



**RECONHECER CADA CONQUISTA
E PERSEVERAR A CADA PASSO**

**PDL 342/21 é aprovado
e derruba CGPAR 23**

**Funcef apresenta resultados
positivos no 2º trimestre**

**É primavera: Desfrute do bem estar
proporcionado pela natureza**

ÍNDICE

Institucional3
Campanha para novos associados
Funcef4 e 5
Mudança no Estatuto da Funcef
Eleições para CD e CF
Saúde6 e 7
Aprovação do PDL 342/21
Encerramento do GT
Saúde Caixa
Outubro Rosa
Social8 e 9
Almoço na APCEF-PR
Caminhada Virtual
Esporte10
Notícias dos Jogos da Fenacef
Bem viver11
Cultivo da terra: plante essa ideia

EXPEDIENTE

DIRETORIA EXECUTIVA - Presidente: Valfrido Antonio Oliveira - Vice-presidente: Dirceu Baldi Rosa - Financeiro: Emelindo Lubrigati - Sociocultural: Emília Milões Dias - Lazer: Celia Bucenko Bittencourt - Esportes: Mario Schwartz - Saúde e Benefícios: Marcia Baiczuk Krumbek - Administrativo: Francisco Carlos Pires Machado, Comunicação e Marketing: Vanessa Bassani Moresco

CONSELHO FISCAL - Idemar Gouveia Chaves, Né Alves, Osvaldo Takeshi Fujii - Suplentes: Regina Maria Probst, Ricardo de Oliveira Costa

CONSELHO DELIBERATIVO - Presidente: Vilson Willemann - Vice-presidente: Marilda Bueno - Secretário: Jesse Krieger. Membros: Everaldo Donizete da Silva, Jomar Amorim, Antonio Antonio Pasqualotto, João Alberto Horn, Celia Regina Cunha, Edeir Possabom, Vera Lucia Eitelwein Carrano, Eliene Bodstein

REPRESENTANTES REGIONAIS - João Alberto Horn (Cascavel) - Elaine Govanski (Guarapuava) - Antonio Rodrigues Teixeira Jr (Norte Pioneiro) - Osni Jacques Pereira (Litoral) - Denise de Fatima Mayer (Maringá) - Marilda Pereira Bueno (Londrina) - Jerezinha Pastri Pagnoncelli (Subsiste) - Marcos Antônio Costantin (Ponta Grossa) - Sueli Amelia Campana e Irene Yumi Ito (Umuarama) - Rosemarí Gomes Ribeiro (Foz do Iguaçu)

ASSOCIAÇÃO DOS ECONOMIÁRIOS APOSENTADOS DO PARANÁ
Rua Monsenhor Celso, 231 - 4º e 5º andares - CEP 80010-150 - Fone: 41-32252000 - Whatsapp: 41-996783064
email: aeapr@aeapr.org.br - site: www.aeapr.org.br

Journalista Responsável: Daiana Lopes MT 7391

Projeto Gráfico e Diagramação: Ana Lucia Thestrup Iaconis

Fotos: arquivos pessoais e banco de imagens Impressão: Optagrat

Novos Associados

Antonio Carlos Luzzi	Juliana Cordeiro da Silva
Carlos Hiroyuki Miura	Lauro Gesser
Cesar Pereira	Lilia Cristina Da Silva Santos
Dinarte João Pagnoncelli	Maria Helena B. da Cunha
Eliana Maria Alves de Souza	Maria de Fatima Mickosz
Elier Cattarin	Mary Miyamoto
Fátima Maria Mussiati Gonçalves	Osmar Gonçalves
Guimara Lucia Scariotto	Regina Aparecida Pereira
Janete Sebastiana T. Matkovski	Tarcísio Oliveira
José Luiz Pocas	

Representações locais da Funcef foram encerradas

A AEA-PR informa que o escritório de representação da Funcef, anexo à sede da AEA-PR, teve suas atividades encerradas. Segundo a Fundação, os escritórios regionais foram desativados como parte das medidas para redução de despesas. Com isso, todo atendimento ou esclarecimento de dúvidas deve ser realizado diretamente junto à Funcef pelos canais oficiais, de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h, exceto feriados:

- Chat no aplicativo da Funcef
- Telefone 0800 706 9000
- Autoatendimento: www.funcef.com.br

Palavras do presidente

Como todos sabem e foi amplamente noticiado nos mais diversos meios de comunicação, o PDL 342/21 foi aprovado na Câmara e no Senado Federal, impelindo definitivamente a CGPAR 23 e fazendo justiça a milhares de vidas. Mostrando que vidas importam e que a mobilização de entidades faz diferença.

Este projeto foi relatado no Senado por Romário Faria. O nosso atleta campeão de futebol na copa do mundo de 1994, o "baixinho", novamente fez um golaço, abraçando nossa causa e alegrando todos os usuários beneficiários não somente do Saúde Caixa, mas de todos os planos de saúde de estatais.

Entretanto, a Caixa, apesar de tamanha derrota, não desistiu ainda de alterar o modelo de custeio vigente, a seu modo, sem respeitar os seus empregados e principalmente aqueles que fizeram história na empresa, os aposentados. As mesas de negociação estão discutindo semanalmente o mesmo assunto. A Caixa alega despesas demais no plano e insiste em paridade 50 x 50, mesmo após consistentes análises realizadas por consultoria especializada, apresentada pelo GT Saúde Caixa que, inclusive, foi encerrado arbitrariamente pela Caixa.

Por isso, seguiremos defendendo com competência e propriedade os pontos de vista que representam o direito adquirido pelos ativos e aposentados da empresa. A AEA-PR é a favor do debate, mas com a devida transparência de dados, sem a destruição do que foi adquirido até agora, com muita luta e sacrifícios. O Saúde Caixa é um patrimônio do qual não abriremos mão.

Outro assunto abordado nesta edição traz um pouco de leveza e alegria nesses tempos tão desafiadores. Durante a pandemia ficamos longe mas agora estamos gradativamente retomando as atividades sociais presenciais da AEA-PR. É essencial repensar com cuidado nossas vidas e não perder tempo. Essa longa paralisação e distanciamento serviu como amadurecimento para todos nós, como oportunidade para sermos melhores e revermos nossas prioridades. Somos seres sociais e precisamos estar juntos.

Demos um tempo em nossas atividades forçadamente. Agora é tempo de recomeçar, se adaptar e fazer as coisas de forma diferente. Imaginem o quanto ainda podemos fazer nos anos vindouros, sempre juntos e com espírito associativo, não é mesmo?

Grande abraço a todos!



Campanha "Vem pra AEA" resulta em mais de 150 novos associados

A AEA/PR finalizou, no fim de agosto, a Campanha "Vem pra AEA", criada com objetivo de angariar novos associados. O resultado foi a associação de 155 aposentados, sendo 70 de Curitiba e 85 do interior do estado e litoral. A regional de Maringá foi a segunda com o maior número de novos associados, com 34 inscrições, seguida por Londrina, com 15 novos inscritos. Com isso, a AEA-PR conta hoje com mais de 3500 associados, expandindo seu propósito de oferecer apoio e informações de qualidade a aposentados e pensionistas, além de realizar ações que proporcionam bem estar e qualidade de vida. A campanha "Vem pra AEA" sorteou um vale viagem no valor de R\$ 2 mil entre os associados que indicaram colegas. A aposentada Ivalmara Aparecida de Lima foi a vencedora. A AEA-PR agradece a todos que contribuíram divulgando a campanha!



Mudança no Estatuto da Funcef derruba Quórum Qualificado

O Novo Estatuto da Funcef entrou em vigor no mês de agosto, após ato de aprovação da Previc, publicado no Diário Oficial da União no dia 11 de agosto, concluindo um processo iniciado em 2018. O tema causou grande polêmica, debates e manifestações nesses últimos anos. Diversas entidades representativas, inclusive a AEA-PR, se posicionaram contra as mudanças no Estatuto, especialmente as que causam a quebra do Quórum Qualificado no Conselho Deliberativo.

As principais alterações englobam a redução de seis para quatro diretorias, a adoção de uma nova sistemática nas eleições para os Órgãos Colegiados e a decisão por maioria simples no Conselho Deliberativo para questões que envolvam regulamentos dos planos de benefícios e alterações estatutárias. Assim, derrubou-se o Quórum Qualificado - votos de quatro dos seis conselheiros. Segundo a Funcef, a mudança teria ocorrido por determinação dos órgãos reguladores, baseada em manifestação da PREVIC (Processo nº 44011.006489/2019-9).

"Faremos uma representação Judicial ao Ministério Público para reverter este quadro. Sem dúvida a Previc, que deveria "fiscalizar" as ações dos fundos de pensão, se mostrou aliada à Caixa e à Funcef. Mas essa ação não será imediata", explica Valfrido Oliveira, presidente da AEA-PR.

Em live realizada em junho do ano passado, Déblio de Brito, diretor eleito da Funcef, destacou os riscos que este posicionamento traz à Funcef e a todos os participantes. "O Quórum Qualificado foi uma das principais conquistas dos participantes na aprovação do Estatuto em 2007. Sem ele, os representantes eleitos não têm voz ativa na decisão de questões-chave, como exonerações, retirada de patrocínio e

mudanças no estatuto", alerta.

Outros pontos alterados no Novo Estatuto:

- Previsão da administração de planos instituídos por entidades de classe, associações, etc;

- Previsão de requerimento, sobcritor por um mínimo de 10% do total de participantes/assistidos Funcef para instauração de procedimento administrativo contra dirigente ou conselheiro; alteração de estatuto ou de regulamento de plano;

- Elevação da idade mínima para exercício de cargo em órgão estatutário (30 anos) e de formação acadêmica, em nível superior, com especialização;

- Impedimento para dirigente partidário, membro de legislativo (federal, estadual ou municipal) ou atuação em campanha política, nos últimos 36 meses;

- Redução da diretoria executiva para 4 membros, após o vencimento dos atuais mandatos;

- Alternância dos mandatos de diretoria executiva, com substituição de metade dos membros a cada 2 anos;

- Inclusão de interstício mínimo de 2 anos, para ex-dirigente/conselheiro ocupar outro cargo na Funcef

- Regime de contratação estatutário para diretores não cedidos pela Caixa - Vedação, aos diretores e conselheiros à ocupação de cargo em conselho de empresa investida pela Funcef;

- Redução da alçada para deliberações de investimentos, pelo CD, de 1% para 0,5% dos recursos gerados;

- Instituição de plano de gestão e atuação, com metas e indicadores, a serem observados pelos Diretores, com avaliação anual de desempenho;

- Substituição de candidaturas por chapas por candidaturas avulsas, nas eleições para os órgãos estatutários (diretoria e conselhos)

Funcef tem novos representantes no CD e CF

A Chapa 1 foi a vencedora das eleições da Funcef, realizadas em julho. Três chapas participaram do pleito e a chapa vencedora obteve 55% dos votos, contra 34,7% da Chapa 2 e 9,3% da Chapa 3. Neste processo, 35.580 participantes e assistidos escolheram seus representantes para uma vaga no Conselho Deliberativo e uma vaga no Conselho Fiscal e seus suplentes.

O presidente da AEA-PR alerta sobre as ameaças a este direito dos participantes e assistidos, uma vez que a direção da Caixa planeja alterar o Estatuto e a forma de escolha dos representantes. "É fundamental nossa participação nas votações para fortalecer a representatividade perante à patrocinadora, mostramos que estamos interessados e engajados nas coisas que estão sendo feitas na Funcef. É como dizer: estamos de olho", declara Valfrido Oliveira, presidente da AEA-PR.

Candidatos eleitos:

Conselho Deliberativo

Titular: Nilson Alexandre de Moura Junior (Diretor Sociocultural da Fenac. Presidiu a Fenag e Agecef/SP)

Suplente: Maria de Jesus Demétrio Gala (Diretora da Fetec/CN e delegada do Cooperforte/DF)

Conselho Fiscal

Titular: Heitor Menegale (Vice-presidente da Fenag/SP e diretor da APCEF/RJ)

Suplente: Valter San Martin Ribeiro (Diretor da APCEF/SP, SEEB/SP e Anapar/SP)

Funcef tem superavit expressivo no 2º trimestre de 2021

A carteira de investimentos da Funcef obteve rentabilidade de 11,61% até junho e todos os seus planos acumulam superavit, que, somado, chegou a R\$ 3,6 bilhões ao final do 2º trimestre, de acordo com dados da Fundação, divulgados no fim de agosto.

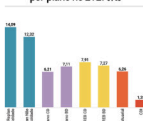
Apesar meta atuarial de 6,26% para o período, a Fundação elevou a R\$ 88,2 bilhões o volume de recursos garantidores dos planos (RGPB) e se mantém no objetivo de alcançar a marca dos R\$ 100 bilhões em 2021. Segundo a Funcef, o superavit gerado corresponde ao valor excedente necessário para cobrir os compromissos atuais e futuros da Fundação, sendo fundamental para possibilitar novas reduções nas taxas de equacionamento vigentes no próximo ano.

Rentabilidade dos planos

O retorno consolidado dos investimentos alcançou os R\$ 9,25 bilhões no período. O fundo em ações Carteira Ativa II (Vale), permanece o grande destaque de 2021, com rentabilidade acumulada de 49,31%. O fundo respondeu por R\$ 4,23 bilhões ou 46% do resultado consolidado.

Com isso, as duas modalidades do REG/Replan mantiveram a trajetória de rentabilidade chegando a 14,09% no

Rentabilidade acumulada por plano no 2T21 (%)



Saldado e 12,32% no Não Saldado. "Além disso, por ser um plano maduro, o REG/Replan tem menor exposição à Bolsa e carrega uma carteira de títulos públicos com retorno médio alto e marcado na curva", aponta a Funcef.

Os planos mais jovens da Fundação, Novo Plano e REB, vêm sendo afetados pelas oscilações da Bolsa desde o início da pandemia. Mesmo assim, ambos bateram a meta atuarial. No período de 12 meses encerrados em junho, as cotas de Novo Plano e REB valorizaram-se 17,65% e 21,77%, respectivamente.

Carteira de investimentos

O resultado dos planos mais jovens está relacionado à recuperação da Bolsa. Pela primeira vez, desde o fim de 2019, o portfólio de ações negociadas a mercado superou a meta atuarial, com retorno de 6,31%. A carteira de renda fixa da Funcef, onde estão aplicados 54% dos recursos dos participantes, teve rentabilidade de 7,09% ao final do 2º trimestre, quase seis vezes o CDI do período (1,28%). Das cinco grandes classes de ativos, apenas os investimentos imobiliários (-1,26%), na esteira dos efeitos da pandemia, apresentaram desempenho negativo. Na gestão dos investimentos, a Fundação informou que está desenhando uma estratégia de proteção de carteira para 2022 e discute a introdução de perfis de investimento, o que daria ao participante a possibilidade de escolher o mais adequado aos seus objetivos e perfil de investidor.

Gestão de custos

A Funcef apresentou, pelo terceiro ano seguido, o menor custo por participante entre os cinco maiores fundos de pensão do país, de acordo com estudo da Previc, órgão fiscalizador do segmento. Com base em dados de 2020, a

Fundação registrou uma despesa per capita de R\$ 1.347, em torno de 40% inferior à média (R\$ 2.259) dos 17 fundos de pensão considerados sistematicamente importantes pela Previc.

REG/Replan Não Saldado terá reajuste de 10,97% em setembro

O benefício dos aposentados e pensionistas do REG/Replan Não Saldado pago em 20 de setembro teve reajuste anual de 10,97% sobre o reajuste-padrão, funções gratificadas e gratificações de cargo em comissão/função de confiança no contracheque de setembro.

Segundo a Funcef, esse reajuste segue o regulamento atual do plano e corresponde à correção do Acordo Coletivo de Trabalho - 2020/2022 dos empregados CAIXA, assinado entre a patrocinadora e as entidades sindicais em setembro do ano passado.

Os aposentados e pensionistas do Novo Plano, REG/Replan Saldado e REB têm o benefício reajustado sempre em janeiro pela variação do INPC do ano anterior. Quem se aposenta ao longo do ano recebe o reajuste proporcional à inflação acumulada entre a data da aposentadoria e dezembro.

Em caso de dúvida, o contato com a Funcef pode ser realizado pelo chat no aplicativo da Funcef, pelo Fale Conosco, ou pelo telefone 0800 706 9006, de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h, exceto feriados.

Após ampla mobilização, PDL 342/21 é aprovado no Senado suspendendo efeitos da CGPAR 23

O Senado Federal aprovou o Projeto de Decreto Legislativo (PDL) 342/2021, que suspende os efeitos da Resolução 23/2018 da CGPAR, do Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão. A votação ocorreu em turno único, durante Sessão Deliberativa Ordinária semipresencial, realizada no dia 01 de setembro de 2021.

A resolução, que trata das regras do custeio das empresas estatais federais sobre benefícios de assistência à saúde aos empregados, representava grave ameaça à viabilidade do Saúde Caixa para os aposentados, por impor mudanças ao atual modelo de custeio do Plano.

Por esse motivo, entidades representativas de economiários aposentados e da ativa estiveram nos últimos meses mobilizadas, de forma articulada, pela aprovação do projeto, apresentado originalmente à Câmara dos Deputados com PDC 956/18, de autoria da deputada federal Erika Kokay (PT-DF).

O proposta entrou em pauta em ambas Casas após ampla articulação



aposentados para que enviassem mensagens aos deputados e senadores, solicitando apoio ao Projeto. Na Consulta Pública realizada por meio do portal eletrônico do Senado, foram obtidas 29.872 manifestações a favor do projeto.

"Foi uma grande vitória da articulação dos trabalhadores e entidades representativas, especialmente da Fenacef, que congrega todas as AEs. Todos são merecedores de sincero agradecimento pelo trabalho feito.

Graças a este trabalho, milhares de famílias que integram os planos de saúde das estatais poderão garantir seus planos de saúde", defende Valfrido Oliveira, presidente da AEA-PR.

O Senador Romário Faria (PL-RJ) solicitou a relatoria do projeto no Senado, após receber o pedido de apoio

de representantes da Fenacef, e votou a favor. Líder do governo no Senado, Fernando Bezerra Coelho (MDB-PE) se posicionou contra o projeto. "Essa resolução impõe limites para que as despesas não excedam 8% dos encar-

gos totais com folha de pagamento. E esse limite é muito importante para que não se quebre a paridade entre o que é custeado pelo servidor e o que é custeado pela estatal", relatou.

Segundo a autora do projeto, deputada federal Erika Kokay (PT-DF), a resolução - agora revogada - contrariava as regras da Lei dos Planos de Saúde (Lei 9.656, de 1998) e feria direitos adquiridos dos empregados das estatais, que estariam assegurados em negociações coletivas e em estatutos.

"Foram dias de muita luta, muitos contatos e pedidos de voto. Levamos as verdades e informações aos senadores, que para nossa surpresa, pouco conheciam sobre o assunto. A aprovação vem corrigir um grave vício constitucional que esteve prestes a se realizar", afirma Valfrido Oliveira.

A aprovação do PDL é um importante passo para a superação da proposta de custeio do plano de saúde defendida pela Caixa, que insiste no modelo de paridade 50 x 50. O futuro do Saúde Caixa agora segue nas mesas de negociação com o banco.

Caixa nega proposta apresentada pelo GT Saúde Caixa e encerra o grupo

Após meses de trabalhos, discussão e análise de dados, o GT Saúde Caixa foi unilateralmente encerrado pela Caixa, no fim de julho. A Caixa não aceitou o pedido de prorrogação do grupo e negou a proposta de manutenção do formato de custeio com contribuição de 70% da patrocinadora e 30% dos empregados, mesmo sendo confirmada a viabilidade desse modelo por empresa de análise atuarial especializada. O grupo foi criado com o objetivo de elaborar uma proposta de formato de custeio e de gestão para o plano até o dia 31 de julho.

"Identificamos a necessidade de apoio de uma empresa de mercado para este trabalho e foi contratada a empresa Ictone, que muito contribuiu, por sua confiabilidade e amplo conhecimento na área", relata Mária Krambeck, diretora de saúde da AEA-PR e represen-

tante da Fenacef no GT Saúde Caixa.

Segundo Mária, o trabalho de análise foi realizado por 100 dias. No dia 29, depois de muitas idas e vindas de dados, a empresa conseguiu identificar claramente a viabilidade de custeio e propôs modelo 70/30, com garantia de sustentabilidade do plano, apenas com pequenos ajustes ao longo dos anos. A proposta também apontou a viabilidade segura de:

- Teto familiar anual em R\$ 3.600,00
- Mensalidade de 3,5% do salário base para o titular do plano
- Mensalidade do dependente em 0,4%
- Teto de mensalidade em 4,3% da Remuneração base
- Coparticipação 30% por procedimento, exceto em internações, terapias oncológicas e pronto atendimento.

Em reunião no dia 30 de julho, a Caixa negou a proposta, desconsiderou todos

dados apresentados e insistiu na paridade de custeio e na cobrança por renda e faixa etária, propondo integralmente todos itens da, agora derrubada, CGPAR 23. Assim, a cobrança de mensalidade passaria também a ser realizada por beneficiário, de acordo com faixa etária e/ou renda e se estabeleceria o teto de 6,5% da folha de pagamentos e proventos da Caixa para custeio do plano.

Com o encerramento do GT pela Caixa, a discussão seguirá para a mesa de negociação. Motivo pelo qual, tornou-se urgente a mobilização pela derrubada da CGPAR 23 pelo Senado. Com os efeitos da resolução sustados, abre-se a possibilidade para que a Caixa reveja a proposta de modelo de custeio apresentada, mas isto não é uma garantia. A luta em defesa do Saúde Caixa continua.

Outubro Rosa: Previna-se e incentive quem você ama a se cuidar contra o câncer de mama!

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o câncer de mama é o segundo tipo que mais acomete brasileiras, representando em torno de 20,9% de todos os cânceres que afetam o sexo feminino. A prática de atividade física e de alimentação saudável, com baixo consumo de alimentos ultraprocessados, e a manutenção do peso corporal adequado estão associadas a menor risco de desenvolver câncer de mama: cerca de 30% dos casos podem ser evitados quando são adotados esses hábitos.

A Campanha Outubro Rosa, existe desde 2002 para gerar conscientização sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama, e mais recentemente sobre o câncer de colo do útero.

Os principais sinais e sintomas da doença são: caroço (nódulo), geral-

mente endurecido, fixo e indolor, pele da mama avermelhada ou parecida com casca de laranja, alterações no bico do peito (mamilo) e saída espontânea de líquido de um dos mamilos. Também podem aparecer pequenos nódulos no pescoço ou nas axilas.

Além de estarem atentas ao próprio corpo, mulheres de 50 a 69 anos devem fazer mamografia de rastreamento a cada dois anos. A mamografia nesta faixa etária, com periodicidade bial, é a rotina adotada na maioria dos países que implantaram o rastreamento organizado do câncer de mama. Não deixe esse cuidado em segundo plano, previna-se!

Você sabia?

Em Curitiba, existe uma ONG que realiza um bellissimo trabalho de apoio psicológico, afetivo e informacional a mulheres que enfrentam o câncer de

mama, além de atuar na defesa de direitos desse público A Associação foi fundada em 2001 pela união de mulheres que já vivenciaram a doença. Hoje, através de voluntariado, elas reverterem em experiência que tiveram em prol de outras mulheres. A ONG realiza bazares e também recebe doações.

Saiba mais em:
www.amigasdammama.org.br
www.facebook.com/Amigasdammama



política para que fossem abertos requerimentos de urgência para as votações. 26 senadores assinaram o requerimento solicitando a aceleração da análise do projeto. A Fenacef, por meio das AEs, também mobilizou

Almoço celebra o retorno das atividades sociais presenciais da AEA-PR

Um momento de alegria e reencontros após um ano e meio de saudades. No dia 15 de setembro, a AEA-PR promove o primeiro almoço de confraternização desde a interrupção das atividades sociais presenciais em razão da pandemia. O evento foi na sede da APCEF-PR.

O dia começou com alongamento e caminhada pelas trilhas que cortam o bosque do clube. Uma oportunidade para movimentar o corpo, respirar ar fresco e estar entre pessoas queridas. "É muito bom ter esses momentos. Foi uma atividade gratificante, para se movimentar, avaliar a própria saúde e

conter, desse contato humano, principalmente os idosos, para não cair na depressão", celebra a associada Deibete.

O evento também teve música ao vivo, e no cardápio, aperitivos e variedade de massas, carnes e saladas. "É com muita satisfação que realizamos esse almoço, com muito carinho para nossos associados", declarou Emidia, diretora de eventos da AEA-PR.

O presidente da associação, Valfrido Oliveira, convidou os participantes a realizar um minuto de silêncio em reverência aos colegas e familiares que perderam a vida para o Covid-19. Depois, celebrou a amizade e o valor de estarem juntos reunidos. "Estamos vivos e temos que agradecer

todos dias por isso. Devemos valorizar a vida e as coisas simples. Aprendemos nesse período, que nada vale nosso dinheiro se não tivermos saúde, liberdade e amigos por perto. A AEA é mesmo uma grande família", declarou.

Valfrido também valorizou a importância da parceria com a APCEF-PR, tanto no proporcionar momentos de confrater-



nização, quanto na união de defesa de direitos. O presidente da APCEF-PR, Jesse Krieger também reomonstrou sua satisfação com o encontro e enfatizou a importância da união de economiários e aposentados, especialmente diante de tantas ameaças aos direitos da categoria, como a recente mudança no Estatuto da Funcef.

"Temos feito reuniões praticamente toda semana com diferentes entidades para debater os assuntos em voga. E estamos conseguindo unificar esse pessoal", afirma Jesse Krieger, que também valorizou os reencontros proporcionados pelo evento. "A coisa mais importante da vida são as amizades. Quanto mais o tempo passa, mais sentimos a necessidade de ter amigos. É muito bom estarmos juntos", disse.



Associados viajam por paisagens distantes em Caminhada Virtual

A Caminhada Virtual da AEA-PR realizada em agosto se revelou uma viagem entre as paisagens daqui e do além mar. Motivados pelo convite, associados saíram de casa para se exercitar e registraram paisagens da capital e de diversas regiões do Paraná, do litoral de Santa Catarina, do interior do Mato Grosso e até da Espanha - como os registros da Andaluzia enviados pelo associado Clovis Martins. As imagens foram compartilhadas no grupo de whatsapp criado para a atividade.

Fatos curiosos e divertidos também marcaram o relato dos participantes, como o da colega Sandra Mara de Campo Mourão, que enviou foto com os netos, no cemitério da cidade. Segundo ela, os meninos que brincam com um joguinho de zumbis, queriam conhecer um cemitério de verdade e acompanharam a avó na caminhada com esse destino nada convencional.

"Eu costumo me exercitar com frequência. Mas ao realizar a atividade em grupo, formamos uma egêrgora, a energia pulsa mais. Além disso, participei de um grupo que realiza ginástica para o cérebro e lá falamos com participação da re-alação entre movimento e saúde cerebral", defende Sandra.

Quem não abre mão de se exercitar e participa de todas as edições da Caminhada virtual é a associada Elisabete Joly. É esta última participação foi bem recompensada. Mais uma vez, ela foi uma das participantes sorteadas e ganhou



um vale presente do Boticário. "É um estímulo ter esse compromisso e interação com os colegas. Adoro ver as fotos e sempre busco incentivar colegas a participar", conta Elisabete.

Nesta edição da Caminhada também foram sorteados três vales presentes de O Boticário e um Kit Churrasco para o Dia dos Pais. "Percebe-se que é uma atividade que caiu no agrado do associado.

Neste período em que ainda estamos distanciados é uma maneira de nos mantermos unidos no convívio social. Caminhar faz bem para o corpo e para a mente", defende Célia Bittencourt, diretora de lazer da AEA-PR.

Concurso de pintura de mandalas

Para celebrar a chegada da Primavera, época mais bela e colorida do ano, e promover o bem estar proporcionado por atividades artísticas, a diretoria de lazer da AEA-PR promoveu, no mês de setembro, um concurso de pintura de mandalas.

Os inscritos receberam em casa um kit com lápis de cor e imagens de mandalas para colorir e depois enviar à AEA-PR. O concurso irá premiar dois participantes nas categorias Criatividade e Alegria, com um vale presente de R\$ 100. Todos os participantes também concorrerão a dois kits da AEA-PR com camiseta, máscara e agenda.

Os trabalhos enviados também serão incluídos em um mural na sala de eventos da sede da AEA-PR para decorar e alegrar o espaço. As mandalas são consideradas um símbolo de harmonia, utilizada em espaços, de forma decorativa, e em processos de arteterapia para inspirar paz e equilíbrio emocional.

Acompanhe em nosso site o resultado do concurso: www.aeap.org.br



Cantinho da Saudade

O Cantinho da Saudade desta edição relembra um momento de união e solidariedade. Enviada pela associada Suelli Kitomi Taizaki, da regional de Londrina, a foto retrata a arrecadação de alimentos feita por funcionários da Ceser de Londrina, para uma Campanha Social realizada pela Prefeitura. "Participei da entrega no Jardim Franciscano e me lembro que cheguei a sentir medo ao chegar lá e ver a fila enorme de pessoas aguardando sob um sol de rachar, onde muitos se protegiam com folhas de mamona na cabeça, para aliviar o calor. Demos uma volta com o caminhão para estacionar em um local mais seguro. As assistentes sociais distribuíram senhas para as famílias e a entrega aconteceu de forma muito tranquila. Me emocionou ao ver pessoas tão simples repartindo alimentos com outras que não haviam recebido senha. Grande lição do dia!", conta a associada.

Tem um registro especial para compartilhar em nossa coluna? Envie para nosso email (aeapr@aeap.org.br) ou whatsapp (41)9678-3064)



XI Jogos da Fenacef estão confirmados para maio de 2022

Após longa espera, chegou a notícia muito esperada. Os XI Jogos da Fenacef têm data marcada. Após análise de feriados, disponibilidade de hotéis e das principais estruturas desportivas, foi definido o período de 12 a 17 de maio de 2022 para a realização dos Jogos em Fortaleza/CE. O período padrão de hospedagem vai de 11 a 18 de maio, totalizando 7 diárias.

"Ficamos um bom tempo em silêncio, mas não descançamos um minuto sequer no acompanhamento de todas as notícias, informações sobre a pandemia. Depois de muita espera, enfim encontramos um cenário positivo para sentirmos a confiança necessária para um novo agendamento do XI Jogos Fenacef", comemora Edgard Bastos, presidente da Fenacef.

As regras gerais dos Jogos continua-

ção válidas, em especial, o Regulamento Geral e os regulamentos específicos das modalidades. As inscrições, ajustes e substituições podem ser feitas até 4 de abril de 2022.

Hospedagens

As devoluções podem ocorrer somente até 21 de março de 2022. Segundo a Fenacef, as reservas realizadas até o momento da suspensão dos jogos estão garantidas, inclusive períodos adicionais, já solicitados por cada delegação. Os hotéis e as quantidades de apartamentos que haviam sido distribuídos também permanecem iguais, inclusive com as alterações que já haviam sido solicitadas.

Apesar da variação do IGPM em mais de 40%, a Comissão conseguiu negociar com sucesso a manutenção da maioria das tarifas, com impacto menor que 5%.

Equipe de vôlei realiza jogo treino em preparação para Jogos da Fenacef

Os atletas de vôlei misto da AEA-PR demonstraram força, união e dedicação em jogo treino, realizado em setembro, no APCEF-PR. O evento teve a participação de 22 atletas de Curitiba e interior.

Segundo o coordenador da modalidade, Francisco Tadeu da Cunha, o jogo treino faz parte do calendário de atividades programadas para a equipe de vôlei misto visando as seletivas para os XI Jogos da Fenacef, em Fortaleza.

"A expectativa dos atletas para os Jogos é grande tendo em vista que a última edição foi em maio de 2019. Desde então, os treinamentos continuam, alternando com a suspensão de atividades, de acordo com as medidas restritivas das autoridades sanitárias", conta Tadeu.

Os treinos presenciais da modalidade estão acontecendo no APCEF-PR, em Curitiba, sob o comando do professor

Evinho e Professor Raul. "Os treinos são realizados com uso de álcool gel e máscaras, evitando aglomeração. Tudo de acordo com o protocolo de segurança em vigência", explica o coordenador da modalidade.



Seletivas estão com inscrições abertas

Estão abertas as inscrições para as seletivas dos XI Jogos da Fenacef, que serão realizadas nos dias 19 e 20 de fevereiro de 2022, na sede da APCEF/PR em Curitiba. Podem participar dos Jogos mulheres a partir de 48 anos e homens com 50 anos ou mais, completos em 2022. Cada pessoa pode se inscrever em até duas modalidades.

As seletivas de natação acontecerão também de forma presencial, em Curitiba, na escola de natação Amaral, sob supervisão da professora Inge. Os atletas do interior que desejam concorrer uma vaga na categoria terão a possibilidade de participar, enviando tempo de prova, sob supervisão de algum representante da AEA-PR.

Segundo Mário Schwartz, diretor de esportes da AEA-PR, estão sendo avaliadas as alternativas para a escolha de atletas do atletismo. "Estamos estudando também a maneira que não exija a presença dos atletas aqui em Curitiba, com informe do tempo de prova realizada na sua própria cidade", sugere. As informações serão divulgadas no site da AEA-PR tão logo sejam definidos os formatos.

O sistema de inscrição para todas modalidades ficará disponível de 01/09/2021 até 15/01/2022. Acesso: www.aeaprg.org.br/AJ2022/

Prepare-se para as Seletivas!

Treinos presenciais na APCEF-PR em Curitiba:

Futebol soquete: quartas feiras - 19h
Futsal: sábados - 9h.
Voleibol: segundas, quartas e sextas - das 17h às 19h

Todas modalidades aceitam novos participantes

Cultivo da terra e cuidado com plantas inspiram bem estar e reconexão com os ciclos naturais

Pisar descalço na grama, mexer na terra, observar o desenvolvimento de uma planta, colher da terra um alimento que você mesmo plantou. Quem nunca vivenciou o bem estar proporcionado por momentos simples de contato com a natureza? Para a associada Tamae Nagata, o cultivo da terra foi uma forma eficaz de manter a saúde física e emocional nesse período tão difícil que a humanidade atravessa.

Desde que começou a pandemia e a necessidade do isolamento social, a aposentada deixou Curitiba e firmou residência em sua casa no litoral do Paraná. Para ela, que sempre foi muito ativa, inclusive é atleta medalhista da AEA-PR, ficar presa em casa não parecia ser uma boa ideia. Perdo do mar, pôde manter sua rotina de exercícios ao ar livre e descobriu uma atividade para se ocupar nos mais de 500 dias vividos longe de amigos e familiares.

"Comecei a fazer uma horta sem ter nenhum conhecimento ou experiência, pois embora tenha nascido em área rural, vivo há muito tempo na capital, dentro de um apartamento. Então fui testando, aprendendo na prática, pedindo dicas com amigos", conta. E desse experimento de alguns meses, hoje ela colhe bons e variados frutos. Nos canteiros por ela cultivados tem tomate, morango, mandioca, espinafre, brócolis, alface, cenoura, ervas, temperos e até pé de abacaxi e de mamão, já gerando frutos.

Todo dia nas refeições da Tamae tem algum alimento que vem do próprio quintal, sem veneno e com um sabor



especial de bem estar. "Pra mim, tem sido uma ocupação e um refúgio. Tem dias que começo a mexer na terra e não vejo a hora passar. É uma terapia e tanto", ela conta.

A chegada da primavera é um excelente momento para pôr a mão na terra, levar novas plantas para os ambientes, investir nos cuidados com o jardim, ou tirar dos planos aquela antiga vontade de ter uma pequena horta em casa. E é para incentivar as pessoas a retomar a conexão com as sabedorias naturais, que existe hoje, em Curitiba, um projeto chamado "Jardim de Casa". Criado pelo empreendedor Lucas Amado Luz, o negócio surgiu também como forma de "auto socorro", após o início da pandemia.

Lucas é iluminador cênico e com a interrupção dos shows, eventos e o fechamento dos teatros, ele se viu sem ocupação, sem fontes de recursos e envolvido pela ansiedade e pelo medo. Foi a filha que chamou atenção sobre a quantidade de plantas que tinha em casa e como isso poderia se tornar uma forma de alívio e sustento. Resgatando a ancestralidade e o amor que os avós e a mãe cultivavam pelas plantas, começou a fazer vasos para vender a amigos.

Durante um ano, entrou de cabeça no universo das plantas, a ponto de hoje afirmar que "cada planta é um planeta". Estudou, participou de vivências em agroflorestas, agroecologia, permacultura, e transformou o fundo de um quintal em um jardim biodiverso, com horta e uma loja de plantas. Hoje ele abre este espaço para vivências naturais e para compartilhar aprendizados.

"Eu costumo dizer que as plantas são superiores aos animais. Quando você observa uma planta num ambiente natural, percebe que ela não precisa sair do lugar para se nutrir, alimentar toda



uma cadeia e atuar em comunidade. Uma planta em casa é muito mais que um ornamento. É sobre se conectar aos fluxos e ciclos naturais", defende.

Lucas também oferece consultorias a quem deseja iniciar ou repaginar um espaço verde em casa ou apartamento. Ele lembra que hoje existe muita informação e dicas disponíveis na internet para quem deseja investir energia nesse hobby, mas que acima de tudo deve-se compreender o que está por trás de cada pezinho plantado.

"Cada planta é um organismo vivo que precisa ser alimentado para ter um sistema imunológico forte. Não basta dar água. Você tem que adquirir o hábito de cuidar diariamente das plantas, assim como cuida de um animal: observá-las, nutri-las, fazer podas tirando folhas e galhos velhos, passar um paninho nas folhas, mexer com os dedos na terra, colocar adubo, enfim, oferecer por meio dessa troca energética os cuidados que uma floresta naturalmente geraria", explica.

Serviço:

Jardim de Casa no Instagram: @jardimdcasa
Whatsapp: 41 99614-2039

*A compostagem, além de uma solução inteligente para os resíduos domiciliares, é uma forma de produzir adubo para nutrição das plantas. Confira no youtube da AEA-PR, um vídeo com dicas sobre compostagem!

USE MÁSCARAS DA FORMA CORRETA

NÃO DEIXE O NARIZ DESCOBERTO



NÃO USE MÁSCARA LARGA



NÃO CUBRA APENAS AS NARINAS



NÃO PUXE A MÁSCARA PARA O QUEIXO



NÃO ENCOSTE NA SUPERFÍCIE DA MÁSCARA



CUBRA O NARIZ INTEIRO E O QUEIXO



AJUSTE PARA NÃO HAVER VÃO NAS LATERAIS



ENCOSTE APENAS NOS ELÁSTICOS



SÓ COLOQUE A MÁSCARA APÓS HIGIENIZAR AS MÃOS



MANTENHA DEMAIS AÇÕES DE PREVENÇÃO

