



Associação dos  
Economitários  
Aposentados  
do Paraná

Essa edição representa uma maneira simples de agradecer a todos que, em 2023, fizeram parte das felizes conquistas em benefício dos aposentados e propomos a todos, para juntos, realizarmos com confiança as boas expectativas para o novo ano que se inicia!  
**Gratidão amigos!**

Rua Monsenhor Celso, 231 / 4° e 5° andares / Centro / Curitiba - PR / CEP 80010-150



# RETROSPECTIVA 2023



# Índice

Institucional **4** Eleições Fenacef  
**5** Ações AEA-PR

Funcef **6** Resultados do 3T23

Saúde Caixa **7** Como fica o Plano

Social **8** Cursos e oficinas  
**9** movimentaram 2023

Esporte **10** Retrospectiva esporte

Inspiração **11** Mensagem aos colegas

# Expediente

## DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente Valfrido Antônio Oliveira  
Vice-presidente Marilda Pereira Bueno

Associação dos Economistas Aposentados do Paraná  
Rua Monsenhor Celso, 231  
4º e 5º andares  
Curitiba / PR Centro  
CEP 80010-150

Fone (41) 3225-2000  
Whatsapp (41) 99678-3064  
e-mail [aeapr@aeapr.org.br](mailto:aeapr@aeapr.org.br)  
site [www.aeapr.org.br](http://www.aeapr.org.br)

Diretora Comunicação Vanessa Bassani Moresco  
Jornalista Responsável Daiana Lopes MT 7391

Projeto Gráfico @designer\_cidpierin

Fotos Arquivos AEA e Fenacef

## Novos Associados

Marcia Cristina de Souza Bareau  
Marlene Machado

Sejam bem vindas!

... um bom cantinho para lembrar!



**PROG. BÁSICO · FORM DE GER. DE NÚCLEO**  
**CTBA · PR. C. E. F 9 A 26-09-80**

A foto que ilustra nossa saudosa coluna tem mais de 40 anos! Foto de setembro de 1980, registrada no intervalo do Curso de Gerente, realizado nas dependências do Edifício Sede da Rua José Loureiro, atual agência Carlos Gomes. Foto enviada pelo associado Carlos Correa da Silva. Gratidão, Carlos!

Você tem uma foto guardada com carinho "no fundo do baú" para compartilhar com os colegas? Envie para nosso e-mail: [aeapr@aeapr.org.br](mailto:aeapr@aeapr.org.br)

## Amigos Associados!

Os desafios da AEA-PR são constantes e intermináveis. E isso não vai mudar em 2024, em meio à continuação incerta nos campos político e econômico mundial e seus reflexos. Some-se a isso alterações constantes nos postos chaves da Caixa, Funcef e Previc e o medo permanente de ingerência governamental na Funcef.

No entanto, isso significa que devemos estar preparados para os próximos desafios e a melhor forma de enfrentar todos os desafios é antecipá-los e encontrar estratégias para vencê-los. Isso temos feito diariamente.

Realizamos ações em cumprimento ao Estatuto da AEA-PR, que prioriza a defesa de direitos e a melhoria da qualidade de vida do aposentado da Caixa. Para isso, organizamos caminhadas, cafés, encontros festivos, práticas de exercícios, cursos e oficinas, participamos dos jogos da Fenacef no Rio de Janeiro e do Simpósio em Gramado, no Rio Grande do Sul.

No campo da informação, realizamos as primeiras lives do Brasil e publicamos vídeos explicativos sobre o Saúde Caixa, custeamos a empresa Ícone que assessora o Conselho de Usuários, mantivemos a representante da AEA-PR no Conselho de Usuários, abraçamos e apoiamos o GT Análise da Funcef, com objetivo de exigir mais transparência nas informações da Fundação, cobramos maior atuação fiscalizadora da Previc nos fundos de pensão e retiramos da malha da Receita Federal mais de 1200 associados através de atos administrativos junto à Receita Federal, sem custos algum para os associados.

Executamos pesquisas de satisfação, investimos na comunicação e em meios de comunicação mais eficazes. Recentemente, abrimos o canal da AEA no Instagram, remodelamos a nossa revista, tornando-a mais moderna e dinâmica na sua diagramação visual. São projetos de melhoria contínua e, com isso, queremos nos aproximar mais dos nossos associados e fazer chegar as informações para um número ainda maior de interessados.

Conseguir novos associados é um desafio para a AEA-PR. As responsabilidades da Diretoria Executiva da AEA são muitas, especialmente na área de defesa e manutenção de direitos. Desejamos que os associados estejam tranquilos e seguros sobre isso e que possam reservar um tempo para si mesmos e respirar a tranquilidade da vida de aposentado. Ufa!

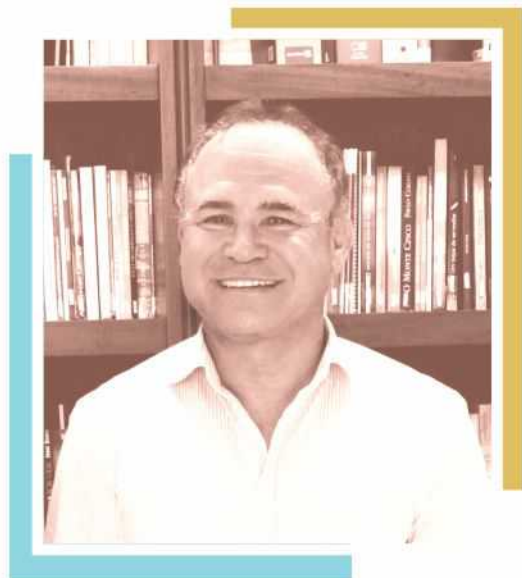
Enfim, tivemos mais um ano de muito trabalho e temos a certeza de que demos o nosso melhor. Este foi um ano de crescimento e amadurecimento. Que venham novas histórias, novos sorrisos, novas amizades e que o novo ano seja brilhante! Você com certeza merece o melhor. Agradecemos pelas experiências maravilhosas que tivemos juntos e pela confiança!

**Obrigado por fazer parte da nossa história!**

**Fique por dentro do que acontece na AEA-PR**

É necessário salvar o número da AEA-PR em seus contatos de telefone para receber avisos e boletins regulares de notícias!

e-mail [aeapr@aeapr.org.br](mailto:aeapr@aeapr.org.br)  
 site [www.aeapr.org.br](http://www.aeapr.org.br)  
 Facebook [facebook.com/AEAParana](https://facebook.com/AEAParana)  
 Youtube [youtube.com/@AEAPR](https://youtube.com/@AEAPR)  
 Whatsapp [41\) 99678-3064](https://whatsapp.com/4199678-3064)



## Valfrido Oliveira é eleito Presidente da Fenacef!

Entre os dias 27 e 29 de novembro foram realizadas as Eleições da Fenacef para escolha da futura Diretoria Executiva e Conselho Fiscal da Federação. Com 61% dos votos, a chapa "Unidos e fortes", formada por Valfrido Oliveira, como candidato a presidente, e Mauro Pozzobon, candidato a vice-presidente, foi declarada eleita. Os candidatos receberam 5.556 votos de aposentados da Caixa de todo Brasil, contra 3.449 votos da chapa concorrente.

A Chapa "Fiscaliza tecnicamente", formada por candidatos ao Conselho Fiscal, obteve 5.438 votos, contra 3538 votos da Chapa 12. O Paraná foi o 2º estado com maior número de votantes, computando 1606 votos. São Paulo teve a maior participação, com 1886 votos. Ao todo, 9067 pessoas votaram e foram contabilizados 61 votos em branco e 30 votos nulos.

### CHAPA 11 FISCALIZA TECNICAMENTE



"Agradeço a todas as pessoas que se dispuseram a votar e a participar do pleito. A importância dessa participação é muito grande. Nossa classe precisa estar organizada, pois somente dessa forma podemos mostrar aos nossos interlocutores, à Caixa e à Funcef que estamos unidos. Me comprometo a fazer o nosso melhor em prol da defesa dos direitos dos aposentados", declarou o presidente da AEA-PR, Valfrido Oliveira, após a divulgação dos resultados.



## Processo eleitoral

As eleições para Presidente, Vice-presidente e Conselho Fiscal da Fenacef foram realizadas de forma eletrônica e foram convocados a votar todos os associados efetivos das AEAs. Os novos mandatos terão início no dia 1 de janeiro de 2024 e encerram em 31 de dezembro de 2026. Atualmente, os cargos de presidente e vice-presidente são ocupados, respectivamente, por Edgard Bastos Lima e Maria Lucia Dejavitte.

Podem se candidatar à diretoria executiva da Fenacef os associados efetivos das AEAs, que estejam em dia com as obrigações Estatutárias, e que tenham exercido pelo menos um mandato como presidente ou vice-presidente de uma AEA. Para o Conselho Fiscal, o requisito é ser associado a uma AEA e estar em dia com as obrigações estatutárias. As campanhas tiveram início no dia 10 de novembro de 2023.





### Mais um ano de luta em defesa dos aposentados da Caixa

O ano começou com novidades na gestão da AEA-PR, com Marilda Bueno, associada de Londrina, assumindo o cargo de vice-presidente. Nas regionais, Divonsir Becher da Luz assumiu a representação de Guarapuava, em Foz do Iguaçu o cargo foi assumido por Roberto Korber, em Maringá por Sidnei Bavati Fraga e, no Norte Pioneiro, o novo representante é Márcio Antônio Gusmão. A associação também atualizou sua logomarca e visual da comunicação para uma estética que simboliza vida e movimento, características de uma instituição que não pára no tempo e diante dos desafios.

No primeiro semestre, a AEA-PR se dedicou a dar suporte jurídico aos aposentados que caíram na malha fina em razão dos desdobramentos da cobrança de Imposto de Renda sobre as contribuições extraordinárias da Funcef. Também foram incluídos novos associados na Ação que visa derrubar a cobrança. O período foi atravessado pelas Eleições Extraordinárias da Fenacef. A AEA-PR se posicionou contra a mudança de gestão e se engajou a prestar informações e incentivar a participação dos aposentados.

#### Saúde Caixa em foco

Ao longo de todo ano, a AEA-PR protagonizou a luta em defesa do modelo de custeio do Saúde Caixa. A diretora de Saúde da AEA-PR, Márcia Krambeck, novamente eleita para o Conselho de Usuários do Saúde Caixa, esteve a frente de diversas tentativas de negociação com a Caixa, além de apresentar uma série de vídeos explicativos, sobre o Plano de Saúde, o "Fala AEA", que tiveram mais de 4 mil visualizações de aposentados de todo Brasil. Em outubro, Márcia Krambeck e o presidente da AEA-PR, Valfrido Oliveira, promoveram uma live sobre o Saúde Caixa e planos de autogestão, com os convidados: Dr. Cesar Abicalaffe, Médico e Consultor em Saúde Suplementar, e Cristina Alves, sócia Diretora da Icone Atuária.

Em julho, a diretoria da AEA-PR encaminhou uma carta em defesa do Saúde Caixa à então presidente da Caixa, Maria Rita Serrano. Também foram encaminhados um ofício para o Vice-presidente da área de gestão de Pessoas da Caixa,

em outubro, e dois ofícios para o atual Presidente da Caixa, Carlos Vieira Fernandes, em novembro e início de dezembro.

Discussões que se estenderam ao longo de todo ano, muitas sem retornos satisfatórios da Caixa, culminaram em manifestações, como o Ato Nacional, realizado no dia 17 de outubro, com participação de aposentados também no Simpósio da Fenacef, em Gramado. No dia 30 de outubro, economiários realizaram protestos em frente a agências da Caixa de todo Brasil. Em Curitiba, representantes da AEA-PR, APCEF-PR e associados se mobilizaram em frente à Agência Carlos Gomes. Também no Paraná, houve manifestação na Agência Londrina.

#### De olho na Funcef

O presidente da AEA-PR esteve, em agosto, junto a representantes da Fenacef, na Câmara dos Deputados em Brasília, para defender a aprovação do Projeto de Lei 8821/2017 que visa a dedução das contribuições extraordinárias dos fundos de pensão da base tributável do Imposto de Renda. Em setembro, também houve uma grande manifestação em Brasília em defesa dos participantes da Funcef, com participação de associados e diretoria da AEA-PR.

Os números da Funcef também foram analisados e questionados por representantes da AEA-PR. Em agosto, a AEA-PR deu suporte institucional para formalização do GT AEA-PR Análise Funcef, grupo formado por colegas aposentados da Caixa e ex-membros do Conselho da Funcef, para analisar balanços, investimentos, governança e transparência da Funcef.

Como resultado do trabalho, a AEA-PR encaminhou um ofício à Funcef, à Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc) e à Comissão de Valores Mobiliários (CVM), para contestar possíveis pagamentos decorrentes da arbitragem relacionada ao FIP OAS. Um ofício também foi enviado ao Tribunal de Contas da União (TCU) e Previc, questionando dados dos Balanços da Funcef. Além disso, análises e informações organizadas pelo GT subsidiaram uma Ação Civil Pública da AEA-PR contra mudanças na Resolução 23 da Previc, alterada sem prévia Análise de Impacto Regulatório.

A AEA-PR também teve participação ativa nas manifestações nas redes sociais pela Não Repactuação da J & F, informando sobre o assunto e incentivando associados a assinarem o abaixo assinado pela não repactuação.

# Funcef tem rentabilidade acima da meta atuarial no 3º trimestre de 2023

A Funcef divulgou os resultados do 3T23 no dia 29 de novembro. De acordo com a Fundação, os planos de benefícios encerraram o trimestre com rentabilidade acumulada de 6,95 bilhões, acima da meta atuarial. O ganho consolidado de 7,38% da carteira de investimentos superou o objetivo de retorno de 6,37% no período. O desempenho foi impulsionado pela estratégia de realizar lucros em renda variável e reinvestir em renda fixa, que responde por 70% da carteira total da Fundação hoje, a taxas de retorno superiores à meta atuarial.

## Carteira de investimentos

No segmento de renda fixa, que teve a maior contribuição no resultado (+8,49%), a Funcef avançou na diversificação entre títulos públicos e privados. A Fundação acrescentou R\$ 1,42 bilhão em títulos públicos de longo prazo atrelados ao IPCA (NTN-B) às carteiras dos planos entre julho e setembro. Segundo a Funcef, esses títulos oferecem proteção contra a inflação, cupons semestrais e baixo risco. Na renda variável, com a oscilação negativa da Bolsa no 3T23 (-1,02%), o Índice de referência (IBrX 100) registrou retorno acumulado de apenas 5,50% até setembro.

Um destaque importante do 3T23 foi o início dos aportes da Fundação em ativos no exterior, que representavam 4,15% da carteira do Novo Plano CD (ativos), ao final de setembro. "A diversificação internacional permite à Funcef investir em setores como saúde, tecnologia e inteligência artificial, que podem ser acessados em economias mais maduras. Além disso, traz a oportunidade de capturar ganhos de outras economias mundiais e de proteção em momentos de desvalorização do real", explica a Funcef.

Na carteira imobiliária, os fundos imobiliários (FIs) têm superado a meta atuarial em 2023. A elevação da geração de caixa com recebimento de dividendos e renda demonstra uma retomada do segmento por conta do atual ciclo de queda da taxa de juros.

## Novo Plano e REB

O Novo Plano e o REB, em fase de acumulação, seguem apresentando os maiores retornos em 2023. Com rentabilidades de 8,75% e 8,32% respectivamente, Novo Plano CD e REB CD, que reúnem recursos dos participantes na ativa, superam a média dos fundos comparáveis de previdência aberta (7,79%), segundo dados da Anbima (Associação Brasileira das Entidades dos Mercados Financeiro e de Capitais).

## Resultado do REG/Replan

O REG/Replan bateu a meta em suas duas modalidades, a Saldada (6,63%) e a Não Saldada (7,16%). De acordo com a Funcef, o resultado em renda variável tem sido penalizado pela exposição do plano às ações da Vale, que acumulavam queda de 23,96% até setembro.

Apesar do resultado estar acima da meta atuarial, ainda não é suficiente para comemoração, observa a vice-presidente da AEA-PR e membro do GT Análise da Funcef, Marilda Bueno. "Se compararmos ao CDI, verificamos que a rentabilidade acumulada dos planos REG Replan estão muito aquém deste índice. Ainda, considerando que temos déficit nos dois planos, é necessário uma rentabilidade dos ativos superior a 7,9% no ano (saldado) e 7,5% a.a (não saldado) para que possamos ter um resultado positivo que supere a necessidade exigida pelo Passivo", opina Marilda.

## EQUILÍBRIO TÉCNICO

DESCRIÇÃO	REG/REGAPLAN SALDADO	REG/REGAPLAN NÃO SALDADO	NOVO PLANO	REB	CONSOLIDADO
Equilíbrio Técnico Acumulado 2022	6.341.574	434.271	156.448	26.320	6.905.974
Superávit / Déficit no ano	932.101	16.579	66.864	26.690	821.968
Equilíbrio Técnico Acumulado 2023	7.273.674	417.693	89.584	53.009	7.727.941
Ajuste de Precificação	3.984.231	452.396	528.889	78.466	5.043.982
Equilíbrio Técnico Ajustado	3.289.443	34.703	439.305	131.475	2.683.960
Limite do Eq. Téc. Ajustado (Duration 4)	5.296.685	528.007	265.881	45.974	

De acordo com dados da tabela de "Equilíbrio Técnico" (p.46 do Balancete de setembro), constata-se que, por enquanto, está afastada a necessidade de novo equacionamento para 2023. "O Plano Não Saldado, quando observamos o Equilíbrio Técnico Ajustado (ETA), tem resultado positivo até o período. No caso do Saldado, mesmo com o ajuste de precificação, o ETA ainda apresenta quase R\$3,30 bilhões de déficit. Esparemos que a situação possa ser mantida e, se possível até melhorada, no último trimestre do ano", afirma Marilda Bueno.

## Como fica o Saúde CAIXA em 2024

Empregados Caixa aprovaram, no início de dezembro, em assembleias realizadas em todo o país, a proposta de acordo para a manutenção do Saúde Caixa, construído pela Caixa, pela Confederação Nacional dos Trabalhadores do Ramo Financeiro (CONTRAF) e pela Confederação Nacional dos Trabalhadores nas Empresas de Crédito (CONTEC). O acordo terá vigência de dois anos.

A maioria dos empregados (51,6%) votou a favor da proposta. Com a aprovação, o déficit projetado para o Saúde Caixa em 2023, que era de R\$ 422 milhões, foi integralmente saneado com a absorção por parte da Caixa dos custos de pessoal e infraestrutura retroativos a 2021 e utilização das reservas técnicas e de contingência do plano. Já para 2024, segundo a Caixa, as mudanças no custeio permitirão o restabelecimento do equilíbrio do plano sem déficit projetado.

Como parte do acordo, a Caixa também assumiu o compromisso de fornecer informações primárias trimestralmente e implementar o retorno das GIPES e dos Comitês Regionais de Credenciamento e Descrédenciamento, que contarão com representantes dos empregados da ativa, aposentados e da gestão do plano. Espera-se que haja melhoria no atendimento ao usuário com a recriação das estruturas regionais de Gestão de Pessoas.

### Como fica o formato de custeio do Saúde CAIXA para 2024

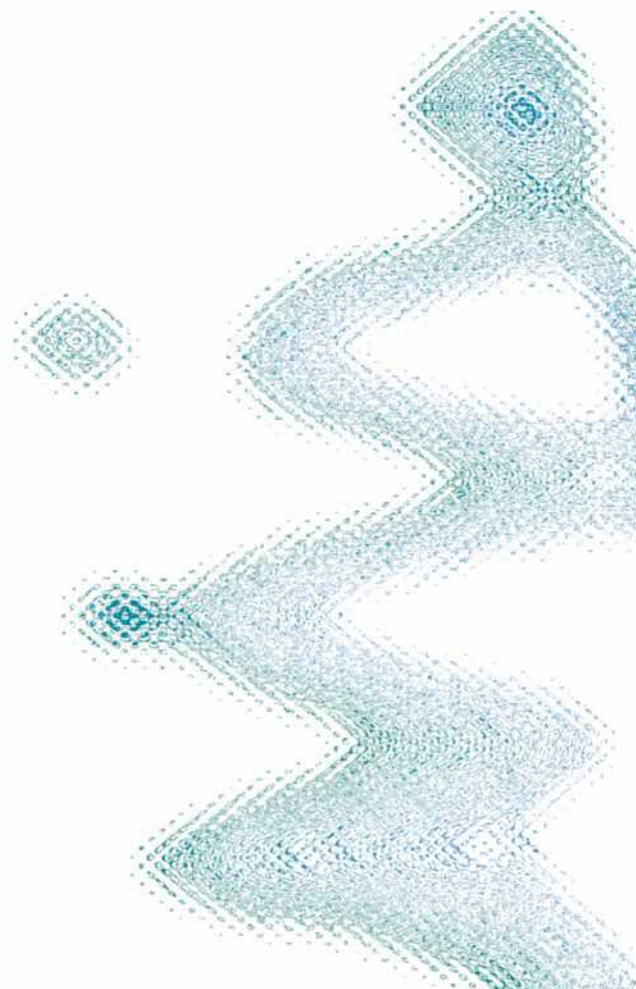
- **Titulares:** manutenção da alíquota de 3,5% da mensalidade sobre a remuneração-base
- **Dependentes:** valor fixo de R\$ 480 por dependente direto (considerando a limitação do teto, o valor pode ser reduzido)
- Mantida a contribuição sobre o 13º salário
- Teto de 7% da Remuneração Base por grupo familiar
- **Dependentes indiretos:** valor fixo de R\$ 480, não computados no teto de 7% por grupo familiar
- **Coparticipação:** 30% sobre os procedimentos (excluindo internações e oncologia) e valor fixo de R\$ 75,00 no pronto-socorro/pronto atendimento, com limite anual de R\$ 3.600,00 por grupo familiar.

Entre as cidades com maior base da categoria, a proposta foi aprovada em Brasília, no ABC (SP), Campinas (SP), Ceará, Pernambuco, Bahia, Paraíba, Piauí, Alagoas, Curitiba, Campo Grande, Florianópolis, São Paulo e Cuiabá. No Rio de Janeiro, Belo Horizonte e Porto Alegre foi rejeitada.

Apesar da negociação atingir o propósito de manutenção do Saúde Caixa e dos princípios fundamentais do plano (mutualismo, solidariedade e pacto intergeracional), a diretora de Saúde da AEA-PR e membro do Conselho de Usuários do Saúde Caixa, Márcia Krambeck, demonstrou insatisfação com a proposta aprovada.

"As negociações iniciaram em julho mas não houve reuniões de estudo e aprofundamento do GT Saúde Caixa, diferente de 2021. Lamentável não terem sido feitos estudos mais aprofundados, que pudessem analisar e entender o aumento do custo do Saúde Caixa e encontrar outras soluções que não trouxessem ônus na mensalidade do plano e mais a coparticipação da 13ª mensalidade", defende Márcia.

O diretor executivo do Sindicato dos Bancários e membro do Conselho de Usuários do Saúde Caixa, Francisco Pugliesi, declarou que a luta em defesa do Saúde Caixa continuará. "Em 2024, estaremos unidos para lutar pela revisão do estatuto da Caixa, com o fim do teto de 6,5% da folha de pagamento para custeio do banco com a saúde dos empregados", afirma.



# Aulas de inglês e italiano com música promoveram aprendizado e socialização ao longo de 2023

O som de canções italianas atravessa os corredores da AEA-PR nas manhãs de terça-feira. Desde 2009, um pequeno grupo de associados se reúne para aprender italiano de uma forma lúdica, com a professora Raquel Frota. Os encontros são convites para cantar e, de um jeito divertido, conhecer o idioma.

"É importante para o pessoal da nossa idade deixar a cabeça funcionando. Além de compreender essa língua linda, os alunos adoram cantar. Cada aula tem uma música diferente, com temas e vocabulário diferentes. Aspectos de gramática e verbos também são aprendidos, mas associados às músicas", conta a professora

Bernadete Venski, associada da AEA-PR, foi uma das primeiras alunas, participa dos encontros de Italiano com Música há mais de uma década e celebra os aprendizados. "Ja estive na Itália para fazer um curso de um mês e fui com toda base das aulas de italiano com música. A vantagem de aprender assim é que a gente não tem aquela rigidez de notas e provas. Você faz porque gosta, é relaxante. Cada música tem um aprendizado, uma gramática correspondente e novas palavras para descobrir", conta a associada.

Nas tardes de terça e quinta-feira, associados se encontram também para aprender o idioma mais falado no mundo. A nova professora, Flávia Machado, conta que as alunas foram muito receptivas e tiveram uma ótima evolução ao longo de 2023, nas turmas de nível básico e intermediário. "Elas abraçaram com entusiasmo o desafio de aprender uma nova língua, o que demonstra muita dedicação e que o aprendizado não tem idade. Histórias de vida, relatos de viagens, planos futuros, músicas, jogos, tudo isso e um pouco mais foram explorados e praticados em inglês", diz a professora.

Praticar inglês e socializar também foram objetivos, muito bem alcançados, dos encontros de conversação "Let's Chat", coordenado pela colega Marize Francisca da Silva, associada da AEA-PR. Semanalmente, ao longo do ano, um grupo de dez associados, em média, se reunia para conversar por uma hora. "Os assuntos são variados como, por exemplo, música, viagens, família, comida saudável, celebrações. Todos os participantes, que conhecem a língua inglesa, aproveitam a oportunidade dos encontros para praticar. Além da conversação em inglês, o Let's Chat promove integração", conta a aposentada.



**Raquel Frota**

Professora de Italiano com música

"Depois da pandemia, vi as pessoas ávidas por contato social. Foram muitos os benefícios dos nossos encontros para a saúde mental: Socializar, sair da solidão tendo um grupo para se relacionar, além dos ganhos cerebrais. Fazemos novas sinapses quando aprendemos um novo idioma, ativamos o cérebro e melhoramos a memória»



**Flávia Machado**

Professora de Inglês

"As tardes de terça e quinta-feira não foram apenas momentos para aprender uma língua, mas também foram encontros de interação constante. Novas amizades surgiram e o grupo se divertia com as aulas, o que facilitou muito o aprendizado"



**Marize Francisca da Silva**

Associada da AEA-PR e Coordenadora do Let's Chat

"Foi uma experiência muito gratificante, reencontrei amigos e também conheci pessoas novas. Compartilhamos experiências e conhecimento. Importante ressaltar que a reunião Let's Chat não é uma aula de inglês, não há foco em gramática, pronúncia ou leitura. O foco é a comunicação e a socialização.»



## Tudo Zen com associados da AEA-PR

Atividades que promoveram saúde, bem estar e harmonia também foram destaque em 2023

Movimentar o corpo, acalmar e concentrar a mente, transformar energia e pensamentos, harmonizar ambientes. Foram diversas as oportunidades ofertadas pela AEA-PR para promoção da qualidade de vida dos aposentados, ao longo de todo ano.

Depois da ótima receptividade das aulas de yoga online, tiveram início, em março, os encontros presenciais na sede da AEA-PR, em Curitiba. "O benefício do encontro presencial é poder estar observando os alunos e fazer as correções do que for necessário, auxiliando no desenvolvimento das posturas. Percebemos ao longo dos meses, pelos retornos dos alunos, um desenvolvimento gradual e permanente. Desde um equilíbrio que não se tinha, um alongamento que soltou melhor o joelho, um conseguir andar melhor na rua", conta o professor Marcelo Coelho.

### Oficina de Reiki e Feng Shui para todos

O uso da tecnologia, aprimorado pela associação ao longo do período de pandemia, veio para ficar e permitiu a associados de todas localidades participarem de oficinas ofertadas em formato online. No mês de abril, a novidade foi o lançamento de oficina de Reiki, uma prática terapêutica originada no Japão que canaliza a energia vital universal para promover equilíbrio e cura. Ao longo de oito encontros, associados de diversas regiões puderam conhecer mais sobre a técnica que ensina como direcionar essa energia para propiciar relaxamento, alívio de dores e fortalecimento da saúde física e mental.

Com o objetivo de propiciar harmonização também para ambientes, no segundo semestre, foi a vez da Oficina de Feng Shui. A prática milenar chinesa se baseia em pilares da Medicina Tradicional como Yin/Yang e Cinco Elementos para a harmonização de áreas específicas de um imóvel e auxilia na compreensão da influência que os ambientes exercem sobre as pessoas. O casal Solineide e Junior Bassoli, que moram em Florianópolis, aproveitaram as oportunidades de aprender à distância.

"Este formato possibilita que todos aqueles que desejam ampliar seus conhecimentos possam fazê-lo independentemente de onde residam. Avaliamos que a AEA-PR se mantém em sintonia com seus associados ao oferecer estas oficinas e atividades. Esperamos que outras sejam oferecidas no próximo ano, e que mais associados se disponham a usufruir e valorizar estas oportunidades", defende Junior Bassoli



### Quem canta seus males espanta

Em 2023, o grupo de coral da AEA-PR também foi espaço de encontros, bem estar e desenvolvimento. O grande salto do grupo neste ano foi a realização da primeira apresentação pública no Simpósio da Fenacef, em Gramado, no Rio Grande do Sul, com a participação de colegas do grupo de coral de Londrina e do maestro Fernando Martins. "Fazer parte do coral AEA é muito legal! O grupo é maravilhoso, juntos nos divertimos e eu me sinto energizada. A gente vai amadurecendo musicalmente, querendo cantar mais e mais, aprender músicas novas e vai sentindo mais confiança. A Angela, nossa regente, é ótima. Esperamos novos desafios para 2024!", conta a associada Jucilene Haga.



Coral AEA-PR no Simpósio da Fenacef em Gramado/RS

## Alegria, saúde e conquistas: O esporte foi destaque em 2023

O ano de 2023 foi um ano com diversas atividades esportivas e de lazer promovidas pela AEA-PR, que incentivaram associados a sair da zona de conforto, se movimentar em direção ao bem estar e qualidade de vida. O pontapé inicial foi o Festival de Verão, realizado na APCEF-PR, em Curitiba, uma novidade na agenda da AEA-PR. Em 2024, o evento terá nova edição no dia 24 de janeiro, Dia do Aposentado.

Com mais de 100 participantes, o evento ofereceu uma programação com uma variedade de atividades para associados se divertirem: Caminhada, jogos de mesa e partidas amistosas de vôlei, futebol, tênis de mesa e de quadra, além da grande novidade esportiva do ano, o beach tennis.

A modalidade também entrou para as tabelas do Jogos da Fenacef, evento em que atletas da AEA-PR também brilharam neste ano. As seletivas aconteceram em fevereiro, com 157 participantes de todo estado. A modalidade mais concorrida foi o futebol, com 57 atletas inscritos para a equipe principal e para a formação 65+, outra nova modalidade dos jogos.

### Paraná nos Jogos da Fenacef

Na competição, que ocorreu no mês de junho, o Paraná conquistou o maior número de medalhas e ficou com o segundo lugar geral, atrás apenas de São Paulo que levou 18 medalhas de ouro. A AEA-PR ficou com 16 medalhas de ouro, 20 de prata e 15 de bronze.

Os Jogos da Fenacef tiveram mais de 2 mil participantes. Os paranaenses subiram ao pódio em todos os dias de competição. A natação conquistou o maior número de medalhas para o estado, 26 no total. O atletismo levou 14 medalhas e os tenistas também foram destaque, ficando com o ouro nas categorias masculina, feminina e dupla mista. No truco, a dupla João Maria e Chico Tucunduva comemorou o pentacampeonato.

Plantina Dias foi uma das atletas destaque. Ela conquistou três medalhas de ouro na natação, após quase desistir dos jogos, por ter quebrado o pé no início do ano e ter passado meses em recuperação. "Quase explodi de alegria com os resultados, depois de passar pelo que passei. Sem falar de como é bonito ver todo mundo torcendo por nós. No fim, a lesão me impulsionou", relatou na ocasião.

"Esse desempenho excelente nos Jogos da Fenacef demonstra a dedicação e empenho dos nossos atletas na fase preparatória. Também considero importante destacar o apoio e incentivo do nosso Presidente, Valfrido, ao esporte da AEA-PR. Para o próximo ano, pretendemos prosseguir com os treinamentos tendo como meta principal a conquista do primeiro lugar nos Jogos Fenacef", afirma Mario Schwartz, diretor de Esporte da AEA-PR.

### Vem, Primavera!

No mês de setembro, o "Esquenta Primavera", outro evento inédito da associação, combinou confraternização, esporte e comida boa e saudável.

Também realizado na APCEF-PR, o evento teve aula de yoga, caminhada, canastra, beach tennis, tênis de quadra e de mesa, vôlei de areia. A celebração foi em torno de uma mesa com menu caprichado, com salmão assado e saladas, preparados com carinho pelos colegas Adelmo Longen, Hélio Kitamura e pelo diretor de esportes da AEA-PR, Mário Schwartz.

### Jogos de Mesa

A sede da AEA-PR manteve-se movimentada ao longo de todo ano com as tardes descontraídas pelos jogos de mesa disponibilizados às terças e quintas aos associados. Nos meses de agosto e setembro, foram promovidos encontros para quem desejasse aprender a jogar xadrez e damas. O tradicional campeonato de tranca e canastra reuniu 29 associados que encontraram amigos, exercitaram a mente e acumularam pontos nas partidas durante as tardes de terça-feira para a classificação final. Confira o resultado:

#### Tranca

- 1º Cleoso Belgamo
- 2º Elizabeth Mazur
- 3º Luiz Carlos Hein

#### Canastra

- 1º Romão da Silva
- 2º Fernando Sert
- 3º Denise Ziekur

## LIGUE AS PALAVRAS

Senhor, fazei de mim um  
instrumento da Vossa paz!

*Onde  
houver*

ódio ●

ofensa ●

discórdia ●

dúvida ●

desespero ●

tristeza ●

trevas ●

*que eu  
leve*

● esperança

● união

● amor

● perdão

● alegria

● luz

● fé

Ó Mestre, fazei que eu procure mais:  
consolar, que ser consolado;  
compreender, que ser compreendido;  
amar, que ser amado.

Pois é dando que se recebe.

É perdoando que se é perdoado.

E é morrendo que se vive para a vida eterna!

A **AEA** deseja um 2024  
abençoado de momentos felizes!

Gratidão amigas e amigos associados!

CONDIÇÃO ESPECIAL  
PARA ASSOCIADOS  
AEA-PR

PLANO SERVOPA

FLE+



Parceiro Autorizado  
Consórcio Servopa

Imóveis e  
Automóveis

Joel Gilberto  
41 99601-9232

 **CONSÓRCIO  
SERVOPA**

WhatsApp



Para associado **AEA**, desconto  
de 50% na 1ª (primeira) e na  
4ª (quarta) parcela.  
Extensivo aos familiares.

