

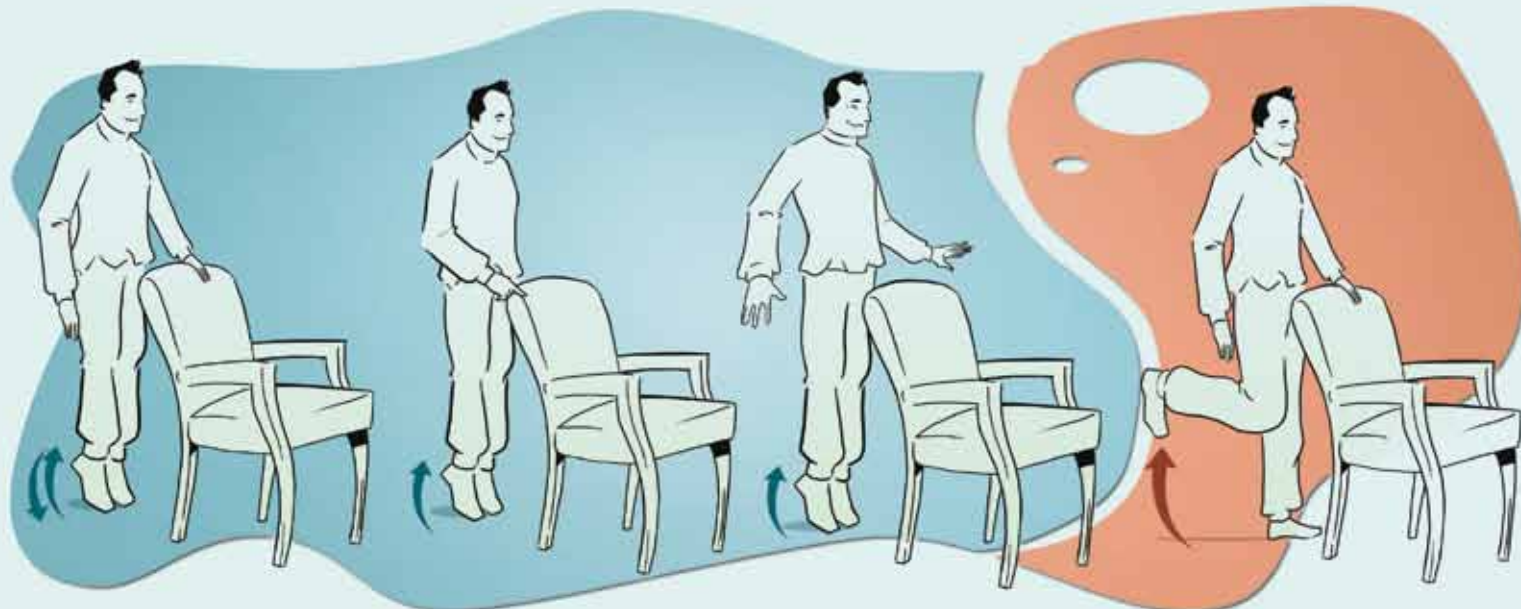
# Fazer atividade física para ser atleta ou apenas para ser mais feliz

A AEA/ES está a procura de atletas para representá-la bem nos Jogos dos Aposentados Fenacef. Isso é um fato e contamos com o interesse de nossos associados para dar certo. Mas nem todo mundo é ou vai ser atleta. Contudo, todos podem e devem praticar exercícios físicos para alcançar

uma vida realmente funcional, feliz e emocionante. Então, para aqueles que querem dar uma forcinha para seus corpos, tornando-os mais resistentes e capazes de realizar atividades do cotidiano com mais facilidade, **VOZ** dá algumas dicas. Veja nas ilustrações a seguir parte de uma série de exer-

cícios físicos que buscam melhorar o equilíbrio corporal.

Para ver a sequência toda, basta entrar no site da AEA/ES pelo endereço eletrônico [www.aeas.com.br](http://www.aeas.com.br) clicar no menu em <links interessantes>, depois localizar e clicar no link <Exercícios físicos para idosos>.



**Flexão Plantar:** Este exercício tem por objetivo fortalecer os músculos do tornozelo e da região posterior da perna (panturrilha).

1. Mantenha o corpo ereto, segurando em um apoio para manter o equilíbrio;
2. Lentamente fique nas pontas dos pés, o mais alto que conseguir (expirando);
3. Mantenha a posição um pouco;
4. Lentamente desça os calcanhares até o chão (inspirando).

**Flexão de Joelho:** Este exercício serve para fortalecer a musculatura da região posterior da coxa e da panturrilha.

1. Mantenha o corpo ereto, segurando em um apoio para manter o equilíbrio;
2. Lentamente flexione o joelho até o limite (expirando);
3. Mantenha a posição um pouco;
4. Lentamente abaixe a perna, voltando à posição inicial (inspirando).

Ao terminar a as séries com uma perna, repita com a outra

Fonte: [http://pequi.iv.org.br/portal/atividade/Exerc\\_c3\\_adciosParaTreinarOEquil\\_c3\\_adbrio](http://pequi.iv.org.br/portal/atividade/Exerc_c3_adciosParaTreinarOEquil_c3_adbrio)

AEA/ES faz seletivas para 2º Jogos dos Aposentados Fenacef

03

página

Decisão do STF pode beneficiar muitos aposentados

04

página

Fenacef sorteia passagem e hospedagem para inscritos no 32º Simpósio Nacional

04

página



Queridos associados,

Uma grande entidade se faz com um grande número de associados. E nesse quesito estamos indo muito bem. Afinal somos uma das 12 maio-

res AEAs do Brasil. O que nos garante cadeira no Conselho Deliberativo da Fenacef. Mas uma entidade forte só se faz com a participação efetiva de seus associados. Portanto, meu amigo, participe sempre e faça valer sua opinião. Na AEA/ES temos várias frentes de atuação. Cada diretoria existe para ser serviço e elo entre os associados. Veja por exemplo nesta edição de VOZ o que a recém criada Diretoria de Esportes já está preparando para nós. Aceite nosso convite e traga o melhor de você para partilhar com seus velhos amigos. Acho também que você vai fazer outros tantos novos amigos se decidir participar. Outra coisa, até o mês de novembro deste ano vamos

publicar nosso livreto de contatos de todos os associados da AEA/ES. Se você mudou de endereço, telefone, e-mail, etc, ainda há possibilidade de atualizar seus dados. Mas apresse-se, pois já estamos em fase orçamentária do livreto.

E para terminar, quero dizer que o **novo e-mail da AEA é vitoriaaeaes@gmail.com**. O antigo aeaes@terra.com.br já foi desativado. Então quando quiserem falar conosco utilize o novo e-mail, ok? Mas, do fundo de meu coração gostaria mesmo de vê-los pessoalmente. Que tal um café às terças? Um abraço!

Donina de Souza Zambelli  
Presidente AEA/ES

## Diretoria Executiva da AEA/ES visita o Superintendente Antônio Carlos Ferreira



Muitos membros da gestão 2010-2012 da AEA/ES estiveram presentes à visita

O encontro, proposto pela presidente da AEA/ES, Donina Zambelli, teve como objetivo apresentar os membros da nova Diretoria Executiva e dos Conselhos Deliberativo e Fiscal da Associação ao Superintendente Antônio Carlos Ferreira, da Superintendência Regional Norte da CEF, bem como consolidar a boa relação institucional existente entre as entidades.

Ao encontro, esteve presente a gerente da Rede de Sustentação e Gestão de Pessoas – VT, unidade a qual está afeto o Saúde Caixa, Cristiane Rizo Scandian, que recentemente assumiu a gerência, sucedendo à Eloiza Marchesi Senna, que se aposentou.

## Jogos dos Aposentados

Preencha e devolva com urgência a "Ficha de Intenção" ou entre em contato com a AEA/ES pelo telefone 3322-4560 ou pelo e-mail vitoriaaeaes@gmail.com

### 2º JOGOS DOS APOSENTADOS FENACEF - FICHA DE INTENÇÃO

Nome Completo: \_\_\_\_\_

Telefone Fixo: \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Modalidade(s) em que deseja participar: \_\_\_\_\_



Avenida Jerônimo Monteiro, 240 - Ed. Ruralbank  
Salas 1211 e 1212 - CEP 29010-900 - Vitória - ES  
Telefone: (27) 3322-4560 / 3222-3860  
aeaes@aeaes.com.br • www.aeaes.com.br

#### DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente: Donina de Souza Zambelli  
Vice-presidente: Nilzete Ceruti Quintanilha  
Diretora Administrativa: Emília Turra  
Diretora de Assistência Social: Dalva da Paz Moutinho Venâncio  
Diretora Financeira: Marlene Ramos Araújo  
Diretora Sociocultural: Ângela Regina Vianna da Silva  
Diretora de Comunicação: Liene Maria Zorzaneli  
Diretor de Esportes: Paulo Guimarães Pereira  
Participe dos encontros semanais na sede da AEA/ES, sempre às terças-feiras, a partir das 14 horas.

#### Produção e edição:

É Fato Assessoria de Comunicação  
(27) 3339-0702 - 9941-5562

#### Jornalista responsável:

Carlos Magno Lovatti (MTB 1908/ES)  
e-mail: magno.lovatti5@gmail.com

#### Projeto gráfico e editoração:

Comunicação Impressa - 3319-9062

# AEA/ES abre inscrições para seletivas do 2º Jogos dos Aposentados Fenacef

Caros Colegas,

A AEA/ES está se programando e se preparando para conquistar muitas medalhas nos próximos jogos dos aposentados promovidos pela Fenacef. Para isso, contamos com a participação e a colaboração de todos os aposentados, pensionistas e cônjuges, praticantes de alguma das modalidades esportivas constantes nos jogos.

Portanto, você que pratica, mesmo que periodicamente, alguma(s) das modalidades discriminadas no quadro abaixo, preencha e envie sua ficha de intenção em participar do evento. Assim, você estará habilitado a participar das seletivas que estaremos promovendo, com a finalidade de selecionar os atletas que vão integrar o grupo da AEA/ES que vai competir no 2º Jogos dos Aposentados Fenacef, com data prevista de realização em maio de 2011, em uma capital ainda a ser definida.

Os jogos serão realizados nos moldes dos Jogos da FENAE, tendo como diferencial a possibilidade de participação dos cônjuges, tanto no masculino quanto no feminino.

As seletivas serão organizadas em forma de competições internas e vão acontecer nos meses de novembro de

2010 e fevereiro e abril de 2011, com o objetivo de prepararmos os competidores para disputarem em condições de igualdade.

## Memória

Na primeira edição dos Jogos dos Aposentados, realizada em Curitiba-PR, a AEA/ES esteve presente com uma delegação composta por seis membros que conseguiram trazer três medalhas, o que é um resultado muito bom, digase de passagem.

Nossa meta para os próximos jogos é bem mais ambiciosa e gostaríamos de participar de todas as modalidades com uma delegação alegre e disposta a participar.

Contamos, portanto, com a participação de todos. Vamos nos preparar. Vamos participar. Vamos, sobretudo, nos confraternizar.

Podem ter certeza de que, na volta dos jogos, se a bagagem não estiver cheia de medalhas, estará repleta de novas amizades e boas recordações dos momentos felizes vividos com os colegas.

Estou no aguardo.

Forte abraço!

*Paulo Guimarães Pereira*  
Diretor de Esportes AEA/ES



Mirandinha ganha medalha de bronze na corrida (modalidades 5 e 10 Km)

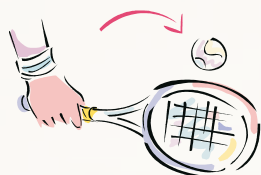
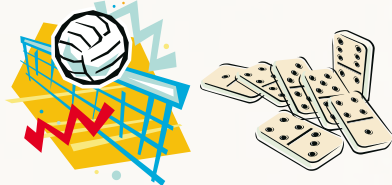


Giuseppe conquista o melhor resultado da delegação da AEA/ES e leva a medalha de prata no tênis de mesa

## Modalidades Esportivas do 2º Jogos dos Aposentados Fenacef

### COLETIVAS

- ▶ Futsal Masculino
- ▶ Voleibol Misto de Quadra
- ▶ Vôlei Misto de Areia 4 x 4
- ▶ Futebol Soçaite



### INDIVIDUAIS:

- ▶ Tênis de Campo/Simples Masculino
- ▶ Tênis de Campo/Simples Feminino
- ▶ Tênis de Mesa Masculino
- ▶ Tênis de Mesa Feminino
- ▶ Xadrez
- ▶ Sinuca
- ▶ Dama
- ▶ Corrida Rústica 5.000m (2 faixas etárias) – masculino
- ▶ Corrida Rústica 5.000m (2 faixas etárias) – feminino
- ▶ Corrida Rústica 10.000m (2 faixas etárias) – masculino
- ▶ Corrida Rústica 10.000m (2 faixas etárias) – feminino
- ▶ Natação - 50m livre – masculino

- ▶ Natação – 50m livre – feminino
- ▶ Natação – 50m costas masculino
- ▶ Natação – 50m costas feminino
- ▶ Natação – 50m peito masculino
- ▶ Natação – 50m peito feminino
- ▶ Natação – 50m borboleta masculino
- ▶ Natação – 50m borboleta feminino
- ▶ Natação Revezamento 4 x 50m livre (masculino)
- ▶ Natação Revezamento 4 x 50m livre (feminino)

### DUPLAS

- ▶ Tênis de Campo (masculino)
- ▶ Tênis de Campo (feminino)
- ▶ Tranca
- ▶ Truco
- ▶ Dominó

Contamos com todos para participar e divulgar em seu meio de comunicação.

Os únicos requisitos para a participação: INTERESSE E SER ASSOCIADO DA AEA/ES.

Não é necessário ser profissional. Basta querer participar.

## Coluna - Doutor Rodrigo Lessa

Por Emilia Turra

Diretora Administrativa AEA/ES

**Decisão do STF pode beneficiar muitos aposentados**

O Supremo Tribunal Federal - STF deu ganho de causa em processo no qual um segurado do INSS pediu a correção do seu benefício de acordo com o novo teto fixado pela Emenda Constitucional 20/1998. Trata-se de um caso específico, mas, como a decisão teve repercussão geral, a medida poderá se estender aos casos semelhantes.

Em decorrência dessa decisão, os segurados do INSS que se aposentaram antes de 1998 e de 2003 e tiveram o benefício limitado pelo teto da época terão direito à revisão da aposentadoria. A determinação do STF fixa teto de R\$1,2 mil para aposentados antes de 1998 e de R\$2,4 mil para aposentados antes de 2003. O teto é o valor máximo pago pelo INSS aos aposentados e pensionistas.

Em 1998 e em 2003, o teto do INSS foi reajustado por duas emendas constitucionais mas os benefícios concedidos antes desses períodos não foram reajustados. Na época, o INSS calculou o valor do benefício pelo novo teto somente para os que se aposentaram após as emendas. Pelas novas regras, quem teve o benefício limitado poderá pleitear a revisão.

Matérias veiculadas pela imprensa dão conta de que a Advocacia Geral de União (AGU) informou que as regras para o pagamento dos atrasados ainda não foram concluídas, estando aquele órgão aguardando a publicação do acórdão da decisão para orientar o Ministério da Previdência a efetivar as revisões que vierem a ser solicitadas administrativamente pelos beneficiários.

Há controvérsias sobre se será necessário entrar na Justiça para pleitear a revisão do benefício ou se o direito poderá ser requerido administrativamente. Como a decisão é muito recente, é recomendável acompanhar o posicionamento do Ministério da Previdência a respeito do assunto.

Outras informações pelo telefone 3322-4560 ou pelo e-mail [vitoriaaeaes@gmail.com](mailto:vitoriaaeaes@gmail.com)

Atendimento jurídico na AEA/ES

OUTUBRO: dias 15 e 29  
NOVEMBRO: dias 12 e 26  
Horário: 09 às 11 horas

**Parabéns**

Aniversariante do mês de agosto ou setembro, você está intimado a comemorar essa data tão importante com seus amigos da AEA/ES. Nosso encontro será no dia 13 de outubro, na sede da Associação, com direito a bolo e sorteio de presentes. Venha e traga seu sorriso! Estamos esperando!

**Simpósio**

As inscrições já estão encerradas, mas a delegação da AEA/ES bateu mais um recorde e vai a Fortaleza com 77 pessoas.

Aos viajantes é bom lembrar que deverão comparecer à sede da Associação no dia 13 de outubro para decidir sobre os passeios opcionais e receberem as camisas e as passagens aéreas. A ótima notícia é que na compra de uma camisa por R\$ 15,00, você ganha outra

camisa, no melhor estilo "pague uma, leve duas". Boa! Além disso, neste mesmo dia será feito um sorteio, entre os inscritos, de uma passagem (ida e volta) e de um pacote de hospedagem, ambos pagos pela Fenacef, para um sortudo que vai ao Simpósio totalmente de graça.

Segundo os organizadores do 32º Simpósio dos Aposentados e Pensionistas da Caixa, cerca de 1400 pessoas já se inscreveram no evento.

Comemore seus melhores momentos!



Rua Carlos Martins, 781 - Jardim Camburí - Vitória - ES  
Tel.: (027) 3337- 6653 - [www.lagodegarda.com.br](http://www.lagodegarda.com.br)