



Filho de sócio perde
73 quilos e ganha
saúde em dobro



Conexão total!

De site a APP, associados têm acesso a serviços e autoatendimento por diversos canais de comunicação

ÍNDICE

03 Panorâmica

Palavra do Presidente e expediente

04 Notas e Notícias

Fim das inscrições do Talentos Fenae /Apcef e Coluna do Meio Ambiente sobre pinhão

05 Entrevista

Cantor Eduardo Dussek anima Jantar dos Namorados e fala sobre seus projetos



06 Direito

Ação do equacionamento da Funcef tem avanço e novidades sobre a Fundação

08 Educação

Com palestra sobre aperfeiçoamento profissional, estreia Circuito do Conhecimento

09 Especial

APCEF-PR amplia canais de comunicação e aposta na conexão com os associados

12 Qualidade de vida

Filho de sócio perde quase metade de seu peso, que chegava a 148 quilos, e vira atleta



13 Esporte

Corrida Fenae do Pessoal da Caixa destaca-se na Stadium Marathon

14 Esporte

Tênis de campo tem atividades periódicas e escolinha de basquete integra familiares

15 Esporte

SR Curitiba Leste conquista o título de campeão nos 1^{os} Jogos da Capital



16 Esporte

Paraná bate recorde de medalhas e fica como vice-campeão nos Jogos da Fenacef

17 Ciclismo

Circuito BikeCEF agita Porto Rico. Em agosto, tem mais uma etapa

18 Gastronomia

Seja Chef por um dia é sucesso e, no final de julho, tem Festival Gastronômico



DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente: Vilmar José Smidarle/Aposentado - 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 - Diretora de Marketing: Suely Yara Perez Molinari/Aposentada - Diretora Sociocultural e de Lazer: Silvana da Luz Pabis/Ag. Campina Grande do Sul-PR - Diretor de Esportes: Emerson Alves Pinto / Giseq/CT - Diretor de Interior: Everaldo Donizete da Silva/Aposentado - Diretor de Sedes Balneária e Pesqueira: David Vasconcellos/ PAB Fórum Estadual de Londrina, PR - Diretor de Comunicação: 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/ Aposentado. Suplentes: Clayton José Santos/ Aposentado - Maristela Alves Pereira Brucki/Gilgot/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 Scalsavara/ 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: Mário Inoue/Girec/CT - Edenir Possebom/Aposentado - Maria Célia Rossato Ferreira/SR Curitiba Oeste - Elizabeth Tieme Uemura Maziero/Giret/MR-RET Noroeste do Paraná, PR - Jaci Pinheiro Duarte / Aposentada - Jomael Marcon Amorim / Aposentado - Júlio Agari Algodual / Gifug/CT - Nádia Regina de Castro/ Ag. Água Verde, PR - Mirian de Fátima Mrtvi Bertassoni/Aposentada.

Suplentes: Janaina Meneghetti/Ag. Kakogawa - Maria Cristina Barbosa Pontarolli/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 Bolincenha/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 - Celimar Robert Pinto/ Campo Mourão - Mauro Luiz Misturini/Cascavel - Altair de Jesus Ferreira/Chopinzinho - Luiz Nakamura/Cornélio Procopio - Almir Cláudio Moro/Foz do Iguaçu - Ricardo Nava/Francisco Beltrão - Luiz Roberto Martins/Guarapuava - Nilton Massanori Sato/Jacarezinho - Silvio Krubnicki Júnior/Londrina - Everaldo Donizete da Silva/Maringá - Valmir José da Silva/Medianeira - Renato Martins Bolincenha/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/ Whatsapp: (41) 8710-1395 - site: www.apcefpr.org.br

SEDE CAIOBÁ

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: Paulo Semicek e Danielle Blaskievicz

Projeto gráfico e diagramação: Vanessa Constance Ambrosio

Fotos: Geraldo Bubniak (fotógrafo), Ester Kokubu e divulgação

Impressão: Gráfica Patras

EDITORIAL

Tudo conectado, missão cumprida!



Encerramos o ano de 2016 comemorando a reestruturação e otimização de vários processos administrativos, incluindo a implantação de alguns **serviços on-line** na APCEF-PR. Anunciei, na oportunidade, que ampliar e melhorar as ferramentas de informação, comunicação e autoatendimento seria um dos nossos principais propósitos para 2017.

Tenho a satisfação de começar este editorial entregando oficialmente o nosso site completamente remodelado e organizado, em condições de ser a principal fonte de informação de tudo o que acontece na APCEF, incluindo informações institucionais, notícias, atividades esportivas, sociais e todos os serviços.

Conforme prometido, entregamos também no mês de junho o APP da APCEF-PR, para facilitar a interação com os associados e familiares, colocando literalmente as informações na palma da mão das pessoas. Na linha de facilitar os contatos e atendimento aos associados, contratamos os serviços de uma plataforma de **WhatsApp**.

Como novo benefício, lançamos o **Clube de Vantagens**, um produto inovador e exclusivo para os sócios efetivos, no qual o valor da mensalidade é convertido em pontos, que são acumulados e podem ser trocados por outros serviços na associação.

Nas áreas sociais e esportivas, continuamos cumprindo as atividades planejadas para o ano, disponíveis em nosso calendário operacional. Temos a convicção de que estamos contribuindo com a qualidade de vida dos associados e familiares. Registramos, nesta edição, uma fantástica história de superação de um colega associado, por meio de atividades esportivas e alimentação adequada.

Neste trimestre, quero destacar, ainda, a realização dos primeiros Jogos da Capital, com competições entre equipes das SR Curitiba Leste e Curitiba Oeste. Mais do que uma competição, foi uma grande confraternização entre os colegas das duas superintendências, motivo de satisfação para nós da APCEF. Dos eventos sociais, destaque para o Jantar Show do Dia dos Namorados, realizada em parceria com AEA no Buffet Du Batel, com participação de cerca de 400 pessoas.

Conforme abordamos na edição anterior, em nosso setor de convênios, damos atenção especial para as parcerias com escolas e universidades, para contribuir com a educação e formação dos nossos colegas associados e seus familiares. Nesta linha, formalizamos uma importante parceria com a Dale Carnegie, para promover o Circuito do Conhecimento e já foi um sucesso na primeira palestra realizada, das cinco programadas para este ano.

Por fim, registro o deferimento da liminar que suspende o pagamento das contribuições de equacionamento da Funcef para os colegas que aderiram à ação coletiva promovida pela APCEF e pela AEA. Lembro e recomendo que o recurso não debitado para efeito de equacionamento seja provisionado em aplicação financeira segura como precaução.

Seguimos convictos de que podemos e vamos fazer uma APCEF-PR ainda melhor, apesar das dificuldades por que passa nosso país. Esse é nosso compromisso e nossa dedicação!

Vilmar Smidarle

Presidente da APCEF-PR



BELEZA E BEM ESTAR
Por Adilson F. F. F. F.

Dica para quem busca momentos de Beleza e Bem estar

10% de desconto para associados APCEF

Terapia Cabalística
Chai Nefesh, Kodesh Coach com formação pelo Portal da Cabala Mestre Ian Mecler, Cle Schamai - Mel

Tratamento Estético

FACIAL
Limpeza de pele, Hidratação profunda, Lifting, Drenagem facial
Tratamentos faciais com, pedras quentes e frias (Ala Szerman) micropigmentação.

CORPORAL
Celulite, Flacidez, Gordura Localizada, Drenagem linfática
Tratamento corporal com pedras quentes e frias (Ala Szerman)



F. 41 3503.2342 | C. 41 99252.9909
Rua Dep. Mário de Barros 1700
cj. 417 | Centro Cívico | Curitiba | PR

VOTE NOS PARANAENSES DO TALENTOS FENAE/APCEF

Eles concorrem com quase 100 obras na fase estadual, com votação até 31 de julho. Grande final será em Curitiba



Apoie as artes e vote nos trabalhos dos paranaenses que concorrem à fase estadual do Talentos Fenae/APcef. Com 53 empregados da Caixa inscritos, responsáveis por 93 obras, o Paraná é o quarto estado com maior número de participação do país. Os participantes estão angariando apoio até o dia 31 de julho, quando encerra a votação.

Pelo site www.fenae.org.br/talentos, qualquer pessoa pode dar notas entre 5 e 10 às obras, fazendo login com dados do Mundo Caixa ou do Facebook. Os trabalhos estão distribuídos em Foto e Filme (foto-

grafia e vídeo), Literatura (Contos/ Crônicas e Poesia), Artes Visuais (Desenho/Pintura e Desenho Infantil) e Música (Composição e Interpretação).

Mas, atenção, os votos têm pesos diferentes: empregados da Caixa associados à Apcef (peso 5), trabalhadores do banco não associados (peso 2) e não empregados da Caixa (peso 1). A nota do júri popular será calculada pela soma das notas e seus pesos, dividida pelo número de votantes. A nota final será somada às notas dos jurados técnicos para o cálculo da nota final.

O resultado da etapa estadual será divulgado no dia 2 de outubro, após a realização das seletivas estaduais da categoria Música. A grande final, que reunirá os primeiros colocados de todas as modalidades, será em Curitiba (PR), de 6 a 8 de dezembro. Na ocasião, os vencedores serão premiados e haverá apresentações das composições e interpretações musicais. ●

Curitiba e Maringá

FESTAS JUNINAS AGITAM SEDES E REÚNEM GRANDE PÚBLICO

Em **Curitiba**, a festa junina da APCEF-PR teve de tudo um pouco: de barraquinhas de brincadeiras e guloseimas típicas a dança de quadrilha, com a participação de associados. Na dobradinha com o 3º Seja Chef por um dia, no dia 25 de junho, a festa atraiu cerca de 1.400 pessoas, movimentando a sede social.



Em **Maringá**, dois dias antes, a animação junina também tomou conta do ginásio da regional. A programação agitou a sede, com muita diversão e comidinhas típicas, reunindo pelo menos 200 pessoas, um recorde de público para o evento. ●

Meio ambiente PINHEIRO DÁ PINHA E, ASSIM, PINHÃO. NA APCEF TEM VÁRIOS!

Com a chegada do frio e a realização de festas juninas, é comum o consumo do pinhão no Paraná, que começa em abril e vai até agosto. O pinhão é uma semente do pinheiro, encontrado na pinha, que é o fruto. A *Araucaria angustifolia*, nome de batismo do pinheiro, era tão abundante no estado que até originou o nome de sua capital, Curitiba. A palavra "curi" vem do tupi e significa pinheiro e "tiba" quer dizer muito, abundância.

Diz a história que, no século passado, o Paraná era coberto por matas de araucárias, mas atualmente essa área foi bastante reduzida. Na APCEF-PR, há cerca de 300 pinheiros. O mais antigo, que fica perto do ginásio 2, deve ter em torno de 100 anos e existia antes mesmo da inauguração da sede, avalia o coordenador ambiental da associação, Orlando Stolf.

Além de produzir uma iguaria que já ganhou várias versões em receitas, o pinheiro é "companheiro" de outras plantas que convivem perto. "Ele é gregário, cresce para cima e outras plantas podem ficar embaixo e ao lado, sem serem prejudicadas". Stolf explica também que a araucária apresenta flores com sexos separados e, assim como a mulher, é a árvore do sexo feminino que produz as sementes.

Quem anda pela sede social, nesta época, encontra facilmente pinhões pelo chão e alguns sócios levam para casa. Dos cerca de 300 pinheiros, 140 estão produzindo pinhas e, assim, deliciosas sementes.



Pinheiro antigo da APCEF (o da frente), com cerca de 100 anos.

“MEU TRABALHO É FAZER AS PESSOAS FELIZES”

Eduardo Dussek anima Jantar dos Namorados com performance bem-humorada

No Jantar do Dia dos Namorados, o cantor Eduardo Dussek foi a atração da noite. Ele cantou seus sucessos e releituras de ícones da música brasileira, como Tom Jobim, Rita Lee e Roberto Carlos. Durante a apresentação, o artista também contou divertidas histórias, inclusive a respeito de Curitiba. Promovido pela APCEF-PR em parceria com a AEA-PR, o jantar reuniu no dia 10 de junho, no Buffet Du Batel, quase 400 pessoas. No espetáculo, Dussek animou o público, trazendo canções inesquecíveis, entre elas “Nostradamus”, “Cantando no Banheiro”, “Rock da Cachorra” e “Aventura”, com as quais muitos cantaram junto. Após o show, o cantor concedeu entrevista à revista O Colega, em que falou um pouco de seus 45 anos de carreira e novos trabalhos. Na ocasião, ainda declarou: “O importante desse show é fazer as pessoas felizes”.

O Colega – “Nostradamus”, um de seus grandes sucessos gravados no final dos anos 70, fala sobre o fim do mundo. O assunto ainda parece bem atual, não é?

Eduardo Dussek – A música foi gravada no finalzinho de 1979, o que significa que ela tem 38 anos. Infelizmente, ela continua falando da mesma coisa.

O Colega – Mas hoje a situação mundial não está pior do que aquela época?

Dussek – Eu acho que está pior, ainda mais que o Donald Trump falou que vai desprestigiar o Tratado Mundial da Poluição.

O Colega – Você e cantores dos anos 80

usavam um tipo de humor crítico e elaborado nas músicas, mas hoje não se costuma ouvir letras com esse recurso nas canções. O que aconteceu?

Dussek – A música de mídia foi muito para a diversão do final de semana, de beber, de fazer sexo, do dançar. Nada contra. Agora não dá para fazer muito humor com isso, não tem muita graça. Antigamente, o sertanejo fazia música de duplo sentido. Agora, para fazer humor com consequência, é preciso ter inteligência, cultura, não que o jovem seja burro, mas lhe é negado o acesso à cultura mais valiosa.



Em clima de alegria, Dussek diverte público do jantar.

O Colega – Tem algo que o tira do sério?

Dussek – Eu mesmo me tiro do sério, quando não me sinto forte para lutar. Agora tira do sério também as pessoas pretenciosas. Acho que ninguém é melhor que ninguém, todos tem seus valores e defeitos.

O Colega – O que se pode esperar de seus novos trabalhos?

Dussek – Pode esperar muita coisa. Estou pintando quadro, escrevendo livro, produzindo CD. Eu costumo dizer que a esperança é a penúltima que morre, pois o último serei eu. ●

Uma história de amor que começou na APCEF-PR



Vera e Afonso: casados há 38 anos.

Inspirado no clima de romance, o casal Afonso Celso e Vera Maria Loyola presente no Jantar do Dia dos Namorados lembrou o início de sua his-

tória a dois, que data de 1979. O local escolhido para servir de cenário para o matrimônio foi o altar no meio do bosque da sede da APCEF-PR. “A sede tinha sido recém-inaugurada. Estava tudo perfeito, bonito. Queríamos fazer um casamento simples, bem bucólico, não queríamos gastar muito”, contou Vera. Em uma manhã inesquecível, ela, de sombrinha, e ele, de terno branco, disseram o “sim” ao padre diante de cerca de 200 pessoas. “Tinham borboletas voando, o Coral da Caixa, da qual eu participava, foi lá cantar...”, lembrou a associada. O casamento, que teve início há 38 anos, parece estar ainda mais fortalecido hoje e registrado em fotos e memórias.



No dia do casamento, noivos curtem a APCEF-PR.

ASSINADO ACORDO DE LENIÊNCIA QUE BENEFICIA A FUNCEF

Fundação é uma das entidades que receberão ressarcimento pelo acordo entre o MPF e a J & F

O mês de junho começou com uma boa notícia para os participantes e assistidos da Funcef. No dia 5, o Ministério Público Federal e a J&F, proprietária da JBS e da Eldorado Celulose, que cometeu atos criminosos e prejudicou várias entidades, entre elas a Fundação, assinaram acordo de leniência.



Antonio Augusto: "Como assistente de acusação do MPF, a Funcef pode pontuar prejuízos".

Com o acordo, ao todo, serão pagos R\$ 8 bilhões a várias entidades e órgãos públicos prejudicados. O valor que corresponde à Funcef está calculado em R\$ 1,750 bilhão. Esse montante será reembolsado em prazo de 25 anos, em parcelas mensais.

Para garantir a maior transparência no processo, a Fundação atua como assistente de acusação do MPF nos acordos de leniência. Isso faz com que possa pontuar quais foram os prejuízos, por quais motivos ocorreram e assim direcionar corretamente o ressarcimento, explica o diretor de Administração da Funcef, Antonio Augusto de Miranda e Souza. "Dessa forma, a Fundação se habilita a ser destinatária de recursos ressarcidos por meio desse instrumento, como foi o caso com o grupo J&F".

Para recuperar os valores usurpados por gestões anteriores, consideradas temerárias e fraudulentas, ainda estão sendo adotados outros procedimentos. Um deles refere-se à Constituição de Comissões Técnicas de Apuração, visando à devida apuração de responsabilidades para cada investimento que resultou em perda para a Funcef ou que tenha figurado na CPI dos Fundos de Pensão, Operação Greenfield/MPF e objeto de Auto de Infração da Previc.

Segundo o diretor da Funcef, também foi formada representação, junto com a Comissão de Valores Mobiliários, contra gestores de fundos de investimento, a partir de indícios de negligência na condução de suas responsabilidades. Além disso, a Justiça está sendo acionada, visando a defesa dos interesses da Funcef contra aqueles que contribuíram para os seus prejuízos. ●

Em ação contra o equacionamento, Funcef é acionada

Um novo capítulo teve início com relação à ação contra o equacionamento dos deficits da Funcef e outras questões relacionadas, ajuizada pela APCEF-PR e pela AEA-PR, em litisconsórcio. A Fundação foi citada no processo em 16 de maio, após a liminar que reivindica a suspensão das parcelas do plano de equacionamento ter sido aceita pela 1ª Vara da Seção Judiciária do Distrito Federal.

Apesar do resultado favorável, o momento é de atenção, pois a Funcef pode recorrer da decisão, a exemplo do que ocorreu com a Associação Nacional Independente de Participantes e Assistidos da Funcef (Anipa). O vice-presidente da associação, Jesse Krieger, ressalta que, para cada ação, porém, há uma sentença. A APCEF e a AEA são praticamente as únicas entidades associativas do país que buscam solução jurídica para a questão do equacionamento, desde o ano passado.

Orientações - Com relação à existência de outras contribuições extraordinárias, devido aos planos de equacionamento, o escritó-

rio Santoro Advogados, que representa as duas associações, explica que a suspensão de cada uma delas depende de sua natureza. "Aqueles que tiverem sido implementadas anteriormente e não se relacionarem com os deficits do período em que estão sendo investigadas as gestões dos Fundos de Pensão não devem ter a cobrança suspensa".



A orientação da gestão da APCEF-PR é que os beneficiados pela liminar poupem esses recursos, pois somente se terá certeza da conquista, após decidido o mérito da ação julgada.

EM DEFESA DOS BANCOS PÚBLICOS E DOS TRABALHADORES

Temas marcam

discussões do Conecef

e geram documentos

sobre defesa de direitos

O atual momento político e econômico do país exige uma discussão profunda sobre os interesses e direitos dos empregados da Caixa. A defesa dos bancos públicos e do pagamento do contencioso cobrado da Funcef pela empresa foram os pontos mais discutidos no 33º Congresso Nacional dos Empregados da Caixa Econômica Federal (Conecef). O evento foi realizado de 30 de junho a 2 de julho, no hotel Holiday Inn, em São Paulo.

O Conecef reuniu 316 delegados de todo o país, dos quais 52% de homens e 48% de mulheres. Desse total, 30 eram representantes do Paraná, entre pessoal da ativa e aposentados. Com o slogan "Resistência e luta! Em defesa da Caixa e por nenhum direito a menos", o tema principal do Congresso foi a defesa da Caixa como um banco totalmente público.

A sua relevância fez com que diferentes correntes políticas assinassem uma moção defendendo as demandas estabelecidas no encontro. Entre os termos do documento, estão o fortalecimento da Caixa pública como elemento da retomada do crescimento do país e a posição contrária às propostas de contrarreforma recentemente propostas

pelo governo federal. Com essa iniciativa, surgiu ainda a Frente Parlamentar de Defesa dos Bancos Públicos, que visa fortalecer politicamente essa luta entre deputados e senadores.

Outra pauta de grande repercussão foi a aprovação da campanha "Contencioso: essa dívida é da Caixa", deflagrada pela Fenaef. O contencioso chega hoje a cerca de R\$ 2 bilhões. A dívida é uma das grandes geradoras de deficit, representando 25% no Reg/Replan Saldado e 42% no Reg/Replan não saldado. Como parte da iniciativa, um documento defende também maior democratização da gestão e eleição para os representantes dos participantes e assistidos na Fundação, fim do Voto de Minerva e luta contra a PLP 268/2016.

O diretor de Relações do Trabalho da APCEF-PR, Victor Escteche, observa que o Congresso deste ano manteve pautas importantes, como o acordo coletivo de trabalho, mas que nesta edição o mais importante foi defender os interesses dos empregados. "A campanha salarial deste ano será muito focada na defesa da Caixa como banco público indispensável para os brasileiros".

Sobre a questão do contencioso, Esteche afirma que essa deve ter o envolvimento de todos os empregados participantes



Conecef: o principal tema foi a defesa da Caixa como um banco totalmente público.

da Funcef, pois impacta no equacionamento dos planos. "O objetivo da campanha é sensibilizar que a dívida é da Caixa, pois decorre de demandas trabalhistas. Assim, todos os empregados serão convocados a participar dessa luta para garantir os direitos conquistados ao longo do tempo". Os temas serão objeto de negociação, ressalta o diretor da associação.

Saúde dos empregados - O Conecef, cujos trabalhos foram divididos em grupos, também se preocupou em observar os temas que atingem a jornada de trabalho e a saúde do trabalhador. Entre as medidas propostas, estão a manutenção do custeio do Saúde Caixa, o cumprimento da jornada de trabalho e o registro correto das horas trabalhadas. Além desses assuntos, foi apreciada campanha contra assédio moral e sexual e adoção de posição contrária ao projeto de lei 203/2017, que tramita no Senado e revoga a lei que proíbe a abertura dos bancos aos sábados. ●

INVESTIMENTO IMOBILIÁRIO NOS ESTADOS UNIDOS

ENCORE RESORT

Segurança financeira, retorno em dólar e um lugar mágico para passar as férias.

apolarrealestate.com | +55 41 3320.5945



UM CIRCUITO QUE LEVA AO CONHECIMENTO

Em parceria com a Dale Carnegie,
APCEF-PR traz série de palestras de
aperfeiçoamento profissional aos sócios

Ser um bom profissional e prosperar na carreira exige dedicação e aperfeiçoamento. Para transformar o ambiente de trabalho, porém, é essencial saber liderar, comunicar e ter autoconfiança. Essas e outras questões são abordadas no Circuito do Conhecimento, lançado pela APCEF-PR, em junho, em parceria com a empresa Dale Carnegie, para motivar a vida profissional dos associados.

O Circuito compreende cinco palestras (ou etapas), cada uma abordando um desafio diferente no ambiente corporativo. A associação, no entanto, pode incluir ao “roteiro” outras atividades ou cursos durante o ano com novas empresas. Com o tema “Como líderes eficazes desenvolvem colaboradores engajados”, a primeira palestra aconteceu no dia 21 de junho e contou com 46 participantes, superando o número inicial de vagas.

Os participantes do evento têm a oportunidade de desenvolver emocionalmente suas capacidades profissionais. Entre elas está a de ser um líder eficaz. O diretor de franquias da Dale Carnegie, José Luiz Ferreira, explica que um líder eficaz tem a capacidade de influenciar seus liderados a um objetivo que não atingiriam por si próprios. “O líder é também um bom gestor, que faz com que as pessoas se sintam valorizadas. Isso leva ao entusiasmo, confiança, vigor e inspiração, que por sua vez leva ao engajamento.”

Depoimentos - Os participantes da primeira etapa do Circuito do Conhecimento observam a importância de aprender técnicas novas e dividir experiências. “Aprendemos muito sobre engajamento em equipe, técnicas específicas. Foram várias atividades em grupo, o que é muito bom, pois dá para compartilhar conhecimento com

“O líder é um bom gestor, que faz com que as pessoas se sintam valorizadas”

José Luiz Ferreira, diretor de franquias da Dale Carnegie, sobre o que é ser um líder eficaz



Na estreia, palestra sobre líderes eficazes bate recorde de inscritos.

colegas, não só da Caixa, mas de outras áreas também”, conta o associado Eduardo Barcelos Munoz.

Uma das características do Circuito é fazer os participantes enxergarem o que podem melhorar no trabalho e ajudá-los nesse processo. “O que eu mais aprendi foi a importância da comunicação. Trabalhar com pessoas é difícil, às vezes o que você pensa não é aquilo que você transmite a um colega ou cliente”, comentou o associado Davis Silva de Araújo.

A segunda palestra, com o tema “Adaptar-se a mudanças”, ocorreu no dia 12 de julho, durante o fechamento desta edição da revista.

Sobre a parceira - A APCEF realiza a série de palestras em parceria com uma das maiores organizações atuantes no desenvolvimento profissional e pessoal do mercado de trabalho. A Dale Carnegie é uma empresa, de âmbito mundial, de desenvolvimento de competências e habilidades profissionais. Com sede em Nova York, desde 1912, possui cerca de 170 escritórios presentes em mais de 80 países, incluindo o Brasil, onde realiza treinamento e coaching. ●

Como participar

O Circuito do Conhecimento é gratuito para os sócios da APCEF e custa R\$ 75,00 para convidado (por etapa). No entanto, devido ao sucesso da primeira palestra, os participantes foram automaticamente inscritos nas demais etapas. Assim, os interessados precisam aguardar a abertura de vagas em uma lista de espera.

Todos os encontros acontecem no Espaço Multifuncional da sede da APCEF-PR, em Curitiba, a partir das 19h, abrindo com um café. Caso alguém queira aprofundar conhecimento e contratar algum treinamento com a Dale Carnegie, a APCEF-PR fechou convênio para preço à vista em até 6 vezes, sendo uma entrada.

Confira as próximas palestras do Circuito do Conhecimento: 16/08 – Desenvolvendo equipe / 13/09 – Vencendo conflitos nas equipes / 18/10 – Sintonia com clientes. Mais informações pelo whatsapp 8710-1395 ou pelo e-mail eventos@apcefpr.org.br.



APCEF-PR INVESTE NA CONEXÃO COM OS ASSOCIADOS

Plataformas digitais ampliam os canais de comunicação da entidade

Se há 20 anos um comerciante queria ser encontrado pelo seu público, o primeiro passo era estar presente na lista telefônica – acessório do tamanho de uma Bíblia grande e que trazia os contatos da população e dos serviços de toda a cidade. Hoje, é necessário ter uma página na internet que se adapte à leitura tanto no computador quanto no celular, aplicativo para mobile, WhatsApp e redes sociais diversas.

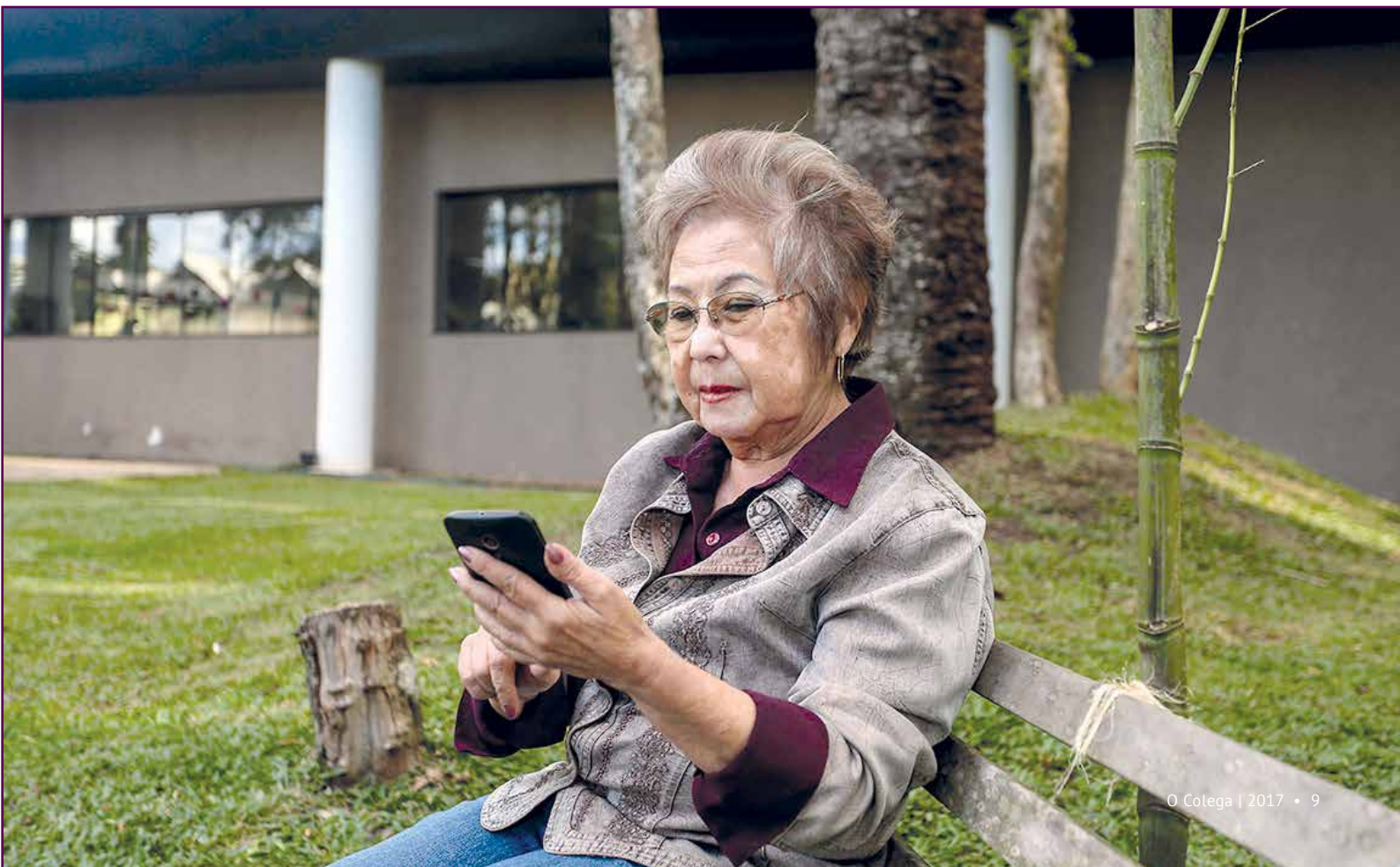
Para se adaptar a esse novo momento e facilitar a vida dos usuários, a APCEF-PR está investindo constantemente na melhoria dos seus serviços virtuais, nas mais diferentes plataformas, buscando melhorar o atendimento e a comunicação com os associados. Começou com as reservas de churrasqueiras e de hospedagem nas sedes de Caiobá e de Porto Rico, via Sistema On-line no seu site, depois com atendimento pelo WhatsApp e, agora, lança seu aplicativo para celular (APP).

O presidente da APCEF-PR, Vilmar Smidarle, destaca que todas as pessoas gostam de ser atendidas com cortesia, rapidez e efetividade e a associação investe em uma equipe qualificada para garantir esse tipo de atendimento, que agora será ampliado para as plataformas virtuais. “A tecnologia tem oferecido muitas opções e soluções de atendimento que ainda não estavam disponíveis na associação”, comenta o presidente.

O jornalista Felipe Harmata, coordenador dos cursos de pós-graduação em Mídias Digitais e Assessoria e Gestão de Comunicação da Universidade Positivo, salienta que a conexão de serviços dentro de uma entidade, como é o caso do atendimento pelo WhatsApp, vem ao encontro dos anseios da sociedade atual, ansiosa e ávida por respostas rápidas. “Não adianta abrir a possibilidade de atendimento via WhatsApp e responder no tempo em que se respondia quando se abria um protocolo, com carimbo e três vias. Mostrar-se disponível é fundamental”, alerta o jornalista.

Harmata destaca a necessidade de estar conectado ao mundo digital atualmente, porque, em breve, vai ser difícil dividir o que é on-line e o que é off-line. “Há vários serviços

Aposentada Dina Itice: usuária de várias plataformas digitais, ela fica feliz em poder contatar a APCEF pelo WhatsApp.



em que já não é possível fazê-lo se você não tiver um celular conectado à internet. Então, a principal desvantagem de não estar conectado é a pessoa se tornar não só um excluído digital, mas um excluído da sociedade como um todo”, enfatiza.

O advogado Guilherme Guimarães, especialista em Direito Digital e Segurança da Informação, reforça que estar conectado realmente é algo cada vez mais imprescindível hoje em dia. Ele ressalta, porém, que é necessário estar sempre atento aos cuidados com a segurança virtual para evitar transtornos com pessoas mal-intencionadas e que agem indevidamente na rede.

CANAIS DE COMUNICAÇÃO GANHAM NOVIDADES E MAIS INTERAÇÃO

Reservas de churrasqueira, hospedagem e atualização de cadastro pelo Serviços On-line da homepage da APCEF-PR, atendimento pelo WhatsApp e, a partir de julho, aplicativo (APP) para celular, que visa a conexão do associado apenas com um clique na palma da mão. Este ano várias iniciativas entraram em funcionamento para aprimorar os canais de comunicação existentes na associação

Para estar conectado a tudo isso, o primeiro passo do sócio é justamente a atualização cadastral. Em junho, a equipe de atendimento começou a fazer contato com os associados para conferir as informações registradas no sistema, incluindo os dependentes.

Se o endereço ou o telefone mudou, a associação precisa saber. Além da revista O Colega, distribuída a cada três meses, a APCEF-PR sempre tem novidades sobre atividades, eventos e novos convênios que podem ser informados por meio de informativo eletrônico e mensagem de WhatsApp.

Na área de Serviços On-line, também é possível fazer a atualização cadastral, além de reservar as churrasqueiras, espaços gourmets, hospedagem nas sedes de Porto Rico e Caiobá, com até sete dias de antecedência. O acesso ao Serviços Online ainda permite ao associado a emissão de boleto da mensalidade, verificação da sua situação financeira e validação da participação (no caso de sócio efetivo), no Clube de Vantagens, um programa que converte o valor da mensalidade e de outros serviços utilizados em pontos, que são trocados por outros benefícios.

APP entra em funcionamento.

Na palma da mão – Com o APP, seja pelo sistema Android ou IOS, o associado poderá conhecer mais a APCEF-PR e ficar por dentro dos seus eventos e promoções. No menu do aplicativo, ain-



“A principal desvantagem de não estar conectada é a pessoa se tornar não só um excluído digital, mas um excluído da sociedade.”

Felipe Harmata

Coordenador de cursos de pós-graduação em Mídias Sociais e Assessoria e Gestão de Comunicação

da encontrará links para as redes sociais da associação, área restrita com acesso ao Sistema On-line, fale conosco e espaço para parceiros.

ASSOCIADOS FALAM SOBRE INOVAÇÕES DA ERA DIGITAL

A pesquisadora aposentada Dina Yoshiko Itice, 77 anos, ficou muito feliz ao saber que pode contatar a APCEF-PR usando o WhatsApp, ferramenta que ela já domina há bastante tempo. Usuária de várias plataformas digitais, ela diz que gosta bastante do aplicativo de mensagens por considerá-lo prático, rápido e objetivo, mas afirma que, em algumas situações, ainda prefere registrar tudo no “velho e bom e-mail”. Como não está dirigindo no momento, toda vez que precisava reservar algo na associação, era um empenho. Essa situação mudou com o atendimento por meio do aplicativo.

Na contramão de muitos contemporâneos seus, que ainda são avessos à tecnologia, Dina conta que foi descobrindo os aplicativos e programas aos poucos, na base da curiosidade. Alguns, como o Skype, ela deixou de usar em substituição a outros,



Estudante Pedro Henrique anima-se com o funcionamento do APP: "Adotar essas novas tecnologias é uma tendência".

como o Facetime. "A gente precisa se atualizar para não ficar para trás, nem que seja para andar a passos mais miúdos", brinca a aposentada.

O investimento na parte de comunicação da APCEF-PR também foi muito bem recebido pelo gerente geral da agência Piraquara, Marcos Antonio Milléo Filho, 37 anos. "A divulgação das notícias por WhatsApp tem mais efetividade, porque é uma ferramenta muito mais rápida", analisa. Segundo ele, não é sempre que tem disponibilidade de acessar o site para se informar, mas com as notícias no celular, ele aposta até numa maior movimentação da associação. Como mora em São José dos Pinhais e trabalha em Piraquara, tinha que fazer um grande deslocamento somente para garantir a reserva dos espaços. "Agora está tudo mais simples".

Ala jovem - O estudante de Agronomia, Pedro Henrique Myczkowski, 19 anos, filho de associado, também ficou animado com a novidade sobre o aplicativo da APCEF-PR, que começa a funcionar em julho. Ele, que treina futebol e também faz academia, frequenta a associação de três a quatro vezes por semana. Ainda assim, sempre teve dificuldade de reservar salão ou churrasqueira, pois nunca estavam disponíveis nas datas desejadas. "Adotar essas novas tecnologias é uma tendência, uma necessidade hoje, porque facilita a vida de todo mundo", analisa.

Para o estudante do ensino médio, Gustavo Wolf, 16 anos, essas novidades são importantes principalmente para os associados que moram longe da associação. "Hoje todo mundo se rendeu à tecnologia", afirma. ●

Acesso ao Clube de vantagens também é via on-line

O Clube de Vantagens da APCEF-PR entrou em funcionamento no mês de junho. Agora, o sócio efetivo faz parte automaticamente da iniciativa e acumula pontos toda vez que pagar sua mensalidade ou outros serviços da entidade. Assim como acontece com alguns programas de pontuação, a grande vantagem dessa modalidade é transformar os pontos em serviços oferecidos pela própria

Para usufruir dos benefícios, o sócio efetivo deve validar sua participação no Serviços On-line no site da APCEF //

associação ou por parceiros. O melhor: as mensalidades, cujo valor será convertido, valem desde janeiro.

Para usufruir dos benefícios, no entanto, o associado efetivo deve validar sua participação na área de Serviços On-line, no site www.apcefpr.org.br. Depois desse

procedimento, basta conferir seus pontos e verificar quantos são necessários para trocar por diárias na sede no litoral, aluguel de churrasqueiras, locação de salão social, academia, entre outros benefícios. O aluguel do Salão de Festas 2, da sede Curitiba, por exemplo, que tem capacidade para 50 pessoas, custa R\$ 165,00. Se o associado quiser usar sua pontuação disponível, serão necessários 19 pontos se a locação for entre segunda e quinta-feira ou 25 pontos para locação nos finais de semana.

Resgate - A pontuação de cada associado está relacionada aos pagamentos feitos à associação, em seus diversos serviços e produtos. O princípio de conversão de valor em reais obedece a tabela de conversão, disponível no site da APCEF-PR.

O resgate dos pontos acumulados poderá ser feito a qualquer momento, desde que o associado esteja em dia com as obrigações junto à associação.



PESO PELA METADE, SAÚDE EM DOBRO

Filho de associado perde 73 quilos,
resgata a autoestima e se torna atleta

Até 2015, o publicitário Fabrício Pinheiro Leandro, 26 anos, engrossava as estatísticas de pessoas acima do peso ideal em todo o mundo. No caso dele, com 148 quilos e 1,77 metro – considerando o índice de massa corporal (IMC) como o indicador, referência adotada pela Organização Mundial de Saúde – já se tratava de obesidade mórbida, quando o IMC é superior a 40. Apesar de bem resolvido em relação à aparência, Fabrício começou a perceber que sua saúde não era compatível a sua idade e resolveu mudar esse quadro.

Menos de dois anos depois de iniciar uma reeducação alimentar, acompanhada de exercícios físicos regulares, Fabrício perdeu praticamente metade do peso que tinha e, agora, com 75 quilos, não é raro ter de se apresentar novamente a antigos colegas, que muitas vezes não o reconhecem.

O publicitário, que até então tinha dificuldades de caminhar alguns metros, atualmente participa de corridas de rua, como a Corrida Fenae do Pessoal da Caixa, realizada como parte da I-RUN Stadium Marathon, em Curitiba, no mês de maio. “Eu sempre achei a corrida algo inútil. Hoje eu não consigo mais parar”, comenta.

Desequilíbrio - Fabrício conta que sempre foi “gordinho”, mas a obesidade se tornou um problema real a partir da adolescência.

Além da revolução hormonal típica da fase, a alimentação desregrada e a falta de atividade física regular contribuíram para a balança chegar aos 148 quilos já aos 20 anos. “Hoje eu posso usar qualquer tipo de roupa. Antes, era a roupa que me escolhia, era o que servia”, relata o filho do associado, Jorge Leandro.

Foi nessa época que os primeiros problemas de saúde começaram a aparecer. Qualquer passeio no shopping se transformava em um verdadeiro desafio, que ele optava por assistir televisão, de preferência com um balde de pipoca na mão.

O excesso de gordura corporal fazia com que Fabrício roncasse muito e dormisse pouco, comprometendo a qualidade do sono durante a noite e a produtividade ao longo do dia. Como já tinha tentado algumas dietas por conta própria, sem resultado, o publicitário tentou fazer uma cirurgia bariátrica, mas o convênio (Saúde Caixa) negou o pedido. Ele precisaria de um tempo maior de acompanhamento psicológico.

Impulso e foco! - O pedido recusado se transformou no impulso para dar início à mudança de estilo de vida. A parceria com sua irmã, a nutricionista Patrícia Pinheiro Leandro, 25 anos, foi o diferencial. Além de formular um cardápio direcionado para Fabrício, ela o presenteou com um par de tênis para caminhada e se tornou sua companheira de atividades físicas diárias.

O processo de emagrecimento durou o tempo de uma gestação: nove meses. O Fabrício que nasceu há quase um ano vem mantendo o peso. Ele conta que a mudança não foi apenas física, mas também psicológica. “Eu jamais me imaginaria fazendo coisas que faço hoje. Essa é a prova de que tudo é possível, basta ter foco”, enfatiza.



Antes, Fabrício com o cantor PG, em 2012 e, depois de perder peso, com a irmã e o pai este ano na Corrida Fenae.

“MEU MAIOR DESAFIO ERA MUDAR MEUS HÁBITOS”, DIZ ATLETA

Em seis meses de alimentação balanceada e caminhadas diárias, Fabrício Pinheiro Leandro eliminou os primeiros 50 quilos. Depois, começou a frequentar o Centro de Atividades Físicas Judith Passos, uma academia pública localizada no Parque Barigüi, onde começou a fazer musculação e descobriu a corrida. “De tudo isso, o maior desafio foi aceitar que eu precisava mudar meus hábitos porque aquele ritmo antigo estava comprometendo minha saúde”, relembra o publicitário.

Patrícia fala que sempre se dispôs a ajudar o irmão, mas necessitava que o desejo de mudança partisse dele para que o processo desse resultado. A partir daí, ela montou um cardápio de baixa caloria, mas baseado nas necessidades biológicas de Fabrício, com todos os nutrientes balanceados para que a saúde não fosse comprometida.

“O processo de emagrecimento é uma busca de qualidade de vida a longo prazo”, afirma a nutricionista, alertando que é comum o paciente relaxar depois de atingir seu objetivo e colocar todo o trabalho a perder. ●

Crossfut é opção para perda de peso

Para quem não gosta das aulas repetitivas das academias, o Crossfut é uma opção para manter a forma e queimar calorias em atividades que alternam exercícios funcionais de força e treinos de futebol. As aulas podem ser realizadas ao ar livre, como parques e praças, ou em estúdios.



Treinos realizados na sede da Cof Sports.

Segundo o preparador físico Cleverson Fratoni, coordenador da Cof Sports e treinador de futebol soçaite da APCEF-PR, a grande vantagem do Crossfut é o fato de qualquer pessoa poder participar da modalidade, uma vez que os exercícios são individuais e planejados de acordo com os objetivos e necessidades de cada aluno – perda de peso, ganho de massa muscular, melhoria da performance, entre outros.

Além da queima calórica, nas aulas de Crossfut também são desenvolvidos coordenação motora, agilidade, força, equilíbrio e flexibilidade.

CORRIDA FENAE É PÓDIO NA STADIUM MARATHON

Como pelotão da APCEF-PR, sócios atletas marcam presença na competição

A corrida é uma atividade física que não só contribui para controlar o peso e manter a boa forma, como melhora a capacidade cardiovascular, a ansiedade, a tensão e até a integração com outras pessoas. Esses e outros benefícios têm motivado vários associados a participar de provas, inclusive como parte da equipe da APCEF-PR.

No dia 21 de maio, cerca de 150 sócios participaram da I-RUN – etapa Stadium Marathon 2017, como grupo da Corrida Fenaé do

Pessoal da Caixa. Entre eles estava Fabrício Pinheiro Leandro, que perdeu quase metade de seu peso com atividade física e readequação alimentar, o pai Jorge Leandro e a irmã Patrícia. Mesmo com a chuva daquele domingo, a maioria dos atletas completou a prova, seja de 6, 11 ou 16 quilômetros, e três se classificaram também entre os três primeiros na competição geral.

Foi o caso de Thiago Augusto Gonçalves, que completou a prova de 11 quilômetros em 45min54seg e subiu ao topo do pódio na Corrida Fenaé e ao terceiro degrau na Stadium Marathon. Na mesma distância, mas no feminino, Eloita Catarina Michiuye, ganhou duas premiações. “Participei da premiação do primeiro lugar da corrida, pela Fenaé, e fui embora, pois estava chovendo. Só depois que soube que fiquei em terceiro lugar na Stadium Marathon”, comemorou a corredora. Eloita treina com a BPM, parceira da APCEF-PR, e pretende melhorar seu tempo na competição de 2018.



Grupo reunido antes da largada: grande participação e integração.

Na distância de 16 quilômetros, Leandro Barszcz conquistou as mesmas posições de Thiago e Eloita. “Mesmo chovendo, o trajeto foi bem desenvolvido, com boa parte dos trechos planos”, avaliou o corredor. Campeão de edições anteriores da prova da Federação e em outras competições, ele contou que este ano completa 10 anos que corre. ●

TEM TÊNIS DE CAMPO O ANO TODO

Associados podem fazer aulas ou participar de torneios da modalidade em diversos períodos

Praticar tênis faz muito bem para a saúde, por vários motivos: ajuda o corpo e a mente a trabalhar melhor, além da competitividade que proporciona grandes partidas. Para os associados que gostam do esporte, a boa notícia é que a APCEF oferece treinos e torneios nas suas quadras durante o ano todo.

O coordenador de tênis, José Ricardo Cunha, ressalta os benefícios do tênis, que pode ser iniciado na infância, com observação dos cuidados necessários. “O tênis pode ser jogado de forma lúdica já nos primeiros anos de vida, ainda que o suporte profissional seja recomendado a partir dos 10 anos. São muitos os benefícios, como a melhora da coordenação motora, do desenvolvimento muscular e cerebral, da autoestima, entre outros.”

Na sede de Curitiba, as aulas ocorrem durante a semana, ministradas por um profissional terceirizado que organiza os alunos por idades e nível de dificuldade. No caso dos torneios, os associados jogam por categorias e conforme seu desempenho são promovidos dentro de um sistema que vai da categoria C até a A Especial.



No torneio de maio, Guilherme Pedroso foi campeão e José Ricardo Cunha, vice, da cat. A Especial.

Eles são realizados a cada dois meses, em média, além de edições-relâmpago na modalidade de duplas. Um torneio ocorreu em maio e, até o fechamento desta edição, estava acontecendo o de julho.

A procura tem sido grande pelo esporte. Segundo a coordenação de tênis da APCEF, houve um acréscimo de 15% no número de praticantes, o que representa uma média de 50 atletas por torneio. Mais informações no site www.apcefpr.org.br/tenis ou pelo e-mail tenis@apcefpr.org.br.

ESCOLINHA DE BASQUETE INTEGRA A FAMÍLIA



O basquete, um dos esportes coletivos mais competitivos e emocionantes do mundo, está presente nas quadras da APCEF-

PR. Para começar a bater a bola e fazer cestas, é possível começar desde cedo com a escolinha de basquete. O diferencial das aulas é que os demais membros da família podem participar, não importando a idade.

A escolinha é gratuita e aberta para crianças e jovens, de 7 a 15 anos. As atividades, que acontecem aos sábados à tarde, tem caráter recreativo, o que reforça os laços familiares, destaca o técnico da modalidade, Bruno Bressan. “Por traba-

lharmos mais com os fundamentos do basquete do que com competições, temos a abertura para que os pais treinem com os filhos. Já aconteceu de um pai começar a praticar junto com o filho e depois chegar ao time de adultos que joga pela APCEF.”

O basquete praticado na escolinha, por ser mais recreativo do que competitivo, é importante na formação humana das crianças e dos jovens, o que traz um benefício para a vida social na escola, como observa Bressan. “É um esporte que ajuda muito no controle do próprio corpo, além das técnicas específicas do basquete. Com isso, a criança pode usar a atividade para se socializar, se destacar e fazer amigos no colégio.”

Jogos do Sul à vista

TIMES DO PR FOCAM NA PREPARAÇÃO

Atletas do Paraná estão intensificando os treinamentos para os Jogos do Sul. Desde junho, jogadoras de futsal da capital e do interior estão treinando juntas, assim também como buscam se preparar competidores de outras modalidades coletivas. O propósito é promover mais entrosamento e união das equipes.

Nesta edição dos Jogos, a novidade é a inclusão de futebol soçaite 50+ e vôlei feminino 50+ às modalidades oferecidas nos Jogos da FENAE. Segundo a gerente de Esportes da APCEF-PR, Ester Kokubu, o acréscimo dessas categorias amplia a participação de atletas, especialmente aposentados.

Seja na sede de Curitiba ou do interior, times de futebol soçaite, futsal masculino, basquete, vôlei feminino e vôlei masculino também estão acelerando a preparação. Atletas de modalidades individuais ainda treinam, por meio da participação em competições e preparo individual.

Os Jogos do Sul serão realizados de 7 a 9 de setembro, em Bento Gonçalves (RS). Além do Paraná, a competição reunirá atletas de Santa Catarina, Rio Grande do Sul e São Paulo.



Escolinha de Basquete

Sábado, das 14h às 15h.

Faixa etária: 7 a 15 anos – pais também podem treinar junto

Não tem custo. Mais informações com o técnico Bruno Bressan pelo 99955-9923/99642-1535 (whatsApp).

SR CURITIBA LESTE É CAMPEÃ DOS 1^{OS} JOGOS DA CAPITAL

Na estreia da competição, delegação

vence quase todas as modalidades em

disputa e fica com o título

Depois dos Jogos do Interior, em março, um evento esportivo movimentou a sede de Curitiba no dia 6 de maio. Chamado de Jogos da Capital, a competição reuniu empregados da Caixa das Superintendências Regionais (SRs) Curitiba Leste e Curitiba Oeste, além de aposentados da empresa.

Durante todo o dia, competidores disputaram várias modalidades coletivas. Eles jogaram futsal masculino e feminino, futebol soçaite 50+, futebol soçaite master, futebol soçaite livre, vôlei masculino e feminino. Após vencer quase todos esportes em disputa, quem levou a taça de campeã foi a SR Curitiba Leste.

O superintendente regional do grupo campeão, Arielson Bittencourt, disse que ele e a equipe ficaram muito felizes pelo desempenho e resultado geral da Curitiba Leste nos Jogos. “Porém, mais importante que o resultado foi atingir o propósito da competição, seja pela integração e a confraternização entre os empregados das SR Curitiba Leste e Curitiba Oeste, assim como em relação aos aposentados da Caixa”, avaliou o superintendente regional do grupo campeão, Arielson Bittencourt.



Competidoras de vôlei feminino reunidas: espírito desportivo.

De acordo com o presidente da APCEF-PR, Vilmar Smidarle, o objetivo da competição foi promover o encontro entre os colaboradores das duas superintendências. “Esta é a primeira edição do evento, baseado nos Jogos do Interior, que também foram um sucesso. A ideia é possibilitar a confraternização do pessoal das duas representações e o esporte é só um motivo para isso. É claro que mantemos o tom de competitividade, porque isso motiva o pessoal, mas o objetivo principal é a diversão”, explicou o dirigente.



Representantes de diversas modalidades da SR Curitiba Leste comemoram título.

O superintendente da SR Curitiba Oeste, Renato Scalabrin, concordou com a afirmação de Vilmar e ajudou os colegas nos jogos durante a competição, como no futebol. “Eu gosto de praticar esporte, participo de alguns torneios da Caixa quando posso, mas o importante é ver o pessoal se divertindo, saindo da rotina”, comentou o superintendente.

Ao final das disputas, o resultado foi vitória da SR Curitiba Leste no futsal masculino e feminino, futebol soçaite 50+, soçaite livre, vôlei masculino e feminino. Coube à SR Curitiba Oeste, conquistar o futebol soçaite master e voltar para casa com uma conquista. Os aposentados também marcaram presença, jogando partidas de vôlei feminino e de futebol soçaite, neste caso, contra o Cride Cride.

No encerramento, atletas e convidados participaram de um almoço, com costela fogo de chão e sorteio de brindes. A medalha oferecida nas premiações teve o formato do mapa de Curitiba, com os bairros que correspondem às superintendências destacados em azul.



Atletas de soçaite das duas SRs se enfrentam: clima é amistoso.

PARANÁ É VICE-CAMPEÃO DOS JOGOS DA FENACEF

AEA-PR fica a duas medalhas do título de nº 1 da competição



Delegação paranaense com representantes de vários esportes disputados.

Aposentados da Caixa do Paraná, muitos deles associados à APCEF-PR, mostraram fôlego e dedicação nos Jogos da Fenacef, realizados de 19 a 23 de maio, em João Pessoa (PB). Com a soma recorde de 33 medalhas, a delegação paranaense chegou muito perto do título da competição.

Para chegar ao topo do quadro de medalhas, ocupado por São Paulo, faltaram apenas duas premiações, rendendo à AEA-PR o vice-campeonato. Nos esportes que disputaram, os atletas do Paraná conquistaram 11 ouros, 16 pratas e 6 bronzes, sendo o melhor resultado de todas as edições.

Com suas praias e belezas naturais, João Pessoa (PB) também foi um atrativo para a realização do evento. Na abertura,



Equipe da natação: conquista de boa parte das medalhas do PR.

o destaque foi o desfile das delegações e, depois, o acendimento da pira. Nesta edição, cerca de 1.500 atletas, acompanhantes e representantes de entidades participaram dos Jogos. A sede da edição de 2018 já está definida: será em Campo Grande (MS).

Desempenho - A delegação do Paraná foi composta por 87 integrantes, incluindo a chefe da delegação estreante, Olga Pchek, vice-presidente da AEA-PR, além de acompanhantes. Atletas paranaenses representaram o estado na maioria das 14 modalidades disputadas. Boa parte das premiações foi obtida nas provas de natação e corrida, que juntas somaram 28 medalhas. Mas também teve pódio para o tênis de campo – dois ouros e uma prata -, para a dupla do truco (bronze) e para o tênis de mesa feminino (prata).

A diretoria da AEA-PR agradece aos atletas, por seu desempenho, técnicos, coordenadores, diretores e acompanhantes. “Foi notório o espírito esportivo e de integração que predominou durante os Jogos”, avaliou o presidente da associação, Jesse Krieger. ●

Saiba quem são os medalhistas do Paraná

Natação

Provas individuais

1º lugar: Rosemari Rodrigues – nado borboleta (cat.55 anos) e nado livre

1º lugar: Plantina Dias F. Lipori – nado borboleta (cat.60 anos) e nado livre

1º lugar: Doraci de Souza – nado borboleta (cat.50 anos)

1º lugar: Mário Inoue – costas (cat.50 anos)

2º lugar: Doraci de Souza – nado livre (cat.50 anos)

2º lugar: Otávio Dias Pereira – costas (cat.70 anos) e nado livre

2º lugar: Shizuko Mise – costas (cat.60 anos)

2º lugar: Ivete Braz – nado peito (cat.48 anos)

2º lugar: Darci Agostini – nado peito (cat.65 anos)

3º lugar: Hilda Nakashima – nado peito (cat.60 anos)

Revezamento masculino

2º lugar: Darci Agostini, Doraci de Souza, Mário Inoue e Sérgio Braz – prata

Revezamento feminino

2º lugar: Hilda Nakashima, Ivete Braz, Plantina Dias F. Lipori e Rosemari Rodrigues – prata

Truco

3º lugar: João Maria do Nascimento e Francisco Tucunduva

Tênis de mesa feminino

2º lugar: Célia Silvestre – prata

Corrida rústica

Prova de 5 km

Feminino

2º lugar: Tamae Nagata – cat. 55 anos

2º lugar: Shizuko Mise – cat. 60 anos

3º lugar: Dayse Juliani – cat. 48 anos

Masculino

1º lugar: José Antenor de Almeida – cat. 55 anos

1º lugar: Minoru Mise – cat. 70 anos

2º lugar: Darci Agostini – cat. 65 anos

3º lugar: Rondon Mayer – cat. 50 anos

Prova de 10 km

Feminino

2º lugar – Íris Maria Magno C. da Silva – cat. 60 anos

2º lugar – Liliane Mayer – cat. 55 anos

3º lugar – Dayse Juliani – cat. 48 anos

Masculino

1º lugar – José Antenor de Almeida – cat. 55 anos

2º lugar – Rondon Mayer – cat. 50 anos

3º lugar – Minoru Mise – cat. 70 anos

Tênis de campo individual – masc.

1º lugar – Nelson Carnier Esteves

Tênis de campo individual – fem.

2º lugar – Maria de Fátima B. Prestes

Tênis de dupla misto

1º lugar – Maria de Fátima B. Prestes e Mário Schwartz

CIRCUITO BIKECEF MOVIMENTA PORTO RICO

Cerca de 60 sócios ciclistas e familiares

agitam a cidade e região

Andar de bicicleta é uma atividade que faz muito bem à saúde, mas é ainda melhor quando se pode fazê-la em belas paisagens e com a família. Na segunda etapa do Circuito BikeCEF, o cenário escolhido foi Porto Rico, banhado pelo rio Paraná e conhecido pelas prainhas de água doce, no Noroeste do estado. Sócios ciclistas pedalarão pela cidade e arredores, no dia 27 de maio, e, junto com familiares, movimentaram a cidade, onde está localizada a sede da APCEF-PR.

O secretário municipal de Turismo, José Angelo Santos, destaca como os bikers foram importantes para o município. “O evento foi show de bola. Um passeio ciclístico como esse sempre é bom para a nossa cidade, podemos dizer que foi um presente que recebemos da APCEF”, avalia o secretário, que percorreu a trilha de maior distância no carro de apoio.

Por ser uma cidade relativamente pequena, com cerca de 2 mil habitantes, Porto Rico não recebe a quantidade de turistas de outros grandes centros do estado, por isso, o evento movimentou o final da semana da cidade e região. “Fora da temporada o número de turistas diminui e os empresários sofrem com a falta de demanda. Além disso, há a importância de cuidar da saúde: (andar de bicicleta) exige resistência, coordenação e proporciona benefícios como a convivência com outras pessoas”, conta a gerente administrativa da sede local da APCEF, Juliana Bianco Pereira.

O secretário de Turismo ainda convida todos os associados que ainda não conhecem Porto Rico e a sede pesqueira a fazerem uma visita. “Nossa cidade oferece paisagens muito bonitas, principalmente à margem do rio Paraná: a Praia de Santa Rosa, as demais prainhas, os passeios de barco... Costumamos receber turistas da região e do Mato Grosso do Sul, mas queremos também que o pessoal de outras regiões venha.”



Grupo reunido em frente à sede da APCEF-PR: ponto de partida.



Nos trajetos, um pouco de lama aumenta o desafio dos bikers.

O percurso – Em sua segunda etapa (a primeira foi em Londrina), o Circuito BikeCEF reuniu 61 associados que participaram da aventura em duas categorias: a light, de 32 km, e a normal de 65 km. No itinerário, uma das paradas do percurso ocorreu na cidade de São Pedro do Paraná, com o encerramento das trilhas acontecendo no Porto São José. Ali, os participantes tiveram a chance de realizar um passeio de draga até Porto Rico.

Boa parte dos ciclistas aproveitou a oportunidade para se hospedar na sede da APCEF e conhecer as instalações e a região. Como alguns levaram a família, inclusive crianças, a Associação da Vila Militar também serviu de acomodação. Além do café da manhã e toda alimentação e água oferecidas durante o trajeto, patrocinados pela APCEF-PR, foi preparado jantar na sexta-feira e no sábado por conta dos bikers.

O diretor do Interior da associação, Everaldo Donizete da Silva, um dos organizadores do evento, reforça que a etapa foi um acontecimento na cidade, pela quantidade de pessoas e ciclistas reunidos na praça da cidade. “Vários bikers participaram pela primeira vez, o que nos leva a crer que a realização do BikeCEF é um sucesso”.

Após a realização de duas rotas, o Circuito BikeCEF continua. Ainda há uma etapa em agosto e outra em novembro. ●

Próximas etapas do Circuito BikeCEF

- Guarapuava – 19 de agosto – 50 km
- Curitiba – 18 de novembro – 50 km

Em breve, mais informações sobre inscrições da próxima etapa. Confira o site, Facebook e informativos eletrônicos.

MENDES
Mudanças

Transportamos sua mudança com qualidade e segurança para todo o Brasil.

WhatsApp 41 99677-7982
Phone 41 3376-2616
Email mendes@mudancasmendes.com.br

3º SEJA CHEF POR UM DIA TEM CASA CHEIA E HISTÓRIAS DE FAMÍLIA



Chefs do mês de junho ganham avental e certificado do evento.

Cozinhar em casa e agregar a família em volta do fogão voltaram a fazer parte da programação de muitos lares, especialmente no domingo. Em sua terceira edição, o Seja Chef por um dia traz um pouco desse momento gostoso em família e, também, entre amigos para a cozinha da APCEF-PR.

No dia 25 de junho, o diretor do Interior da associação, Everaldo Donizete da Silva, e sua esposa Cleide prepararam Arroz de Braga, enquanto a sócia escritora, Neyd Montingelli fez talharim caseiro aos molhos branco, de carne e bolonhesa, além de posta na cerveja. A combinação desse cardápio atraiu cerca de 250 pessoas, um recorde de público para o evento.

Causos de cozinha - Além de sabores e aromas, cada prato servido reserva uma história. O arroz de Braga do casal Silva, composto por carne de porco, linguiças, frango, arroz, repolho, brócolis e temperos, é preparado há 31 anos. Tudo começou quando Cleide estava grávida de sua filha e comentou com um colega de trabalho, em Maringá, que estava com desejo de comer a iguaria que seria servida em uma festa no clube Centro Português. Everaldo conta que, como a esposa não poderia ir à festa, esse amigo ligou para o cozinheiro de lá para conseguir a receita. “Juntamos

vários amigos da Caixa e preparamos o prato. Adequamos as quantidades e não paramos de fazê-lo”.

A massa de Neyd Montingelli remete aos tempos de sua juventude, em que observava sua avó preparar macarrão. Quando casou, aprendeu mais alguns segredinhos da culinária italiana com sua sogra, que fazia vários tipos de massas e da qual ganhou sua máquina de cortar talharim. “O macarrão caseiro tem outro sabor e todos gostam. Faço sempre os molhos em separado e cada um come o que quer”, comentou a sócia. Até a sobremesa preparada por Neyd foi à base de massa. Macarrão em leito de bolo de laranja com creme ganache ou, popularmente macarrão com chocolate, fez muitos associados repetirem a porção.

Ao final do evento, os três mestres-cucas receberam avental e certificado de Chef. Em julho, não haverá Seja Chef por um dia, pois o evento dará lugar à mesa ao Festival Gastronômico.

IX FESTIVAL GASTRONÔMICO APCEF/PR
29 DE JULHO DAS 12H AS 15H
 QUANTIDADES EXTRA: R\$ 5,00
 RESERVAÇÕES: 0810-1395
 EVENTOS@APCEFPR.ORG.BR

ALCATRA DE IGREJA 2P R\$ 60,00
BARREADO 2P R\$ 50,00 / 1P R\$ 30,00
MOQUECA DE PINTADO 2P R\$ 60,00 / 1P R\$ 35,00
LEITOA PARAGUAIA 2P R\$ 60,00 / 1P R\$ 35,00

Programação de agosto e setembro

MÊS DE AGOSTO

- Dia 1 – Cinema Clube da Criança
- Dia 5 – Reinício do 2º semestre de escoteiro
- Dia 6 – Futsal Interagências
- De 8 a 10 – Oficina do Dia dos Pais
- Dia 12 – Caminhada ApéCEF
- Dia 13 – Dia dos Pais - Alcatrão do Chef Moisés
- 2ª quinzena – Torneio de Tênis de Campo
- Dia 16 – Festival de Lince
- Dia 19 – Circuito BikeCEF - 3ª etapa – em Guarapuava – Tranca
- Dia 20 – Futevôlei - 4ª Etapa Seletiva estadual do Talentos Fenae - Música
- 4º Seja Chef por um Dia
- Dia 25 – Truco
- Dia 26 – Final do Futsal Livre
- Dia 27 – Cumbuca do Sintético Interagências

MÊS DE SETEMBRO

- Dia 5 - Cinema Clube da Criança
- De 7 a 9 - Jogos do Sul, em Bento Gonçalves (RS)
- Dia 13 - Futebol Soçaite 40+ Festival Jogo da Velha Futebol Soçaite Livre
- De 15 a 23 - Torneio de Tênis de Campo
- Dias 15, 18 a 22 - Jogos Escolares da Juventude – COB
- Dia 16 - Futebol Soçaite 50+ e Tranca
- Dia 17 - Cumbuca de Soçaite Interagências
- Dia 20 - Futebol Soçaite 40+
- Dia 23 - Futebol Soçaite Livre - Noite Tropical em Caiobá
- Dia 25 – Início das Inscrições de Caiobá e Porto Rico
- Dia 27 - Futebol Soçaite 40+/ Integração entre Agências (Caixa)
- Dia 29 - Truco
- Noite do Palco Aberto
- Dia 30 - Torneio de Pesca - Caiobá

Nacional Check-Up

CRENCIADO COM SAÚDE CAIXA

O **NACIONAL CHECK –UP LTDA** é uma empresa especializada em Medicina Preventiva, tendo seu corpo clínico formado por profissionais altamente capacitados, que realizam uma avaliação da saúde do cliente de acordo com o sexo e a idade e a relação dele com hábitos, antecedentes e características individuais, familiares, ambientais e profissionais. Sendo assim, o check-up não é apenas uma bateria de exames, mas uma avaliação com especialistas dos diversos aspectos da saúde mental e física do paciente nas diferentes etapas de sua vida.

→ Estrutura Física

Todos os exames e consultas são realizados no mesmo local, sem necessidade de deslocamento do cliente. Em geral, a duração do check-up é de 6 horas, sendo realizado na parte da manhã. Deixamos à disposição dos clientes um coffe durante toda sua estadia no Nacional Check-up.

• Atendimento Personalizado

- Andar exclusivo para o serviço de Check-up.
- Equipe médica especializada e altamente capacitada.
- Serviço de Hostess – acompanhamento ao cliente durante todo atendimento.
- Rotas de acesso ao Hospital Pilar para os casos de emergência médica, durante a realização do Check-up.
- Prazo de 10 dias uteis para entrega dos laudos médicos – Book.
- Realização de consulta de retorno, onde serão explicados de maneira clara os resultados de cada exame e consulta.
- Acompanhamento pós check-up.
- Estacionamento com Valet – localizado em frente ao Check-up - Bonde's



**COMPRE
E GANHE***

- 1 ano de APCEF/PR isento de mensalidade
- 1 ano grátis para a família na academia APCEF/PR
- 200 pontos no Clube de Vantagens da APCEF/PR
- 5 finais de semana grátis na sede APCEF de Caiobá
- 6 meses de condomínio grátis

1 DORM

A PARTIR DE

23m²

Duplex

A PARTIR DE

48m²

A PARTIR DE

R\$ 167.900,00

RUA
BRIGADEIRO
FRANCO, 552
BIGORRILHO

1 DORM

A PARTIR DE

25m²

Duplex

A PARTIR DE

50m²

RUA JOSÉ DE
ALENCAR, 1125
ALTO DA XV

A PARTIR DE

R\$ 179.900,00

SUCESSO
DE VENDAS

PERTODESERSEU.COM.BR

41 3072-8900

ENTRE EM CONTATO PELO E-MAIL:
atendimentoapcef@borcath.com

Imagens meramente ilustrativas de acordo com o Memorial de Incorporação de cada empreendimento. Easy Life Brigadeiro registrado no R-2 da matrícula 62.140, do Cartório da 1ª Circunscrição do Registro de Imóveis de Curitiba, em 13/12/2016. Easy Life José de Alencar registrado sob matrícula 4.542, do Cartório da 8ª Circunscrição do Registro de Imóveis de Curitiba, em 03/01/2017. *Vantagens exclusivas para associados que adquirirem seu imóvel até 30/08/2017.

INCORPORAÇÃO:

D.BORCATH
INCORPORADORA

INCORPORAR É NOSSA VOCAÇÃO.