



O Colega



Revista da Associação do Pessoal da Caixa Econômica Federal do Paraná - julho/agosto/setembro - 2012

Paraná fica entre os primeiros nos Jogos da Fenaef

Delegação conquista o maior número de medalhas entre as APCEFs participantes e classifica-se em 3º lugar



Festival Gastronômico:
relembre momentos dessa grande festa da culinária do PR

Caiobá e Porto Rico:
inscrições abertas para a temporada

Panorâmica

Editorial e Foto-Momentopág. 3

Notas e Notícias

Festas da Criança e do Saci juntas e Passeio sobre rodaspág. 4

Entrevista

Os 20 anos da Fenag sob a ótica de seu presidente.....pág. 5

Campanha salarial

No Paraná, bancários encerram a greve e voltam ao trabalho.pág. 7

Temporada

O início de inscrições para a seleção em Caiobá.....pág. 9

Social

Festival Gastronômico repete sucesso de 2011



Alcatra de "Igreja" é atração no Festival Gastronômico.

pág. 10

Jogos da Fenae

Paranaenses de destacam na competição



Representantes da delegação do Paraná reunidos.

pág. 12

Esportes

Do mesmo grupo, dois times decidem título no Futsal Livre.....pág. 19

Caminheiros estreiam roteiro em São Luiz do Purunã.....pág. 21

Porto Rico

O que fazer na cidade onde há a sede e inscrições abertas para a temporada.....pág. 22

Promoções

Campanha "Sua APCEF" continua seus sorteiospág. 23

Convênios

Clube de Benefícios amplia possibilidadespág. 24

Artigos

A chegada da Primavera e a história da APCEF-PR.....pág. 26

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente: Vilson Willemann/Gifug/CT - Vice-presidente: José Megume Tanaka/Ag. Mercês (liberado para a APCEF-PR) - Diretor Financeiro: João Maria do Nascimento/Aposentado - Diretor Administrativo: Everaldo Donizete da Silva/aposentado - Diretor de Secretaria: Gilberto Luiz Pereira/Ag. Fórum Trabalhista de Curitiba - Diretor Sociocultural: Emerson Alves Pinto/Giseg/CT - Diretor de Esportes e Lazer: Reinaldo Horácio/Pinheirinho - Diretor de Interior: David Vasconcellos/PAB Fórum Estadual de Londrina - Diretor de Sedes Balneária e Pesqueira: Valnei Xavier Alberton/ Ag. Bacacheri - Diretor de Comunicação e Marketing: Jesse Krieger/Portão (liberado para a APCEF-PR) - Diretor de Assuntos dos Aposentados: Dirceu Baldi Rosa/ Aposentado - Diretor de Tecnologia: José Ricardo Cunha/Gitec/CT - Diretor de Relações do Trabalho: Victor Guilherme Esteche/ Ag. Justiça Federal.

Suplentes: Clayton José Santos/PAB Juizado Especial (liberado para a Feeb-PR) - Maristela A. P. Brucki/Gilog/CT - Marilda do Carmo Miqueleto/Ag. Campo Largo - Antônio C. Solinski/PAB Justiça do Trabalho de Paranavai - Luiz Diogo Mussoi/Ag. Pato Branco - Antônio Marcos Ferreira/Ag. Guaíra - Josemar Ribas/Ag. São José dos Pinhais - Nadia Regina de Castro/Ag. Água Verde - Janaina Meneguetti/A. Pioneiros - Andressa Dias Romanine/Ag. Praça do Carmo - Eloisa Helena Tisse/Ag. Portão - Silvano Zanon/Gifug/CT - Luis Celso Berleze/aposentado

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente: Denise de Fátima Folmann Mayer/Aposentada - Vice-presidente: Vilmar José Smidarle/SR Curitiba - secretário: Júlio Agari Algodoal - Gifug/CT - Jomael Marcon Amorin/Aposentado - Rafael Alberto Schapinski/Gitec/CT - Sonia Regina Sperandio Boz - Gipes/CT - Edenir Possobom/Aposentado - Elso Volpato/Aposentado - Carlos José Zimmer/Ag. Carlos Gomes - Mirian de Fátima Mrtvi Bertassoni/ Ag. Londrina - Maria Cristina B. Pontarolli/Aposentada.

Suplentes: Frank Zagotto /Ag. Maringá - Altamir Risso/SR Curitiba Leste/ Mario Inoue/ Girec/CT - Benedito Silvano Bonacordi/Aposentado - Alan Costa Ribeiro/Ag. Sertãozinho/ Sérgio Fernando Protz/Ag. Gov. Estado do Paraná - José Luis Ferreira Lopes/Aposentado - Nestor José Fabris/SR Oeste do Paraná - Herman Félix da Silva/Gilie/CT - Paulo Roberto Pereira Alves/Aposentado - Zelário Bremm/PAB Just. Trab. Toledo.

CONSELHO FISCAL

Titulares: Daniel Aparecido de Andrade/Gifug/CT - Valdecir Ribeiro da Silva/Ag. Hugo Simas - Antônio Augusto P de Almeida/Aposentado. Suplentes: Almir Cláudio Moro/Ag. Foz do Iguaçu - Ayrtton Galvão/Ag. Umuarama - Osmar Bartenick/Aposentado.

REGIONAIS

Coordenadores Gerais: Antonio Marcos Barreto/Apucarana - Laudemir Antonio dos Santos/Bandeirantes - Celiomar Robert Pinto/Campo Mourão - Mauro Luiz Misturini/Cascavel - Jane Aurora Fae /Chopinzinho - Paulo Cesar Pinheiro/Cornélio Procópio - Almir Cláudio Moro/ Foz do Iguaçu - Rodrigo Boeira de Oliveira /Francisco Beltrão - Antônio Ferreira Sobrinho/Guarapuava - Nilton Massanori Sato/Jacarezinho - Silvio krubniki Junior/Londrina - Everaldo Donizete da Silva/Maringá - Solange Aparecida de Lima/Medianeira - Renato Martins Bolincenha/Paranaguá - Sandrely Regina Clemente Gavioli/Paranavai - Sérgio Lazzaretti / Pato Branco - Dayan Licodiedoff/ Ponta Grossa - João Alberto Horn/ Toledo - Eduardo Grossi /Umuarama.

SEDE CURITIBA

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

SEDE CAIOBÁ

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

SEDE PORTO RICO

Rua Waldemar Teixeira de Farias
Fone: (44) 3427-1782

O COLEGA

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

Colaboração: Felipe Stresser

Projeto Gráfico e diagramação: Vanessa C. Ambrosio
Fotos: Geraldo Bubniak, Fenae, Olga Pchek e divulgação.
Fotolitos e Impressão: Gráfica Reproset Ltda.

De olho na Língua Portuguesa

Novo acordo ortográfico: se ainda não conhece, apresse-se!

O prazo de transição das atuais para as novas regras ortográficas está terminando. Em 2013, só será considerada correta a ortografia adaptada à reforma, firmada pela Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CLP). Instituições públicas, mídia e editoras que produzem livros didáticos já adotam as novas regras, que entraram em vigor no Brasil, em 2009. Neste ano, ainda vale também a regra atual, mas se ainda não domina todas as mudanças, é bom se apressar em adotá-las. Para ajudar o leitor, a revista *O Colega* vai publicar nesta edição e na próxima regras básicas do novo acordo ortográfico.

- **Eliminação do "trema"** - Quem não gostava do trema, usado em algumas palavras, como lingüiça, seqüência e conseqüência, pode ficar mais animado. Essa acentuação foi abolida. Pela nova regra, o correto é linguíça, sequência, consequência e assim por diante. A pronúncia continua sendo a consagrada pelo uso. Mas atenção: os nomes próprios estrangeiros, mantêm-se a grafia original. Exemplo: Müller e Bündchen.
- **Ideia, estreia... sem acento** - Com as alterações ortográficas, os ditongos abertos em palavras paroxítonas perderam o acento. É o caso de ideia, estreia, assembleia, Coreia, entre outras. A pronúncia, com a vogal aberta, permanece como se existisse o acento.

Valeu Paraná!



Este terceiro trimestre foi palco de muitas ações, a começar pelo 4º Festival Gastronômico da APCEF-PR, no dia 21 de julho. Depois, veio a festiva e esperada inauguração da Sede Pesqueira e de Lazer Porto Rico, em 28 de julho, que mereceu registro em edição especial de O Colega, e a participação do Paraná na 10ª edição dos jogos Fenaes, em agosto, entre outras.

Nós, atletas paranaenses, tivemos uma de nossas melhores atuações de todas as edições desses Jogos. Conquistamos o maior número de medalhas (27), alcançando o 3º lugar geral num certame onde competiram 27 APCEFs.

Contribuíram para o feito, o esforço e a dedicação dos atletas, que souberam aproveitar a oportunidade, o apoio e o incentivo promovido pela diretoria. Praticamente todos contribuíram com medalhas e/ou pontuações. A eles, registramos nossos agradecimentos, assim como aos gestores pela liberação dos competidores e demais colegas substitutos.

Destaque especial aos atletas da natação pelo 1º lugar geral na categoria masculino absoluto da natação, em que todos foram muito bem e brilhou o quarteto “fantástico”, Rubens Ferreira Luiz Junior, Gabriel Pedroso Sanches, Mauricio Kadozawa e Renato Schreiber, capitaneado pelo primeiro,

que conquistou ao todo três ouros e um bronze. Também fez bonito a equipe de atletismo, com o segundo lugar em número de medalhas, sendo duas de ouro, uma para Ismael Pereira da Silva e outra para Thiago Gonçalves Pinto.

Nossos agradecimentos, ainda, aos diretores que se empenharam no apoio aos atletas, aos técnicos, à gerente de Esportes, Ester Kokubu, e demais colaboradores da APCEF-PR, que direta ou indiretamente deram sua contribuição para que a nossa participação chegasse a esse patamar elevado.

Até o último dia das competições, estávamos no páreo para alcançar o 1º lugar também na soma geral de pontos. No entanto, os deuses dos esportes penderam para a delegação de Brasília, que conseguiu duas vitórias, no futebol soçaite livre, contra o Rio Grande do Sul, e no vôlei masculino, contra o nosso dedicado time, e para Santa Catarina, que no futebol master teve melhor pontaria que o nosso aguerrido escrete.

Nesta edição, cobertura completa dos Jogos da Fenaes e outras informações, a exemplo de matéria sobre nossas reivindicações trabalhistas.

Boa leitura!

Vilson Willemann
presidente da APCEF-PR

Foto-momento

Delegação do Paraná

Torcida anima Jogos em Vitória



Torcida reage a lances de jogo e empurra paranaenses nos Jogos da Fenaes, realizados em Vitória (ES). Alegria e animação de torcedores da APCEF-PR contagiaram colegas e “incomodaram” representantes de outras associações da Caixa.

Revista “O Colega”

Deseja continuar recebendo?

A APCEF-PR procura divulgar suas atividades e realizações por diversos meios de comunicação, para que o associado fique bem informado. Mas quem não deseja receber a versão impressa da revista “O Colega”, deve informar a solicitação pelo e-mail secretaria@apcefpr.org.br

Errata

Na edição especial sobre a Sede Pesqueira de Porto Rico, publicada em agosto, saiu que Roberto Luiz Bachmann é superintendente Regional do Norte do Paraná (cargo anterior). O correto é: Roberto Luiz Bachmann, superintendente Regional do Noroeste do Paraná da Caixa.

Transformamos seu sonho em realidade. Escolha já sua viagem.

Intercâmbio Cultural, Cruzeiros, Roteiros Nacionais e Internacionais

Ótimas condições de pagamento. CONSULTE-NOS

Rua Francisco Rocha, 409 - Batel - Fone/Fax 41 3883.8000 - Curitiba - Paraná
www.positivoturismo.com.br - positivo@positivoturismo.com.br

Diversão em dobro para a garotada

Festa da Criança e Festa do Saci serão comemoradas juntas

No dia 12 de outubro comemora-se o Dia da Criança, mas neste ano vale a pena esperar mais alguns dias e celebrá-lo também na APCEF-PR, em Curitiba. A grande novidade é que a Festa da Criança e a Festa do Saci serão realizadas no mesmo dia: 21 de outubro. Tudo para homenagear os sócios mirins, com atividades o dia todo.



Sócios mirins participam de gincana em Festa da Criança...



...e palhaços animam a Festa do Saci, realizada em 2011.

A programação prevê, a partir das 9h, inauguração do campo de futebol infantil, no qual haverá torneio, e "Caça ao Tesouro" com pais e filhos. O destaque da tarde é o show com mágico, mas também haverá brinquedos infláveis, apresentação de dança do Clube da Criança e premiação do campeonato de futebol. Os pais já podem fazer a inscrição de seus filhos para a competição infantil na secretaria da sede social (telefone 41 3083-1001).

Programe-se

Passeio sobre rodas é agendado para novembro

Atenção, ciclistas e skatistas, o Passeio sobre Rodas (não motorizadas) da APCEF-PR já tem data marcada para realização: 11 de novembro. O local, ainda a ser confirmado, deverá ser o Parque Náutico do Iguaçu. Bicicletas e outros brindes serão sorteados na sede social, após o passeio. Vale participar toda a família. A medida é resultado de decisão da diretoria, que se reuniu no dia 15 de setembro.



Em seus "veículos", sócios percorrem o Parque Náutico no ano passado.

Coluna dos Aposentados

Saúde Caixa: medicamentos especiais podem ser reembolsados

Para economizá-los ou seus dependentes que usam medicamentos para doenças especiais, principalmente aposentados, uma boa notícia. O Saúde Caixa incluiu, recentemente, na lista de suas coberturas o custeio de remédios de uso contínuo para patologias especiais. Pelo menos 50 fármacos fazem parte do programa.

Entre as doenças que poderão ter seu medicamento parcialmente ou totalmente custeado, estão anemia falciforme (com e sem crise), aplasia medular, artrite piogênica, Degeneração Macular Relacionada à Idade (Dmri), doença de Crohn, Doença Mieloproliferativa Crônica (Dmpcs), epilepsia, esclerose múltipla, espondilite anquilosante, hepatite viral crônica, hipertireoidismo, hipotireoidismo, insuficiência renal crônica, leucemia linfóide, mieloma múltiplo e vários tipos de neoplasia maligna.

No ofício enviado à Federação Nacional das Associações de Aposentados e Pensionistas da Caixa (Fenacef), a GN de Plano de Saúde e Ambiência Corporativa da Caixa esclarece que os percentuais de reembolso serão de 50%, 80% e 100%, respectivamente, com base na patologia indicada no relatório médico. O limite anual de reembolso está estimado em R\$ 4.800, não considerando o limite anual de co-participação nas despesas médicas, exceto para câncer.

Quem tem direito ao reembolso são os beneficiários cadastrados no programa e cujas patologias constem na lista de cobertura de medicamentos do Saúde Caixa. É preciso, no entanto, demonstrar interesse em participar do programa, encaminhando relatório médico que comprove a patologia e a necessidade da medicação especial de uso contínuo para a Cepes, no caso dos aposentados, e para Gipes de vinculação, no que diz respeito ao pessoal da ativa.

empório

Já conhece este conceito?

Julie

Boutique só para meninas!

R Prof João Doetzer, 470 loja 01
Jd das Américas - Curitiba - PR

41.3328.8100

www.emporiojulie.com.br

DELIVERY Julie

É só ligar, nós levamos até você!

Roupas, Calçados, Acessórios, Decoração, Papelaria, Gifts e muito mais...

PUKET

hp IBM acer DELL SONY TOSHIBA Leading Innovation 100 Apple

POSITIVO

SULNOTEBOOKS

Soluções em Assistência Técnica

ASUS

Reparos eletrônicos em todas as marcas

Formatação e backup de Notebooks e Computadores

Carregadores, Memórias e Hds - Troca de tela LCD e LED

Consertos de Placa-mãe - Solda BGA

VISA Parcelamos em 3 vezes no cartão. (41) 3015-3500 CAIXA Desconto de 30% na mão de obra para funcionários da CEF.

www.sulnotebooks.com.br - Email: contato@sulnotebooks.com.br

Av. República Argentina 3040 - Sala 4 - Portão - Curitiba PR - Cep: 80610-260

Próxima dos 20 anos, Fenag retorna à sua origem

Federação de Gestores lança livro sobre duas décadas de história, em Curitiba, onde tudo começou

Era 11 de dezembro de 1992. Nessa data, um grupo de gestores reuniu-se em Curitiba, para participar do 1º Encontro Nacional de Presidentes de Clubes de Gerentes da Caixa. O que parecia apenas uma reunião resultou na criação da atual Federação Nacional dos Gestores da Caixa Econômica Federal (Fenag), da qual o dirigente Jesse Krieger foi o primeiro vice-presidente. Essas e outras histórias são contadas no livro sobre os 20 anos da Fenag, escrito por Paulo Roberto Borges de Lima. O lançamento da obra ocorreu no dia 14 de setembro, no Buffet Du Batel, na capital, onde, além de Krieger, receberam homenagem outros fundadores. Quem também colaborou com o livro foi o presidente da Fenag, Ramon Agamemnon Brito Magalhães, que falou ao O Colega e, na sequência, uniu-se aos colegas para um jantar comemorativo.



O Colega - A Fenag nasceu no Paraná e, agora, visita o estado para o lançamento do livro sobre seus 20 anos?

Ramon - Aqui não começou só a Fenag, mas o antigo Clube de Gerentes, que se transformou em Associação de Gestores. A primeira reunião da Fenag também ocorreu no Paraná, especialmente em Curitiba. Por isso, resolvemos realizar o lançamento do livro na capital e trata de um início de muita luta.

O Colega - Do objetivo inicial da Federação, o que mudou em relação ao que é hoje?

Ramon - Em um primeiro momento, os gestores eram vistos como empresa pelos empregados e como empregados, pela empresa. Havia um conflito de interesses. A evolução do país transformou a Fenag

em colaboradora da empresa, apesar de ainda termos alguns conflitos como empregados e como representantes da empresa.

O Colega - Quais foram as principais conquistas da Fenag nesses 20 anos?

Ramon - Foram várias. A principal delas foi a defesa dos direitos dos gestores. Ao longo dos anos, conseguimos explicar aos sindicatos que, além de gestores, somos economiários, e eles deveriam nos enxergar dessa forma.

O Colega - Quais os maiores desafios dos gestores por meio da Fenag?

Ramon - Um dos maiores desafios é acompanhar a evolução da Caixa, que hoje é a principal instituição financeira do país. A visão sobre a empresa dos colegas que estão ingressando não é a mes-

“ Ao longo dos anos, conseguimos explicar aos sindicatos que, além de gestores, somos economiários, e eles deveriam nos enxergar dessa forma. ”

Ramon Agamemnon Brito Magalhães

ma que tínhamos antes. A geração atual é mais ágil e ligada à área tecnológica, mas não tem a experiência de contato com a empresa e de valorização de seu papel social. Quando entramos na Caixa, o processo era manual. A ideia é integrar esse pessoal à empresa, mas transmitir a visão que temos.

Depoimentos sobre fatos marcantes da Fenag

“ A fundação da Fenag ocorreu em momento muito difícil da Caixa e da economia do Brasil, cujos principais objetivos foram: trabalhar para a manutenção e perpetuação da Caixa, fortalecimento e defesa dos gestores da empresa. Logo após sua criação, em uma reunião com o então presidente da Caixa, Danilo de Castro, soubemos que havia questionamentos, inclusive do próprio Ministro da Fazenda, a respeito do porquê o governo queria ter um banco. A luta foi árdua, mas conseguimos reverter a situação. Hoje, a Fenag padece de um trabalho forte na busca da defesa dos gestores, porém, não está sendo prestigiada pela alta administração da Caixa, mesmo sendo uma excelente oportunidade de consultoria gratuita. ”

Jesse Krieger, fundador da Fenag



“ Desde 1986, quando teve que “engolir” o espólio tóxico do Banco Nacional da Habitação (BNH), a Caixa vinha sendo usada e abusada por bons e por maus propósitos políticos do governo federal. Vergada pelo peso do passivo do Fundo de Compensação de Variações Salariais (FCVS) herdado do BNH, a Caixa caminhava para a insolvência financeira. Foi salva pelo idealismo dos fundadores da Fenag, pelo impedimento do presidente Fernando Collor, por seu presidente, Danilo de Castro, e pelo então presidente do Brasil, Itamar Franco. Mais tarde, no primeiro governo FHC, o Proer (Programa de Estímulo à Reestruturação e ao Sistema Financeiro Nacional) se encarregou de fornecer o que faltava para a instituição entrar totalmente nos trilhos. ”

Alvir Galle, fundador da Fenag

**Associados da Caixa e familiares
tem muito mais vantagens
nas Óticas Visorama**

**Além do desconto especial
na compra dos seus óculos,
acumule mais 5% de bonificação
no Clube de Benefícios da APCEF/PR**

* consulte www.apcefpr.org.br para ver seus descontos e regulamento

ÓTICAS
VISORAMA

Tel: 41 3323-3700 sac@visorama.com.br

Rua Comendador Araújo, 171 - Av Luiz Xavier, 22

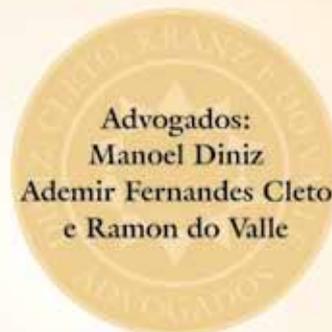
Shoppings: Água Verde - Barigui - Crystal - Curitiba - Mueller - Palladium



**DINIZ, CLETO, KRANZ E DO VALLE
ADVOGADOS**

Especialização em CAUSAS CÍVEIS E TRIBUTÁRIAS:

- Recuperação do imposto de renda sobre valores recebidos em ação trabalhista
- Bitributação do imposto de renda sobre os benefícios da Funcef
- Inventário judicial ou em cartório
- Separação e divórcio judicial ou em cartório
- Defesas administrativas e judiciais
- Cobranças, locação de imóvel, despejos, entre outros.



telefone (41) 3234-2123

site www.dckv.com.br

ESCRITÓRIO CONVENIADO COM A APCEF-PR

Rua Marechal Deodoro, nº 869, Conj. 704 - Centro - esquina com a Rua Tibagi - e-mail dckv@dckv.com.br

Greve termina no Paraná

Com 9 dias de paralisação, bancários do estado aprovam proposta da Fenaban e de bancos públicos, como a Caixa, e voltam ao trabalho

Em apenas oito dias de greve, os bancários conseguiram proposta da Federação Nacional dos Bancos (Fenaban) que fosse considerada satisfatória para a categoria. Ainda houve mais um dia de paralisação até a apreciação dos itens propostos, mas o movimento deste ano, que fechou boa parte das agências do Brasil, já é considerado um dos mais fortes dos últimos tempos. Em 2011, foram necessários 21 dias de greve para obter conquistas.

No dia 26 de setembro, ocorreram assembleias em todo o país para avaliar não só a proposta da Fenaban, como a da Caixa Econômica Federal e a do Banco do Brasil. Em Curitiba, cerca de 600 bancários disseram “sim” a todas elas. A mesma decisão tomaram trabalhadores de outros municípios do Paraná, como Londrina, Guarapuava, Cornélio Procópio e Umuarama. Assim, agências bancárias e centros administrativos do estado voltaram a funcionar normalmente.

Em diversas cidades do país, como São Paulo, Brasília e Belo Horizonte, po-

Pela greve, bancários obtêm aumento real desde 2004

	Dias de greve	Reajuste conquistado (%)	Ganho real após a greve (%)
2004	28	8,5	1,74
2005	5	6,00	0,94
2006	6	3,5	0,63
2007	2	6,00	1,13
2008	17	8,15	0,93
2009	15	6,00	1,49
2010	15	7,5	3,08
2011	20*	9,00	1,48
2012	9	7,5	2,00

*Tempo de greve em Curitiba e região. Nos demais locais do país, foram 21 dias.

Fonte: Sindicato dos Bancários de Curitiba e Região

Foto: Joka Madruga/Seeb Curitiba



Em Curitiba, cerca de 600 bancários aceitam proposta da Fenaban e a maioria diz “sim” à da Caixa.

rém, a proposta da Caixa foi rejeitada nas assembleias do dia 26. Até o fechamento desta edição, a Confederação Nacional dos Trabalhadores do Ramo Financeiro (Contraf) havia encaminhado carta para a direção da empresa, solicitando a retomada das negociações específicas, e a ordem era fortalecer a greve nessas bases.

Conquistas – Com a paralisação de nove dias, os bancários conquistaram 7,5% de reajuste salarial (2,02% de ganho real) e 8,5% de reajuste nos pisos da categoria e nos vales alimentação e refeição (2,95% de ganho real). O aumento real do reajuste no salário, por exemplo, foi motivo de comemoração, inclusive porque, no ano passado, foi menor: de 1,5% e fez parte do reajuste de 9%.

Por meio de greves, desde 2004, os bancários conquistam ganho real em seus salários. “Em nove anos consecutivos, houve acúmulo de 13,22% nos salários e 35,57% no piso, de acordo com o INPC”, destacou Carlos Cordeiro, presidente da Contraf e coordenador do Comando Nacional dos Bancários.

A proposta da Fenaban também contempla, entre outros itens, 10% na parcela fixa da Participação nos Lucros e Resultados (PLR), sendo: regra básica de 90% do salário mais valor fixo de R\$ 1.540,00 e parcela adicional de 2% do lucro líquido distribuído linearmente.

Não desconto dos dias parados – Sobre os dias de greve, os bancos propõem a manutenção da regra de compensação dos dias parados até 15 de dezembro deste ano, nos mesmos moldes da convenção coletiva do ano passado.

Para o presidente do Sindicato dos Bancários de Curitiba e Região, Otávio Dias, o resultado da greve foi positivo, porque os bancários conseguiram índices satisfatórios de reajuste salarial, em um período de greve menor do que o do ano passado. “Conseguimos obter uma boa proposta em um tempo curto”.

Na Caixa – Em relação a índice salarial, a Caixa Econômica Federal segue a Convenção Coletiva de Trabalho negociada com a Fenaban. A empresa se compromete também a pagar uma PLR social de 4% do lucro líquido, distribuído igualmente entre todos os empregados, embora se recuse a reajustar o piso em 8,5%, alegando para isso que esse valor na empresa é superior ao pago pela Fenaban.

Além disso, a proposta da Caixa contempla itens como contratação de mais sete mil trabalhadores até dezembro de 2013, fim dos descomissionamentos arbitrários, elaboração de plano de ação para solucionar problemas com segurança, saúde e condições de trabalho dos tessoureiros, implantação do login único no Sipun, adoção de melhorias no plano de saúde e aumento no número de bolsas de estudo.

Para empregados da Caixa do Paraná, os itens propostos não são os ideais, mas estão próximos do pretendido.

Homenagem aos novos aposentados da Caixa

Solenidade é dedicada a empregados do PR que saíram pelo PAA

Uma homenagem marcou a saída de empregados da Caixa Econômica Federal no Paraná. Em uma cerimônia no dia 5 de setembro, a APCEF-PR entregou medalha de reconhecimento pelo trabalho na empresa e pela participação na entidade àqueles que aderiram ao Plano de Apoio à Aposentadoria (PAA) da Caixa. O ato foi em parceria com a AEA-PR.

Na ocasião, o diretor de Secretaria da APCEF-PR, Gilberto Luiz Pereira, que aderiu ao PAA, trouxe texto baseado em um livro relacionado à desaposentadoria. Ele citou questões sobre essa nova fase, como o que desaprender, a exemplo da rotina do caminho do trabalho. O diretor destacou ainda que, daqui para frente, será preciso aprender e reaprender situações, como privilegiar o relacionamento com a família e os amigos.

Também presidente do Conselho Deliberativo da AEA-PR, o diretor Jesse Krieger completou que, agora, o que fica é o relacionamento entre os colegas e oportunidades. Nesse sentido, informou que a APCEF e a AEA oferecem várias atividades esportivas e de lazer. “Esta é a oportunidade de

investir em você e sua família. Se ainda não é filiado às entidades, este é o momento de se associar”.

Segundo o presidente Wilson Willemann, na APCEF-PR, não é necessário desaprender nada. “Esse espaço é nosso. Sendo associado no Paraná, ainda se pode utilizar outras associações do país e, agora, também temos nossa nova sede pesqueira em Porto Rico”. Por fim, Willemann afirmou que cada um dos PAAs ajudou a construir a história da Caixa e os parabenizou pela decisão quanto à merecida aposentadoria.

Em seguida, 21 novos aposentados receberam medalha da APCEF-PR das mãos de diretores e da vice-presidente da AEA-PR, Maria Cristina Pontarolli. Um coquetel encerrou a solenidade e, na ocasião, o homenageado, Marcos Burgardt, agradeceu aquela cerimônia em nome dos demais colegas.

Novos planos - O associado Adelmo Longen estava entre os novos aposentados. Depois de 31 anos como empregado, ele explicou por que decidiu sair agora. “Além do pla-

no, pensei na perspectiva de vida com mais qualidade e na possibilidade de dar mais atenção à minha família e a mim”. Logo após se desligar da Caixa, ele arrumou nova ocupação: prestação de serviços na imobiliária de um amigo.

Outra nova aposentada é Suely Molinari, que também soma 31 anos de Caixa e já está em atividade, como sócia na construtora da família e como consultora de outras construtoras. Sobre seu tempo na empresa, Suely considera terem sido os melhores momentos de crescimento pessoal e profissional.



Novos aposentados e dirigentes presentes na homenagem.

Associados APCEF/PR tem desconto especial na compra de móveis e decorações da Pepo Mobilier



Qualidade em Móveis

Av. Comendador Franco, 2485
(Av. das Torres, próx. a Linha Verde)
Curitiba - PR - Tel. (41) 3434-3553
www.pepomobilier.com.br

Programe suas férias em Caiobá

Inscrições para o uso de apartamentos na sede na Praia começaram. Em disputa, vagas em nove períodos

O verão só começará em dezembro, mas o calor já tem dado o ar da graça e esquentado o clima no Paraná. O tempo é propício para programar as férias e garantir um local confortável e agradável para a temporada que está por vir. Para quem gosta de praia, o destino indicado é a sede de Caiobá, cujas inscrições para o processo de seleção de apartamentos já iniciaram e vão até 31 de outubro.

Os associados podem obter a ficha de inscrição pelo link www.apcefpr.com.br/FichaCaioba2012-2013.pdf. Nela, estão as datas disponíveis da temporada de verão na sede. Ao todo, são nove períodos de uma semana cada um, distribuídos por letras (de A a I). Começam em 14 de dezembro e terminam em 8 de fevereiro de 2013, encerrando as férias no dia 15. O associado pode assinalar até três períodos desejados, na ordem de preferência, porém um só será selecionado pelo sistema da APCEF-PR.

Na ficha, ele também pode escolher se quer ocupar apartamento simples (2 pessoas) ou duplo (5 pessoas), ao custo de R\$ 55,00 e R\$ 100,00, respectivamente. A diária para convidado, apenas acompanhado de associado, é R\$ 30,00. Comodidade não é o problema na sede de Praia. Há 16 apartamentos simples e 32 duplos, todos equipados com geladeira, TV LCD e micro-ondas. Depois de preenchida, a inscrição deve ser encaminhada à secretaria da sede social.

Classificação

O que o processo da APCEF-PR faz é organizar os períodos de férias, para que a seleção seja justa e contemple, por ordem, aqueles que tiveram menos oportunidade de utilizar



Sede de Praia: boas acomodações e estrutura para a diversão de várias faixas etárias.

a sede. Assim, o sistema preza por critérios de classificação dos inscritos: em primeiro, prioriza quem nunca utilizou a sede ou teve seu período de uso prescrito pela seleção, em segundo, vem os sócios que usufruíram da sede na temporada 2009/2010, assim segue até chegar à sexta posição, que são os associados de outras APCEFs.

O resultado está previsto para sair na primeira quinzena de novembro. Quem não encontrar seu nome entre os selecionados, não deve perder a esperança. Uma nova lista será gerada com os sócios que não se classificaram para seus períodos.

Mas atenção: o associado que estiver na lista de espera e alterar seu período de utilização optado na ficha será transferido para o final dos nomes, pois o procedimento será entendido como nova inscrição. Nessa mesma lista, também serão incluídos aqueles que se inscreverem após o processo de seleção para a temporada.

Isenção de taxa

Como novidade desta temporada, inclusive em Porto Rico, pais, sogro, sogra e filhos não pagam taxa de convidado para ingressar na sede de Caiobá. A medida é resultado da última reunião da diretoria executiva.

Cozinha reformulada, atendimento renovado

Depois de reformada, a cozinha do restaurante da sede Balneária está como nova. De 18 de junho a 21 setembro, o espaço passou por obras, ganhou mais funcionalidade e melhores condições para uso. A benfeitoria inclui ampliação das instalações, construção de um banheiro interno, exclusivo para funcionários do restaurante, e despensa.

A reforma é fruto de uma parceria entre o locatário, José Carlos Pacheco, o Pachequinho, que forneceu o material empregado, e a APCEF-PR, que entrou com a mão de obra. Com a cozinha incrementada, ganha quem atende o estabelecimento e quem é atendido. "Tudo está sendo realizado para melhorar as condições de trabalho do locatário, mas os maiores beneficiados serão os associados", afirma o presidente da APCEF-PR, Wilson Willemann, que acompanhou a obra pessoalmente, junto com o diretor Financeiro, João Maria do Nascimento, e o gerente geral da associação, Cesar Augusto Gonçalves.



Cozinha está com melhores condições de uso.

não+pêlo
líder mundial em fotodepilação

Nº 1 EM CENTROS DE FOTODEPILAÇÃO NO MUNDO!

60 MINUTOS

CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA ASSOCIADOS APCEF/PR

www.naomaispelo.com.br

Coleção PRIMAVERA VERÃO 2013

la Femme

O mais novo espaço da mulher charmosa e prática!

R. Prof. João Doetzer, 470 :: Lj 2 : Jd. das Américas tel | 3408.5844



Quiosque onde foram assados o filé de carneiro e a alcatra de "igreja" fica lotado: novidades movimentaram o evento.

O sucesso de cardápio regional e variado

Com a experiência da edição anterior, Festival Gastronômico repete grande público de 2011 ampliando tipos de pratos servidos no Paraná

A culinária paranaense foi atração da APCEF-PR, em Curitiba, no dia 21 de julho. O 4º Festival Gastronômico, que serviu iguarias típicas do Paraná, levou à mesa quase 1.400 sócios e convidados, repetindo o público do ano passado. Entre os destaques, esteve a alcatra de "igreja", novidade deste ano e o primeiro prato a esgotar os convites. O cardápio também foi composto por filé de carneiro na grelha, barreado, porco no rolete e moqueca de pintado, atendendo a variedade de paladares.

Com a experiência da edição anterior, a organização deste ano foi aperfeiçoada, inclusive com divulgação antecipada do mapa de acesso aos pratos. "Este ano conseguimos nos organizar melhor e atender os sócios com mais eficiência, não deixando faltar pratos, nem acompanhamentos e outros detalhes", avalia o presidente da

APCEF-PR, Wilson Willemann, que ressalta o sucesso do evento e a qualidade das receitas.

Para agilizar o atendimento aos sócios, representantes regionais se prepararam ainda melhor para este festival. A "prática" levou a equipe de Maringá, que preparou a moqueca de pintado, a vir mais enxuta. "Aprendemos a dominar o processo, como a preparação e a embalagem do prato", comentou Jair Bertoco, que esteve à frente do grupo, formado por oito pessoas. Enquanto a equipe reduziu, a quantidade de peixe aumentou em relação a

2011: ao todo, foram 130 quilos de posta de pintado, 40 quilos a mais do que no ano passado.

O novo coordenador de basquete da APCEF-PR, Alexandre Silveira Barbosa,



Equipe de Maringá que preparou a moqueca de pintado (detalhe): preparo aperfeiçoado.

ESPAÇO GOURMET
escola de gastronomia

www.espacogourmet.com.vc
(41) 3019-0437

TriChef

Espaço TriChef . Eventos
Finger Foods . Personal Chef
Pâtisserie . Cake Designer
Jantares Personalizados

www.trichef.com.br
Rua Marcelino Nogueira, 558 . Boa Vista . Curitiba/PR . Tel: (41) 3013.0184

Finger Foods
Pâtisserie
Personal Chef
Gastronomia

participou do festival pela primeira vez e concorda que a maioria das porções era generosa. Ele estava com mais sete acompanhantes, entre a esposa e colegas, que pediram pratos diversos. “Gostamos da variedade do cardápio”, comentou o sócio Carlos Galeirani, que fazia parte do grupo. Para Alexandre, o evento também é uma oportunidade de integração. “Podemos reunir a família e amigos à mesa”.

Acompanhada de suas amigas, Nedi Baldosso e Ingrid Dorotéia, a sócia remida Jani Teresinha da Silva Caldas

esteve presente no festival. “O porco no rolete está muito bom; não havia comido esse prato antes”. Além do porco, elas compraram moqueca de pintado e carneiro, saboreando um pouco de cada. Ao final, Nedi e Ingrid disseram que ainda iriam levar barreado para casa. No próximo ano, Jani e suas amigas pretendem trazer mais colegas e familiares para provar as iguarias do evento.

Por sua realização bem-sucedida, o Festival Gastronômico já é certo no calendário de eventos da APCEF-PR e a próxima edição também promete.



Representantes do litoral responsáveis pelo barreado com o presidente Wilson Willemann.

11

Pratos de peso e sabor

No Festival Gastronômico, os pratos eram “bem servidos”. Cada filé de alcatra, por exemplo, pesava entre 600 e 700 gramas. A porção de porco, em média, tinha 550 gramas. A quantidade servida das demais iguarias também era bem caprichada, além dos acompanhamentos.

Novidade no evento, o filé de alcatra atraiu vários participantes e formou fila no quiosque onde estava sendo assado. A receita, ao estilo “de igreja”, foi preparada pelo diretor Financeiro da APCEF-PR, João Maria do Nascimento, e seus colegas, Clayton José Santos e Wanderlei Moreira. “O segredo está no tempero, mas prefiro não falar os ingredientes”, brinca João Maria. Para completar 200 porções do prato, foram comprados 150 quilos de carne.

A equipe da alcatra também preparou o carneiro na grelha. Nesse caso, parte do segredo foi revelado. “Usamos pelo



Trio de Toledo de preparação do porco no rolete e auxiliares (abaixo) que fizeram o corte do animal para bem servi-lo.

menos 10 tipos de tempero, como alho, cebola, vinho seco branco, cheiro verde e azeite de oliva”, comenta João Maria do Nascimento, que também contou com o auxílio de Valmir Pedro de Andrade e Daniel Adão para assar as carnes. A mistura deu certo e o sabor chamou a atenção do público.

Como no ano passado, o porco no rolete também fez a alegria do festival. Durante cerca de oito horas, a começar das 4h30, foram assados cinco animais, com 30 quilos cada um. Para preparar e servir a iguaria, reuniu-se uma equipe de seis pessoas, sendo três de Toledo, liderada por João Horn. “O segredo para assar bem o porco, além do tempero, é deixar ao ponto de pururuca”, afirma Marcos Antonio Zolet, que tem experiência na organização de festas de porco no rolete, em Toledo. “Na cidade, quando criança, o filho não ganha carriinho, mas uma máquina de assar porco”.



Grandes filés de alcatra e de carneiro geraram porções “generosas”, tudo preparado e servido por organizadores de Curitiba.

Nos Jogos da Fenae, Paraná é 3º colocado, mas com gosto de quero mais

Delegação soma 27 medalhas e chega mais perto do alto do pódio

Neste ano, a delegação do Paraná teve uma das melhores participações dos últimos tempos nos Jogos da Fenae. Conquistou 27 medalhas (5 ouros, 8 pratas e 14 bronzes), o maior número de premiações entre as APCEFs participantes, e ficou com o terceiro lugar geral, faltando pouco para subir de degrau no pódio. Em sete dias de disputas, a associação paranaense atingiu 517 pontos, enquanto a associação de São Paulo, vice-campeã, marcou 539 e a de Brasília, a campeã, fez 611.

Em Vitória (ES), os Jogos da Fenae ocorreram de 18 a 25 de agosto e, até o quarto dia de competições, os paranaenses acreditaram que poderiam levar o troféu de campeões gerais para casa, pois até então lideravam o quadro de medalhas. O sonho de chegar em primeiro foi estimulado, inicialmente, pelas medalhas conquistadas na corrida rústica e na natação, nas quais se ganhou os cinco ouros.

As expectativas foram elevadas com a performance das equipes nas modalidades coletivas. Dos seis esportes em que competiram, ganharam quatro medalhas e pontuaram em todos. Os

times de futebol soçaite master e de vôlei masculino chegaram a final e, por pouco, não ficam com a medalha de ouro. Os de futsal masculino e de soçaite livre obtiveram o bronze. Para completar a animação, atletas paranaenses ainda garantiram vaga entre os primeiros na maioria das demais modalidades que disputaram.

Para o presidente Vilson Willemann, não foi dessa vez que o Paraná foi campeão, porém, sua participação foi exemplar nos Jogos da Fenae. “Praticamente 100% dos atletas contribuíram com medalhas e/ou pontuações e todos, sem exceção, deram o máximo de si para bem representar o estado, a quem agradecemos e parabenizamos”. Willemann também agradeceu aos gestores da Caixa, pela liberação dos atletas, e pelos colegas que não puderam participar, por cobrirem os competidores.

Na capital capixaba, os Jogos da Fenae reuniram cerca de 3 mil pessoas de 27 APCEFs de todo o país, entre atletas e acompanhantes. Durante uma semana, os competidores disputaram 25 modalidades, em busca de 570 medalhas, 13 troféus para equipes e o troféu de campeão geral.



Presidente Vilson Willemann recebe troféu pelo 1º lugar geral da equipe paranaense masculina da categoria absoluto da natação.

Corrida rústica (5 km e 10 km)

A força da experiência e da nova geração

Na corrida rústica, a combinação de experientes e jovens talentos deu certo. Nos 5 km e 10 km, atletas paranaenses conquistaram seis medalhas, duas delas de ouro. Na maior distância, Ismael Pereira da Silva subiu ao topo do pódio na categoria 44 a 53 anos. Medalhista de outras edições dos Jogos da Fena, o corredor considerou que o resultado ocorreu conforme suas expectativas, porém, o fato de não poder participar dos 5 km foi um pouco frustrante. “A chance de eu ganhar mais uma medalha de ouro era enorme. A separação das provas foi uma decisão equivocada dos organizadores”.

A outra premiação dourada veio da categoria 16 a 33 anos. Estreante na competição, Thiago A. Gonçalves Pinto também correu os 10 km e decidiu participar da prova dois dias antes, aproveitando sua experiência no futsal. “Soube que não tinha ninguém da minha faixa etária para correr

pelo Paraná e me ofereci. Adorei a experiência”, conta o novo atleta. Sobre a preparação, Thiago diz que os treinos de futsal foram suficientes e que só participou de corridas do Circuito Adidas e Track & Field.

Quem também esteve pela primeira vez no evento foi Pierry Sanchez Rodriguez. Bem classificado nos Jogos Econômicos do Paraná (Jepar), o atleta ganhou a chance de correr os 5 km na categoria 34 a 43 anos. Pierry não desperdiçou a oportu-



Grupo de medalhistas das duas distâncias, demais atletas e dirigentes.

nidade e ficou com o segundo lugar. “Fui totalmente concentrado para as provas que iria disputar, treinando de 8 a 9 horas por dia”, afirma o atleta.

Elas também correm bem e sobem ao pódio

No grupo feminino, as atletas mostraram empenho nas provas e contribuíram com três medalhas das seis ganhas pela equipe inteira. Nos 10 km, Lenice Ferelli Maia, apesar da sensação de que poderia ter treinado mais, levou a prata e pontuou para o Paraná. Concorrente da categoria 54 a 99 anos, ela ficou feliz com sua conquista e a prova. “Percurso plano, clima agradável e organização perfeita”. Lenice já retornou aos treinos e tem à vista o Circuito da Caixa e a Maratona de Curitiba.

Outra corredora experiente é Waldirene Reis Catarino, que disputou os 5 km pela categoria 34 a 43 anos. Ela ficou

com o segundo lugar, mas observa que tinha capacidade para ser campeã. “As dificuldades em conciliar treino e trabalho, aliadas a problemas de saúde, me impossibilitaram de alcançar o lugar mais alto do pódio”. Mesmo sem estar totalmente satisfeita com seu desempenho, a corredora voltou animada à Curitiba, com novas perspectivas na Caixa, o que possibilitará aliar as tarefas bancárias aos horários de treinamento.

Representante dos novos talentos, Valquíria Bastos Benatto só tinha a comemorar. Em seus primeiros Jogos da Fena, ela ficou com o segundo lugar geral nos 10 km e no revezamento 4 x 100 m. “A corrida foi difícil, pois o dia estava muito quente, mas consegui manter o ritmo e ainda bater meu recorde pessoal. No caso do revezamento, gostaria de ter treinado mais”. Motivada pelas medalhas, Valquíria não quis perder tempo para retornar ao treino, com apoio da BPM, e buscar o ouro na próxima edição do evento.



Valquíria, Waldirene e Lenice: segundas colocadas nas provas.

Quadro de medalhas

Corrida rústica masculina – 10 km

- 1º lugar: Thiago A. Gonçalves Pinto – categoria 16 a 33 anos
- 1º lugar: Ismael Pereira da Silva – categoria 44 a 53 anos

Corrida rústica feminina – 10 km

- 2º lugar: Valquíria Bastos Benatto – categoria 34 a 43 anos
- 2º lugar: Lenice Ferelli Maia – categoria 54 a 99 anos

Corrida rústica masculina – 5 km

- 2º lugar: Pierry Sanchez Rodriguez – categoria 34 a 43 anos

Corrida rústica feminina – 5 km

- 2º lugar: Waldirene Reis Catarino – categoria 34 a 43 anos

Atletismo

O pódio é o lugar das atletas. Os saltos chegam ao 3º lugar

Mais uma vez, o atletismo engrossou o número de medalhas paranaenses. A campeã de premiações foi Miriam Uguima, pequena no tamanho e rápida nas pernas. Mesmo ainda se recuperando de cirurgia no joelho, ela ganhou a prata nos 100 m, bronze nos 200 m e junto com suas colegas, Valquiria Bastos Benatto, Regina Welter Córrea e Liane Margare-



Regina, Valquiria, Liane e Miriam: vice-campeãs no revezamento.

te Derosso, conquistou mais uma prata. “Nas condições que me encontrava, estou satisfeita com minha participação nos Jogos da Fenae”.

Miriam conta que ainda não consegue treinar como fazia antes da cirurgia, mas a cada mês se sente melhor, o que lhe dá esperança. Outro incentivo à atleta para avançar foi o desempenho da equipe feminina de atletismo, em que todas competidoras foram para a final. “Conseguimos ganhar medalhas e pontuar para o Paraná”, destaca animada. É o caso de Regina Welter Córrea que, além da segunda colocação no revezamento, saltou a marca de 3,94 m e ficou com o terceiro lugar no salto em distância.

No masculino, Diogo Rodrigo Ceccon participou da mesma modalidade de Regina e, igualmente, conquistou o bronze. Ele saltou 5,78 m, faltando 1 cm para a segunda colo-



Salto em distância: medalha de bronze para Diogo Ceccon.

cação e 8 cm para a primeira, mas confessa não ter ficado satisfeito com a marca. “O resultado se resume a dois fatores: a falta de treino, devido à indisponibilidade de tempo, e a debilitação física, pois a prova ocorreu no quinto dia de competições, sendo que eu já estava disputando outras modalidades, como futebol e basquete”. O atleta pretende voltar a treinar em 2013, para a próxima edição dos Jogos do Sul e Sudeste.

Natação

Nadadores são campeões e nadadoras bronze



Equipe de natação show: 9 medalhas ganhas, das quais 3 de ouro.

A equipe de natação do Paraná deu um show na piscina. O destaque foi a atuação dos revezamentos masculino e feminino, tanto absoluto quanto master, nos quais todos atletas participantes ganharam medalhas. A performance do quarteto “fantástico”, Rubens Ferreira Luiz Junior, Gabriel Pedroso Sanches, Mauricio Kadozawa e Renato Schreiber, rendeu não só a premiação dourada, mas um troféu à delegação. “Eles foram os donos da piscina”, descreveu a nadadora Janaína Meneguetti.

A colega de modalidade também elevou o nome do Paraná ao pódio. Individualmente, Janaína conquistou o terceiro lugar

no nado costas e no borboleta. Com Mariana de Barros Santos, Luciana Moreira Faria e Rosemari Rodrigues da Silva, somou mais um bronze. “Valeu a integração da equipe de natação, a torcida e o apoio da APCEF-PR”, agradeceu a nadadora. Segundo ela, o investimento da associação em uniformes e roupões protegeu os atletas, que sofreram com a água gelada e o atraso nas provas. De volta à rotina, Janaína faz academia e pretende retornar às piscinas.

No master feminino, o bronze veio das braçadas ágeis e da sincronia de Elisiane Mara Brito, Eneida Maria Cezar de Oliveira, Rosemari Rodrigues da Silva e Luciana Moreira Faria. Rosemari ainda subiu ao terceiro lugar do pódio no nado borboleta e no revezamento absoluto. “Tenho treinado para participar das etapas do Meeting Paranaense de Natação e isso contribuiu com a conquista dos três bronzes”. Para a nadadora, o nível dos Jogos da Fenae está se elevando a cada edição e o Paraná tem contribuído para esse avanço, por contar com bons atletas.

O “rei” das águas

Ele pode não ter sido reconhecido como rei, mas dominou a piscina nas provas. Assim como um monarca, Rubens Ferreira Luiz Junior teve acesso privilegiado ao ouro. Ele conquistou três medalhas douradas, no nado livre absoluto, no nado borboleta e no revezamento 4 x 50 m. “A equipe masculina ganhou a prova com certa tranquilidade, contando com o esforço e a garra dos participantes”, diz o nadador, que ainda levou bronze no nado costas. Para Rubens, os treinos contribuíram para os resultados, mas o empenho e a vontade de vencer da equipe fizeram a diferença.



Rubens: maior medalhista do Paraná.

Tênis de campo simples

Após jogos acirrados, bronze para o masculino e para o feminino

Nas quadras, o tênis de campo simples também representou bem o estado, tanto no masculino quanto no feminino, e, depois de partidas suadas, somou dois bronzes. Na disputa pelo terceiro lugar, José Ricardo Cunha, que havia conquistado a prata na edição anterior da competição, ganhou do paulista por 2 sets a 1, com parciais de 6/7, 6/2 e 6/1.

Cunha avalia que sua participação foi boa, considerando que enfrentou o tenista gaúcho, o melhor jogador dos últimos anos, com metade de sua idade. “Isso depois de jogar nas quartas de final com o campeão de 2006, numa verdadeira maratona de quase três horas de jogo, e tendo vencido o atleta da Bahia por 2 sets a 0”.

Para a paranaense Eliane Conte, a conquista do terceiro lugar também não foi fácil. Ela jogou com a paulista e conseguiu, em uma partida disputada, arrancar o resultado de 2 sets a 1. “Percebi que ela também treina, tem garra e nenhuma bola é perdida”, avalia a atleta, que diz apreciar muito a modalidade e representar o Pa-

raná. “Gosto de conhecer novos colegas que praticam o tênis e rever os velhos conhecidos das quadras”.

Nem Eliane e nem Cunha perderam tempo e logo retornaram aos treinos. Todas terças e quintas-feiras, ela tem aula em grupo na academia APT de Londrina e, no Clube Canadá, participa de jogos individuais e de duplas. O tenista não só está treinando como participou, recentemente, de torneios da APCEF-PR e da AABB, neste último caso como convidado, em que foi campeão da edição de agosto na categoria A.



Cunha e Eliane (ao centro) prestigiados por diretores.

Tênis de mesa masculino

Paranaense enfrenta forte adversário na semi e fica com o 3º lugar

“Foi uma honra conquistar mais uma medalha nos Jogos da Fena e subir ao pódio, numa modalidade tão disputada”. Essa foi a avaliação de Olides Millezi Júnior, que representou o Paraná no tênis de mesa, classificando-se em terceiro lugar. Ele era uma das apostas da delegação, mas o jogo da semifinal impediu voos mais altos.



Olides: preparo sim, mas com disputas acirradas.

O adversário era o atleta do Mato Grosso, que conquistou medalhas em outras edições, sendo que, em 2006, foi dourado. “O resultado obtido não foi por falta de treinamento, mas por mérito do matogrossense”, admite Olides. A disputa pelo terceiro lugar contra o alagoano foi considerada nervosa: ele perdeu o primeiro set e venceu os três últimos.

Falta de preparo não é o caso do tenista. Com treino e atividades regulares, ele disputou a última etapa do Campeonato Estadual do Paraná, na qual foi vice-campeão, terminando na segunda colocação do ranking, na categoria veterano, o que resultou na sua convocação para o Campeonato Brasileiro de Seleções.

Quadro de medalhas

Atletismo

• 100 m feminino

2º lugar: Miriam Uguma

• 200 m feminino

3º lugar: Miriam Uguma

• Revezamento 4 x 100 m

2º lugar: Miriam Uguma, Valquiria Bastos Benatto, Regina Welter Côrrea e Liane Margarete Derosso

• Salto em distância masculino

3º lugar: Diogo Rodrigo Ceccon

• Salto em distância feminino

• 3º lugar: Regina Welter Côrrea

Natação

• Nado livre e nado borboleta masculino absoluto

1º lugar: Rubens Ferreira Luiz Júnior

• Nado costas masculino absoluto

3º lugar: Rubens Ferreira Luiz Júnior

• Revezamento 4 x 50 m masculino absoluto

1º lugar: Rubens Ferreira Luiz Júnior, Maurício Kadozawa, Gabriel Pedroso Sanches e Renato Schreiber

• Nado costas e nado borboleta feminino absoluto

3º lugar: Janaína Meneghetti

• Nado borboleta feminino master

3º lugar: Rosemari Rodrigues da Silva

• Revezamento 4 x 50 m feminino absoluto

3º lugar: Janaina Meneghetti, Mariana de Barros Santos, Luciana Moreira Faria e Rosemari Rodrigues da Silva

• Revezamento 4 x 50 m feminino master

3º lugar: Elisiane Mara Brito, Eneida Maria Cezar de Oliveira, Rosemari Rodrigues da Silva e Luciana Moreira Faria

Tênis de campo masculino simples

3º lugar: José Ricardo Cunha

Tênis de campo feminino simples

3º lugar: Eliane Conte

Tênis de mesa masculino

3º lugar: Olides Millezi Júnior

Futebol

No soçaite master, prata com sabor de ouro. No livre, o bronze

Pode ser clichê, mas a frase “o futebol é uma caixa de surpresas” se encaixa bem em diversas situações em que se reverte a expectativa. Foi assim na final entre o time do futebol soçaite master do Paraná e o de Santa Catarina, na qual os paranaenses tinham mais posse de bola e pareciam dominar o campo. O que faltou, então?



A festa do soçaite master com equipes também medalhistas.

Apenas o gol, que acabou sendo feito pelo adversário no tempo complementar, separando a equipe do ouro. “São coisas do futebol: tomamos o gol na prorrogação, mas não faltou empenho dos atletas que tiveram uma performance digna de campeões”, analisou o técnico das equipes de soçaite, Cleverson Frantoni.

No soçaite livre, o Paraná disputou o terceiro lugar com o Rio Grande do Norte e assegurou a colocação, marcando 3 a 0. Na edição de 2010, o time havia ficado como vice-campeão. “Fizemos uma excelente competição, mas no futebol nem sempre o melhor é campeão. Com essa classificação, podemos tirar lições com nossos erros”, comentou Frantoni.

Preparação não faltou aos atletas, inclusive os recém-ingressos, que receberam apoio da diretoria e responderam com dedicação. O resultado também veio em forma de respeito de outras equipes. “Na arquibancada, a maioria de torcedores de outras delegações que estavam assistindo aos jogos torcia contra nós, pois perceberam a força de nossas equipes”, comemorou o técnico.



No resultado do livre, anúncio feito pelo cronista Silvío Luiz.

Futsal

Com grupo renovado, time festeja a terceira colocação

O objetivo de manter a equipe de futsal da APCEF-PR na competição até o último dia dos Jogos da Fenae foi atingido. É o que avaliou o técnico do time, João Carlos

Bini Cordeiro, destacando que os jogadores paranaenses perderam na semifinal para os baianos, que foram os campeões, ao levar o segundo gol a 50 segundos do final do jogo.

“O Paraná apresentou uma equipe renovada, com atletas jovens e muita qualidade física e técnica que, na primeira oportunidade, conquistou o bronze, deixando 19 estados para trás”, afirmou Bini. A terceira colocação foi conquistada após o time vencer o Ceará por 5 a 3.

A intenção, agora, é ter uma equipe permanente de futsal. Para isso, programa-



Time jovem de futsal faz comemoração animada do bronze.

Quadrangular Cinquentinha

Em competição extraoficial, Paraná marca presença

Como atração extra nos Jogos da Fenae, a delegação do Paraná participou de um quadrangular envolvendo atletas de mais de 50 anos. O time contou com o reforço do presidente da APCEF-PR, Vilson Willemann, e do presidente da Fenae, Pedro Eugênio Beneduzzi Leite, cujo estado está ligado a sua vida como economista. Os paranaenses não ganharam, mas se divertiram e marcaram presença na competição. Na final, os brasileiros venceram os paulistas por 1 a 0. O Espírito Santo, anfitrião desta edição, completou os componentes do quadrangular. A classificação não contou pontos para o ranking final das APCEFs.



Grupo que representou o PR no Cinquentinha.

Quadro de medalhas

Futebol soçaite master

- 2º lugar

Futebol soçaite livre

- 3º lugar

Futsal masculino

- 3º lugar

-se treinamento semanal para os atletas da capital e região metropolitana. Um encontro mensal ou bimestral com jogadores de regionais da associação também está nos planos da comissão técnica.

Vôlei

Em final histórica, equipe masculina conquista a prata

A equipe de vôlei masculina disputou a final e ficou bem perto de arrebanhar o ouro. Venceu o primeiro set e, depois, deixou o Distrito Federal ganhar espaço na quadra e fechar o placar em 3 sets a 1. “Faltou um pouco de experiência em disputar a final e paciência para vencer o adversário, que era o atual campeão da modalidade”, observou o coordenador de vôlei masculino da APCEF-PR, João Mateus Müller.



A cortada certa dos paranaenses: fundamento marcante.

Mesmo sem muita experiência em uma decisão, o resultado foi o melhor da história da modalidade no Paraná. Para João Mateus, esse desempenho credencia o grupo a chegar a qualquer competição como favorito. “Nossa equipe nunca esteve tão entrosada, unida e comprometida como neste ano, o que influenciou diretamente na conquista da medalha de prata”.



Jogadores de vôlei reunidos: faltou pouco para serem campeões.

Nesta edição do evento, os jogadores demonstraram também estar bem preparados. Além dos exercícios fundamentais do vôlei, eles realizaram diversos trabalhos nos treinamentos, como deslocamento, e academia para o fortalecimento e prevenção de lesões. Durante o ano, também disputaram várias competições. Tudo sob a orientação do técnico Leandro Alves Moreira de Carvalho, que treina a equipe masculina e a feminina.

Da quadra para areia – Em razão de sua concentração na quadra, a dupla Eduardo Baduy e Elcio Silva não ficou este ano entre as três primeiras colocadas no vôlei de praia, mas marcou pontos para o Paraná, classificando-se em sexto lugar.

Basquete

Apesar de enxuto, time se supera e fica em 4º lugar

A atuação do time de basquete foi uma agradável surpresa neste ano. Por pouco,

não se classificou entre os medalhistas, ficando em quarto lugar, mesmo com apenas sete atletas em quadra e ainda com um machucado durante a competição. “A condição física foi um fator decisivo para não alcançarmos um resultado ainda melhor”, destacou o coordenador de basquete, Alexandre Silveira Barbosa. Para o coordenador, o resultado, que rendeu bons pontos ao Paraná, não foi por acaso, pois diversas oportunidades de treinamento (individual e coletivo) foram criadas para os atletas. “O que surpreendeu foi a garra, a disposição e a união do grupo que se doou em quadra”.



Atletas mostram que também são competitivos.

Meninas não ganham medalha, mas pontuam



Meninas do vôlei: a luta continua ainda por uma medalha.

Nas quartas de final, a equipe feminina cruzou com o Rio Grande do Sul, time experiente que foi campeão, e teve de se despedir dos Jogos da Fenaef. “As meninas do Paraná fizeram o melhor que puderam, mas não vamos desanimar: a luta continua pelo sonho de conquistar uma medalha na competição”, afirmou a coordenadora de vôlei feminino, Elisa Bittencourt. Apesar de não subir ao pódio, as jogadoras ficaram com a quinta colocação e pontuaram para a delegação. Agora, o foco da equipe é a preparação para os Jogos do Sul e Sudeste, em 2013.

Na areia – No vôlei de praia, Nádia Regina de Castro e Elisa Bittencourt também pontuaram para a delegação, ficando com o quinto lugar entre as oito primeiras duplas classificadas.



Elisa e Nádia: pontuação no vôlei de areia.

Quadro de medalhas

Vôlei masculino

- 2º lugar

No Futsal Livre, Elco e Elco Jr. são campeão e vice

Os dois times são do mesmo grupo e festejam resultado juntos



A comemoração conjunta pela premiação dos times "irmãos".

O Campeonato de Futsal Livre teve sua final no dia 11 de agosto. Os protagonistas da partida, pela série ouro, foram as equipes do Elco e do Elco Jr., que surpreendentemente fazem parte do mesmo grupo. Na decisão, o Elco venceu por 4 a 2 e levou o título. Na sede social, a come-

moração das duas equipes foi só festa.

Também no dia da decisão, Dá Pressão/Locos da Inchente e Insano disputaram o terceiro lugar. O primeiro marcou 5 gols contra 2 do adversário e ficou com a posição. Pela série prata, o Terça Nobre A tornou-se campeão, após disputa acirrada com o Choop Bol. O terceiro lugar ficou para o Terça 1, que venceu o Centauro.

Para o coordenador geral dos times campeão e vice, Nilton Sunahara, o resultado da competição é fruto da escolha de atletas qualificados para montar as equipes e o tempo de existência e entrosamento do elenco. "O grupo é homogêneo, tem cinco anos de formação na APCEF-PR

e muitos integrantes participam de outras competições".

Para dividir o grupo em Elco e Elco Jr., Sunahara diz que não adotou critérios, apenas separou cerca de dez atletas para cada lado, uma vez que o grupo é numeroso. Desses, cerca de 30% são funcionários da empresa Elco, que atua na área de engenharia elétrica, de propriedade do coordenador. "Os demais também são associados, mas que conheço de atividades esportivas fora da APCEF-PR", completa Sunahara.

Sobre o campeonato, o coordenador dos times elogiou o trabalho da diretoria da associação, pelo alto investimento técnico, exigindo mais preparo dos atletas. Segundo ele, dos 12 times que jogaram, pelo menos oito tem qualidade de nível médio para elevado. "Essas equipes jogariam em competições da cidade e não fariam feio".

Soçaite Livre e Quarentinha

As duas competições movimentam a sede social

Após o término do Futsal Livre, a bola passou a rolar no campo. Desde o dia 25 de agosto, 14 times jogam o Campeonato de Soçaite Livre. Até o fechamento desta edição, as equipes se aproximavam da sexta rodada, em 6 de outubro.

Da competição, participam o Sporting/Green Valley, Dá Pressão, Elco, Apolo 10, São Domingos, Terça Nobre, Elco Jr., Choop Bol, Insano, Tenistas, Gercam, Centauro, Fortaleza e Cride Jr.

Soçaite Quarentinha - Em 19 de setembro foi a vez dos quarentões começarem sua competição. O Campeonato de Soçaite 40+ tem partidas às quartas-feiras, quando jogam Sporting/Green Valley, Elco, Choop Bol, Dá Pressão, Fairplay e Terça Nobre.

Circuito AVP – 2ª etapa

Na final do vôlei masculino, dois times da associação

Na mesma semana que embarcaram para Vitória (ES), onde participaram dos Jogos da Fena, atletas empregados da Caixa, do time APCEF/PR A, disputaram a final da segunda etapa do Circuito 2012 AVP 25+ no dia 15 de agosto. O adversário não poderia ser melhor: APCEF/PR B, formado por sócios contribuintes.

As duas equipes de vôlei decidiram a etapa, realizada na sede social, em Curitiba. Resultado: APCEF/PR B campeã e APCEF/PR A vice-campeã.

Ambas participam da terceira etapa da competição, que começou no final de setembro, e tem chances de boa classificação no ranking geral do circuito.

Feminino - As meninas do vôlei também representaram a associação na segunda etapa, pela categoria 25+, na qual chegaram ao sexto lugar. Elas também disputam a terceira etapa.



Jogadores da APCEF/B, campeã, e da APCEF/A, vice-campeã.



CENTRO DE TERAPIA ORIENTAL

Um espaço dedicado à saúde, bem-estar e beleza. Um momento de paz e descanso, transmitindo ao corpo e à mente o equilíbrio e a tranquilidade!

<ul style="list-style-type: none"> ☑ Acupuntura ☑ Massagem Terapêutica/ Estética ☑ Terapias ☑ Terapias dos florais 	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Depilação ☑ Designer de sobrancelhas ☑ Manicure/Pedicure ☑ Estética corporal/ facial
--	---

Email: contato@mrcentrodeterapiaoriental.com.br
Site: www.mrcentrodeterapiaoriental.com.br
Fone: (41) 3044-3247 - Cel: (41) 9192-7121 | (41) 9887-5052
Rua XV de Novembro, 1162 - SL 04 - CEP: 80.060-000 - Curitiba/PR



Corpo & Mente Pilates e Estética Avançada

<ul style="list-style-type: none"> • Pilates • Plataforma Vibratória • Limpeza de pele completa • Peeling de diamante • Peeling químico • Eletrolifting 	<ul style="list-style-type: none"> • Tratamento p/ manchas • Tratamento de rugas • Tratamento para flacidez • Tratamento para acne • Massagem relaxante • Tratamento p/ estrias 	<ul style="list-style-type: none"> • Tto. p/ gordura localizada • Drenagem linfática • Tratamento para celulite • Peeling de crystal • Peeling sequencial • Micro-correntes
---	---	---




Travessa Rafael Francisco Greca, 50, salas 11 e 42, Edf. Golden Gate, Água Verde - Curitiba/PR - 80620-150
Fones: 3049-8333 e 3206-2960 - contato@corpopilates.com.br - estetica@esteticaepilatescuritiba.com.br
www.esteticaepilatescuritiba.com.br

Grupo de caminhada estreia seu 1º trajeto

Participantes percorrem 8 km em São Luiz do Purunã, em meio à natureza e boas companhias

Que tal caminhar, rever colegas, conhecer novas pessoas e apreciar belezas naturais? Na APCEF-PR, agora é possível fazer tudo isso de uma só vez. Incentivado por sócios praticantes de esporte, nasceu o grupo de caminhadores APÉCEF. No dia 15 de setembro, 62 participantes seguiram ao seu primeiro destino: São Luiz do Purunã, a cerca de 50 km de Curitiba.

Eles saíram de manhã cedo da sede social de ônibus e chegando lá, depois de se aquecerem, caminharam 8 km. O roteiro partiu da Igreja São Batista, no centro da cidade, passou por trechos ecológicos e encerrou na Estância Águas da Serra, que tem uma área de 300 alqueires de belas

paisagens, vários lagos e um restaurante, onde foi servido almoço por adesão.

A caminhada em São Luiz do Purunã animou os primeiros caminhadores. É o que atesta a sócia aposentada Olga Pchek, que fotografou diversos momentos da atividade. “Tudo foi muito organizado, desde a logística de transporte até a escolha do roteiro. As paisagens lindas e a boa companhia dos amigos tornaram os 8 km de caminhada mais que uma atividade física saudável, uma alegre confraternização”.

Para um dos organizadores do grupo, Clayton José Santos, a primeira caminhada, com 62 participantes, superou a expectativa e seu objetivo também foi alcan-



Caminhadores marcam chegada à cidade e o início de muitas caminhadas.

çado: “Incentivar o cuidado com a saúde, aproximar pessoas e percorrer um lugar que agregue valor no sentido ambiental”. O próximo destino está sendo definido, mas a data deverá ser em novembro, já que a ideia é realizar uma caminhada a cada dois meses. É bom lembrar: qualquer associado pode participar.

Corrida do bem-estar e da superação

Aposentado corre pelo controle do diabetes e ganha incentivo para disputar provas

Saber que a prática esportiva é saudável faz parte da recomendação médica de praxe. Mas descobrir como uma atividade auxilia no tratamento de doenças e melhora a autoestima e a qualidade de vida



Amilton no estande da Adidas instalado no local da Maratona do Rio.

pode surpreender. É o que aconteceu com o sócio Amilton Stelmak, que começou a correr em fevereiro de 2011 e já percebeu os benefícios da atividade no controle do diabetes.

As possibilidades da prática inspirou o aposentado, que já havia feito natação e caminhada há algum tempo. Após a participação na 2ª Corrida do Pessoal da Caixa, ele procurou a equipe da APCEF-PR e, há mais de um ano e meio, encontrou não só seu “remédio”, como um grupo de treino e colegas. “Na equipe, além de contar com os amigos, trabalha-se aquecimento e treinamento de acordo com o perfil e objetivos de cada um, melhorando o condicionamento físico e o desempenho nas corridas e em atividades do dia a dia”.

O resultado desse preparo e convivência estimulou Amilton a disputar várias provas, sob a orientação de profissionais da BPM Assessoria Esportiva, parceira da APCEF-PR. Só este ano, ele competiu pelo menos em dez corridas, considerando os 5 km e 10 km nos Jogos dos Aposentados da Fenacef.

Seu maior desafio foi a Meia Maratona do Rio, em agosto, quando percorreu 11.530 metros. “Foi gratificante correr em plena Copacabana, em um dia ensolarado, com aquele pessoal assistindo, aplaudindo e incentivando a correr, sem contar os quase 22 mil atletas participantes”, avalia o aposentado. Aos 63 anos, o sonho de Amilton Stelmak é participar da São Silvestre este ano, para qual já está se preparando.



Poliana Vidal Guerra
Psicóloga Clínica - CRP 08/17760
Fone: (41) 3338-9806
Cel: (41) 9649-4201

R. Prof. Maria José Godoy, 345
CEP 80.520-220 | Bom Retiro - Curitiba/PR



Jogadores de basquete em ação

Equipe concentra-se em treinos e na participação de diversas competições

Logo após o término dos Jogos da Fena, em 25 de agosto, os treinos de basquete recomeçaram. Boa parte dos jogadores, inclusive aqueles que auxiliaram na preparação de empregados da Caixa, teve pouco tempo para tomar fôlego, pois a equipe da APCEF-PR participa de três competições em andamento.

Neste ano, o time também foi convidado a participar de um quadrangular em Florianópolis com Santa Catarina, São Paulo e Minas Gerais, para o qual está se preparando. O treinamento continua a ocorrer às quartas-feiras e sábados.

Para 2013, a ideia é intensificar o preparo, acrescentando mais um dia semanal de treino. "Queremos consolidar o trabalho desenvolvido e buscar resultados igualmente significativos nos próximos anos, mas ainda iremos verificar a possibilidade de mais um dia de treino na semana com a Diretoria de Esportes", explica o coordenador de basquete, Alexandre Silveira Barbosa.

Pela proposta para a modalidade, o coordenador ainda convida associados que gostam de jogar basquete a integrar o grupo. Todo sócio pode participar, seja funcionário ou não da Caixa.



Time paranaense em disputa de bola nos Jogos da Fena.

Torneio de Tranca

Trio feminino recebe troféu na etapa de agosto

Chegou à 11ª etapa, no dia 4 de agosto, o Torneio de Tranca. Na sede social, os participantes disputaram várias partidas. Os três primeiros colocados na etapa foram mulheres. Rute Balls sagrou-se campeã, enquanto Célia Bittencourt ficou em segundo lugar e Joana D'Aviz, em terceiro. Depois da etapa realizada em 22 de setembro, os próximos jogos ocorrerão em 6 outubro. O torneio segue até dezembro, sendo a penúltima etapa marcada para ocorrer na sede de Caiobá.



Célia Bittencourt, Rute Balls (campeã) e Joana D'Aviz.

Torneio de Truco

Poucos jogos restam para saírem os 1ºs colocados

Falta apenas uma etapa para o Torneio de Truco chegar ao final e o nome do campeão ser conhecido. Até o fechamento desta edição, antes das partidas de setembro, Halbano Luiz Maller liderava a competição, seguido de Aldomir Bento Martins e a dupla Ernesto da Cunha Afonso e Fernando Afonso Ferreira. Pela pequena diferença de pontos, a disputa maior será principalmente entre o segundo e os terceiros colocados e entre estes e a dupla quarta colocada.

Tênis de campo

Divulgados o próximo torneio e os vencedores de agosto

Antes da disputa do Master ao final do ano, ainda há o Torneio de Outubro de tênis de campo, que ocorrerá no período do dia 20 a 27. Podem participar tenistas das categorias A Especial, A, B e C. Da competição anterior, realizada de 25 de agosto a 1º de setembro, saíram os campeões e vice-campeões das quatro categorias.

Confira o resultado do Torneio de Agosto:

• Categoria A Especial

Campeão Felipe Ribeiro e finalista Airton Baggio

• Categoria A

Campeão Fábio Godinho e finalista Fabio Souza

• Categoria B

Campeão André Camargo Jr e finalista Paulo Gusso

• Categoria C

Campeão Sadala Domingos Jr e finalista Alexandre Thomazone

Studio de Pilates Fisiiform

Studio(Aparelhos)-Solo-Bola

Benefícios

- *Melhora a Qualidade de vida
- *Correção Postural
- *Modela o corpo
- *Alívio de dores
- *Alivia o stress e a ansiedade
- *Aumenta a flexibilidade e a força



Agende uma aula experimental!

Rua:Ébano Pereira,44 cj.703 - Centro Fone:30294040

Colégio Passionista
Nossa Senhora Mexiana

Aqui nós somos felizes!

Rua Bom Jesus, 881-A

Tel.: (41)3352-2021

www.passionista.com.br

Coordenações renovadas

Em serviço voluntário, novos coordenadores comandam regionais

Desde julho, as 19 regionais da APCEF-PR estão sob nova coordenação. Em junho foram realizadas eleições e a comissão eleitoral declarou as chapas registradas eleitas por aclamação, em razão de inscrição única de cada regional. O resultado foi referendado pelo Conselho Deliberativo.

Em cada unidade do interior, os coordenadores realizam trabalhos voluntários à associação, em prol de melhorias na sede e incremento nas atividades. O mandato das novas coordenações vai até 31 de dezembro de 2013.

Conheça quem são os coordenadores das regionais do interior:

Apucarana - Coordenador Geral: Antonio Marcos Barreto; Vice-coordenador geral: Sandra Regina de Oliveira Spitzer; Coordenador Administrativo: Mirlei Fernandes Felisbino; Coordenador Financeiro: Cristina Graziela Cavalheiro de Meira Ribeiro; Coordenador de Esportes: Sonia Raquel de Oliveira; Coordenador Sociocultural: Madalena Santos.

Bandeirantes - Coordenador Geral: Laudemir Antonio dos Santos; Vice-coordenador Geral: Jaelson Ramalho Matta; Coordenador Administrativo: Isabel Cristina Lima da Silva Lotti; Coordenador Financeiro: José Celestino Fontolan; Coordenador de Esportes: Dario José da Silva; Coordenador Sociocultural: Rosilce da Fátima de Moraes Devechi.

Campo Mourão - Coordenador Geral: Celiomar Robert Pinto; Vice-coordenador Geral: Antônio Alberto Aleixo Junior; Coordenador Administrativo: Geraldo Jasper; Coordenador Financeiro: Adriana Zacarias Cardoso; Coordenador de Esportes: Ivair Bissi; Coordenador Sociocultural: Susana Cardoso Alves.

Cascavel - Coordenador Geral: Mauro Luiz Misturini; Vice-coordenador Geral: Nestor José Fabris; Coordenador Administrativo: Sony José Spanholi; Coordenador Financeiro: Aderico Daniel Motter; Coordenador de Esportes: Walmor Masochin; Coordenador Sociocultural: Lorete Campagnaro Misturini.

Chopinzinho - Coordenador Geral: Jane Auroara Fae; Vice-coordenador Geral: Josecler Zanoto; Coordenador Administrativo: Noeli Saete Sauer; Coordenador Financeiro: Eliana Aparecida Piaia Pivatto; Coordenador de Esportes: Clélia Cecilia Zilli Pla; Coordenador Sociocultural: Zenilde Matilde Boff Gaieski; Suplente: Roque Viland Policeno.

Cornélio Procópio - Coordenador Geral: Paulo Cesar Pinheiro; Vice-coordenador Geral: Edgard Carneiro D'Albuquerque; Coordenador Adm/Financeiro: Roberto Antunes Margarido; Coordenador

de Esportes: Nedson de Abreu Paulino; Coordenador Sociocultural: Pedro Luiz Camacho.

Foz do Iguaçu - Coordenador Geral: Almir Claudio Moro; Vice-coordenador Geral: Heitor Alisson Wachholz; Coordenador Adm/Financeiro: Darci Luiz de Santi; Coordenador de Esportes: Claudemir Trevisan.

Francisco Beltrão - Coordenador Geral: Rodrigo Boeira de Oliveira; Vice-coordenador Geral: Ana Paula da Silva; Coordenador Administrativo: Adan Rafael Bier da Silva; Coordenador Financeiro: Velinton Valdameri; Coordenador de Esportes: Ricardo Nava; Coordenador Sociocultural: Lilia Cristina da Silva Santos; Coordenador do Quadro Social: Arno Barbieri Junior; Coordenador de Secretaria: Clailson Gallo; Coordenador de Assuntos Gerais: Lucas Gracick.

Guarapuava - Coordenador Geral: Antonio Ferreira Sobrinho; Vice-coordenador Geral: Luiz Roberto Martins; Coordenador Administrativo: Vagner Fernando Silvério; Coordenador Financeiro: Alexandre Jose Pereira; Coordenador de Esportes: Leandro Neves Correa; Coordenador Sociocultural: Roberto Bonfim da Silva.

Jacarezinho - Coordenador Geral: Nilton Massanori Sato; Vice-coordenador Geral: Pedro Ribeiro; Coordenador Administrativo: Gilson da Cunha França; Coordenador Financeiro: Gilson da Cunha França; Coordenador de Esportes: Rafel Olivieri Galerani; Coordenador Sociocultural: Ivone Alves Pinto Tonhilo.

Londrina - Coordenador Geral: Silvio Krubniki Junior; Vice-coordenador Geral: Alan Costa Ribeiro; Coordenador Administrativo: Paulo Rogério Pelegrin Romero; Coordenador Financeiro: David Vasconcellos; Coordenador de Esportes: Rogério Molina Wilens; Coordenador Sociocultural: Roberta Prazeres.

Maringá - Coordenador Geral: Everaldo Donizete da Silva; Vice-coordenador Geral: Denise de Fátima Folmann Mayer; Coordenador Administrativo: Geraldo Ribeiro de Andrade; Coordenador Financeiro: Nilson da Silva Freire; Coordenador de Esportes: Gilson Pinto da Silva; Coordenador Sociocultural: Leopoldo Luiz Libardi.

Medianeira - Coordenador Geral: Solange Aparecida de Lima; Vice-coordenador Geral: Ivanete Zilli; Coordenador Administrativo: Silvio Custódio; Coordenador Financeiro: Jair Roberto Sehenem; Coordenador de Esportes: Valmir José da Silva; Coordenador Sociocultural: Ivan Corso.

Paranaguá - Coordenador Geral: Renato Martins Bolincenja; Vice-coordenador Geral: Sergio Shoji Fugita; Coordenador Adm/Financeiro: Paulo Cesar Moreira; Coordenador de Esportes: Fabio Andrey Correa de Carvalho; Coordenador Sociocultural: Maria do Rocio Rodrigues Cunha.

Paranavai - Coordenador Geral: Sandrely Regina Clemente Gavioli; Vice-coordenador Geral: Lairton Luiz de Oliveira; Coordenador Administrativo: Antonio Carlos Solinski; Coordenador Financeiro: Celso Tomé; Coordenador de Esportes: Luis Carlos Copetti; Coordenador Sociocultural: Ricardo Wessler.

Pato Branco - Coordenador Geral: Sergio Lazaretti; Vice-coordenador Geral: Eliseane Yamamoto; Coordenador Administrativo: Alice Baum; Coordenador Financeiro: Geraldo José da Rosa; Coordenador de Esportes: Luciana Pievesana Benato; Coordenador Sociocultural: Miriam Paganini.

Ponta Grossa - Coordenador Geral: Dayan Licodiedoff; Vice-coordenador Geral: Breno Berri; Coordenador Administrativo: Carlos Eduardo Kober da Costa; Coordenador Financeiro: Marcos Antônio Milleo Filho; Coordenador de Esportes: Anderson Flávio de Souza; Coordenador Sociocultural: Danielle Meloto de Souza.

Toledo - Coordenador Geral: João Alberto Horn; Vice-coordenador Geral: Balnei Lorenço Rotta; Coordenador Administrativo: Regina Welter Bertozzi Córrea; Coordenador Financeiro: Juliano Rodrigo Donin; Coordenador de Esportes: José Alfonso Horn; Coordenador Sociocultural: Lenice Nespolo Grabski.

Umuarama - Coordenador Geral: Eduardo Grossi; Vice-coordenador Geral: Irene Yumi Ito; Coordenador Adm/Financeiro: Ayrton Galvão; Vice-coordenador Financeiro: Sueli Amélia Campana; Coordenador de Esportes: Milton Takahashi; Vice-coordenador de Esportes: Alcebíades Stori Filho; Coordenador Sociocultural: Elizabeth Tieme Maziero; Vice-coordenador Sociocultural: Daniela Vignoto; Coordenador de Patrimônio: Carlos Anilton Lopes; Vice-coordenador de Patrimônio: Marcos Antônio Moro Redeschi.

Aulas particulares em domicílio ou em nossa sede.

Todas as matérias- Ligue 3045-7505

Rua Almirante Tamandaré, 353
Alto da XV - 3045-7505
www.queroaula.com.br

QueroAula
Aulas particulares em domicílio

Studio Vis Pilates

Pilates em Aparelho
Plataforma Vibratória (Power Plate)
Massagem Modeladora
Drenagem Linfática
Quiropraxia
Acupuntura
Reabilitação Ortopédica

20% OFF
para funcionários CAIXA
e seus dependentes!

9980-6006 / 3027-7232

Rua Paula Gombi, 563 - Nova União - Curitiba - 51.200-000

Como curtir bem Porto Rico

Dicas sobre pesca e passeios pelo Rio Paraná facilitam a estada de sócios na nova Sede Pesqueira e de Lazer

Nas férias ou em períodos de folga, hospedar-se em um lugar confortável e ter à frente o Rio Paraná, com possibilidade de ver um belo nascer do sol, não é uma programação distante. Pelo menos para os associados da APCEF-PR. Em Porto Rico, no Noroeste do estado, a Sede Pesqueira e de Lazer, inaugurada em julho, está funcionando em plena atividade.

Na cidade, a pesca, passeios pelo Rio Paraná e visita a prainhas próximas estão entre as atrações. A estada fica ainda melhor quando se conhece um pouco a cultura e algumas regras locais. No caso da pesca, é necessário ter carteirinha de pescador amador. Mas obtê-la não é algo burocrático. É só ir à lotérica de Porto Rico, levar identidade e pagar uma taxa anual de R\$ 65,00.

Para conseguir uma embarcação para fisgar peixes, a dica é procurar a Cooperativa de Barco (Cooperbarco), na qual há vários pilotos com carteira profissional. Isca e gasolina para o barco são à parte. A cooperativa também oferece outros serviços, como

passeios de barco ou lancha, banana boat, big fly e mergulho de superfície.

Destinos não faltam para se aventurar pelos rios. Um dos mais procurados é a prainha de Santa Rosa, cuja água cristalina e tranquila atrai milhares de turistas a cada ano. Além da beleza natural e da oportunidade de tomar sol, encontra-se lanchonete que serve vários tipos de porções, pastel frito, tapioca e bebidas. Outro lugar bastante frequentado é o Rio Bahia, no Mato Grosso do Sul, onde se pode passear também à noite e avistar várias espécies de animais.

Aos pescadores de plantão, é bom ficar atento à temporada para jogar a isca em Porto Rico: 1º de março a 1º de novembro. Fora essa época, a pesca é proibida, devido à piracema (período de desova dos peixes). Em outubro, a programação local prevê Torneio de Pesca Livre. Para 2013, a APCEF-PR também prepara seu torneio, cuja realiza-



Vista da sede: contemplação e navegação pelo Rio Paraná.

ção está prevista para março, quando abre a temporada pesqueira.

Confira passeios e aluguel de embarcações:

- **Passeio à prainha de Santa Rosa (ida e volta, este com horário agendado)** – R\$ 10,00 (por pessoa)
- **Passeio de lancha ao Rio Bahia** – R\$ 20,00 por pessoa (de 10 a 12 pessoas)
- **Barco com piloto** – R\$ 200,00 a diária, fora gasolina e isca.
- **Lancha com piloto** – 300,00 reais a diária, fora gasolina e isca.

Serviço

Cooperbarco – oito pilotos à disposição
 Contatos de alguns deles: Pilica: (44) 9112-6780 e Biba: (44) 9162-4747

22

Em água doce, também tem alta temporada

Por meio de inscrição, sistema selecionará apartamentos para o verão



É o 1º processo seletivo de Porto Rico.

Para a reserva de apartamentos na temporada de verão, a Sede Pesqueira de Porto Rico segue o mesmo processo seletivo da sede de Caiobá. Os associados têm de preencher ficha de inscrição, disponível no link www.apcefpr.com.br/FichaPortoRico2012-2013.pdf, e concorrer às vagas. Depois de preenchida, a ficha deve ser encaminhada à secretaria da APCEF-PR até 31 de outubro, quando encerra o prazo de inscrição.

Assim como na praia, a temporada inicia em 14 de dezembro e se encerra no dia 15 de fevereiro de 2013. Dentre esses meses, o associado que se inscreve pode escolher três períodos entre nove disponíveis. Representados por letras (de A a I), cada período equivale a uma semana. A hospedagem contempla dez apartamentos, classificados como de luxo e equipados com TV LCD, geladeira e micro-ondas.

O sistema seletivo atende critérios de classificação conforme a seguir: primeiro, sócios efetivos; segundo, sócios contribuintes e, por fim, sócios de APCEFs de outros estados. A lista dos classificados será divulgada na primeira quinzena de novembro.

Sorriso Batel
 Odontologia Especializada

ORTODONTIA
 Aparelhos Estéticos Crianças, Adolescentes e Adultos

IMPLANTES DENTÁRIOS
 ESTÉTICA | FACETAS LAMINADAS

Para sua comodidade, amplo estacionamento

Rua Ângelo Sampaio, 2506 Curitiba PR
3222 9676

20 ANOS

Av. Manoel Ribas, 3716
 Sta. Felicidade - Curitiba
 (41) 3335-8080
artesanalmis.com.br

artesanal mais

Ainda há chances de ganhar

Se não é sócio, filie-se até dezembro e participe da campanha "Sua APCEF", que realiza sorteios mensais

Os novos associados do Paraná ainda não foram contemplados na campanha "Sua APCEF – O benefício que você conquistou", mas ainda há tempo. Até o encerramento da promoção, em 31 de dezembro, estão programados cinco sorteios de 300 mil pontos cada em créditos no Mundo Caixa.

E não são só os novatos que concorrem a prêmios. A cada mês, até fevereiro de 2013, todos os associados das APCEFs, inclusive os antigos, participam de sorteios, considerando a base de filiações entre abril e dezembro.

Independentemente de sorteio, todo novo associado recebe brinde equivalente a 2.000 pontos, que são creditados após a informação da lista de novos associados do mês anterior fornecida pelas associações.

Em agosto, filiados da ativa e aposentados, cadastrados no Mundo Caixa, concorreram a um prêmio especial de 300 mil pontos por meio de atividades de interação com o Guia de Benefícios das APCEFs, sob o título "Encontre o Tesouro". O ganhador foi Rogério Ricardo de Souza, da associação mineira.

A campanha "Sua APCEF – O benefício que você conquistou" é realizada pela Fenae, em parceria com o Mundo Caixa, para divulgar e fortalecer as Associações do Pessoal da Caixa em âmbito nacional e informar os empregados da Caixa sobre a estrutura de cada entidade e a importância de ser associado.



Conheça os novos sócios, a quem damos boas-vindas (filiados de 9 de março a 31 de maio)

Allan Toyama Mota, Ana Claudia Gonçalves, Ana Paula Antônio Giacomini, Anderson Alves Ricci, André Pereira Sampaio, André Ricardo Pinheiro Lima, Andresa Rolim Pezzotto, Angela Trevisan, Anna Carolina de Oliveira Teixeira, Antonio Augusto Grellert, Aurel Augusto Negrão Mansan, Bruna de Moura Penia, Bruno Gustavo Taques Blum, Bruno Kobayachi Bonatto, Carlos Alberto Blum, Carlos Eduardo Rosa Santos, Caroline Alves de Oliveira Francescon, Caroline Parolin, Cintia Sato, Cleidson dos Santos, Clélia C Zilli Pla, Cleuselaine Fernanda Rodrigues, Daniel de Castilho, Daniel Mello M da Silva, Daniela Cristina da Silva, Diego Domingues Aranha, Edilene Aparecida dos Santos, Eduardo Esteves da Costa, Eduarde Monteiro de Souza, Elisandro Eftting, Eliseu Moreira da Silva, Ellen Cristina Gasparetti, Elton Fantinelli, Erich Schnekenberg Daemon, Fabiano Hugo Borsato, Felipe Dias da Silva, Felipe Mantuan de Oliveira, Fernando Augusto Mantello, Fernando Silvío Tormem, Flávio Luiz Klichwski, Francielle Regina Vieira, Gabriel Gonçalves Marquesi, George da Silva Chaves, Gislaíne C de Paula e Souza de Oliveira, Gustavo Luiz Pereira, Hélio Odair Pocas, Henrique Shoiti Suguimoto Arijí, Iram Guimarães Oteiro, Ivani Ribeiro, Izabel de Fátima Luz Valero, Janos Zenor Stankievicz, Jedídias Denardi Martin, Jonathan Winik Santos Laudelino, Jonne Belchior de Lima, José Ricardo Veigantes, Josie Chinaglia, Josué Solcia Júnior, Juceley Maria Boese, Karin Cristina Schoveigert, Leandro de Paula Santos, Leomari Antunes Meireles Córrea, Leticia Naomi Higashibara, Livia Maria Valle, Lucas Kaneko, Luciane Aparecida Kopeski Ferre, Luciano Xavier, Maikol Cezar de Abreu, Marcelo Carvalho de Castro, Marco Antônio Penteado, Marcos Metinoski, Marcos Ywamoto, Maura Santana da S Faganello, Mauricio Lorencato da Silva, Mauro Antônio Binati, Michel Maxiak, Michelângelo Silveira dos Santos, Mirian Shigaki, Ocimar Aparecido Lisboa, Olga Kimye Hocama Watanabe, Pablo Peruzzo, Patricia Wiezbicki, Paula Gisele Puquevis de Moraes, Paulo Ferreira de Jesus, Paulo Henrique Silva, Pedro Takeo Makuta, Priscila Bento, Rafael Bertolini, Rafael Durrewald, Rafael Felipe Albino, Regina Célia Alves Lopes, Renan Guilherme Maieves, Renata Oliva Elias, Renato César Gentile, Roberta Gorniski Morozini, Rodrigo Octavio Santana, Ronaldo Francisco Telli, Samuel Fernando Beck, Sérgio Zandroski, Simony Neubauer Bahls, Sirllei Adriane de Andrade, Sonia Maria Miotto, Tatiani Macedo Valdana Cabral dos Santos, Tiago Cesar Bandeira, Valdirene Romano da Silva, Valquiria Bastos Benatto, Vania de Cassia F Ribeiro dos Santos, Vinicius Pontes, Viviane Cristina Mota e Zenilde Matilde Boff Gaievski.

Cultura Tur, seu destino está aqui!



Condições especiais e vantagens exclusivas para associados da APCEF, entre em contato com um de nossos agentes e confira.

Rua Benjamin Constant, 141 | Centro | Curitiba PR | 41 2103 1121
2103 1120 | www.culturatur.com.br | contato@culturatur.com.br



Clube de Benefícios: compre com sua carteirinha e CPF

Na lista do programa de fidelidade da associação, existem 21 convênios

Para fazer compras nos conveniados do Clube de Benefícios, agora ficou mais fácil. É só o associado apresentar a carteira social e o CPF. O programa de fidelidade da APCEF-PR já soma 21 empresas e instituições parceiras, que oferecem diversas vantagens, em especial descontos em produtos ou serviços.

Na lista de convênios disponível no site da APCEF-PR, há desde supermercados, passando por lojas de roupas, perfumes importados e outros produtos, agências de viagem e turismo, imobiliária, clínicas estéticas, instituições de ensino, empresa da área de arquitetura e engenharia, até a revendedora da Fiat. Dentre essas, quem fechou acordo mais recentemente foi a Mendes Transportes, La Femme Boutique Comércio de Roupas, Empório Jolie Boutique e Visorama.

Com o programa de fidelidade, os benefícios obtidos nesses parceiros são convertidos em pontos, que retornam aos sócios em forma de novos benefícios. A cada R\$ 10,00 em compras, o associado soma um ponto.

Pela carteira social, o resgate poderá ser feito a partir do mês seguinte, depois de a empresa fazer o crédito devido, mediante pedido à APCEF-PR, que fará o repasse após deduções administrativas. Os pontos são transformados inclusive em dinheiro.



As mais novas conveniadas pelo Clube de Benefícios

• Mendes Transportes

Endereço: Rua Bom Jesus de Iguape, 3664 - Boqueirão

Telefone: (41) 3376-2616

Site: www.mudancasmendes.com.br

E-mail: mendes@mudancasmendes.com.br

Benefício: 10% de desconto para prestação de serviços de mudanças em Curitiba e Região Metropolitana e 5% para as demais localidades em nível nacional. Aceitamos todos os cartões de crédito, com parcelamento em até três vezes.

• La Femme Boutique Comércio de Roupas

Endereço: Rua Professor João Doetzer, 470 - loja 02 - Jardim das Américas

Benefício: desconto de 15% à vista ou parcelado. Parcelamento em até 6x no cartão.

• Empório Jolie Boutique

Endereço: Rua Professor João Doetzer, 470 - loja 01 - Jardim das Américas

Benefício: desconto de 15% no pagamento à vista ou vencimento do cartão. Parcelamento em até 4x no cartão ou no cheque.

• Óticas Visorama

Endereço: Rua Comendador Araújo, 171 Centro

Telefone: (41) 3323-3700

Benefício: 10% de desconto para pagamento à vista em cheque ou dinheiro sobre o preço normal na compra de armações para grau e óculos de sol (exceto linha Oakley), 7% de desconto para pagamento em 3 vezes no cheque sobre o preço normal na compra de armações para grau e óculos de sol (exceto linha Oakley) e 5% de desconto para pagamento em 5 vezes no cheque ou no pagamento à vista no cartão/débito sobre o preço normal na compra de armações para grau e óculos de sol (exceto linha Oakley).

Sorteio da apólice de seguro

Ganhador de TV em setembro é de Chopinzinho

Os sorteios de TV LCD da apólice de seguro de vida e acidentes pessoais da APCEF-PR continuam. O mais novo contemplado foi Luiz Carlos Megiolaro, da agência Chopinzinho. O sorteio, realizado em 12 de setembro, contou com a presença de Paulo Eckhardt, diretor da Projeção Corretora de Seguros, parceira da associação e patrocinadora das TVs sorteadas, e Jesse Krieger, diretor de Comunicação e Imprensa.

A promoção é por tempo indeterminado e serve como incentivo para a manutenção dos seguros e ao ingresso de novos associados. Para obter mais informações sobre a apólice, basta acessar o site da APCEF-PR e clicar no ícone da Projeção Corretora de Seguros ou telefonar para a empresa, pelo telefone (41) 3336-3717.

Confira a lista completa de convênios no site www.apcefpr.org.br, ícone do Clube de Benefícios (à esquerda).

CARBO

CARS

Embalagem Automotiva

- Funilaria e Pintura (Certificado de garantia - 1 ano)
- Martelinho de Ouro
- Envolvimento Automotivo
- Espelhamento de Pintura (Certificado de garantia - 1 ano)
- Higienização Interna

Fone: (41)3048-4950



Doutor
Resolve

REPAROS & REFORMAS

Serviços Elétrica

Hidráulica

Pintura

Alvenaria

Jardinagem

Marcenaria

Unidade Bacacheri

Precisou, é só chamar! (41) 3029 5979

curitiba.bacacheri@doutorresolve.com.br



PARK
IDIOMAS

Aqui, você
FALA!
inglês e espanhol

VENHA CONHECER O MELHOR MÉTODO DE ENSINO DE IDIOMAS DO BRASIL E AINDA GANHE UMA LINDA CANECA TÉRMICA.

O MÉTODO PARK É **5X** MAIS RÁPIDO!

TRAGA ESSE ANÚNCIO E GANHE UMA AULA EXPERIMENTAL!

Unidade Curitiba | (41) 3206-PARK (7275)
Rua Des. Motta, 2968 | www.parkidiomas.com.br



“Descubra a causa deste sintoma”

Tratamento direcionado exclusivamente do transtorno do comportamento: Anorexia, Bulimia, T.O.C., Sobrepeso e Obesidade.

Conheça mais através : www.centrodaobesidade.com.br

Fones 41 32335836 e 99625836

Marque sua avaliação.



DR. ADALBERTO COSTANETTO
CIRURGIÃO DENTISTA
CRO-PR 19773

Oferece todos os procedimentos odontológicos; Estética bucal avançada, reparação, manutenção e substituição. Atendimento 24 hs.

Visite www.centrodeesteticaodonto.com.br

Fone 41 32325531 e 98509111

E a primavera chegou outra vez



Orlando Stolf contempla a beleza de açucenas e esponjinhas.

É sempre a estação mais perfumada, mais agradável, mais florida, mais cantada em versos, mais desejada. A cada ano, a primavera chega mais cedo. Alguma força estranha faz com que se antecipe. Há com certeza uma mão humana nesse processo. E a primavera tal qual a juventude, é fugidia. É preciso prolongá-la.

Na sede da APCEF-PR, um mês antes do início oficial da mais bela estação (22 de setembro), apesar do persistente tempo seco, as flores brotam de uma forma exuberante em todos os cantos, em todas as direções, de todas as formas, multicoloridas, grandes, pequenas, perfumadas...

As que mais se destacam são as açucenas, os manacás, as camélias, as oncas, os jasmims-do-cabo, os buquês-de-noiva, as glicínias, as escovas-de-macaco, as esponjinhas, os rododendros, os hibiscos, as magnólias-roxas... é um festival de cores, tamanhos e odores.

Ao longo dos últimos sete anos, plantamos ipês (amarelos, roxos, rosa, brancos e verdes) que já estão dando o sinal de sua graça; canelas de todos os tipos (amarela, guaicá, fedorenta, sassafrás, imbuia...); cerejeiras (a nativa e a do-japão); tarumãs (branco e preto), perfazendo um total de 6.500 árvores de 180 tipos diferentes. Em torno da metade delas, logo mais, darão alimento para a fauna. Os pássaros só nidificam (constroem o ninho) onde a comida for abundante.

Há tempos, timidamente, apareceu um casal de jacus. Começamos a tratá-los com quierera. Foram ficando, ficando. Agora já são quatro, que se revezam com os sabiás, gralhas, tucanos, rolas, pombas-do-mato no comedouro. Dentro do bosque, foram lançados 90 kg de semente de palmito. Daqui a 10 ou 12 anos, produzirão comida farta.

Instituímos um sistema de reaproveitamento dos troncos das árvores que caem, cortando-as em pedaços, formando um quadrado e, dentro dele, jogamos as folhas. Em pouco tempo, elas viram adubo de excelente qualidade e este, conseqüentemente, se transforma em minhocário. "Nada se perde, tudo se transforma." É a tão falada sustentabilidade.

Um dia, talvez, não haverá primavera tão florida, tão exuberante, porque há ecologistas de sofá demais e protetores efetivos da natureza de menos. Reverter este quadro é preciso!

Orlando Stolf, coordenador de Meio Ambiente da associação

Contando a história da APCEF-PR

Desde 1996, sou aposentado da minha querida empresa: Caixa Econômica Federal e há vários anos dedico-me à literatura. Tenho diversos livros publicados (causos, crônicas, histórico, poesias).

No ano de 2011 lancei, em Curitiba, o meu primeiro livro sobre a Caixa: "Caixa de Causos", contendo 214 causos ocorridos no âmbito da empresa e das associações, alguns que guardei na minha memória e, na sua maioria, com a colaboração de colegas da ativa e colegas aposentados que narraram os fatos. No mesmo ano ocorreu o lançamento de "História da Agecef no Paraná", que fala sobre a trajetória da associação dos gestores no estado.

Na mesma linha, falando da Caixa e de suas correlatas, a pedido e com o patrocínio da Associação dos Economiários Aposentados do Paraná (AEA) e da APCEF-PR, foi lançado o livro: "Caixa de Causos II", na sede social, composto por 166 causos que me foram narrados por colegas ativos e inativos.

Atualmente, com muito orgulho e satisfação, estou escrevendo: "APCEF/PR – 78 Anos de História (1935 A 2012)". Gostaria que este livro se tornasse um marco em minha carreira de escritor, pela sua importância e pelo amor que tenho pela APCEF-PR.

Para que isso seja possível, além das pesquisas efetuadas, conclamo a todos os colegas economiários (ativos ou aposentados) que me enviem o que retiveram em suas memórias, bem como artigos, fotos e causos ocorridos no âmbito da associação, para o enriquecimento da obra.

George Abrão, escritor e aposentado da Caixa



Sede em Curitiba: "coração" da APCEF.

Enriqueça e transforme sua vida pessoal.
Adquira ferramentas para atuar no mundo com maturidade emocional.
Quem investe no desenvolvimento pessoal se prepara para vencer os desafios naturais da vida.

TRATAMENTOS EFICAZES PARA:
Angústia, Ansiedade, Baixa Autoestima, Culpa, Depressão, Medo, Stress.

TECNICAS
TERAPIA DA LINHA DO TEMPO ENERGY TAPPING TÉCNICAS de PNL

Évilyn Scardua
(41) 8447-8585
evilyn@evilyncardua.com.br
www.evilyncardua.com.br

contato@semarmoveisplanejados.com.br
Rua Amadeu Plotto, 751
Cidade Industrial | Curitiba - PR
fones: (41) 3285-9319
(41) 8811-0262

Semar
Móveis Planejados

www.semarmoveisplanejados.com.br



ENCONTRAR O ALVO MUITAS
VEZES PARECE IMPOSSÍVEL.

O CEDAV ENXERGA O QUE
QUASE NINGUÉM VÊ.



Ecografia
Mamografia Digital
Doppler Colorido
Ressonância Magnética
Tomografia Computadorizada
Densitometria Óssea
 Raios-X Digital
Ecocardiograma
Punções e Biópsias

O Centro Diagnóstico Água Verde e o Centro Diagnóstico Mulher são especialistas em diagnósticos por imagem, trabalhando sempre com a precisão e o respeito que você merece. Oferecemos aos nossos clientes uma excelente estrutura, ótima localização e um atendimento personalizado.

Agendamento | (41) 3074 9000

www.cedav.com.br

Estacionamento gratuito

CENTRO
DIAGNÓSTICO
ÁGUA VERDE



CENTRO
DIAGNÓSTICO
MULHER

Diretor Técnico Médico: Dr. Ricardo Ferreira CRM-PR 13114

Lançamento JUNTO AO SHOPPING JARDIM DAS AMÉRICAS

FUN
RESIDENCE CLUB



Lazer completo e toda a segurança que sua família precisa.

2 e 3 dorm
com suíte

54 e 64 m² privativos

Unidades exclusivas
com jardim privativo

MENSAIS
A PARTIR DE
R\$ 590,00⁺



Realização e Construção:

SIMULE SEU FINANCIAMENTO NO NOSSO SITE

CONFIRA INFORMAÇÕES, PLANTAS, IMAGENS, DETALHES DO PROJETO E MUITO MAIS
WWW.LIVINGCONSTRUTORA.COM.BR

Living
construtora

seja dono da sua casa
com a solidez Cyrela

VISITE O DECORADO

RUA LUIZ FRANÇA, 2.576, ESQUINA COM A AV. FLORIANÓPOLIS
3043.7003

Financiamento:

CAIXA

Todas as imagens utilizadas neste material são meramente ilustrativas. Possíveis alterações de projeto serão executadas de acordo com o Memorial Descritivo do empreendimento. Registro de Incorporação efetivado sob o R.2/50777, na matrícula nº 50.777, Registro Geral do Ofício de Registro de Imóveis da 4ª Circunscrição da Comarca de Curitiba-PR. *Preço referente à unidade 201, box 072, 2 dorm com suíte, da Torre 1. Todas as parcelas serão reajustadas pelo INCC-M. Após o Habite-se, as parcelas serão corrigidas pelo IGPM com incidência de juros de 1% ao mês pela Tabela Price. Financiamento sujeito à aprovação de crédito. Valor total: R\$ 213.300,00.

LIVING CONSTRUTORA É UMA EMPRESA COM A SOLIDEZ CYRELA