

Vamos invadir sua praia!

Depois de reservas de churrasqueiras e hospedagem, seleção da sede de Caiobá entra no sistema on-line



ÍNDICE

03 Panorâmica

Palavra do Presidente e expediente

04 Notas e Notícias

Programação completa da comemoração do mês da criança e Coluna do Meio Ambiente sobre o ipê

05 Entrevista

Psicóloga dá dicas sobre como gerenciar o tempo para dar conta de agenda cheia

06 Direito

Reforma Trabalhista traz diversos pontos que atingem empregados da Caixa

08 Patrimônio

Regionais de Maringá e Pato Branco (foto) inauguram salões gourmet em suas sedes

09 Cultura

Escolhidos os representantes paranaenses da categoria música do Talentos Fena/APcef

10 Especial

Seleção de praia terá inscrições realizadas por sistema no site da APCEF-PR

12 Saúde

Começa a maratona de treinamento do "APCEF na medida" na sede da capital

14 Jogos do Sul

Em Bento Gonçalves, desempenho de atletas coloca Paraná em evidência

17 Esporte

Jogadora de vôlei entra na seleção paranaense e filho de sócio é ouro em mundial de natação

18 Esporte

Torneio de Pebolim é novidade na programação esportiva e Circuito BikeCEF prepara-se para etapa em Curitiba

19 Gastronomia

Festival Gastronômico reúne famílias de sócios para apreciar iguarias com receitas do Paraná



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. Cristo Rei - Diretor de Esportes: Emerson Alves Pinto / Aposentado - Diretor de Interior: Everaldo Donizete da Silva/Aposentado - Diretor de Sedes Balneária e Pesqueira: David Vasconcellos/ Ag.UEL Londrina (liberado para a APCEF-PR) - Diretor de Comunicação: Reinaldo Horácio/Ag. Bairro Fazendinha - Diretor de Assuntos dos Aposentados: Dirceu Baldi Rosa/Aposentado - Diretor de Tecnologia: Roberval Rogério Cascato Teixeira/ Ag. Contenda - Diretor de Relações do Trabalho: Victor Guilherme Esteche/ Aposentado. Suplentes: Clayton José Santos/Aposentado - Maristela Alves Pereira Brucki/Aposentada - 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/ Tupi/ Pato Branco - Andressa Dias Romanine Fantinato/Ag.São José dos Pinhais-PR - Thiago de Almeida Mendes/SR Curitiba Leste - 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/Aposentado - Edeir Possebon/Aposentado - Maria Célia Rossato Ferreira/SR Curitiba Oeste - Elizabeth Tieme Uemura Maziero/Aposentada - Jaci Pinheiro Duarte/Aposentada - Jomael Marcon Amorim/Aposentado - Júlio Agari Algodual/Gifug/CT - Nádya Regina de Castro/CITDI/CT - Mirian de Fátima Mrtvi Bertassoni/Aposentada.

Suplentes: Janaina Meneghetti/PAB/Sanepar Maringá - Maria Cristina Barbosa Pontaroli/Aposentada - Frank Zagotto/Ag.Maringá,PR - Monica Cardoso da Silveira/Ag. Comendador - Valdecir Ribeiro da Silva/Ag. Fórum Trab. Curitiba - Eloisa Helena Tisse/Ag. Ahu - João Carlos Ultechak/Ag.Juvevê - Camila de Freitas Alchinger//SR Curitiba Oeste - Renato Martins Bolincenha/Ag.Antonina - Nilton Massanori Sato/Aposentado - Antônio Marcos Ferreira/Ag.Portal de São José -PR.

CONSELHO FISCAL

Titulares: Wilton Cabral/Aposentado - Eferson José Selhorst de Melo RSSEG/CT RSN Segurança Empresaria - Daniel Aparecido de Andrade/Gifug/CT- Fundo Garantia Curitiba. Suplentes: Amilton Stelmak / Aposentado- Ildemar Gouveia Chevalier/Aposentado - Luís Celso Berleze/Aposentado.

REGIONAIS

Coordenadores Gerais: Mirlei Fernandes Felisbino/Apucarana - Laudemir Antônio dos Santos/Bandeirantes - Celioomar Robert Pinto/Campo Mourão - Mauro Luiz Misturini/Cascavel - Adriano Sanches/Chopinzinho - Luiz Nakamura/Cornélio Procópio - Almir Cláudio Moro/Foz do Iguaçu - Ivan Gabriel Hank/Francisco Beltrão - Luiz Roberto Martins/Guarapuava - Nilton Massanori Sato/Jacarezinho - Igor Aleksandro Campos/Londrina - Everaldo Donizete da Silva/Maringá - Jair Roberto Sehenem/Medianeira - Renato Martins Bolincenha/Paranaguá - Marcello Gustavo Goldoni/Paranavaí - Darcio Boligon/Pato Branco - Tiago César Bandeira/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

Projeto gráfico e diagramação: Vanessa Constance Ambrosio

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

Impressão: Gráfica Patras

EDITORIAL

Tempo de reflexão, de esportes e de temporada



O tempo pressiona! O tempo existe? Como gerenciar esta convenção que criamos para ter mais qualidade de vida? Vamos conversar sobre esse tema nesta edição. Por falar nisso, incrível, mas já caminhamos para encerrar mais um ano de atividades na APCEF.

O terceiro trimestre foi intenso. No âmbito profissional, começou com a discussão acalorada sobre a reforma trabalhista, que contém diversos pontos polêmicos e entrará em vigor em novembro. O assunto será tratado com foco especialmente no empregado da Caixa. O período também foi marcado por diversos eventos esportivos, sociais e culturais.

Realizamos a etapa estadual do Talentos Fena/Apcef, cuja etapa final será em Curitiba no mês de dezembro, inclusive com show da banda Skank no encerramento. É uma grande conquista da APCEF-PR para os seus sócios efetivos na área cultural.

Nossa atenção para o esporte, com investimentos em corpo técnico e apoio logístico, renderam frutos nos Jogos do Sul, realizados em Bento Gonçalves (RS) em setembro. Fomos destaque, com resultados expressivos, especialmente nas modalidades coletivas. O esporte continua sendo um dos principais meios de promover saúde e contribuir com a qualidade de vida dos nossos associados e familiares. Nessa linha, lançamos recentemente o "APCEF na medida", muito bem recebido pelos associados. Estão de parabéns nossos atletas, técnicos, gerentes e diretores.

Estamos investindo bastante também em espaços gourmets, adequados para a prática da gastronomia, que cada vez mais se consolida como uma forma de reunir as pessoas em torno do ritual de cozinhar e comer, promovendo o convívio social presencial, tão necessário nestes tempos de mídia social. Nesse sentido, acabamos de inaugurar belos espaços nas sedes das Regionais Maringá e Pato Branco.

Falando em novidade, depois de 17 anos do processo em papel, a seleção de apartamentos para o uso da sede de Caiobá na alta temporada será on-line. Tudo para garantir comodidade e agilidade na hora de se inscrever e buscar uma vaga na praia durante as férias. Na reportagem de capa, você saberá como vai funcionar o processo.

Com mais um deficit anunciado pela Funcef, a questão do equacionamento atormenta a vida dos participantes e assistidos. Muitos estão despertando para a gravidade do assunto somente agora e até ignoram medidas, inclusive judicial, que a APCEF-PR e AEA-PR já tomaram juntas. Veja o andamento das medidas nesta edição e fique sempre atento às informações divulgadas nos sites das duas entidades.

Vilmar Smidarle

Presidente da APCEF-PR



ODONTOLOGIA TORREZAN

Há 30 anos cuidando da saúde bucal de nossos pacientes.
Pioneiro na área de implante.
Atendimento por especialistas.
Descontos de 20% para associados APCEF

41.3013.7462

Av República Argentina 210 sala 503
Água Verde - Curitiba - PR

UM DIA NÃO, VÁRIOS DIAS DEDICADOS ÀS CRIANÇAS

Em outubro, sócios mirins têm programação ampla e divertida



Comemoração do Dia das Crianças em 2016.

Se o Dia das Crianças é sinônimo de diversão e alegria, imagine um mês para comemorar a data. É o que a APCEF-PR pensou para homenagear os pequenos sócios: uma programação especial com atividades em vários dias de outubro.

Sessão de cinema, com direito a pipoca e refrigerante, abre as atrações no dia 10. Depois, na sequência, vem momento gastronômico no APChef Kids, parada para um Picnic comunitário e baladinha para se movimentar.

Mas isso não é tudo! O dia 22 de outubro será todo dedicado à garotada. Haverá passeio ciclístico, Seja Chef por um dia e Festa do Saci. O passeio de bike no Parque Náutico do Iguazu inicia as atividades às 9h. Após as pedaladas, haverá sorteio de brindes, como bicicleta, patins e skate, na sede social.

No almoço, a dica é repor as energias com o 5º Seja Chef por um dia. O gerente regional da SR Curitiba Leste da Caixa, Altamir Risso, será o mestre-cuca da vez e promete preparar uma costela fogo no chão

no capricho para os associados. É uma boa pedida para a família, ao custo de R\$ 30,00 por pessoa.

Como parte da Festa da Criança, a Festa do Saci busca resgatar a cultura do folclore brasileiro de uma forma lúdica. As crianças (e em alguns casos os pais também) poderão se divertir com cama elástica, piscina de bolinha, brinquedos infláveis, jogos gigantes, oficina manual referente ao Saci, cinema curta metragem sobre contos, lendas e danças (com sessões de 10 minutos) e camarim de pintura. Entre uma diversão e outra, serão oferecidos algodão doce, pipoca e sorvete.

Incentivo à literatura – Para participar da programação do dia 22 de outubro, não há taxa de inscrição, mas a APCEF-PR pede a doação de livros para a biblioteca solidária da sede social, que dever ser entregue na secretaria. Na biblioteca, o associado pode ler uma obra no local ou levá-la para casa.

Saiba detalhes sobre as atividades no site da APCEF-PR – www.apcefpr.org.br ●



Meio ambiente IPÊS ANUNCIAM INÍCIO DA PRIMAVERA

Diz uma história antiga que, entre todas as árvores, nenhuma queria florescer no inverno, por ser uma estação fria e seca. No entanto, depois de um tempo, uma árvore decidiu florescer nesta época e, como presente de Deus pela decisão, suas flores poderiam ter cores vivas e diferentes. Esta árvore é o Ipê.

Os ipês anunciam o início da primavera. Sabe-se que a estação das flores está próxima quando eles começam a florescer, mas suas folhas começam a cair, processo que ocorre no final do inverno. Em Curitiba, a Secretaria do Meio Ambiente estima que há cerca de 30 mil ipês espalhados pela cidade.

Na sede da APCEF em Curitiba, há cerca de 450 exemplares nas cores amarela, branca, rosa, roxa e verde. Essa paisagem bonita e mais colorida começou a ser criada em 2005, quando foram plantadas mais mudas. Antes disso, eram apenas duas árvores.

O coordenador de Meio ambiente da APCEF-PR, Orlando Stolf, ressalta a beleza que os ipês trazem para a sede. “É uma árvore importante para o paisagismo por causa da beleza das variadas cores, além de ser muito resistente. Nos próximos anos estes ipês vão chamar cada vez mais atenção”.



Orlando: O Ipê é importante para o paisagismo”.

fonte: <http://incrivei.meionorte.com>

QUALIDADE & VIDA
CLÍNICA MÉDICA E FISIOTERAPIA

- Fisioterapia
- Estética
- Acupuntura
- Auriculoterapia
- R.P.G
- Pilates
- Nutrição
- Psicologia
- Clínica Médica
- Bandagem Neuro Muscular

☎ 41 4141-6090 ☎ 41 99142-6533 ☎ 41 99666-5026

RUA CAP. LEÔNIDAS MARQUES, 3020 - UBERABA - CURITIBA - PR

COMO GERENCIAR O TEMPO EM MEIO A TANTAS TAREFAS

Psicóloga orienta como organizar uma agenda

cheia de compromissos e prazos

O dia amanhece, abre-se a agenda da semana e os compromissos parecem que se multiplicam: fim do prazo de entrega de trabalho pedido pelo chefe, reuniões com clientes, promessa de ajudar os filhos em suas tarefas, curso de aperfeiçoamento, aulas de Pilates, ah!, e pelo menos dois jantares em família. Só de ler tantas tarefas já cansa e bate o desespero, acompanhado da indagação: como vou dar conta de tudo isso? Acalme-se, o livro bíblico de Eclesiastes, versículo 3:1, ensina que é possível: “Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu”. Para auxiliar os sócios na administração do tempo e cumprir sua agenda, a revista O Colega conversou com a psicóloga organizacional, Rejane Giacomini, que administra a RTS Consultoria de Gestão de Pessoas. Confira a entrevista:

O Colega – Com tantas tarefas para realizar durante o dia, como fazer mais em menos tempo?

Rejane Giacomini - Estabelecer o foco em atividades inicialmente prioritárias é essencial. Uma forma de direcionar esse foco é despender menos tempo com telefonemas que não trazem objetivos e e-mails que não dizem ao respeito ao trabalho. De acordo com o planejamento da área ou do negócio em que se está envolvido, a orientação é listar as atividades rotineiras ou não, identificar as mais importantes e urgentes, estabelecer um fluxo de tarefas diárias, semanais e mensais e seguir o que listou.

O Colega – O que é considerado urgente?

Rejane – Urgente é algo que exige atenção imediata, motivado por tempo. Há ferramentas que podem auxiliar na definição de prioridades e na gestão do tempo.

O Colega – Como usar essas ferramentas na escala de atividades?

Rejane – O ser humano calcula mal o seu tempo e acha que irá utilizar menos do que é necessário. Portanto, é preciso pensar que se tivesse a metade do tempo para fazer suas tarefas quais realmente escolheria, e são essas as mais importantes.

Outra metodologia a ser usada para prioridades é a ferramenta GUT, que atua de forma quantitativa e qualitativa, levanta os problemas e os elenca de acordo com a gravidade, urgência e tendências. O próprio Outlook também estabelece as atividades e divide o tempo de acordo com os prazos.

“Caso se sinta sobrecarregada, a pessoa deve negociar as demandas com seu gestor”

Trabalho, lazer e reservar um tempo de forma mais sistemática na hora do almoço e à noite, para acessar as redes sociais, criando um hábito.

O Colega – Como encontrar motivação para realizar trabalhos difíceis e que exigem mais atenção?

Rejane – Na realização de um trabalho, devemos focar no resultado e benefício que este trará para os envolvidos, ou seja, a si próprio, à empresa ou à equipe.

O Colega – De que forma é possível não deixar que cobranças de resultados e mudanças na empresa atrapalhem seu humor e sua saúde?

Rejane – Caso se sinta sobrecarregada, a pessoa deve conversar com seu gestor alinhando as prioridades que possam ser ajustadas aos prazos. A sugestão é negociar, pois profissionais inexperientes ou novos líderes acabam assumindo tarefas além de suas possibilidades. Outra dica é evitar a idealização de soluções diante de um problema ou prazo a ser cumprido e analisar a forma correta e lógica, por meio de ferramentas específicas.

O Colega – Na programação do dia, onde deve ficar o período de descanso e lazer?

Rejane – No horário estabelecido como ideal, que varia de pessoa para pessoa. Nesse período, ela poderá fazer pilates, as unhas, ir ao cabelereiro, barbeiro, conversar com os colegas de trabalho e fazer uma leitura agradável, entre outras atividades que dão prazer. É como se fosse uma recompensa pelo trabalho cumprido e uma forma de recarregar as energias. ●



Rejane: “Estabelecer o foco em atividades prioritárias é essencial”.



A REFORMA TRABALHISTA ENTRARÁ EM VIGOR. E AGORA?

Saiba como funcionarão mudanças realizadas na CLT, em especial as que irão afetar empregados da Caixa

A reforma trabalhista, sancionada pelo presidente Michel Temer e publicada através de lei, começará a valer em novembro. Até lá ainda poderá sofrer alterações por meio de medida provisória. Elaborada de forma rápida e sem a participação da sociedade, a reforma atinge a todos, seja funcionário, patrão, empresa privada ou pública – inclusive a Caixa Econômica Federal.

Antes mesmo de ter sido sancionada, ela divide opiniões entre críticos e defensores. Não é por acaso. A reforma mexe com cerca de 120 pontos da CLT (Consolidação das Leis de Trabalho), criada em 1943, no governo do então presidente Getúlio Vargas. Acordo coletivo com valor prevalente ao legal, negociação da jornada de trabalho, parcelamento de férias em três períodos, contratação de terceirizados para atividades específicas da empresa e fim da obrigatoriedade do imposto sindical estão entre as mudanças.

Para a advogada Mariana Domingues da Silva, a reforma veio para atender uma mudança necessária na legislação trabalhista. “A lei era do tempo de Getúlio Vargas e precisava de mudanças, mas há situações que analisamos que são prejudiciais e outras não”, avaliou a Dra. Mariana.

Na opinião da advogada Elisete Mary Salles Stefani, em geral, a lei priorizou a negociação entre as partes, mas fragilizou a situação do empregado. “É transparente a exclusão de direitos que levaram muitos anos para serem conquistados”, afirmou a Dra. Elisete. En-

tre os pontos desfavoráveis, ela cita a valorização dos acordos empregado-empresa, em detrimento da lei, “deixando o empregado à mercê das negociações sindicais e da vontade do empregador”, e a restrição de proteção judicial em convenções e acordos coletivos.

A Dra. Mariana ressalta que, pelo entendimento de vários juristas, os contratos de trabalho em curso não serão afetados pelas mudanças. A exceção é a assinatura pelo empregado de aditivo ao contrato com base na nova lei, proposto pelo patrão. “Pode ser que muitas empresas venham com aditivo, dizendo assine aqui que essas regras valem para você também. Mas os sindicatos e a justiça vão orientar esse empregado a não assinar e a manter o contrato anterior”, afirma a advogada.

O que pode mudar na Caixa – Para os empregados da Caixa, algumas mudanças devem ser observadas. É o caso de pontos relacionados à gratificação de função, à equiparação salarial, ao PDVE (Plano de Demissão Voluntária Extraordinária), além da extinção da participação do sindicato na rescisão de contrato (*veja mais detalhes no quadro*).

Em razão de seus normativos internos, a Caixa não deve fazer mudanças imediatas à vigência da lei, de acordo com a advogada Mariana. “A Caixa tem o RH 115, que prevê cargos, funções e salários, mas teria de alterar todo ele e mudar conceitos, então, não será do dia para a noite que fará essa mudança, embora possa fazê-la”.

Outro ponto que os empregados do banco, assim como demais trabalhadores, devem prestar atenção é a instituição do pagamento de honorários de sucumbência na Justiça do Trabalho. Explica-se: a partir da nova lei, funcionários que ingressarem com ação judicial contra o empregador terão de pagar custas e os honorários do advogado da empresa caso a percam parcial ou totalmente. Aos que decidirem recorrer à justiça gratuita, a Dra. Elisete faz um alerta: “somente será concedida àquele que recebe como remuneração até 40% do valor do teto do INSS (hoje seria de até R\$ 2.212,52)”. ●

Pontos da reforma que devem ser observados por empregados da Caixa:

1- Incorporação de gratificação de função

O artigo 468 da CLT foi alterado e agora a perda da função não assegura a incorporação da gratificação, independente do tempo de exercício.

2- Equiparação salarial

A nova lei dificultou a questão de equiparação salarial de funções consideradas semelhantes, mas com nomenclatura de cargos diferentes. Para ingressar com ação reivindicando a mudança, o empregado a quem se fizer a equiparação, por exemplo, deve ser da mesma unidade de trabalho.

3- Plano de Demissão Voluntária

Na nova Lei, o Art. 477-B da CLT diz que o Plano de Demissão Voluntária ou Incentivada, previsto em convenção coletiva ou acordo coletivo de trabalho, possibilita quitação plena e irrevogável dos direitos decorrentes da relação empregatícia.

4 – Terceirização para atividade-fim da empresa

A lei da terceirização é anterior à reforma, mas ela foi incorporada com destaque para a possibilidade de terceirizar atividades específicas de empresas.

Comentário: “A Caixa poderá terceirizar seus serviços, inclusive os principais, mas como é pública precisará de licitação. Quem tiver passado em concurso e não for chamado, por ocasião de terceirização, poderá buscar seu direito”.

Advogada Mariana Domingues

5- Fim da obrigatoriedade da contribuição sindical

Não será mais obrigatória a contribuição sindical. Apenas aqueles que autorizarem (expressamente) deverão pagá-la. Apesar de ser facultativa a contribuição, o sindicato ganha força no artigo 611-A da CLT, que dispõe que a convenção e o acordo coletivo têm prevalência sobre a lei.

Comentário: “Permitir que a convenção coletiva ou acordo coletivo tenha prevalência sobre a lei é permitir a sua violação. Mais do que nunca os empregados terão que acompanhar e participar das negociações coletivas, em razão da força dessas decisões, sobre as quais não se poderá mais discutir judicialmente”.

Advogada Elisete Stefani

SUSPENSÃO LIMINAR CONTRA COBRANÇA DE CONTRIBUIÇÕES PELA FUNCEF

Assessoria jurídica da APCEF-PR informa que entrará com recurso para reverter a decisão

O juiz federal Marcelo Velasco Nascimento Albernaz, da 5ª Turma do Tribunal Regional da 1ª Região, suspendeu a liminar obtida pela APCEF-PR e a AEA-PR por ação civil pública, que determina a suspensão da cobrança de contribuições referentes ao plano de equacionamento dos deficits da Funcef. Para reverter essa medida, o escritório Santoro Advogados Associados, que representa as entidades no processo, informou que ingressará com agravo regimental – recurso para requerer uma nova análise da decisão.

No entendimento do juiz, a suspensão das contribuições pode comprometer “a solvabilidade dos planos ou entidades previdenciárias e a capacidade de pagamento dos benefícios devidos a seus destinatários”. A decisão baseia-se no artigo 21 da Lei complementar 109/2001, que “preconiza equacionamento do resultado deficitário nos planos ou nas entidades fechadas de previdência privada por parte dos patrocinadores, dos participantes e assistidos, na proporção existente entre as suas contribuições, independente da causa do déficit que, uma vez comprovado atos ilícitos, reclama ressarcimento àqueles que extraordinariamente o tiverem de suportar”.



Justiça entende que suspensão da cobrança pode comprometer a solvência dos planos.

O vice-presidente da APCEF-PR, Jesse Krieger, que também preside a AEA-PR, avalia que o assunto é de grande relevância e mexe com a saúde financeira de aposentados, porém, não está recebendo a atenção devida pelo judiciário. “A decisão foi copiada da cassação da liminar obtida pela ação da Anipa (Associação Nacional Independente de Participantes e Assistidos), mas, na época dessa medida, não havia sido deflagrada a Operação Greenfield e nem confirmados eventos considerados temerários e fraudulentos”. Krieger reforça que o escritório do Dr. Santoro irá protocolar o agravo regimental na Justiça para tentar reverter a medida o quanto antes.●

Ação de reflexos sobre o auxílio-alimentação

AUDIÊNCIA COM A CAIXA SERÁ NO FINAL DE OUTUBRO

A audiência referente à ação que reivindica reflexos sobre o auxílio-alimentação, ajuizada pela APCEF-PR, está agendada para o dia 31 de outubro. A Caixa Econômica Federal foi notificada e deverá responder sobre o pedido judicial de sócios empregados para obter o valor referente à incidência do benefício, por exemplo, sobre férias, 13º salário, Apip e FGTS. A APCEF-PR será representada pelo escritório Salles Stefani Advogados Associados. Os requerentes buscam esse direito, pois foram contratados antes de 1991, quando a empresa aderiu ao PAT (Programa de Alimentação do Trabalhador).

Ajuizada em 17 de fevereiro, a ação foi distribuída para a 15ª Vara do Trabalho, com o número RTOrd 0000239-89-2017-5-09-0015. Para pesquisar o processo, é preciso acessar o site www.trt9.jus.br e clicar em PJE. Depois, basta entrar em consulta processual e digitar o número completo do processo.●

REGIONAL MARINGÁ INAUGURA DOIS ESPAÇOS GOURMET

Salões têm padrão requintado e de mais comodidade aos sócios

Associados da região de Maringá têm mais opções, agora, para realizar eventos mais requintados e com conforto. Trata-se da criação de dois espaços gourmet da sede regional da APCEF-PR, com 100 metros quadrados cada, inaugurados em 25 de agosto. Os espaços foram transformados a partir de duas churrasqueiras, que estavam em estado precário de conservação.

O coordenador regional, Everaldo Donizete da Silva, afirma que, para a sede de Maringá, os novos salões representam uma grande conquista. “O padrão é bem melhor que as demais construções”, avalia o coordenador, que também é diretor do Interior da associação. Embora separados por uma parede, os espaços são independentes e tem capacidade para 60 pessoas cada um.

Na inauguração, para falar da impor-

tância da obra, fizeram pronunciamento o gerente regional, Paulo Pereira Marinho, representando superintendente do Noroeste do Paraná da Caixa, o presidente da Fenae, Jair Pedro Ferreira, e o presidente da APCEF-PR, Vilmar Smidarle. Também compareceram diretores da associação, conselheiro, gerentes regionais da Caixa, associados e familiares.

O evento ganhou um tom musical com a participação dos representantes do Paraná no projeto Talentos Fenae/Apcef, Josué Barbosa Júnior e Sidnei Bavati Fraga, que pertencem à Regional de Maringá. Na oportunidade, eles apresentaram seus trabalhos nas categorias intérprete (Josué) e composição (Sidnei) e receberam troféus.



Cada salão tem capacidade para 60 pessoas.

O investimento na construção dos espaços teve recursos da Fenae e da Regional Maringá, com empréstimo da parte da regional pela APCEF-PR. ●

EM PATO BRANCO, SALÃO É TOTALMENTE REMODELADO

Regional reinaugura espaço com grande festa, comida e chope

De um barracão antigo, o salão de festas da Regional Pato Branco se transformou em um amplo e moderno salão gourmet. A reinauguração do espaço aconteceu no dia

16 de setembro, com direito à festa com referências aos anos 70 e 80, buffet e chope. Cerca de 90 pessoas prestigiaram o evento, entre dirigentes da APCEF-PR, gestores da Caixa e associados.

Segundo o coordenador geral da regional, Darcio Boligon, a reforma do salão já vinha sendo planejada há anos e é fruto da dedicação dos associados e da parceria da Regional e da administração da APCEF-PR. “Essa mudança vai melhorar o atendimento e a satisfação dos associados, que poderão, agora, usufruir

de um excelente espaço para festas, jantares e reuniões”.

O salão, ampliado em 96 metros quadrados, passou por total remodelação, do piso ao teto, conforme conta o coordenador geral. “Foi refeita toda a parte da estrutura, telhado, lateral, banheiros, inclusive construído um para deficiente, porta de segurança, vestiários e cozinha aberta. A lateral recebeu vidro para aproveitar a luminosidade do dia e todas as lâmpadas foram trocadas pelas de LED”, afirma Boligon.

Para completar as mudanças, a Regional Pato Branco entrou no clima da sustentabilidade e fez um sistema de coleta na sede para direcionar a água da chuva. ●



Descerramento da placa de inauguração.

apolar.com.br | 41 3320.5858

APOLAR
O SEU **CENTRO** DE IMÓVEIS

Rua Conselheiro Laurindo, 441 | Centro | Curitiba

ESCOLHIDOS OS MÚSICOS DO PR PARA A ETAPA NACIONAL DO TALENTOS FENAE/APCEF

Dois associados irão representar o estado na grande final, que ocorrerá em Curitiba

Do som do violino à homenagem para a esposa, com voz e violão, a seletiva estadual de música do Talentos Fenae/Apcef reuniu associados de diversas partes do estado e propostas diferenciadas. Dois deles foram escolhidos e vão representar o Paraná nas categorias interpretação e composição na etapa nacional. A sua responsabilidade é ainda maior, já que a grande final este ano será realizada em Curitiba, de 6 a 8 de dezembro.

Na etapa estadual, quatro participantes e suas obras foram avaliados por um júri técnico, formado por três profissionais da área. Para cada apresentação, eles deram notas de 1 a 10, que foram somadas às da votação popular, realizada anteriormente. A seletiva ocorreu no dia 20 de agosto, no restaurante da sede da capital.

Participação - O maringaense Josué Barbosa da Silva Júnior, que tocou "Somewhere only we know" no violino, foi o vencedor em interpretação. Por tocar um instrumento mais clássico, ele diz ter escolhido uma canção conhecida. "É uma música bonita que atinge várias classes". Josué contou que é de uma família de músicos e, desde os 10 anos, toca violino. Já participou de festivais, como parte de orquestra, em sua cidade e em Londrina.

Na categoria Composição, o júri técnico escolheu Sidnei Bavati Fraga, de Marialva, que exibiu a música "Chuva no rosto" em vídeo. No entanto, como não teve sua canção interpretada por um empregado da Caixa, conforme regulamento, ele foi desclassificado. Dessa forma, o segundo colocado como compositor, Rodrigo Fernandes Pimenta, de Londrina, assumiu a primeira posição. Ele apresentou, com voz e violão, "Um momento para sempre", dedi-



Rodrigo é o representante da categoria Composição.



Josué Barbosa Jr. é o vencedor da categoria interpretação.

cado a sua esposa. "A canção foi uma homenagem para nós, pelo momento que estávamos vivendo", contou o músico. Rodrigo começou a compor aos 19 anos e há um toca em bares, restaurantes e clubes.

Como intérprete, Márcio Liparotti Deflon, que já representou o Paraná em edições do Música Fenae e no Talentos do ano passado, cantou duas músicas nacionais de sucesso. Por essas participações, Márcio ficou com o segundo e terceiro lugar e, como compositor de "Ano Novo", com a terceira colocação.

Avaliação - "É louvável a atitude dos candidatos de participarem de um evento como este, independentemente de seu dia a dia, mostrando uma veia artística. Só por sua participação, já os diferencia dos outros", comenta a maestrina Simone Santos, que é regente do coral da APCEF-PR e professora de música. Ela fez parte do júri técnico junto com Rolf Michel, pianista e proprietário da Academia de Música Trilhas, e Mauro Abati, cantor, guitarrista e ensaiador de voz.

Ao final, após a entrega de troféus, o presidente da APCEF-PR, Vilmar Smidarle destacou a grande final que ocorrerá em Curitiba e convidou os presentes para participar do show do Skank no dia 8 de dezembro. Um grupo de trabalho foi formado na associação para organizar os detalhes da etapa nacional, em conjunto com a Fenae. ●

Mais arte e cultura

O Talentos Fenae/Apcef, além da valorização musical, contempla concursos em Foto e Filme (fotografia e vídeo), Artes Visuais (desenho/pintura e desenho infantil) e Literatura (conto/crônica e poesia). Há vários paranaenses na disputa. O julgamento é feito on-line pelos jurados. O resultado da etapa estadual sairá em 2 de outubro.

SELEÇÃO DE PRAIA ENTRA NA REDE

Inscrição em papel para o uso da sede de Caiobá na temporada dá lugar à participação pelo sistema on-line

Até a temporada de verão passada, o associado recebia uma ficha de inscrição em papel para participar da seleção de apartamentos da sede de Caiobá, preenchia e encaminhava à sede de Curitiba. Aí era só torcer para ser selecionado e aproveitar as férias no litoral. Depois de 17 anos desse processo, o sistema de inscrições não será feito mais por caneta e papel, mas apenas por cliques no site da APCEF-PR, via Serviços on-line.

A mudança acompanha o investimento da associação na melhoria de seus serviços virtuais, nas mais diferentes plataformas. Começou com as reservas de churrasqueiras e de hospedagem nas sedes balneária e pesqueiras, via sistema on-line no site, depois com o atendimento pelo whatsapp e, agora, chega à seleção em Caiobá, que é bem concorrida na alta temporada.

O vice-presidente da associação, Jesse Krieger, um dos responsáveis pela construção da sede de praia e quem implantou o processo de inscrição e seleção dos sócios efetivos, explica que a inscrição em papel funcionou por vários anos, mas os tempos mudaram. “A APCEF-PR está seguindo na vanguarda e tem se adaptado rapidamente às novas tecnologias”, avalia Krieger.

Como fazer – Para se inscrever no novo sistema, os associados receberão uma circular com instruções em sua agência

ou residência e poderão acompanhar notícias a respeito nos meios de comunicação da entidade. “O sistema é simples e fácil de acessar, mas a equipe do atendimento também estará pronta para ajudar no momento de dúvidas”, assegura a supervisora de Atendimento da APCEF-PR, Suelen Martins.

Nas inscrições on-line, as informações para uso da sede litorânea são semelhantes às da versão de papel. O associado terá de escolher o tipo de apartamento que deseja e três períodos, conforme o calendário da temporada 2017/2018, que começa em 22 de dezembro e vai até 16 de fevereiro do próximo ano. Só que em vez de escrever a mão, agora, terá de clicar em salvar.

O sócio aposentado Widerson Carlos Siqueira Cortês frequenta a sede de Caiobá há cerca de 10 anos e foi selecionado diversas vezes pelo processo antigo. Ele diz que vai aguardar para ter acesso ao novo sistema e avaliá-lo, mas informou que já faz reservas on-line de churrasqueiras da sede social. “Se tiver dificuldade, peço aos meus filhos para ajudar. Gosto de ir à sede de praia, porque é perto de Curitiba, tem piscina e outros benefícios”.

O sistema estará disponível para inscrições até o dia 31 de outubro. O associado poderá fazer alterações nos períodos escolhidos até essa data. ●

Para se inscrever na seleção de apartamentos, o associado terá de acessar o site da APCEF-PR.



O RESULTADO DA SELEÇÃO TAMBÉM SERÁ VIRTUAL

Após a inscrição no site da APCEF-PR, o sistema seletivo fará a classificação de acordo com a ordem de preferência de utilização. A prioridade são os sócios que nunca fizeram uso da hospedagem e aqueles que tiverem seus períodos de uso prescritos. Na sequência, vêm os que utilizaram a sede na temporada 2014/2015 e assim por diante até chegar a este ano. Por fim, encerra com o critério destinado a sócios de outras APCEFs.

Depois, o sistema irá gerar a lista de selecionados e a lista de espera com os sócios que não se classificaram para seus períodos. O resultado sairá na primeira quinzena de novembro e poderá ser consultado no Serviços on-line.●

Como funciona o processo on-line

1º passo: Acesse o site www.apcefpr.org.br, na área Serviços on-line

2º passo: Digite o login, que é a sua matrícula (sem o “c” e com o dígito)

3º passo: Escolha se deseja apartamento simples ou duplo e três períodos de sua preferência, conforme o calendário da temporada 2017/2018

4º passo: Selecionados o tipo de apartamento e períodos, é só clicar em salvar.

NOVIDADES NA SEDE DE PRAIA: WI-FI TURBINADO, MAIS CAMAS DE CASAL E VESTIÁRIOS REFORMADOS



Quem passar pela sede de Caiobá poderá aproveitar melhorias feitas recentemente. Uma delas é justamente na área tecnológica. O wi-fi ganhou mais velocidade e novos pontos para os sócios acessarem a internet. Cada bloco tem uma senha, o que limita o número de usuários por ponto e evita a queda constante de rede.

Nos apartamentos, a novidade é a colocação de cama de casal em algumas unidades da categoria simples (para duas pessoas). Até então, só existiam acomodações com camas de solteiro. A reforma nos **vestiários**, próximos ao camping, completam as melhorias na sede de praia.●

EXPERIÊNCIAS COM O USO DO CLUBE DE VANTAGENS

Para os associados que querem sombra e água fresca na praia, antes da temporada de verão, há a opção de uso dos pontos do Clube de Vantagens para diárias na sede de Caiobá. Foi o que fez a sócia aposentada, Elisete Bittencourt, que já usou duas vezes sua pontuação para hospedagem no litoral.

“É interessante a ideia de converter a mensalidade e serviços que usamos em pontos. Já avisei o pessoal da agência onde trabalhava que quem é sócio precisa validar sua participação para aproveitar as vantagens do Clube”, comentou Elisete, que se aposentou recentemente. Como usou o espaço gourmet em agosto, ela conta que ganhou mais pontos e irá alugar outro espaço gourmet, em outubro.



Pelo Clube de Vantagens, Milena Dias Bochnia, da

agência Pineville, em Pinhais, usou a churrasqueira na sede de Curitiba, no feriadão da Independência. “Faço bastante reserva de churrasqueira e achei ótima essa oportunidade na APCEF-PR. Participo de programas de benefícios em vários estabelecimentos”, informa Milena. Sócia há três anos, ela conta que, quando puder, pretende utilizar sua pontuação para usufruir da sede de Caiobá.

Como funciona – No ar desde junho, o Clube de Vantagens é um programa destinado ao sócio efetivo, que acumula pontos ao pagar sua mensalidade em dia e outros serviços da APCEF-PR. Depois, ele pode usar sua pontuação em novos benefícios, conforme tabela de conversão.

Além de diárias na sede litorânea, na baixa temporada, e reservas de churrasqueiras, há uma série de opções para uso de pontos. Hospedar-se na sede de Porto Rico, fazer academia na capital e alugar espaço multifuncional são algumas delas.

Mesmo que faça parte do Clube automaticamente, para usufruir dos benefícios, o sócio efetivo precisa validar sua participação na área de Serviços on-line do site www.apcefpr.org.br. Lá ele pode consultar o regulamento da iniciativa e tabela de aquisição e uso de pontuação, considerando que cada mensalidade paga desde janeiro vale 10 pontos.●

NA MEDIDA SAUDÁVEL

APCEF-PR cria programa para associados perderem peso e ganharem qualidade de vida

Estudo diz que, na época das cavernas, caçadores tinham uma dieta diferenciada no verão: comiam o máximo que conseguiam para quando chegasse o inverno e não houvesse caça vivessem da gordura acumulada. Como descendente dos sobreviventes daquele período, então, o homem teria herdado essa facilidade de acumular gordura no corpo. O estudo pode ser uma explicação para essa tendência de se querer devorar guloseimas calóricas, mas não é desculpa para manter pneuzinhos e desânimo para se exercitar.

Pelo menos não na APCEF-PR, que decidiu ajudar os sócios efetivos a perderem peso de forma saudável e ainda ganhar prêmios. Trata-se do “APCEF na medida”, um programa de treinamento que combina exercícios físicos em academia e reeducação alimentar, orientados por profissionais da área. Nesta primeira edição, 28 sócios se inscreveram para os treinos, que tiveram início nos dias 11 e 12 de setembro, na sede de Curitiba.

Como “aquecimento” para a estreia, a equipe do programa reuniu participantes para um momento de integração no dia 2 de setembro. Professores da academia e nutricionista falaram como funcionariam as atividades, avaliações e dietas. “O programa corresponde à forma mais saudável de diminuir o peso corporal e iniciar um estilo de vida favorável ao combate a doenças relacionadas ao sedentarismo e à má alimentação”, explica o coordenador do projeto, Tiago Miguel.



Programa visa também o combate a doenças e a mudança de hábito



Treino combina exercícios na academia e reeducação alimentar.

Treino intenso - Durante dois meses, os novos alunos da academia terão o desafio de cumprir à risca o treinamento preparado para cada um – com exercícios três vezes por semana e reeducação alimentar. Segundo Tiago, o treino físico consiste em um dia de musculação, um de circuito e outro de exercícios aeróbicos, que são adaptados de acordo com o histórico e avaliação médica dos participantes. Ao todo, oito professores fazem o acompanhamento, já que há treinos nos períodos da manhã, tarde e noite.

A nutricionista do programa, Maria Beatriz Wendler, aposta na mudança de comportamento dos alunos. “A ideia é fazer com que eles aprendam a organizar seu dia a dia e resgatem o ato de cozinhar”, explica a nutricionista, que trabalha em diversas clínicas, como a Qualidade e Vida na sede da APCEF-PR.

Na prática, a mudança sugerida pela nutricionista baseia-se em trocas de hábitos: do supermercado pela feira, do sofá pela atividade física, do álcool pela água, dos alimentos muito processados pelos in natura. “Quero ensiná-los a organizar sua despensa e a geladeira para a semana, pois um dos maiores sabotadores da reeducação alimentar é a falta de organização”, pontua Maria Beatriz.

Ao final do programa, nos dias 9 e 10 de novembro, o aluno que perder mais peso ou mais percentual de gordura ganhará um ano de mensalidade na academia. Já a equipe que tiver maior redução de peso levará uma bicicleta, no valor de R\$ 1.000,00. A APCEF-PR planeja realizar uma nova edição do programa em 2018 e estendê-la aos demais sócios. ●

HISTÓRIAS E EXPECTATIVAS DE PARTICIPANTES

Os alunos do “APCEF na medida” estão distribuídos nos grupos SR Curitiba Leste, SR Curitiba Oeste, área meio e aposentados, de acordo com seu local de trabalho na Caixa e os que já se aposentaram. Cada um tem seus objetivos específicos, mas todos têm uma meta em comum: obter mais saúde e qualidade de vida. Se ainda ganhar prêmio para isso, melhor.

Gustavo Topanotti, da SR Curitiba Leste, quer perder peso e mudar de hábitos – manter um ritmo contínuo de atividade física é sua maior dificuldade. “Pretendo fazer dos 60 dias do programa uma guinada nesse sentido e perder uns 15 quilos”, afirma o assistente de Atendimento e Negócios da agência Cândido de Abreu. Com 34 anos,



Gustavo: mudança de hábitos é uma de suas metas.

ele tem um bom motivo para se dedicar aos treinos: o aparecimento de gordura leve no fígado. Segundo Gustavo, o médico já sentenciou: troca de hábitos ou vive à base de remédios. Como a segunda opção está descartada, admite que o programa veio em boa hora e seu maior prêmio será sua saúde.

Da equipe dos aposentados, Iracema Cordeiro Mendonça também decidiu entrar no “APCEF na medida” para reduzir os quilos extras e cuidar da

saúde. Ela conta que, por estar acima do peso, o colesterol e a taxa de glicemia sobem, há caso de diabetes na família, além de enfrentar problemas de tireóide. Com o programa, ela quer perder 10 quilos. “Quero emagrecer e, depois, continuar se exercitando e controlando a alimentação”.

Mudar o hábito alimentar faz parte, igualmente, dos objetivos de Zeneide Sanson Ihle, da área meio. Seu principal ponto fraco são os doces.

“Sou viciada em açúcar e quero reduzir o consumo, o que ajuda a prevenir doenças”, confessa Zeneide, que trabalha na Gilie (Gerência de Alienação de Móveis e Imóveis), em Curitiba. Nos treinos, ela foca especialmente na redução de gordura abdominal.

Nilciano Melo é representante do grupo da SR Curitiba Oeste. Para ele, o programa é um incentivo para estar mais atento à saúde e à qualidade de vida. Como gerente de Atendimento da agência Francisco Derosso, ele conta que a rotina de trabalho agitada é um fator complicador na hora de ter uma alimentação saudável. Sua expectativa é, além de perder peso, obter novos hábitos.●



Iracema: foco na redução de peso e cuidado com a saúde.

PESO EM EXCESSO É FATOR DE RISCO PARA O CORAÇÃO

Quando sobe as escadas, a respiração fica ofegante. Quando corre um pouco, cansa rápido. Carregar peso extra no organismo vai além da saliência na barriga ou da calça com números acima do habitual. É uma questão de saúde – e dependendo do excesso de gordura no corpo pode afetar o coração.

As implicações não são decorrentes daquele exagero de fim de semana, mas de proporções maiores. O sobrepeso e a obesidade são fatores de risco para doenças cardiovasculares e, nos últimos 10 anos, sua frequência aumentou significativamente. “Em geral as pessoas com grande aumento de peso, além da sobrecarga das articulações, tem sobrecarga para o próprio coração”, afirma o cardiologista Nelson Marcelino, que atende na Clinica, credenciada pelo Saúde Caixa.



Dr. Nelson Marcelino: há relação entre ganho de peso e pressão.

Entre os agravantes está a tendência de quem está acima do peso ter aumento de pres-

são, outro vilão coronário. O Dr. Nelson explica que há uma relação entre peso e pressão, mas nem todos obesos são hipertensos. “Mesmo assim, se perder 10 quilos, ele perde em torno de 5 milímetros na pressão”.

O diabetes é outro perigo para o coração. De acordo com o cardiologista, o excesso de peso, aliado a genética favorável, pode desencadear a doença. “Se a pessoa ficar diabética, aí aumenta o risco cardiovascular, de enfarte e também de AVC (Acidente Vascular Cerebral)”.

Exercitar-se é fundamental – Para reduzir esses riscos, a recomendação médica é simples e direta: atividade física. Se for em ritmo mais intenso, porém, Dr. Nelson ressalta ser importante fazer antes uma checagem das condições do coração. Com exercícios regulares, ele pontua que o hábito alimentar também muda. “Por exemplo: você está correndo todo o dia e vai acordar às 6 horas para correr. O que você faz? Na noite anterior não vai a uma churrascaria e nem toma cerveja”.

Diante das orientações médicas, o “APCEF na medida” está com a receita certa. Aos participantes, Nelson Marcelino recomenda aproveitar a oportunidade e o resultado para a vida futura. O fato de estar em grupos, segundo ele, estimula o cumprimento dos treinos e ainda proporciona a socialização.●



Atletas de diversas modalidades levaram a bandeira paranaense ao pódio, como integrantes do atletismo.

PARANÁ FOI "TRILEGAL" NOS JOGOS DO SUL

Delegação destaca-se na competição, com ótimas participações e 43 medalhas

Feriado da Independência, tempo bom, belas paisagens... Nesse ambiente, atletas das APCEFs do Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul e de São Paulo, como convidada, se reuniram em Bento Gonçalves, na serra gaúcha. O motivo foi a realização dos Jogos do Sul, que aconteceram de 7 a 9 de setembro e tiveram o apoio da Fenae.

A delegação paranaense deu um show na quadra, no campo, na pista e na piscina. Os atletas do estado subiram ao pódio em boa parte das modalidades disputadas, a exemplo das coletivas - sete entre oito equipes se classificaram entre os primeiros colocados. Com esse desempenho, a APCEF-PR somou ao todo 43 medalhas, das quais 17 de ouro, 16 de prata e 10 de bronze.



Comemoração do futebol soçaite com seu técnico: conquista do ouro em dobro.

O presidente da APCEF-PR, Vilmar Smidarle, afirma que, no evento, foi fornecida toda a estrutura possível aos atletas para que pudessem competir em alto nível, além de desfrutarem de uma bela cidade como Bento Gonçalves. "Esta edição foi excelente, possibilitou reunir esporte e lazer no mesmo evento. Não poupamos esforços para garantir aos atletas, técnicos e coordenadores o melhor apoio e conforto possível e recebemos, em troca, o carinho e o reconhecimento de todos, além de um resultado fantástico nas competições."

Medalhistas experientes e novatos - O Paraná foi representado por 120 integrantes, a grande maioria atletas, entre veteranos e recém-chegados. Alguns nomes fizeram valer a experiência e voltaram da serra gaúcha com medalhas. Um exemplo é o nadador Rubens Ferreira Luiz Júnior, que retornou às competições pela APCEF-PR depois de alguns anos e foi consagrado com quatro conquistas na natação: um ouro (50 metros costas), duas pratas (50 metros borboleta e 50 metros peito) e mais um bronze (50 metros livre).

Estreantes também brilharam em Bento Gonçalves. Foi o caso da aposentada Dayse Juliani, que disputou os Jogos do Sul pela primeira vez e começou com o pé direito. Ela conquistou ouro na corrida de 5 km e no revezamento 4 x 100 m, junto com Luana Barros Santos, Miriam Uguma e Isabele Lima. "Conquistar o primeiro lugar é a recompensa de nossos treinamentos", afirma a atleta.

O local e a data da próxima edição dos Jogos do Sul serão definidos em dezembro. É certo, porém, que a participação e a performance dos atletas na competição são um termômetro para os Jogos da Fenae de 2018.

A RECOMPENSA DE QUEM SE DEDICOU À PREPARAÇÃO



Equipe de futsal comemora a 1ª medalha de ouro representando a APCEF-PR em uma competição.

Os paranaenses voltaram dos Jogos do Sul com a mala cheia de medalhas e boas participações. Embora cada modalidade tenha suas dificuldades, a maioria dos atletas enfrentou uma rotina intensa de treinos e teve boa performance, seja individualmente, em dupla ou em equipe.

Nos esportes tradicionais, a preparação intensa levou o vôlei masculino e o futebol a três ouros – sendo dois no soçaite (livre e master). “A conquista nas duas categorias foi fantástica, com destaque para a dedicação e foco forte de todos os atletas”, comentou o técnico do soçaite, Cleverson Fraton. A grande bola da vez, porém, foi o futsal feminino: a equipe venceu as catarinenses por 8 a 0 e depois ganhou o título inédito em cima das gaúchas por 3 a 2. A técnica do time, Luiza Montingelli, ressalta que a meda-

lha é resultado da dedicação e de muito treino. “Desde o ano passado, nos Jogos da Fena, nossa equipe está em constante crescimento, devido ao alto número de treinamentos e a participação em diversos torneios e amistosos.”

Na natação, Rosemari Rodrigues foi campeã com a equipe de revezamento 4 x 50 m master e na prova dos 50 metros borboleta master. Também, no revezamento, conquistou a prata na categoria 4 x 50 m absoluto. A atleta conta que sua preparação e o trabalho em equipe foram fundamentais para o bom desempenho nas piscinas. “Nos últimos meses treinei de quatro a cinco vezes por

semana”, comentou Rosemari. Sobre as medalhas, ela dá dica do sucesso: “não temos apenas uma atleta forte, mantemos o ritmo entre todas”.

O pódio também foi o lugar dos tenistas de campo. José Ricardo Cunha, que treina com regularidade e participa de competições, conquistou o ouro individual e a prata na dupla masculina, junto com Mário Schwartz. Cunha afirma que a dificuldade dos adversários e

da tabela influenciou o torneio, mas no final tudo deu certo. “Tive a oportunidade de vencer o gaúcho Elias Ritter, que estava invicto desde 2007 em jogos regionais e nacionais. Apesar da escala de jogos comprometida pelas reservas de horário, consegui ser campeão no simples e ser vice com o Mário”, conta o coordenador do tênis na APCEF. No simples feminino, Juliana Linzmayer levou o bronze.

Nos jogos de mesa, os paranaenses ganharam medalha em todas as modalidades, levando o ouro em duas delas. Um dos destaques foi Célia Bittencourt e Andressa Fantinatto, que foram campeãs na canastra após vencer duas partidas, contra Santa Catarina e Rio Grande do Sul. Sobre a conquista, Célia ressalta o entrosamento da dupla. “Jogamos juntas há bastante tempo. Também considero que sabemos jogar canastra, mas o fator ‘sorte’ ajuda muito.”



Rosemari (6ª da esq. para a dir.) conquista 3 medalhas e destaca-se com a equipe de natação.

Nas pistas, Daniel Sotto Maior acelerou o passo e chegou ao topo do pódio. Ele ganhou ouro na distância dos 5 km da corrida e nos 1.500 m. Ele faz parte da equipe de corredores, que teve a participação de Valquíria Benatto, campeã dos 10 km em sua categoria. A atleta foi além dos treinos e partiu para a superação. “O maior obstáculo foi uma faringite. Estava há seis dias sem comer direito, com febre e tosse. Apesar disso, o tempo estava uma delícia e o percurso bom. Agora quero ver se encaixo bem os treinos para ir aos jogos nacionais.”



Andressa e Célia, campeãs da canastra: entrosamento.

Saiba quem são os medalhistas do Paraná

Modalidades coletivas

Vôlei masculino: 1º lugar
Futsal feminino: 1º lugar
Futebol soçaite master: 1º lugar
Futebol soçaite livre: 1º lugar
Vôlei feminino: 2º lugar
Futsal masculino: 2º lugar
Vôlei feminino 50+: 3º lugar
Basquete masculino: 3º lugar

Vôlei de areia masculino

2º lugar: Eduardo Baduy e André F. do Rosário

Dama

1º lugar: Wagner Rodrigues dos Santos

Canasta

1º lugar: Célia Bittencourt e Andressa Fantinatto

Xadrez

3º lugar: Amaury Clementino Soares

Sinuca

2º lugar: Marcelo Aduari Coelho

Tênis de mesa masculino

1º lugar: Olides Millesi Júnior

Tênis de mesa feminino

3º lugar: Célia Silvestre

Tênis de campo masculino simples

1º lugar: José Ricardo Cunha

Tênis de campo masculino de duplas

2º lugar: José Ricardo Cunha e Mario Schwartz

Tênis de campo feminino simples

3º lugar: Juliana Linzmayer

Corrida

5 km

Cat. 41 a 50 anos - 1º lugar: Dayse Juliani
Cat. a partir de 51 anos - 2º lugar: Tamae Nagata
Cat. 31 a 40 anos - 1º lugar: Daniel Sotto Maior

10 km

Cat. 41 a 50 anos - 1º lugar: Valquiria Bastos Benatto
Cat. 31 a 40 anos - 1º lugar: Leandro Barszcz
Cat. a partir de 51 anos - 1º lugar: José Antenor de Almeida

Atletismo

100 m feminino

2º lugar: Luana de Barros Santos

200 m feminino

2º lugar: Miriam Uguma

200 m e 400 m

Leandro Barszcz: 3º lugar e 2º lugar (respec.)

1500 m masculino

1º lugar: Daniel Sotto Maior

Revezamento 4 x 100 m feminino

1º lugar: Luana Barros Santos, Miriam Uguma, Dayse Juliani e Isabele de Lima
Salto em distância feminino
2º lugar: Isabele de Lima Alves

Natação

Nado absoluto masculino: Rubens Ferreira Luiz Jr.: 50 m costas - 1º lugar, 50 m borboleta - 2º lugar, 50 m peito - 2º lugar e 50 m livre - 3º lugar

Nado absoluto feminino: Mariana de Castro Silva: 50 m peito - 2º lugar e 50 m livre - 3º lugar

Nado master feminino 50 m borboleta

1º lugar: Rosemari Rodrigues

50 m costas

2º lugar: Luciana Moreira Faria

50 m peito

2º lugar: Tereza Fugivala

50 m livre

2º lugar: Eneida Oliveira

Revezamento 4 x 50 m absoluto feminino

2º lugar: Mariana de Castro Silva, Eneida Oliveira, Luciana Moreira Faria e Rosemari Rodrigues

Revezamento 4 x 50 m master feminino

1º lugar: Rosemari Rodrigues, Tereza Fugivala, Eneida Oliveira e Luciana Moreira Faria

HOMENAGEM PÓSTUMA A ATLETAS

APCEF-PR lembra a trajetória de saudosos representantes do atletismo e de jogos de salão

Em meio ao espírito esportivo e de confraternização dos Jogos do Sul, dois atletas da APCEF-PR, que morreram no último trimestre, foram lembrados. Tânia Campagnolo e Domingos Kanehisa participaram de vários eventos esportivos e deram muito orgulho aos colegas e familiares.

Tânia disputou competições de atletismo pela APCEF-PR por 26 anos, em diversas categorias: 1500 m, 400 m, 200 m, revezamento 4x100 m. Sua última participação foi a edição de 2010 dos Jogos da Fena. Ela só parou de correr em virtude

de um tumor na cabeça, que gerou complicações e a vitimou no dia 29 de agosto.

Regina Welter Correa, associada e amiga de longa data de Tânia, conta como era a atleta. "Ela sempre foi parceira, solidária, atleta desde adolescente e fanática por futebol (era palmeirense de coração). Estava sempre atenta aos jogos de futebol e fazia questão de assisti-los".

Como empregada da Caixa, Tânia começou em 1982 e seguiu até o ano de 2014. Trabalhou em Toledo e

Cascavel, exercendo cargo tanto em agências quanto na Superintendência Regional Oeste do Paraná. Aos 55 anos, ela deixa marido e três filhos.

No tabuleiro - Já Domingos Kanehisa tinha a concentração e a habilidade no tabuleiro como qualidades, as quais o levaram ser um praticante e, por vezes, representante de jogos de mesa pela APCEF-PR. Sua especialidade era o xadrez, mas também tinha talento para jogar damas. Ele trabalhou na Caixa por



Tânia (3ª da esq. p/ a dir.) na premiação do revezamento nos Jogos da Fena de 2008.

vários anos, boa parte deles em Cascavel, a exemplo da Giret local. No dia 20 de julho, foi vítima de um enfarte e morreu aos 55 anos.

Atleta experiente, Domingos obteve importantes conquistas tanto dentro quanto fora do estado. Um exemplo é a edição de 2008 dos Jogos Econômários do Paraná (Jepar), na qual ele venceu nas damas e foi vice no xadrez, repetindo a façanha em 2010. A última participação do atleta representando o Paraná foi nos Jogos da Fena do ano passado, quando jogou damas. ●



Domingos jogando damas nos Jogos da Fena de 2016.

JOGADORA DA APCEF ENTRA NA SELEÇÃO PARANAENSE DE VÔLEI

Agora, jovem vai disputar o Campeonato

Brasileiro de Seleções

Incentivar a prática de esportes desde cedo dá a chance aos jovens de quem sabe se tornar um atleta de alto rendimento. Exemplo desse incentivo é o projeto de vôlei da APCEF, em parceria com a cidade de São José dos Pinhais, que começa a dar bons frutos. A atleta Dayana Mesquita, líbero do projeto, foi convocada pela primeira vez para a seleção paranaense de vôlei.

Dayana, atleta da categoria sub-19, agora faz parte da equipe estadual que vai disputar o Campeonato Brasileiro de Seleções, que acontecerá em Maceió (AL), no mês de outubro. A líbero já havia demonstrado seu talento jogando pela APCEF, quando foi eleita a melhor da sua posição em um torneio internacional disputado em Curitiba.

Para a jogadora, a conquista é muito importante para a sua carreira. “A sensação é de gratidão e muita alegria, pois alcancei um objetivo, algo que era muito cobiçado. O vôlei é o meu paraíso, meu lar. É nele que eu encontro autossatisfação, amizades, lições de vida e bem-estar.”

Leandro de Carvalho, técnico e responsável pelo projeto de vôlei da APCEF-PR, afirma que a atleta está preparada para uma competição nacional. “Ela é uma menina super dedicada, que está



Dayana com o técnico Leandro: dedicação aos treinos.

conosco desde o começo do projeto. Nunca falta aos treinamentos; pode abdicar de tudo, menos de jogar vôlei.”

Para alcançar um alto nível no esporte, além de talento, é preciso ter equilíbrio para ajudar a equipe a vencer. Esse autocontrole é o que Dayana alcançou hoje, avalia técnico. “Ela vê muito vídeo motivacional, busca ferramentas para melhorar sua performance. No começo ela era muito nervosa, mas aos poucos foi superando e lidando bem com as pressões do esporte”.

Projeto da associação – O vôlei de base da APCEF hoje trabalha com várias categorias de jovens, desde a sub-14 até a sub-19. No começo eram somente as escolinhas da APCEF-PR, mas o projeto se tornou tão promissor que foi preciso fazer parceria com a cidade de São José dos Pinhais para trabalhar com atletas de alto rendimento. O vôlei torna possível que, no futuro, outras atletas como Dayana possam alcançar objetivos maiores na quadra. ●

FILHO DE SÓCIO É CAMPEÃO MUNDIAL DE NATAÇÃO

Incentivado pelo pai, ele ganha dois ouros na categoria master de competição

Pais e filhos que praticam esportes desenvolvem não somente benefícios para a saúde mental e física, mas também um exercício de integração em família. Ao oferecer estrutura para que familiares



Sumida e Leonardo: conquista do filho, orgulho do pai.

possam fazer esportes juntos, a APCEF faz com que histórias como a do nadador Leonardo Sumida e seu pai, o associado Jaime Sumida, possam ser cada vez mais frequentes.

Leonardo conquistou duas medalhas de ouro no Mundial Master de Natação, no mês de agosto em Budapeste, na Hungria. Na categoria para atletas entre 30 e 34 anos, ele venceu os 100 metros costas e os 50 metros costas, na qual estabeleceu um novo recorde mundial da categoria, com

um tempo de 26.54 segundos. “As duas provas são de velocidade, devido ao tempo de duração. Porém a prova de 100 metros exige boa capacidade para sustentar a técnica e a velocidade, enquanto a prova de 50 metros a exigência é de explosão.”

Nadador profissional por 15 anos, Leonardo lutou por anos para obter o índice olímpico, ficando próximo do objetivo em várias oportunidades. Agora na categoria master, sua missão é conciliar a natação com outras prioridades, como o trabalho.

Porém, nada disso seria possível se não fosse o incentivo do seu pai, Jaime Sumida. Associado e praticante de truco da APCEF, ele começou a praticar esportes com dez anos de idade e acabou transmitindo esse hábito para os filhos. “O Léo aprendeu a nadar com quatro anos de idade e não parou desde então. Ele é dedicado, treina muito e não gosta de perder, assim como o pai, por isso que agora, aos 30 anos, está me dando esta alegria.”

Leonardo agora se prepara para as competições nacionais da natação master, pensando já em competições continentais e no próximo Mundial, que será disputado em 2019 na Coreia do Sul. ●

APCEF-PR TERÁ TORNEIO DE PEBOLIM

Competição prevê categorias para crianças e adultos

Colocou a bola na mesa, girou a barra e gol. O pebolim, jogo que imita o futebol, era febre em rodas de amigos de pais e hoje essa paixão é transmitida aos filhos. Com o passar dos anos, o jogo tornou-se um esporte como outros, inclusive com Copa do Mundo. Na APCEF-PR, a atividade ganhou um torneio amador, que estreará no dia 22 de outubro.

Para contemplar crianças e adultos, a competição terá duas categorias: infantil (10 a 15 anos) e livre (a partir de 16

anos). Em cada uma delas, 16 duplas irão disputar a competição, conforme seleção de organizadores. Duas duplas jogarão por vez uma única partida de cinco minutos. A organização terá o apoio da Bilhares América.

Como se inscrever – Os associados interessados podem fazer sua inscrição pelo e-mail esportes@apcefpr.org.br ou monitor@apcefpr.org.br. Na mensagem, devem informar o nome completo, matrícula, endereço, data de nascimento, telefone e e-mail.

Confira o regulamento do torneio no site www.apcefpr.org.br ●

Serviço

1º Torneio de Pebolim amador
Dia: 22 de outubro
Local: restaurante da sede social
Horário: 14h30



fonte: <http://www.esportesexpress.com>

Chute curto

Campeonato da APCEF-PR EM FINAL APERTADA, CRIDE JR. É CAMPEÃO DO FUTSAL LIVRE

Por diferença de um gol, o Cride Jr. levou o título do Futsal Livre. Em uma final disputada, no dia 2 de setembro, o time jogou contra o Elco e ganhou de 4 a 3. No mesmo dia, o Dá Pressão garantiu a terceira colocação, após vencer o Chopp Boll por 5 a 3.



Cride Jr. comemora título.

CIRCUITO BIKECEF ESTÁ CHEGANDO À ETAPA FINAL

Da etapa desafiadora em Guarapuava, a série de roteiros do ano parte para o fechamento na capital

Depois de Londrina e Porto Rico, o Circuito BikeCEF desembarcou em Guarapuava no dia 19 de agosto. Mesmo sendo considerado um dos roteiros mais

difíceis entre as etapas já realizadas, pelo clima nebuloso e o terreno irregular, sócios ciclistas não desanimaram e nem tiveram incidentes durante o percurso.

Agora, os bikers se preparam para mais uma aventura: a última etapa do Circuito, que será realizada em Curitiba, no dia 18 de novembro.

No pedal em Guarapuava, houve dois grupos de participantes. Um percorreu a distância de 32 quilômetros, preferindo um trajeto mais light. O

outro pedalou 51 quilômetros, já que a maioria de seus integrantes tem experiência em pedalar e gosta de uma boa dose de adrenalina.

Para compensar o esforço dos bravos ciclistas, a coordenação da Regional Guarapuava serviu um reforçado almoço em sua sede. Ao final, com a presença do presidente da APCEF-PR, Vilmar Smidarle, todos participantes receberam medalha da terceira etapa.

Percursos na capital - Como em edições anteriores deste ano, na etapa em Curitiba, haverá dois percursos: de 30 quilômetros, com um trajeto light, e outro de cerca de 60 quilômetros, para quem tem mais força e experiência no pedal.

As inscrições estão abertas e podem ser feitas até o dia 14 de novembro, pelo e-mail esportes@apcefpr.org.br. ●



Participação de bikers na etapa de Guarapuava.

FESTIVAL GASTRONÔMICO APRESENTA CARDÁPIO VARIADO E ATRAI DEZENAS DE FAMÍLIAS

O início do segundo semestre teve como destaque o 9º Festival Gastronômico, que movimentou a sede de Curitiba, no dia 29 de julho. O evento atraiu cerca de 800 sócios e convidados, que aproveitaram o dia de sol para reunir a família e amigos e provar pratos com receitas paranaenses. Tudo com direito a acompanhamentos, servidos em diversos espaços da sede.

Com 170 convites vendidos, a alcatra de igreja novamente foi a mais procurada entre as iguarias do cardápio. O tempero especial, preparado pelo diretor João Maria do Nascimento e auxiliares, e a porção generosa (de até mais de um quilo) agradaram os participantes.

A leitoa à paraguaia, que entrou este ano no cardápio, também caiu no gosto do público, rendendo o consumo de cerca 160 porções. O churrasqueiro Sidnei Jacomeli Boy, o Sid Boy, explica que o preparo da leitoa é especial. “Temperamos a carne um dia antes e, no dia do festival, cedo, colocamos para assar durante quatro horas”. Depois, Sid Boy e seus auxiliares viram a leitoa e aí vem “a cereja do bolo”: recheio incluindo

mistura de mandioca, calabresa e bacon e, para finalizar, farta cobertura de queijo.

Para quem queria experimentar peixe, a opção era a moqueca de pintado. Este ano vieram cinco representantes de Maringá, incluindo o diretor do Interior e coordenador regional, Everaldo Donizete da Silva, para preparar o prato, além de contar com colegas de Curitiba. O diferencial da moqueca do festival é o uso de postas de pintado, que é pescado na região de Porto Rico, onde a APCEF-PR mantém sede.

Como prato típico do litoral do Paraná, o barreado completa o cardápio. A iguaria, preparada por dona Eleuse de Antonina, foi trazida à capital pelo coordenador da Regional Paranaguá da APCEF-PR, Renato Bolincencha, e seu colega, Silvano de Paulo. Eles também trouxeram alimentos tradicionais do litoral, como banana prata, mexerica e balas de banana. “O festival tem o objetivo de reunir associados para degustar sabores que não estão acostumados, por meio de pratos diferenciados”, resumiu Bolincencha. ●



Diretores e a equipe da leitoa à paraguaia, que fez sucesso no festival.

Programação de outubro e novembro

Mês de outubro

Dia 4 - Futebol Soçaita 40+
Dia 7 - Futebol Soçaita Livre 2
Futebol Soçaita 50+
Dia 8 - Futebol Soçaita Interagências
Dia 10 - Cinema Clube da Criança
Dia 11 - APChef Kids
Dia 12 - Picnic Comunitário
Dia 13 - Baladinha Clube da Criança
Festival de Trilha
20 a 28 - Torneio de Tênis de Campo
Dia 21 - Torneio de Pesca Livre
Torneio de Tranca
Dia 22 - Futevôlei 6ª Etapa
5º Seja Chef por um dia
Festa da Criança e Festa do Saci,
com passeio ciclístico
Premiação Talentos Fenae/APcef
Torneio de Pebolim
BPM - Morretes - subida da Serra da
Graciosa
Dia 27 - Torneio de Truco
De 28 a 1 de novembro - Taça
Paraná
Dia 31 - Término de inscrições para
seleção de Caiobá

Mês de novembro

Dia 4 - Futebol Soçaita Livre 2
Futebol Soçaita 50+
Dia 8 - Futebol Soçaita 40+
Dia 10 - APCEF na medida - final
Dia 11 - 4ª Caminhada Apécef
Final do Campeonato de Soçaita 50+
Futebol Soçaita Livre 2
Dia 14 - Divulgação do resultado da
seleção em Caiobá
Dia 16 - Festival de Dama
De 17 a 25 de novembro - Torneio
de Tênis de Campo
Dia 18 - Circuito BikeCEF - 4ª Etapa
- em Curitiba
Torneio de Vôlei de Areia Masc.
Torneio de Tranca
Dia 19 - Final do Campeonato
Soçaita Interagências
6º Seja Chef por um dia
APCEF na Medida - Premiação
Dia 22 - Final de Campeonato
Futebol Soçaita 40+
Dia 24 - Torneio de Truco
Dia 25 - Baile do Havai



Perto de tudo. Perto de ser seu.

A MELHOR LOCALIZAÇÃO
E VANTAGENS EXCLUSIVAS
PARA ASSOCIADOS APCEF.

**COMPRA
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 JOSÉ DE
ALENCAR, 1125
ALTO DA XV

RUA
BRIGADEIRO
FRANCO, 552
BIGORRILHO

1 DORM

a partir de
25m²

Duplex
a partir de
50m²

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:

O.BORCATH
INCORPORADORA

INCORPORAR É NOSSA VOCAÇÃO.