



**A
S
A
P
E
C**

**25
ANOS**

**ASSOCIAÇÃO
DOS APOSENTADOS,
PENSIONISTAS E IDOSOS
DE CONGONHAS E REGIÃO**

EDIÇÃO ESPECIAL • 2021



EDITORIAL

Sebastião José da Cruz

Estar à frente de uma associação da grandeza da ASAPEC é uma grande honra, e ser Presidente no momento em que a nossa entidade completa 25 anos, em pleno funcionamento e comemorando tantas conquistas, é um privilégio. Agradeço a Deus pelo trabalho e esforço de todos os diretores, associados, funcionários e parceiros.

Esta entidade faz parte da minha vida há muitos anos. Desde o ano de 2003 sou voluntário na associação. Até o ano de 2020, me dediquei à tesouraria e pude acompanhar de perto como as finanças por aqui são administradas com esmero e honestidade e é, por isso, que conseguimos construir uma Sede Administrativa e Social bem localizada, e assim proporcionar

tantos benefícios aos associados e seus dependentes.

Nesse mesmo ano, assumi a nobre missão de ser presidente da entidade. Assim, testemunho todos os dias como a ASAPEC faz bem aos nossos aposentados, pensionistas e idosos e, principalmente, aos diretores que a administram com zelo e carinho. Não poderia deixar de registrar a nossa solidariedade aos familiares pelo apoio dado aos diretores que deram o seu suor e dedicaram de corpo e alma ao trabalho voluntário da nossa associação e dos que nos deixaram a chamado do Pai todo poderoso, o nosso Deus.

A nossa sede está sempre em movimento com consultas médicas, cursos noturnos e diurnos, atividades diversas e vários eventos sociais, dentre



outras atividades. Acredito que é assim que tem que ser sempre, principalmente na evolução das áreas de saúde e social.

Nesta revista reunimos um pouco da nossa história. Tenho certeza que esses 25 anos serão somente o começo. A semente está plantada, a colheita é certa! Podem ter certeza que lutaremos muito mais para o engrandecimento da nossa associação. Muito obrigado, um abraço a todos e viva a nossa ASAPEC! **Sebastião José da Cruz, presidente da ASAPEC.**

EXPEDIENTE:

ASAPEC - Associação dos Aposentados, Pensionistas e Idosos de Congonhas e Região
Rua Dom João Muniz, nº 146
Centro Congonhas (MG)
Telefone: (31)3731-2147
E-mail: asapec@asapec.org.br
Diretoria 2020 / 2023

Presidente:
Sebastião José Da Cruz

Vice-Presidente:
Aluciano Carlos Dos Santos

1ª Secretária:
Maria Salete De Oliveira Mouta

2º Secretário:
Oswaldo Bernardo

Diretoria Financeira:
Gleudson Luiz Da Silva
Nilson Gualberto

Diretoria Social, de Lazer e Turismo:
José De Fátima Magalhães

Diretoria de Patrimônio:
Roberto Magno Ferreira
Martinho Lelis Cardoso

Diretoria de Saúde:
Wilian Francisco Dos Santos

Diretoria Jurídica:
Alfredo Campos

Diretoria de Divulgação:
Geraldo José Magalhães

Diretores Adjuntos:
Olimar Damasceno Alves
Orlando Policarpo
Oswaldo Dourado
Maria Imaculada Feijó Lima

Conselho Fiscal Titular:
Vicente Teodoro Mendes
José Godinho Dos Santos
Antônio Vicente Vieira

Conselho Fiscal Suplente:
João Celso De Souza
Marcio Aparecido Vieira
Sebastião Eustáquio De Oliveira

Revista produzida pela Hiper Teia Comunicação e Eventos

Jornalista responsável:
Janice Miranda - 15327 | MG

Redação e edição:

Janice Miranda
Depoimentos, apuração:
Nathália Coelho

Revisão:
Adriano Frederico

Fotografias:
José Melo e arquivo da ASAPEC

Diagramação:
Marcelo Heidenreich

Impressão:
Impress Gráfica - (31) 3763 - 2152

Tiragem:
5 mil



ÍNDICE

04

CAPA | Saiba como nasceu a ASAPEC, os desafios e as conquistas e conheça quem fez e faz história nesta que é uma das mais representativas associações de idosos do País.



Proporcionar serviços de Saúde de qualidade e com preços acessíveis é uma das prioridades da entidade. Conheça alguns convênios com as melhores instituições da área em Congonhas e região.

16

20

“Viva bem com a idade que tem!” Com esse tema, a ASAPEC promove há mais de 20 anos o Seminário da Melhor Idade. Saiba da importância do evento para os idosos associados e como ele se tornou referência no estado.



Viajar é expandir seus próprios horizontes! Assim, a ASAPEC proporciona grandes momentos para seus associados que também se estendem aos moradores da região. Conheça!

22

24

Bailes, aulas de ioga, pintura, crochê, dança, zumba, informática, culinária, coral... Aqui na ASAPEC ninguém fica parado! Saiba quais são as principais atividades oferecidas pela instituição e como elas proporcionam bem-estar aos idosos.



São 25 anos de histórias, milhares de associados e beneficiados, centenas de convênios e muitas conquistas. Os números não mentem! Fique informado sobre o impacto da ASAPEC em milhares de vidas.

26

27

Juntos somos a extensão das famílias de cada um dos nossos idosos. Veja o que os associados e seus familiares têm a dizer sobre a ASAPEC.



ASAPEC

Uma instituição que nasceu do empenho, honestidade e amor pela vida em todas as idades

Ninguém faz história sozinho! E foi assim, em união, que no final da década de 80, um pequeno grupo de aposentados sonhou com uma instituição que cuidasse dos idosos de Congonhas e região.

Do início deste sonho até hoje, com a ASAPEC completando 25 anos e sendo reconhecida como uma das mais representativas entidades da classe no Estado, um longo caminho foi e ainda está sendo trilhado.

João Batista Damas

O DEPARTAMENTO

Esta história começa em 1986. Nesse ano, um grupo de pessoas trabalhava com afinco para que o Sindicato Metabase de Congonhas pudesse defender os direitos de todos os que precisassem. Esse grupo também era formado por aposentados, e foram eles que viram a necessidade de pensar com mais atenção nos direitos da classe. Assim, nascia o Departamento de Aposentados, liderado pelos saudosos Antônio da Paz e José Milagres, que funcionou por anos dentro da estrutura do Sindicato.

Anivaldo
Coelho



Anivaldo Coelho, presidente do Sindicato na época, conta que os membros do Departamento se empenhavam bastante. *“Precisávamos arrecadar dinheiro para que o departamento funcionasse, foi aí que tivemos a ideia de criar o Forró do Sindicato. Cedemos também quatro salas de aluguel para juntar dinheiro para o departamento”*, explica. Mas o sonho era maior e a necessidade de criar uma entidade autônoma para os aposentados foi crescendo.

1986 Criação do Departamento de Aposentados no Sindicato Metabase de Congonhas.

1996 Nasce a Associação dos Aposentados e Pensionistas de Congonhas e Região (ASAPEC).

NASCE A ASAPEC

A Associação dos Aposentados e Pensionistas de Congonhas e Região, a ASAPEC, foi criada oficialmente em 18 de dezembro de 1996. A entidade nasceu para cuidar dos interesses de aposentados, pensionistas, funcionários públicos civis e militares inativos, os reformados e beneficiários vitalícios, todos vinculados a entidades previdenciárias.

O sócio-fundador João Batista Damas foi eleito o primeiro presidente, um dos responsáveis pela escolha do nome e por liderar todos os processos burocráticos que envolvem a criação de uma associação. Além de primeiro presidente, João Batista Damas foi o primeiro associado.

Como todo início carrega muitos desafios, o da ASAPEC não foi diferente. A associação nasceu com apenas doze associados, contando somente com o apoio do Sindicato. Com o tempo, convênios com o comércio, supermercados e farmácias foram estabelecidos e assim a ASAPEC passou a oferecer benefícios aos associados.

João Batista Damas conta que os primeiros anos da associação foram muito difíceis, mas com o passar do tempo, com muito trabalho e empenho, a ASAPEC passou a ter uma estrutura melhor. “Hoje me sinto privilegiado vendo que a ASAPEC pode caminhar sozinha. Para o futuro, eu espero que venham pessoas capacitadas para dar continuidade ao trabalho, e que sempre pensem primeiro nos associados. Nosso trabalho é voluntário, estamos aqui pelo próximo, e hoje somos referência!”, afirma João Batista Damas.



1997 Eleita a 1ª diretoria efetiva da ASAPEC

2011 Inaugurada a Sede Social da ASAPEC

Alfredo Campos também é sócio-fundador. O aposentado, membro do antigo Departamento do Idoso, foi um dos responsáveis pelo projeto de criação da entidade. Alfredo lembra que a intenção desde o começo foi criar uma entidade forte, apartidária, que tivesse recursos para proteger os direitos dos aposentados e pensionistas, já que com o Departamento não era possível ter toda essa autonomia.



Alfredo Campos

“Não sonhámos que a associação chegasse nesse ponto. Mas esse resultado é fruto do trabalho e empenho de todas as diretorias. A construção da nossa sede me enche de orgulho e ela está sendo muito bem utilizada. Com a associação conseguimos melhorar a vida de muitos aposentados, idosos e pensionistas, inclusive psicologicamente. Os grupos e as atividades são o nosso diferencial. Fico feliz em saber que a nossa luta deu certo”, finaliza.



Roberta Saborido e Pite

Além dos voluntários, com o crescimento da associação foi necessária a contratação de colaboradores. A primeira delas foi Roberta Saborido que ingressou no mercado de trabalho aos 20 anos na ASAPEC. *“A associação me recebeu de braços abertos! Era muito jovem, mas fiz um curso na Adecon no qual me capacitei. Sempre pude contar*

com todos da ASAPEC. Em 2004, recebi uma placa de reconhecimento por ser a funcionária mais antiga da instituição. Não tenho dúvidas da grande importância da entidade para o meu crescimento profissional e pessoal, inclusive me ajudou na decisão de cursar Serviço Social”, afirma a assistente social que hoje trabalha com políticas públicas para a pessoa idosa.

Na luta pelos direitos dos aposentados

Não é somente com a busca de benefícios que a ASAPEC trabalha em prol dos aposentados. As lutas políticas apartidárias, para que os direitos deles sejam respeitados e garantidos, sempre fez parte da história da entidade, que se filiou à Federação dos Aposentados e Pensionistas de Minas Gerais nesta luta. Um dos diretores que está à frente desse trabalho é Oswaldo Bernardo. Juntamente com outros diretores da ASAPEC, o aposentado conta que as idas a Brasília sempre foram constantes. *“Já estive em Brasília várias vezes para manifestar a favor dos idosos. Junto com Chico Pedro, que também foi um dos fundadores da associação, João Damas, Alfredo Campos, Orlando Policarpo, Wilian Francisco e outros diretores, reivindicávamos várias melhorias; a mais constante era para equiparação salarial para quem ganha acima do salário mínimo”* conta.

Oswaldo Bernardo





Construção da Sede celebrou o sucesso da administração da ASAPEC e proporcionou ainda mais desenvolvimento para a entidade

Quando pessoas se reúnem para construir algo novo, seja uma família, uma associação, um clube ou qualquer projeto de coletividade, uma das demandas mais urgentes é a consolidação de um espaço para abrigar tal projeto. A ASAPEC nasceu e foi crescendo dia após dia, ano após ano e a necessidade de ter uma sede que atendesse a grandiosidade dessa entidade foi ficando cada vez maior.

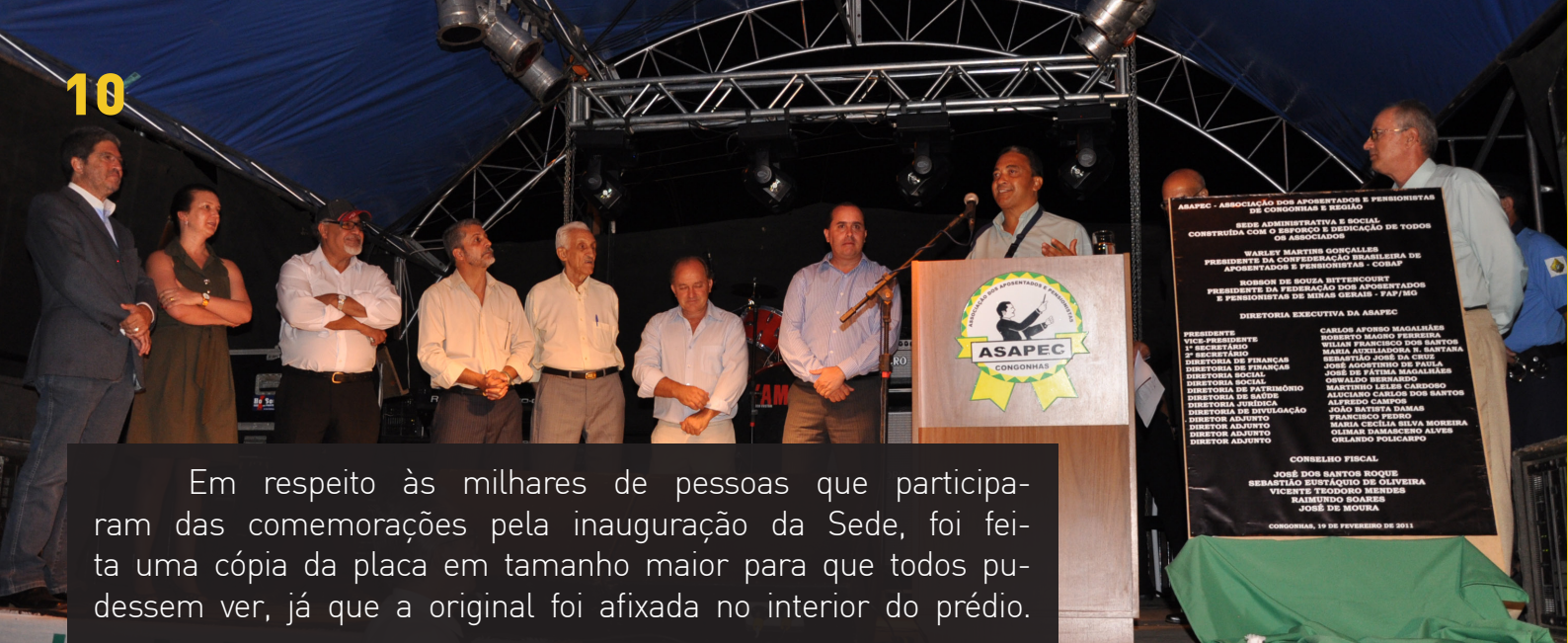
Todas as diretorias trabalharam com afinco

para capitalizar recursos que tornassem possível a construção desse espaço. Um dos associados que acompanhou a construção da obra desde o início foi Roberto Magno Ferreira. Na entidade desde 2003, ele conta que a associação comprou, no início dos anos 2000, um lote adquirido da CEMIG por meio de hasta pública, e após vencerem todas as burocracias que envolvem a compra de um imóvel, era hora de fazer do projeto realidade.

“Cheguei à ASAPEC a convite do saudoso “Careca” na época em que havia me aposentado. Antes de eu assumir o acompanhamento da obra, estudei o projeto e fiz algumas alterações junto ao arquiteto responsável, Roger Rossi. Eu me lembro que para a obra da sede tínhamos 400 mil reais que conseguimos por meio de diversas ações. Os trabalhos de construção foram iniciados em agosto de 2006. A obra durou 4 anos e meio, sendo entregue em 19 de fevereiro de 2011. Toda a movimentação financeira ficou por conta do hoje atual presidente, o Sebastião”, explica Roberto.



Roberto Magno Ferreira



Em respeito às milhares de pessoas que participaram das comemorações pela inauguração da Sede, foi feita uma cópia da placa em tamanho maior para que todos pudessem ver, já que a original foi afixada no interior do prédio.

ASAPEC - ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS DE CONGONHAS E ZÉLIO
DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO E SOCIAL
CONSTRUÍDA COM O ESFORÇO E DEDICAÇÃO DE TODOS OS ASSOCIADOS

WABLEY MARTINS GORCALES
 PRESIDENTE DA CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE APOSENTADOS E PENSIONISTAS - COBAP

ROBSON DE SOUZA BITTENCOURT
 PRESIDENTE DA FEDERAÇÃO DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS DE NOSSAS CARIÁIS - FAP/MG E PENSIONISTAS DE NOSSAS CARIÁIS - FAP/MG

DIRETORIA EXECUTIVA DA ASAPEC

PRESIDENTE CARLOS APOSTOL MAGALHÃES
VICE-PRESIDENTE ROBERTO MACRO FERREIRA
1º SECRETÁRIO WILSON FRANCISCO DOS SANTOS
2º SECRETÁRIO SEBASTIÃO JOSÉ DA CRUZ
DIRETORIA DE FINANÇAS JOSÉ AGOSTINHO DE PAULA
DIRETORIA SOCIAL JOSÉ DE FÁTIMA MAGALHÃES
DIRETORIA SOCIAL OSVALDO CARLOS DOS SANTOS
DIRETORIA SOCIAL MARTINO LELES CARDOSO
DIRETORIA DE PATRIMÔNIO ADELSON CARLOS DOS SANTOS
DIRETORIA JURÍDICA ALFREDO CAMPOS
DIRETORIA DE IDENTIFICAÇÃO SARA CRISTINA SILVA MOREIRA
DIRETOR ADJUNTO FRANCISCO FERRO
DIRETOR ADJUNTO SARA CRISTINA SILVA MOREIRA
DIRETOR ADJUNTO OLÍMPIA DAMASCENO ALVES
DIRETOR ADJUNTO OSVALDO VOLCACAPÓ

CONSELHO FISCAL
JOSÉ DOS SANTOS ROQUE
SEBASTIÃO ESTÁQUIO DE OLIVEIRA
VICENTE FERRODO MENDES
RAMUNDO SOARES
JOSÉ DE SOUZA

CONGONHAS, 19 DE FEVEREIRO DE 2011



Cidade em festa

A inauguração da sede da ASAPEC no dia 19 de fevereiro de 2011 foi um momento de muita alegria. Foi realizada uma grande festa que envolveu mais de 2 mil pessoas. Autoridades, aposentados e a comunidade comemoraram juntos.

A sede, localizada na área central de Congonhas, conta com três pavimentos com aproximadamente 900 m². O prédio foi todo pensado para atender às necessidades dos idosos, com elevador e total acessibilidade. A estrutura também abriga todas as atividades desenvolvidas pela entidade como eventos e cursos diversos. No prédio também funciona toda a parte administrativa de atendimento aos associados e ainda consultórios médicos.

Para que toda esta estrutura funcione, além da diretoria voluntária, a ASAPEC conta com diversos colaboradores. *Uma delas é a Marisa Silva Rocha Santos, que também é a primeira funcionária da nova sede. "A ASAPEC é minha família desde quando cheguei. Aprendi demais e aprendo todos os dias. Sempre fiquei admirada pela forma com que as pessoas trabalham aqui. Tudo que eu sei aprendi na instituição. Sou valorizada e venho trabalhar com amor. Tenho na minha memória os seminários que já aconteceram, os bailes, sempre muito organizados",* ressalta.

No dia a dia da instituição, além dos voluntários e colaboradores, diversos associados utilizam a sede como extensão das suas casas. *Assim é o caso da Dona Efigênia Venância, que está sempre presente. "Faço aula de zumba, de dança, forró e samba, junto com o meu marido. Também faço parte do grupo de convivência. Não perco um baile e sempre fico em frente ao palco. Já fiz algumas viagens também. Sou muito grata a ASAPEC por tudo que ela nos proporciona",* afirma.



Marisa
Silva



Efigênia
Venância



Dedicação ao voluntariado

Conheça quem fez e faz história na ASAPEC

A história da ASAPEC se mistura à história de vida de vários aposentados que dedicaram o seu tempo para ajudar a entidade crescer e se desenvolver e assim beneficiar milhares de idosos ao longo dos seus 25 anos de existência. É importante ressaltar que, desde a criação da associação, todos os presidentes e diretores trabalham de maneira voluntária. Os retornos para cada um deles vêm do sorriso e dos olhares dos associados, da qualidade de vida que a entidade proporciona aos idosos e das grandes conquistas que se acumularam ao longo dos anos.

Nesta galeria, você vai conhecer todos os presidentes que se dedicaram a ASAPEC nestes 25 anos!



João Batista Damas de 1997 a 2000



Carlos Afonso Magalhães de 2001 a 2017



Roberto Magno Ferreira de 2017 a 2020



Sebastião José da Cruz, atual Presidente



ASAPEC 25 ANOS

Diretoria ASAPEC

O legado do saudoso “Careca”

13

Por falar em história de vida que se confunde com a história da ASAPEC, o grande presidente Carlos Afonso Magalhães, conhecido por todos como “Careca”, foi um exemplo de dedicação incondicional à entidade, assim como outros diretores que já partiram. À frente da presidência da ASAPEC por 16 anos, de 2001 a 2017, “Careca” contribuiu para o crescimento da entidade ano após ano e testemunhou as mais grandes conquistas, como a construção da sede administrativa. O seu legado jamais será esquecido! Um pouco dessa história está registrada aqui pelas palavras de Juliana Caroline Paula Magalhães Cordeiro, filha do “Careca”.



“Meu pai se aposentou bem novo, acreditando que aos 42 anos, após um longo tempo de serviços prestados à CSN. Mesmo recebendo diversas propostas para continuar na ativa, ele estava decidido que iria dedicar sua aposentadoria a uma causa em que ele acreditava: iria doar seu tempo e conhecimento para ajudar a quem realmente precisava. Foi assim que ele começou seu trabalho voluntário na ASAPEC.”

“Não sou boa com datas, mas me lembro que no início o presidente era o Sr. João Damas e meu pai era vice e um tempo depois ele assumiu a presidência, cargo que ocupou por longos anos. No início, a ASAPEC era uma associação pequena, com recursos mínimos, mas com uma diretoria unida e idealista, que sonhava em realmente fazer a diferença na vida dos aposentados, principalmente na dos menos afortunados. Foi uma caminhada muito difícil e eu tive a oportunidade (e privilégio) de acompanhar todos os passos, cada convênio médico, a grande parceria com a Unimed que proporcionou às pessoas que nunca nem imaginavam ter acesso a um plano de saúde poder usufruir desse benefício tão importante, principalmente na velhice. Meu pai literalmente dedicava todo o seu tempo à associação. Como

não lembrar das diversas viagens para Brasília, para participar de protestos e reivindicações a favor da causa dos aposentados e as inúmeras reuniões com a Unimed em Lafaiete para lutar pela permanência do plano de saúde e por reajustes mais justos. Nós, como família, muitas vezes ficávamos preocupados com todo estresse e desgaste que víamos que ele passava, mas que ele nunca dava o braço a torcer, sempre dizia que estava ótimo e que aquele ‘trabalho’ fazia bem para ele, que fazer a diferença na vida das pessoas era o maior prazer que ele tinha. Eu trabalhei na ASAPEC por alguns anos, fui estagiária lá em 2004/2005 e em 2006 me tornei funcionária, onde fiquei até 2011. Acompanhei de perto muitos ‘perrengues’ e muitas conquistas. Meu pai era um chefe muito exigente, eu literalmen-

te trabalhava até quando não estava trabalhando, já que a ASAPEC sempre era assunto não só em casa como nas reuniões de família, já que meu tio Pite também era (e ainda é) Diretor. Foi um período maravilhoso da minha vida, literalmente a ASAPEC me ensinou muitas coisas, influenciou até na escolha da minha faculdade, pois trabalhei por anos na tesouraria como subordinada do Sr. Sebastião e ali tive certeza que a área financeira era o que eu gostava, e acabei me formando em Ciências Contábeis. Foi muito satisfatório acompanhar o crescimento da associação. A compra do terreno da sede foi um grande marco, muito comemorado por todos. Eu me lembro do início da construção da sede, dos ‘perrengues’ da obra, das comemorações com ‘pão com molho’ sempre que se terminava uma etapa importante.”



Família Magalhães



“Era visível nos olhos do meu pai o orgulho e a felicidade que ele sentia ao presenciar cada avanço. Na véspera da inauguração, meu pai adoeceu, teve um problema sério no braço e literalmente chorava de dor, passava noites em claro por isso. Mas mesmo assim continuava firme e forte indo todos os dias à associação e acompanhando de perto todos os detalhes. No dia da inauguração, tenho a exata lembrança da ansiedade e da felicidade que ele sentia, era um sentimento que não cabia dentro dele e ele colocava para fora por meio de sorrisos e lágrimas. Lembro que ao subir ao palco para a cerimônia oficial de inauguração, ele mal conseguia falar

de tão emocionado. Ele olhava para aquele prédio como uma criança olha para um presente de Natal que esperou o ano todo. Ele estava com o braço imobilizado, tomando remédios fortíssimos para aguentar a dor, mas num estado de êxtase e de felicidade extrema. Esse dia é uma das melhores lembranças que tenho dele, aquele sorriso sempre ficará marcado em minha memória. ‘Sonho que se sonha só é apenas um sonho, mas sonho que se sonha junto é realidade.’ Essa frase foi muito utilizada pela associação na época da inauguração da sede e para quem teve o prazer de acompanhar o nascimento e evolução dessa entidade tão

pertinho como eu e minha família, sabe que ela realmente traduz a essência da ASAPEC. Podem se passar anos e anos, mas para nós a história de vida do meu pai sempre será misturada com a história da instituição. Por muitos anos essa associação foi a vida dele, foi por ela que ele dedicou todos os anos de sua aposentadoria. Infelizmente Deus o levou cedo demais, e por mais que doa, sabemos que ele cumpriu sua missão aqui na terra. Seu legado sempre será lembrado e esperamos que seu trabalho não tenha sido em vão, que a associação continue crescendo, prosperando e ajudando cada vez mais pessoas”, relata **Juliana Magalhães**.

SAÚDE

Proporcionar atendimento em saúde de qualidade e a baixo custo é o principal benefício oferecido pela entidade aos associados



Ana Paula Souza Falcão

Desde o nascimento, uma das maiores preocupações da ASAPEC foi criar estratégias para que todos os idosos pudessem contar com um bom atendimento médico sem ter de passar por tantos constrangimentos, como grandes filas de espera e falta de tratamento ágil para as enfermidades. Quem se cuida vive mais e

mais feliz, e aqui na ASAPEC isso é levado muito a sério. Mais de 80% da rede de atendimento em Saúde de Congonhas é conveniada a ASAPEC. A entidade também é parceira de estabelecimentos de toda a região. Assim, os associados pagam valores reduzidos pelas consultas. Além disso, mantém infraestrutu-

ra de atendimento próprio na Sede, com consultas a preços simbólicos. Somente em 2021, mais de 700 consultas foram realizadas no consultório da ASAPEC.

Os médicos Dr. Vasco e Dra. Ana Paula são os responsáveis pelo atendimento na Sede. Ambos veem o trabalho como uma missão que ultrapassa a medicina.



“Eu atendo na ASAPEC há cerca de 10 anos como prestador de serviços. Grande ideia a associação colocar um médico geriatra para atender na sede, já que todo o trabalho da ASAPEC é voltado para o bem-estar do idoso. Foi uma alegria muito grande receber este convite e continua sendo e continua sendo um privilégio poder trabalhar para uma instituição que é o Brasil como deveria ser pra todos os brasileiros.”

Vasco Alexandre Fragale Lucas.

“A ASAPEC é cuidar e oferecer um grande presente para mim. Toda a equipe é ótima e tem uma filosofia de trabalho bem bacana. Eu amo trabalhar com idosos. Minhas consultas são sempre mais demoradas, pois gosto de atender bem os pacientes e entender todo o contexto. Eu me sinto em casa na associação. A equipe é totalmente preocupada em nos dar a bagagem que precisamos para trabalhar. Aqui, minha preocupação é trazer o que o meu paciente realmente veio buscar. A medicina de família me fez apaixonar por ela, por ter um contexto diferente, ela traz aptidões, nos ensina o método clínico centrado na pessoa. Todo médico tem sua visão do cuidado. Eu sempre acreditei em uma medicina que vai muito além da doença, que valoriza a história do paciente.”

Ana Paula Souza Falcão.



Vasco Alexandre Fragale Lucas

REDE CONVENIADA

O diretor da área de Saúde de Wiliam Francisco dos Santos explica que um dos principais convênios da associação é com a Unimed, mas que vários médicos também oferecem descontos aos associados.

A ASAPEC mantém convênios com diversos médicos em várias especialidades, como o Dr. Carlos Piz-

miglio, Dr. Viltrlei, Dr. Gilmar Seabra, Dr. Arnaldo e Dr. José Carlos, além de parceria com a Clínica Cool de Oftalmologia. Os associados podem contar com uma rede que contempla todas as especialidades, como cardiologista, reumatologista, ginecologista e urologista. Este ano, a entidade pretende investir 320

mil reais na área da Saúde, ano passado foram 220 mil.

Além dos convênios com a rede de atendimento à Saúde, a ASAPEC firmou diversas parcerias com o comércio local e com escritórios de advocacia, o que proporcionou aos associados a revisão de inúmeras aposentadorias e pensões.



Wiliam Francisco

Primeiro convênio

O primeiro convênio em Saúde celebrado pela ASAPEC foi com o Hospital Bom Jesus, em 1989. Nessa época, a Companhia Siderúrgica Nacional, CSN, subsidiava o Sindicato para ofertar consultas a ex-funcionários. A ASAPEC então teve a iniciativa de pedir ao Sindicato para administrar esses atendimentos e assim foi feito. Hoje, os associados da ASAPEC podem se consultar no Hospital Bom Jesus 24h, pagando um valor acessível pelo atendimento.

Paz para os que vão, conforto e dignidade para os que ficam

Outro importante convênio da ASAPEC é o de auxílio funeral com a Vita Clube. Desde 2010, mais de 2 mil associados e seus familiares podem contar com toda a cobertura do velório e traslado a nível nacional. São nesses momentos, os mais difíceis que todos passam, que ter essa tranquilidade e esse acolhimento é tão importante.



20 “Viva bem com a idade que tem”

Seminário da Melhor Idade da ASAPEC é um dos mais tradicionais do Estado

Desde o ano 2000, a Associação dos Aposentados, Pensionistas e Idosos de Congonhas e Região promove anualmente o Seminário da Melhor Idade “Viva bem com a idade que tem”. O evento, que conta com importantes parceiros como a Unimed, Caixa, CSN e a Vale, reúne centenas de aposentados, idosos e a comunidade em tardes cheias de aprendizado e diversão.

A aposentada Nali Eulália da Silva é associada e faz questão de participar dos seminários. “É até difícil de falar dos seminários de tão maravilhosos que eles são. Só quem participa e participará pode falar como é incrível. Eu admiro demais a ASAPEC pelo planejamento. É uma equipe muito competente. É lindo ver aquela turma de idosos chegando aos semi-

nários. A rua transforma, a energia é incrível. As palestras e os espetáculos são excelentes. Dá um sentido novo à vida. Às vezes a pessoa está cansada, deprimida em casa e chegando lá elas vivem momentos diferentes. O envolvimento é muito grande, o comércio dá brindes para sorteios. Já participei de vários e se Deus quiser participarei de muitos outros”, conta.



Nali Eulália da Silva



ASAPEC 25 ANOS

Ano após ano, vários profissionais da área da Saúde promovem diversas palestras sobre qualidade de vida, prevenção de doenças, saúde mental. O seminário reúne ainda artistas que levam cultura e diversão para os participantes. O evento também tem outra grande função social. Com as inscrições, são arrecadados muitos alimentos para serem doados a entidades da região.

O Dr. Júlio César de Almeida Barros é médico psiquiatra e já ministrou palestras em diversas edições do evento.

“Fui palestrante de alguns seminários da ASAPEC abordando o tema da depressão, uma vez que a doença é muito comum entre os idosos, principalmente com a Síndrome do Ninho Vazio, com isso vem a tristeza e o abandono. Foram momentos agradáveis e com uma plateia numerosa e muito interativa. A ASAPEC tem esse papel fundamental que é de trazer o idoso para a sociedade, traz a alegria de volta, com tantas atividades ofertadas. Realmente a associação faz a diferença na vida desses idosos!”, ressalta.



VIA GENS

*Turismo e diversão
também é saúde
e qualidade de vida*

Viajar é ir além, é romper as fronteiras e viver mais! É por isso que na ASAPEC a área Social de Lazer e Turismo também recebe muitos investimentos. Desde 2000, são organizados diversos passeios e viagens para que os associados possam conhecer lugares novos e realizar sonhos que, por vezes, ficaram de lado durante toda a vida.

Os passeios que começaram por lugares bem próximos a Congonhas, foram ganhando força e chegaram até em outros países.

No início, o destino era o Jardim Zoológico, em Belo Horizonte, a gruta de Maquiné, em Cordisburgo e a Aparecida do Norte, em São Paulo. Com o tempo e novas parcerias firmadas como com a Santa Rita Turismo, Grupo Di Roma em Caldas Novas, Hotel Mantovani em Águas de Lindóia e Hotel Eldorado em Aparecida do Norte, os destinos foram ganhando distância. Caldas Novas, Águas de Lindóia, Guarapari e o tradicional passeio de trem BH/Vitória, estão entre as viagens preferidas. Até mes-

mo Montevideu e Buenos Aires já foram destino dos associados.

A ASAPEC possui um Manual de Viagens que contém todas as informações que os associados precisam para se programarem. As informações também são disponibilizadas no Site, Facebook e Instagram da associação. Antes da pandemia, eram realizadas até doze viagens curtas por ano e até 10 para lugares mais distantes. Os associados e dependentes legais têm descontos de até 50% nas viagens.



Maria Geralda Souza Maia



A associada Maria Geralda Souza Maia, sempre que pode faz as suas viagens com a ASAPEC. *“Eu adoro viajar com a ASAPEC. Já fui a Aparecida do Norte, Águas de Lindóia e muitos outros lugares. A equipe nos trata muito bem, são todos maravilhosos, parece que estou no céu! É tudo bem organizado e com responsabilidade. Quero agradecer muito a associação, eu perdi três filhos e estando na instituição eu me distraio e tenho mais força”,* relata.

José de Fátima Magalhães, mais conhecido como Pite, é diretor da área social da ASAPEC e responsável pela organização das viagens oferecidas pela instituição. *“Entre na associação em 1998 e desde 2000 sou diretor. Ser voluntário é um dom! Eu gosto muito da nossa entidade. Sempre me identifiquei mais com a parte social e assim desenvolvo meu trabalho até hoje. Quando a pessoa viaja, ela descansa, se diverte, e raramente irá adoecer. O idoso que viaja com a gente se sente em casa. Nos preocupamos com o bem-estar do passageiro e não visamos lucro”,* explica Pite.



José de Fátima Magalhães

“Viajar é uma atividade prazerosa que traz vantagens para pessoas de todas as idades”. É assim que a servidora pública Cíntia Regina Martins define as suas viagens com a ASAPEC. Ela não é associada, mas pode desfrutar desse benefício, pois ele também se estende a não associados indicados pelos aposentados. “A minha primeira viagem pela ASAPEC foi em 2016 acompanhando minha mãe, que é associada. Depois disso, não parei mais. Vou todo ano a Caldas Novas e Aparecida. Passeios como esses propiciam a interação social, o que contribui para o emocional dos idosos e gera qualidade de vida. Viajar com a ASAPEC é seguir em família e eu me sinto parte dessa família. O cuidado e carinho com o associado são os diferenciais dessa instituição. Além da organização, há sempre roteiros incríveis, visando ao bem-estar do associado e também do não associado, como eu”, conta.



Cíntia Regina Martins

24 Corpo e mente em movimento

Bailes, grupos de convivências e cursos diversos promovem momentos de descontração e alegria aos associados

Na ASAPEC só fica parado quem quer! A instituição investe em diversas atividades para não deixar nenhum idoso se sentir sozinho ou improdutivo.

Uma delas é o Grupo de Convivência “Viva Bem com a Idade que Tem”, sob a coordenação da diretora Maria Imaculada Feijó Lima. O grupo foi idealizado em 2011, pela Feijó e o “Careca”, para incentivar a troca de experiências entre os idosos e promover o fortalecimento de vínculos. Como resultado desse convívio, os associados

melhoram a sua autoestima e até mesmo o relacionamento com os seus familiares.

Opções não faltam, os associados também podem se capacitar na ASAPEC, afinal nunca é tarde para aprender. São oferecidos cursos diversos como os de pintura, crochê, informática, culinária, zumba e de danças. Além das capacitações, os associados podem optar por fazer ioga, participar do Coral e aprender técnicas de canto e agora manter a mente sempre ativa com as atividades do método Super Cérebro.



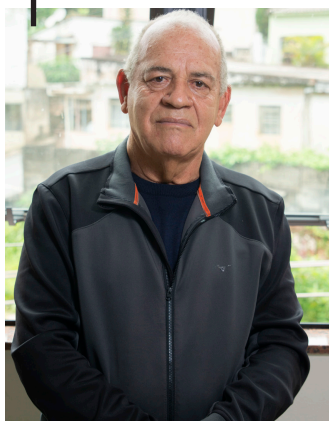
Lair Diniz



Vilma Bittencourt



Hélio Felipe da Silva



Maria Antônia Linhares



Hélio Felipe da Silva, participa das aulas de informática, e para ele é uma oportunidade de estar por dentro das novas tecnologias. *“A informática é essencial na vida de toda pessoa. Aprendi o básico aqui no curso, sei fazer um ofício e outras coisas. Eu sentia a necessidade de aprender. Aqui somos acolhidos, nos sentimos úteis e isso melhora a nossa autoestima”,* afirma.

A aula de pintura é uma das atividades oferecidas há mais tempo pela associação. A professora Vilma Bittencourt ministra as aulas há 8 anos. *“Estar na ASAPEC é se sentir em casa, é um respeito, união, uma família mesmo. As minhas alunas são muito dedicadas e elas consideram as aulas também como um lazer. Tenho algumas alunas que começaram quando eu entrei e estão até hoje”,* conta.

Já Maria Antônia Linhares participa das aulas de culinária, ela afirma que além de aprender, ela aproveita para se distrair e fazer novas amizades no curso. *“A professora é excelente e explica tudo muito bem. A receita não tem erro, já testei algumas e deu tudo certo. Às vezes até vendo torta salgada por encomenda com a receita que aprendi aqui”,* ressalta Maria.

Lair Diniz já é associada há 20 anos. Ela é uma das coordenadoras do grupo de convivência e desde que a entidade formou o seu Corral, ela participa das aulas e ensaios. *“Eu adoro cantar. A nossa professora é excelente. Já participei de duas apresentações que foram muito bem-sucedidas. A ASAPEC é uma entidade modelo. Estou muito feliz e fico ansiosa para vir para a Sede participar das atividades”,* conta.

26 ASAPEC EM NÚMEROS

A grande preocupação da Associação dos Aposentados, Pensionistas e Idosos de Congonhas e Região, a ASAPEC, sempre foi com as pessoas. Os números apenas atestam que, com dedicação, profissionalismo e honestidade, é possível realizar sonhos e cuidar de cada um dos 7.137 associados que passaram pela instituição nesses 25 anos e, claro, dos que estão por vir.



15.274
BENEFICIADOS

25%
DA POPULAÇÃO
INDIRETAMENTE
BENEFICIADA

125 mil
PROCEDIMENTOS
MÉDICOS

7.137
ASSOCIADOS

500
CONVÊNIOS

1 mil
VIAGENS, CURSOS
E EVENTOS

A FAMÍLIA ASAPEC

As famílias são formadas com base no amor, união e desejos em comum. Assim, nesses pilares, a nossa família cresce e se fortalece a cada ano. Associados, voluntários, colaboradores e a comunidade, juntos, dão vida a ASAPEC!

Confira alguns depoimentos de quem tem muito orgulho de fazer parte desta família!



Márcia Teixeira Mendes

“Depois que aposentei me deu uma tristeza muito grande, pois não tinha mais minhas atividades na escola. Em 2015, comecei a minha aproximação com a ASAPEC. Comecei a fazer novas amizades, trocar experiências, então tudo isso foi contribuindo para que eu pudesse recomeçar. Vieram as aulas de culinária, os bailes, hora dançante. Em 2016, fui convidada pela Feijó para ser coordenadora do grupo de convivência. Para mim é uma experiência muito gratificante poder ajudar os outros. A ASAPEC foi um marco para diminuir a minha tristeza.” Márcia Teixeira Mendes

*Dados referentes aos 25 anos de história da instituição.

“O grupo de convivência no qual o meu pai participava na ASAPEC o ajudou em seu recomeço. Meu pai tinha depressão e depois que começou as atividades, ele se libertou, virou outra pessoa. Ajudou muito ele, foi muito bem acolhido, inclusive quando ele adoeceu. Ele se sentia muito bem no grupo. O primeiro artesanato que ele fez, ele me deu de presente de dia das mães, não me esqueço. Só tenho a agradecer a ASAPEC.” Aparecida de Fátima Vidal Cardoso, filha do saudoso associado, Jorge Senra Vidal.



Aparecida de Fátima Vidal Cardoso



Júlia Diniz

“Sempre que posso eu acompanho a minha avó desde criança nas atividades da ASAPEC. Todos aqui me conhecem. Para a minha avó é extremamente importante. Se ficar parado envelhece até mais rápido, além de cair na monotonia. Minha avó vem aos bailes e dança muito. Isso deixa todos eles muito ativos.” Júlia Diniz, neta da associada dona Lair.

“Somos associados há mais de 20 anos. Até hoje só perdemos dois seminários. O diferencial para os idosos são os benefícios. A ASAPEC trata todo mundo igual, com respeito, com carinho. Temos só que agradecer a instituição por existir”. Alberto Batista de Oliveira e Sônia Florinda Soares

Alberto Batista de Oliveira e Sônia Florinda Soares



Rosângela Rodrigues de Freitas



“Comecei a ajudar na instituição como voluntária no grupo de convivência e sempre fazia um lanche para os associados. Toda a vida eu gostei de cozinhar, é uma paixão que eu tenho. Em 2013 me convidaram para dar aulas de culinária, lembro que ensinei a fazer quitandas. Estar na ASAPEC para mim é gratificante, tenho toda a assistência que preciso.” Rosângela Rodrigues de Freitas, professora de Culinária.



FAÇA PARTE DESTA FAMÍLIA!

*25 anos fazendo da Melhor
Idade ainda melhor!*

ASAPEC

ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS, PENSIONISTAS
E IDOSOS DE CONGONHAS E REGIÃO

1
4
6

