis.

Segundo o CEO da Thá Incorporadora, Arsenio de Almeida Neto, a ideia é respeitar as pessoas conforme suas necessidades. “Por isso, possuímos imóveis que atendem aos mais variados tipos de públicos, nos segmentos residencial e comercial. São unidades estúdios, além de empreendimentos que possuem de um a quatro dormitórios, para famílias numerosas”.

Entre os modelos mais procurados da Thá, estão os compactos, que atendem jovens solteiros, famílias menores ou profissionais que procuram escritórios comerciais, localizados principalmente no Centro. “Os apartamentos compactos estão na região central onde há escassez de espaço e, geralmente, é a escolha de quem deseja ter tudo por perto, serviços e conveniências. Também é a opção para quem quer economizar tempo, transporte e não prioriza uma



Seventh Avenue Live & Work, no Rebouças: para quem deseja ter tudo por perto e economizar tempo.

vida familiar no momento ou já tiveram uma”, comenta Arsenio de Almeida Neto.

Como exemplo de empreendimento com unidades compactas, há o Seventh Avenue Live & Work, no Rebouças, que congrega área residencial e comercial. As unidades têm de 25 m² a 114 m² de área, com um e dois dormitórios, além de estúdios e duplex.

Mesmo com a tendência minimalista, a Thá Incorporadora oferece opções de empreendimentos maiores, com mais cômodos e ambientes amplos para grandes famílias ou pessoas que buscam mais espaço. É o caso da Torre Vivere, no bairro Água Verde, com unidades a partir de 193 m² de área privativa e quatro dormitórios. Para quem prefere esse bairro, há também

o Win Água Verde, com dois ou três dormitórios e área a partir de 74 m², e o Mandala, com dois e três dormitórios e área a partir de 84 m². Outra opção é o Sselect, na região do bairro Cabral, com unidades de 120 m² de área privativa.

Parceria - Além de encontrar diversidade nos empreendimentos, a parceria com a Thá Incorporadora garante benefícios para os colaboradores e associados. Eles têm 4% de desconto no valor total da unidade e facilidades na aquisição dos imóveis financiados pela Caixa em todo o estoque no Paraná. ●

Para saber mais, entre em contato com a Thá pelo e-mail atendimentoapcef@tha.com.br.



7TH AVENUE LIVE & WORK:
ANTECIPANDO TENDÊNCIAS.

MAIS QUE UM IMÓVEL, SUA OPORTUNIDADE DE ADQUIRIR UM THÁ.

Diferente de tudo o que existe na cidade, o 7TH é a opção perfeita para quem deseja viver com conforto, conveniência e muito mais facilidades no seu dia a dia. Aqui você tem áreas de lazer completas, localização privilegiada e a vista perfeita tanto para Curitiba quanto para o seu futuro.



CAFÉ DA
MANHÃ

Um buffet completo durante todo o mês ou em dias à sua escolha.



LIMPEZA
E ARRUMAÇÃO

Com material de limpeza incluso, sua casa fica sempre um brinco.



LAVANDERIA

Suas roupas lavadas e passadas com muito mais praticidade para você.



MANUTENÇÃO

Pequenos reparos elétricos, hidráulicos e gerais sempre à sua disposição.

PRONTO PARA VIVER

RUA CONSELHEIRO LAURINDO, 1.138



LIVE MOVIES



LIVE POOL



LIVE OBSERVATORY



LIVE PARTIES

VANTAGEM
EXCLUSIVA
PARA ASSOCIADOS APCEF

Aproveite as vantagens exclusivas que a parceria entre o Grupo Thá e a APCEF traz exclusivamente para você! Não perca!

Entre em contato exclusivamente pelo e-mail:
atendimentoapcef@tha.com.br

Condição válida somente para contatos realizados por meio deste e-mail. Contatos realizados de outra forma perdem essa vantagem.



末光

Suemitsu

Acupuntura,
criada há mais de
5 mil anos para manter a
sua saúde física e mental
preventivamente

O corpo humano é
complexo e precisa de atenção,
não apenas em partes,
mas sim como um todo.

Para a Suemitsu, aprimorar
a sinergia entre o corpo e a
mente é essencial
para a saúde preventiva.

A premissa da clínica
é combinar o melhor
das técnicas alternativas
com os meios tradicionais.

Os associados ganham
50% de desconto
na consulta referente à
acupuntura (inclusa também 1
sessão). A promoção vale para
quem não possui o Saúde Caixa,
pois os usuários do plano já são
beneficiados.

末光

Suemitsu

Endereço: Rua: 7 de abril, 813 - Alto da XV
(a clínica possui estacionamento conveniado,
no qual os pacientes pagam apenas
R\$ 4,00 pelo período de 3 horas)

Telefone: 3264-8034

E-mail: contato@suemitsu.com.br

Site: www.suemitsu.com.br