APCEF/SP

em Movimento

O jornal do aposentado e pensionista da Caixa

Edição 22 - maio/junho de 2019 - www.apcefsp.org.br - imprensa@apcefsp.org.br

Este ano, para comemorar o Dia do Aposentado, em janeiro, a APCEF/SP escolheu o tema Revelações.

A ideia é conhecer histórias de aposentados que descobriram novas habilidades depois de encerrarem suas carreiras no banco público.

A primeira aposentada a contar sua história é Lúcia Marli de Souza, que saiu da Caixa em julho de 2017 pelo Programa de Desligamento Voluntário Extraordinário (PDVE). Trabalhou 28 anos no banco público, 13 deles na agência Parque da Mooca, na capital. Atuou durante vários anos como instrutora na Universidade Corporativa Caixa.

"Sai pensando em viajar, desbravar o mundo... mas poucos meses depois percebi que precisava de algo mais concreto, procurar uma ocupação", contou.

Ao buscar o autodesenvolvimento, Lúcia conheceu o coaching. "Fiz curso de formação com certificado internacional, pesquisei muito na internet e descobri que, durante meu trabalho na área de Penhor do banco e na Universidade Caixa, já praticava o coaching", lembrou. Lúcia contou que passou a entender a atitude das pessoas, a enxergar a vida de uma outra forma.

Coaching é um processo de orientação de pessoas e de equipes em busca de resultados, seja no âmbito profissional ou pessoal. É exercido pelo *coach* - aquele que conduz o processo - para o cliente, chamado de *coachee*.

Da esquerda para a direita: o diretor da APCEF/SP Edvaldo Rodrigues da Silva, a aposentada Lúcia Marli de Souza e as diretoras da Associação Elza Vergopolem e Cláudia Tome

Assim nasceu a empresa Luma's Coach, na Avenida Paulista, capital, responsável por palestras, cursos, treinamentos e atendimentos (business coaching, life coach, coaching para crianças).

Lúcia estreou, inclusive, um quadro chamado Coaching na Prática dentro do Inova360, um programa de TV que traz as novidades do mundo tecnológico na Rede Record News.

Projeto inovador - Com a empresa, Lúcia lançou um produto com uma causa muito importante: a proximidade entre pais e filhos. "Acredito que as relações pessoais têm diminuído muito, principalmente nas famílias, em virtude - também - da expansão da tecnologia, que tem ajudado a afastar as pessoas em vez de aproximá-las", explicou.

Por este motivo, criou uma metodologia que auxilia as crianças, de maneira leve e divertida, a se aproximarem de seus pais e vice-versa.

"Minha vida agora é totalmente diferente. Na Caixa, vivia para cumprir metas, vender produtos, ser cobrada. Agora, ofereço um serviço de desenvolvimento pessoal, trabalho por prazer, por realização. É muito gratificante ver as pessoas encontrarem um novo sentido para a vida", finalizou.

Agnes é a mascote do coaching para crianças da Luma´s Coach

APCEF nos Passos da Cultura

Templo Luz do Oriente e Sítio Nakahara são destinos do próximo passeio dos aposentados

A APCEF/SP leva você para conhecer o Templo Luz do Oriente (Torre de Miroku), em Ribeirão Pires, e o Sítio Nakahara, em Mogi das Cruzes, em 13 de junho, quinta-feira.

A proposta da edição de junho do APCEF nos Passos da Cultura é levar os aposentados para conhecer a cultura oriental e o segredo da longevidade do seu povo, os conceitos e os benefícios de ter uma alimentação saudável com a prática de atividades físicas e de meditação.

Em seguida, os participantes irão para um passeio rural, no Sítio Nakahara, que inclui almoço e café da tarde com comida orgânica e muito saudável. Também visitarão a plantação local, com a possibilidade de fazer a colheita de morangos e caquis.

Embarque às 7 horas no Centro Cultural Vergueiro (metrô Vergueiro, Linha Azul).

Inscrições:
(11) 3017-8339 ou
convites@apcefsp.org.br

Viagem

Tradicional Festa Junina em Suarão acontece dia 28 de junho. Inscreva-se!

Na sexta-feira, 28 de junho, tem Festa Junina dos Aposentados na Colônia de Suarão.

Vai ter comidas e bebidas típicas, brincadeiras, passeio em Santos, desfile Miss e Mister Caipirinha (com a utilização de material descartável em um item da fantasia), quadrilha e música ao vivo.

Saída do clube da APCEF/SP e da estação Conceição do metrô (Linha Azul).

Conheça a Estação Ecológica Jureia-Itatins

No sábado, 29 de junho, a APCEF/SP leva os associados para conhecerem a Estação Ecológica Jureia-Itatins, uma unidade de conservação e proteção integral à natureza em Peruíbe, litoral sul.

Saída da Colônia de Suarão. Pacote inclui passeio por uma aldeia indígena e visita às Ruínas do Abarebebê.

Tem etapa da Corrida Fenae em Suarão

No domingo, 30 de junho, acontece a segunda etapa da Corrida Fenae do Pessoal da Caixa nas areias da praia de Suarão.

Informações, inscrições e reservas para a Colônia de Suarão de 28 a 30 de junho:
(11) 3017-8339 ou convites@apcefsp.org.br

Confira como foi...

APCEF de Portas Abertas em Ribeirão Preto

APCEF nos Passos da Cultura - Farol Santander

Para ver mais fotos e vídeos, acesse www.apcefsp.org.br > Informações > Multimídia

Saúde Caixa

Saúde Caixa atenderá via WhatsApp

O Saúde Caixa está iniciando o atendimento via WhatsApp para serviços como inscrição, renovação, inclusão, cancelamento, alteração cadastral e reembolso. De acordo com o cronograma de implantação, o serviço estará disponível na Região Sudeste a partir de 8 de julho. Anote o número: (61) 99186-5878.

Agenda

Maio

Dia 24
APCEF de Portas Abertas - Noite Italiana, no clube da capital

Dia 25
APCEF em Movimento - comemoração do aniversário da APCEF/SP na capital

Junho

Dia 9
Corrida Fenae do Pessoal da Caixa, no clube da capital

Dia 13
APCEF nos Passos da Cultura - Templo Luz do Oriente e Sítio Nakahara

Dia 28
Festa Junina dos aposentados, na Colônia de Suarão

Dia 29
APCEF nos Passos da Cultura - Passeio à Estação Ecológica Jureia-Itatins

Dia 30
Corrida Fenae do Pessoal da Caixa, nas areias da praia de Suarão

WhatsApp

Para receber informações das atividades da APCEF/SP pelo WhatsApp, adicione (11) 99900-3146 nos contatos do seu celular e envie mensagem com seu nome para o mesmo número.

Unidades de lazer

- **Avaré, (14) 3848-3000**
- **Bauru, (14) 3234-6166**
- **Campos do Jordão, (12) 3042-2177**
- **Clube, (11) 5613-5600**
- **Flat, (11) 3017-8306**
- **Suarão, (13) 3426-3860**
- **Ubatuba, (12) 3832-2452**

Expediente

Diretor-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 Volpato (Mtb 24.688). Diagramação e arte: Marcelo Luiz e Cláudia Tieri. Impressão: TM Grafic. Tiragem: 4.500 exemplares. Sede: Rua 24 de Maio, 208, 10º andar, República, capital.