



"APCEF que nos inspira": encontro especial dos aposentados acontece em dezembro

Dia 7 de dezembro, quinta-feira, é dia de "APCEF que nos inspira", no clube da APCEF/SP, na capital paulista.

Você é convidado especial do 1º Encontro dos Aposentados. Afinal, qual a sua inspiração para 2018?

Vamos somá-la, reencontrar colegas da Caixa e aproveitar o dia!

Palestra - O médico neurologista, especialista em Neurologia Cognitiva e do Comportamento, Fabiano Moulin de Moraes, é o convidado do dia.

Ele vai conversar com os participantes sobre formas de

manter o cérebro ativo, buscar novos horizontes e como viver de forma plena e saudável.

"Vamos conversar sobre a visão próativa na construção da saúde e as evidências que essa atitude tem para o presente e futuro do indivíduo e da sociedade", conta o médico.

Brunch - Haverá um momento especial de confraternização e comidinhas gostosas!

Transporte e alojamento - Para facilitar ainda mais o acesso ao evento, a APCEF/SP disponibilizará gratuitamente o traslado da estação Conceição

do metrô até o clube. Então você pode aproveitar essa comodidade para o seu deslocamento.

Quem é de outra cidade pode usar o alojamento do clube e aproveitar ainda mais a viagem para passear em São Paulo no dia seguinte: fazer compras no Brás, na 25 de março, conhecer museus, exposições e tantas opções.

Entre em contato com a secretaria do clube para reservar o alojamento. Ligue, (11) 5613-5600.

Programação - Muitas surpresas estão reservadas para este dia, além das emoções dos

reencontros.

Haverá a apresentação da proposta da APCEF/SP para as atividades de 2018: passeios, excursões, festas, esportes, palestras e, entre outras atividades fazem parte do calendário especial preparado para os aposentados!

APCEF Cidadã - A entrada para o evento é 1 quilo de alimento não perecível.

Informações e inscrições - Ligue, (11) 3017-8339 ou envie e-mail para convites@apcefsp.org.br. Saiba mais no site: www.apcefsp.org.br.

Empregados da Caixa da ativa e aposentados e toda população brasileira estão unidos na Campanha "Defenda a Caixa você também".

A mobilização é promovida pelas entidades que representam os empregados do banco público: centrais sindicais, Apcefs, Contraf, federações e sindicatos de bancários.

Lançada no dia 3 de outubro, a Campanha toma conta do país. Destaca, especialmente, a importância do banco para o Brasil e para os brasileiros e a atuação em áreas como habitação, saneamento básico, infraestrutura, educação, esporte, cultura, e tantas outras.

Audiências públicas - Como parte das ações da Cam-

panha, audiências públicas são realizadas nos parlamentos em todo país.

Em Brasília, a Comissão de Assuntos Econômicos do Senado analisou "O Impacto das Privatizações para as Políticas de Desenvolvimento Nacional". A discussão é parte da agenda de propostas pela Frente Parlamentar Mista em Defesa dos Bancos Públicos, criada em 13 de junho no Congresso.

"Vamos dar sequência às atividades de esclarecimentos à população, de convencimento aos parlamentares e de defesa aos bancos públicos e, especialmente, da Caixa", reforça o diretor-presidente da APCEF/SP, Kardec de Jesus Bezerra.

Acesse www.defendaacaixa.com.br e saiba mais!

Associado da APCEF está na ação de isenção de IR



Aposentados associados à APCEF/SP estão automaticamente participando da ação judicial que irá buscar a isenção tributária e o afastamento do limite de dedução das contribuições extraordinárias do equacionamento do déficit da Funcef na declaração do Imposto de Renda.

Assembleia - Na assembleia realizada em 17 de outubro, na capital, decidiu-se pela aprovação da proposta.

Ação - Análise jurídica da Solução de Consulta nº 354 – COSIT, emitida no início de julho pela Coordenação Geral de Tributação da Receita Federal, na qual apenas as contribuições normais às entidades

fechadas de previdência complementar podem ser abatidas do IRPF, verificou que a medida agrava, ainda mais, o impacto do equacionamento no bolso dos participantes.

"A tributação representará uma repetição do que já vimos no período de janeiro de 1989 a dezembro de 1995, com a consequente bitributação no pagamento dos benefícios", explica a diretora de Saúde e Previdência da Fenae, Fabiana Matheus.

Dúvidas - Caso queira mais informações sobre este assunto ou qualquer outro assunto jurídico, entre em contato pelos telefones (11) 3017-8311, 3017-8316 ou e-mail juridico@apcefsp.org.br.

Dicas de saúde: Invista em uma rotina antiestresse

Quem nunca ficou estressado? As situações de estresse interferem na qualidade de vida.

O psicólogo Lucio Novais, clínico do Centro Psicológico de Controle do Estresse e diretor da Associação Brasileira de estresse, afirma que o estresse é uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais, que ocorre quando surge a necessidade de adaptação a uma situação de relevância negativa ou positiva.

Para fugir do estresse, você pode adotar o hábito do pensamento positivo.

Por isso, o psicólogo Lucio Novais recomenda que, em qualquer situação de estresse, o ideal é pensar em algo que o acalme. "Visualize algo agradável, que o tranquilize", sugere.

Porém, no meio de uma situação estressante, é muito difícil pararmos para imaginar os pensamentos mais adequados e positivos.

"Esses pensamentos já devem ser planejados para que a pessoa possa utilizá-los no momento, sem ter que ficar procurando o que pensar. Se acalme, respire fundo e pense em algo agradável", afirma o especialista.

Fale com a APCEF/SP

- (11) 3017-8300
- faleconosco@apcefsp.org.br
- @apcefsp
- facebook/apcefsp
- www.apcefsp.org.br

Unidades de lazer

- Avaré, (14) 3848-3000
- Bauru, (14) 3234-6166
- Campos do Jordão, (12) 3662-1431
- Clube, (11) 5613-5600
- Salto Grande, (14) 3378-1622
- Suanão, (13) 3426-3860
- Ubatuba, (12) 3832-2452

Expediente

Dirutor-presidente: Kardec de Jesus Bezerra. Diretora de Imprensa: Claudia Fumiko Tome. Jornalistas (textos e revisão): Luana Arrais (Mtb 007108-4), Raíssa Torres (Mtb 74.111), Raquel Benini (Mtb 39.593) e Tania Volpatto (Mtb 24.688). Diagramação: Marcelo Luiz. Impressão: TM Grafic. Tiragem: 5 mil exemplares. Sede: Rua 24 de Maio, 208, 10º andar, República, capital.

Jornal dos aposentados promove reencontro entre colegas da Caixa



No APCEF em Movimento - edição aposentados e pensionistas do mês de setembro contamos a história da Vera Lúcia.

A aposentada Marisa, que mora em Sorocaba, leu a matéria e se lembrou da amiga da época de DIACE/SP Habitação, que ficava no 20º andar em prédio localizado na Avenida Paulista.

"Ao ler a matéria e ver a foto da Vera, bateu uma enor-

me saudade daquela época. Então, resolvi mandar um e-mail para a APCEF/SP para reativar o contato com ela", diz Marisa.

No e-mail, Marisa conta sobre um episódio em que Vera a incentivou a participar de um concurso cultural da revista Cláudia, para concorrer a ingresso do show do cantor Almir Sater com visita no camarim.

Como era fã do cantor, Ma-

risa mandou um "causo" caipira e sua carta foi selecionada.

"A Vera me incentivou a realizar este meu sonho. Então quando li a reportagem sobre o sonho dela de conhecer o Canadá, fiquei pensando que certamente ela o realizará, pois é muito determinada e incrivelmente capaz", conta Marisa.

A associada também destacou que não tem mais contato com as outras amigas e amigos que trabalharam com elas na área-meio como a Marilza, a Marli, a Rosangela, a Bene Davidof, a Cristina Chiquetti, a Bete, a Jurema, a tia Clélia e o Sebastião.

"Quem sabe em um evento da APCEF/SP nós nos reencontrarmos. Eu adoraria!", emociona-se Marisa.

A matéria do jornal da APCEF/SP proporcionou à associada boas lembranças. Você também pode enviar sua história pelo e-mail: convites@apcefsp.org.br ou ligue para (011) 3017-8339.

Eventos

Filho de aposentada ganha prêmio em Concurso de Desenho da APCEF/SP

José Carlos Yuji Mada, filho da aposentada Momoyo Mada, foi o terceiro colocado na categoria infantil na 15ª edição do Concurso de Desenho, com o tema: "Eu curto o meu Brasil".

A associada conta que quando receberam o convite da APCEF/SP, o filho ficou muito entusiasmado.

"É a primeira vez que ele participa, gostou muito do tema e adora desenhar personagens!", diz a mãe.

O incentivo recebido dentro de casa foi grande. "Eu acredito no talento dele, desde pequeno gosta de desenhar e chegou a participar de algumas aulas de desenho também".

Sobre o evento de premiação, eles contaram que adora-

ram, que foi muito bem organizado e divertido. "A APCEF/SP está de parabéns, foi tudo muito bom!".

A associada é aposentada da Caixa há oito anos e sua última lotação foi em área-meio, na capital.

"Depois que me aposentei,

passei a aproveitar melhor meu tempo e faço muitas coisas ligadas ao meu filho como ir ao cinema, teatro e viagens. Adoro fazer cursos de decoração!", conta Momoyo.

Eles também gostam de passar nas Colônias em Ubatuba e Campos do Jordão.



Festa do Chope no clube terá chope Brahma e três atrações musicais



Diretores da APCEF/SP na Festa do Chope de 2016

Prepare-se: em 25 de novembro, a partir das 21 horas, o clube da capital será palco da melhor e mais divertida festa dos empregados da Caixa: a 21ª Festa do Chope da APCEF/SP.

Atrações - Três apresentações musicais agitam a noite: a Banda PopSoul, a dupla sertaneja Breno e Luciano e a bateria de escola de samba Fábrica das Belas Artes.

APCEF faz Encontro da Diversidade

O 2º Encontro da Diversidade promovido pela APCEF/SP aconteceu em 28 de outubro, no clube.

Palestras com o professor Ideraldo Luiz Beltrame, a professora Evânia Maria e a Monja Coen foram os destaques do dia.

Houve também a apresentação do grupo de Dança Étnico Cultural – Espetáculo Cia Lelê de Oyá mostrando a alegria e a beleza das expressões religiosas e artísticas de origem africana.

Veja fotos e vídeo no site em Informações > Multimídia.



Diretores da APCEF/SP e Monja

O tradicional Campeonato de Chope desafia os convidados, com muita animação!

Open bar - O ingresso dá direito à chope Brahma à vontade, refrigerante e água. Porções e petiscos serão vendidos durante o evento.

Traslado - Haverá traslado da estação Conceição do metrô até o clube em quatro horários:

20h30; 21h30; 22h30 e 23h30. E na volta: às 4 horas; 4h40; 5h30 e 6h10.

Ingressos - Os ingressos podem ser adquiridos no Departamento de Eventos pelo e-mail convites@apcefsp.org.br ou (11) 3017-8339. E, também, na secretaria do clube pelo (11) 5613-5600.



Associada Ana Cláudia Capoem

APCEF/SP envia cartão de desconto



O cartão Drogas Raia agora também é aceito na rede Drogasil em todo o estado de São Paulo.

A APCEF/SP está enviando para os aposentados associados, pelos Correios, o cartão Univers que dá descontos nas compras de medicamentos à vista ou feitas com cartão de débito e crédito.

Caso você não receba seu cartão até dezembro, entre em contato pelo e-mail promocoes@apcefsp.org.br ou telefone (11) 3017-8300.

Mais uma vantagem que a APCEF/SP oferece a você!

Natal: há vagas em Avaré

Descanso, lazer, atividades diversas e muitas comidinhas gostosas para saborear.

Ainda há vagas para no Natal na Colônia de Avaré.

Na programação terá monitoria, brincadeiras e a visita do Papai Noel para diversão da criançada.

A noite terá uma ceia especial e música ao vivo para animar todos os presentes na festa!

O Natal em Avaré é sempre muito divertido!

Reservas, ligue (14) 3848-3000 ou (14) 3732-9337.



Agenda

NOVEMBRO	00-0 18	Festa Tropical, em Ubatuba
	00-0 25	Festa do Havaí, em Suarão Festa do Chope, no clube

DEZEMBRO	00-0 07	Encontro dos Aposentados, clube capital
----------	------------	---

Filhos com mais de 25 anos podem continuar a ser dependentes

Quando seu filho completar 25 anos, preencha o formulário disponível no site para garantir o direito dele continuar como seu dependente.

Dúvidas: (11) 3017-8357 ou cadastro@apcefsp.org.br

Associados têm tarifa menor em Cruzeiro



Tarifa diferenciada para os associados que quiserem embarcar em Cruzeiros com infraestrutura de lazer completa, com saídas nos meses de dezembro de 2017 e janeiro e fevereiro de 2018.

Os interessados devem entrar em contato com a Boutique do Turismo: (13) 3345-5690 ou pelo WhatsApp com Carolina ou Cinthia: (13) 99711-0240, Cecilia: (11) 98272-5437 ou Camila: (13) 99711-6288.

