

A CASA NOVA DA ASA-CD

ASA-CD INAUGURA NOVA SEDE EM EVENTO SOLENE NO DIA 5 DE AGOSTO DE 2025



No dia 5 de agosto, a Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD) realizou a inauguração oficial de sua nova sede, em um evento solene que contou com a presença de autoridades, diretores e ex-presidentes da instituição. A cerimônia foi marcada por momentos de emoção, reconhecimento e celebração por mais uma conquista para os associados.

A abertura do evento foi conduzida pela presidente da ASA-CD, Maria Elisa, que destacou a importância da nova sede como um espaço de acolhimento, bem-estar e fortalecimento do vínculo entre os associados. Em seu discurso ela ressaltou o esforço coletivo para tornar o novo espaço uma realidade, em benefício de todos os membros da Associação.

Entre os presentes destacaram-se o senhor Milton Pereira, diretor de Recursos Humanos; a senhora Cristina Sabino, diretora do Departamento de Pessoal, ambos da Câmara dos Deputados; o senhor Alison Souza, presidente do Sindilegis; o senhor Edson, presidente do MOSAP, além dos ex-presidentes da ASA-CD,

senhores Roberto e Ogib, e o presidente da ASCADE, Francisco Moraes, que também prestigiaram a cerimônia.

Durante o evento houve pronunciamentos da presidente Maria Elisa, do senhor Milton Pereira e do senhor Alison Souza, todos reconhecendo a relevância da ASA-CD e o valor da nova sede para o convívio dos servidores aposentados e pensionistas.

Um momento especial foi a homenagem prestada pelos diretores da ASA-CD, Roberto e Waldelei, ao senhor Sabino, figura histórica e de grande importância para a trajetória da Associação. O reconhecimento emocionou a todos os presentes.

O ponto alto da cerimônia foi o descerramento da placa inaugural, feito pela presidente Maria Elisa e pelo diretor Roberto de Medeiros Guimarães, simbolizando oficialmente a abertura da nova sede da ASA-CD.

Após a cerimônia os convidados participaram de uma confraternização com um delicioso *Buffet* servido pelo Quitutes do Ribamar, promovendo um momento de encontro, e celebração e qualidade de vida entre todos.

SUMÁRIO

Editorial, p. 2
A ASA Vai até Você, p. 3 - 4
ASA-CD Visitas, p. 4
Associado Candango, p. 5 - 6
Fala, Associado, p. 7 - 8
ASA com Arte, p. 9 - 10
Direito e Justiça, p. 11

Dica de Viagem, p. 11
ASA Dica de Saúde, p. 12
Lista de ILPI, p. 12
Reciclagem, p. 13
Baile ASA-CD 2025, p. 13
ASA Cursos, p. 14 - 15
ASA Gourmet, p. 16

Dica de Casa, p. 16
Ações da ASA-CD, p. 17 - 18
Moção de Louvor, p. 18
Tarde de Jogos, p. 19
ASA Solidária, p. 20
Agradecimento, p. 20
Medalha in Memoriam, p. 21

Vem Ai, p. 21
Inauguração e Comemoração da Sede ASA-CD, p. 22-23
Fique Por Dentro de Tudo, p. 23
Aniversariantes, p. 24

EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS
E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

ASA-CD

Presidência

Maria Elisa Siqueira de Oliveira

Vice-Presidência

Maria do Amparo Bezerra da Silva

Abeguar Machado Massera

Enila Beatriz Esteves Gomes

Diretoria de Secretaria

Francy Lourdes Pereira Borges

Ângela da Cunha Barbosa

José Vieira Alves

Diretoria Financeira

Rômulo Lima Câmara

Waldelei Cassemiro da Silva

Conselho Fiscal

Roberto de Medeiros Guimarães

José Gomes Ferreira

Suplentes

Francisco das Chagas Sousa Filho

Magnólia Maria de Figueiredo Vicente

Ivani dos Santos

VOZ ATIVA

Jornalista Responsável

Manoel Damasceno (Mtb 0519/DF)

Revisor

Paulo Luiz Bastos Serejo

Redação

Beatriz Nóbrega de Carvalho Pellicano

Diagramação

Ingrid Torres Alves

Impressão

Querubins Gráfica|Editora Tel.: (61) 3465-2411

E-mail: querubins@graficaquerubins.com.br

SEDE

CLS 312 bloco C Loja 20 Asa Sul Brasília-DF

CEP 70365-530 Fones (61) 99451-5807/

(61) 99413-0276

Colaboradores

Beatriz Nóbrega de Carvalho Pellicano

Clécia Cristina dos Santos do Nascimento

Ingrid Torres Alves

Jaqueline Maria dos Santos

Leiliane Cesar Silva

Mariete dos Santos Lima Piovezan

Silas Oliveira dos Santos

E-mail para contato:

secretaria@asacd.org.br

Horário de atendimento: das 9 às 18h

<http://www.asacd.org.br>

Tiragem: 1670 exemplares

NOSSA MENSAGEM

Maria Elisa Siqueira de Oliveira
Presidente



EDITORIAL

Meus caros associados e amigos, como estão? Espero que bem e cumprindo aquelas regrinhas que falo sempre, as quais são: 1 – tomar no mínimo dois litros de água por dia; 2 – fazer exercícios no mínimo três por semana; 3 – uma alimentação saudável evitando açúcares, carboidratos e refrigerantes, 4 – tomar sol diariamente antes das 11 horas; e 5 – usar protetor solar e creme no corpo todo, incluindo mãos e rosto e uma boa noite de sono. Um novo capítulo na história da ASA! É tempo de celebrar conquistas, olhar para o futuro e abrir as portas para uma nova fase cheia de possibilidades. A inauguração da nova sede representa não apenas uma mudança de endereço, mas um marco de renovação, acolhimento e compromisso com todos que fazem parte desta história. Cada espaço foi pensado para oferecer mais conforto, acessibilidade e funcionalidade, criando um ambiente onde todos se sintam acolhidos. Mais que paredes e salas, construímos um lugar que carrega

a identidade da nossa comunidade, preservando valores e ao mesmo tempo abraçando a modernidade. Ao celebrarmos este momento rendemos nossa gratidão a todos os que contribuíram para que este sonho se tornasse realidade. Associados, colaboradores e parceiros que acreditaram e se dedicaram para erguer um espaço à altura da importância da ASA. Aqui cada detalhe foi planejado para fortalecer o nosso propósito e ampliar as oportunidades de convivência, aprendizado e integração. Que esta nova sede seja palco de encontros inspiradores, projetos transformadores e memórias que serão lembradas com orgulho. Que as portas sempre estejam abertas para receber ideias, histórias e novas amizades. A todos que fazem parte desta trajetória, nosso muito obrigado! Que esta nova etapa seja repleta de prosperidade, união e entusiasmo. Viva a nova sede! Viva a renovação, o crescimento e a força da nossa comunidade! Um novo tempo começa agora para todos nós!

TELEFONES ÚTEIS

Ascade (61) 3226-4503/3322-0071
Câmara dos Deputados (61) 3216-0000
Central do Idoso TJDF (61) 3103-7609/3103-7612
Centro de Informática/CD (61) 3216-3636
Consulegis (61) 3214-7342
Clubs (61) 3223-7705
Coordenação Inativos e Pensionistas (61) 3216-7251
Diretoria-Geral (61) 3216-2002
Marcação de Consultas/CD (61) 3216-7999
Odontolegis (61) 3214-7339
Pagamento de Pessoal/CD (61) 3216-7394
Pró-Saúde/CD (61) 3216-7968/3216-7976
Sindilegis (61) 3214-7300
UTI Móvel On Life 0800 642 1202

A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

A Presidente da ASA-CD, a 1ª Vice-Presidente, Enila, a 3ª Vice-Presidente, e a funcionária Jaqueline visitam virtualmente os associados aniversariantes do mês



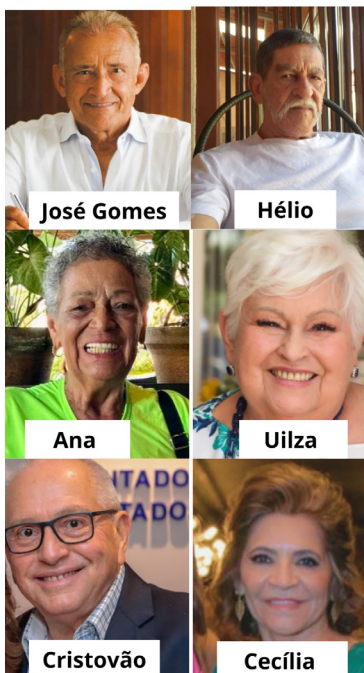
Maria Elisa



Enila Beatriz



Leila



José Gomes Ferreira e Hélio Afonso de Medeiros dia 2, **Ana Lopes Rodrigues** dia 4, **Uilza Maria Guerra e Cristóvão Colombo de Oliveira Filho** dia 5, **Cecília Rodrigues Torres** dia 8.

José Gomes chegou a Brasília em 1975, gosta de viajar. **Hélio** chegou em 1963, gosta de jogar futebol e de estar com seus familiares. **Ana Lopes** chegou em 1959, gosta de viajar e de estar com a família e amigos. **Uilza** chegou em 1961, gosta de viajar e estar com amigos e familiares. **Cristóvão** chegou em 1972, gosta de viajar e de estar reunido com amigos e familiares. **Cecília** chegou em 1980, gosta de atividade física, viajar e jogar buraco.

Francisco Antônio Gomes dia 9, **Mirtz da Caccavo Binder** dia 10, **Valéria Oliveira da Paixão** dia 12, **Severina Oliveira** dia 15, **Helena Pessoa Cantarino** dia 17, **Berenice de Melo Franco Custódio** dia 18.

Francisco Antônio chegou a Brasília em 1966, gosta de viajar. **Mirtz** chegou em 1965, gosta de viajar e de estar com seus familiares. **Valéria** nasceu em Brasília, gosta de estudar. **Severina** chegou em 1964, gosta de viajar e de estar reunida com amigos e familiares. **Helena** chegou em 1974, gosta muito de viajar. **Berenice** chegou em 1960, gosta de viajar e de produzir belas bonecas.



A ASA VIRTUAL VAI ATÉ VOCÊ

A Presidente da ASA-CD, a 1ª Vice-Presidente, Enila, a 2ª Vice-Presidente, e a funcionária Jaqueline visitam virtualmente os associados aniversariantes do mês

Luiz Antônio de Sa Cordeiro da Silva dia 18, **Maria Arlete de Castro Mourão** dia 20, **Ana Clara Serejo** dia 21, **Maria Cristina Bernardo da Silva** dia 24, **Maria Luiza Dell'osso de Oliveira** dia 25, **Alessandra Cordeiros Rios** dia 28.

Luiz Antônio chegou a Brasília em 1960, gosta de viajar de moto. **Maria Arlete** chegou em 1975, gosta de ficar com a família e encontrar amigos para curtir a vida, viajar e dançar. **Ana Clara** chegou em 1977, gosta de estar reunida com seus amigos. **Maria Cristina** chegou em 1979, gosta de fotografar. **Maria Luiza** chegou em 1977, gosta de estar reunida com seus familiares. **Alessandra** chegou em 1971, gosta de viajar, assistir um bom filme, sair com amigos e de estar com seus familiares.



ASA-CD VISITAS

GILKA MOYSES SANTOS BAPTISTA



No dia 31 de julho, a Presidente Maria Elisa, acompanhada do diretor Francisco, realizou uma visita especial à associada Dona **Gilka Moyses Santos Baptista**, em sua residência.

O encontro foi marcado por um clima descontraído, repleto de boas conversas e lembranças. Dona Gilka, que é apaixonada por pintura, presenteou a ASA-CD com um de seus quadros, gesto que emocionou a todos.

A visita reforça o compromisso da ASA-CD com seus associados, valorizando histórias, talentos e vínculos construídos com respeito, carinho e gratidão.

TERESA MADEIRA



No dia 23 de agosto a Presidente Maria Elisa, acompanhada da professora Thaís, teve a alegria de visitar a senhora **Teresa Madeira**, viúva do saudoso associado **Mauro Madeira**. Ambas foram calorosamente recebidas por Teresinha, em um encontro marcado por afeto e acolhimento.

A tarde foi especial, com direito a um delicioso lanche com bolo, café e chá, saboreados ao pôr do sol. Momentos simples, mas que trazem grande significado, fortalecendo laços de amizade e cuidado. Essas visitas refletem a dedicação da ASA-CD.

ASSOCIADO CANDANGO

ELAYNE MAGALDI DAEMON



Meu nome é **Elayne Magaldi Daemon** e eu nasci em Uruguaiana-RS. Cheguei a Brasília em 1964, quando tinha 13 anos de idade. Sou graduada em Psicologia e comecei a trabalhar na Câmara dos Deputados, em Brasília, em 1970.

Durante meu tempo na Casa, atuei exclusivamente na seção de Taquigrafia, e mais tarde me aposentei. Após me aposentar decidi dedicar-me ao atendimento de pacientes como Psicóloga Clínica, atividade de que ainda exerço hoje.

Tenho uma paixão por viajar e já tive a oportunidade de conhecer países como EUA, França, Portugal, Canadá, Itália, Peru, Chile, México, Caribe e alguns outros países da América do Sul. Embora não tenha muitos *hobbies*, adoro ler, ir ao cinema, praticar me-

ditação e exercícios físicos.

Para meus amigos aposentados aconselho que mantenham uma rotina, pratiquem exercícios físicos, leiam, cuidem tanto da saúde física quanto da saúde psicológica, se relacionem com outras pessoas e sempre cultivem o bom humor.

Quanto à gestão atual da ASA-CD posso dizer que é bastante ativa. A equipe procura estar sempre em contato conosco e as ações abrangem de forma abrangente os associados. Estou muito satisfeita com a situação atual!

LEONI ARAÚJO GUIMARÃES

Meu nome é **Leoni Araújo Guimarães**, tenho 87 anos e sigo acreditando que a vida ainda tem muito a oferecer. Sou natural de Teresina-PI, e trago comigo as raízes fortes da minha terra natal. Minha história em Brasília começou em 10 de abril de 1967, quando cheguei à capital em busca de novos caminhos. Era tudo muito diferente, mas também promissor — e nunca me arrependi dessa escolha.

Hoje, aposentado, procuro viver com tranquilidade e alegria. Gosto de assistir TV, especialmente programas que me fa-

zem rir ou refletir. É um prazer simples que me acompanha no dia a dia.

Também pratico caminhadas, que me ajudam a manter a saúde física e a mente ativa. Gosto de sentir o ar fresco, ver o movimento das ruas e das pessoas — tudo isso me faz bem.

Mas o que mais me encanta mesmo é viajar. Conhecer lugares novos, sair da rotina, viver novas experiências... Isso me dá energia. Por isso, meu conselho aos amigos aposentados e associados é simples: viajem! Sempre que puderem, façam as malas e partam — mesmo que o destino



seja perto. Toda viagem ensina, inspira e renova.

Por fim, quero dizer que me sinto muito bem acolhido aqui. A atual gestão da ASA-CD tem sido atenciosa e respeitosa, o que faz toda a diferença na nossa convivência. É bom saber que temos um espaço onde somos valorizados.



Me chamo **Regina Alves de Sousa Kramer**. Nasci em Porto Nacional, quando ainda fazia parte do estado de Goiás — hoje, Tocantins. Cheguei a Brasília em 1967 e, desde então, essa cidade se tornou o meu lar e palco de muitas histórias e aprendizados.

Gosto muito de ler, além de me dedicar ao estudo dos idiomas italiano e espanhol, que me encantam pela sonoridade e riqueza cultural. Acredito que o conhecimento não tem idade, e por isso sigo buscando aprender todos os dias.

Aos meus colegas aposentados, sempre aconselho: aproveitem a vida da melhor forma possível. Dentro das nossas limitações, é importante seguir em movimento — viajando, dançando, se amando, ajudando o próximo e, acima de tudo, amando a Deus sobre todas as coisas.

A vida é uma dádiva que deve ser vivida com intensidade, alegria e propósito.

Sobre a atual gestão da ASA-CD, sem desmerecer as anteriores, acredito que a Elisa trouxe um grande legado para a nossa instituição. Ela tem demonstrado uma garra admirável, disposição contagiante e um amor sincero por todos nós. Que ela continue assim, com essa energia e dedicação, pois com certeza nós a retribuimos com o mesmo carinho e respeito.

KATIA REGINA CARMONA

Meu nome é **Katia Regina Carmona**. Nasci em Brasília no ano de 1965 e tenho muito orgulho de ser brasiliense de coração e nascimento. Ao longo da minha trajetória vi essa cidade crescer e se transformar, assim como eu mesma me transformei com o tempo.

Hoje, aposentada, aproveito os meus dias com *hobbies* que me dão muita alegria: faço crochê, danço, canto, adoro viajar e estar em movimento. No meu tempo livre gosto mesmo é de encontrar os

amigos para jogar e dar boas risadas — esses momentos são impagáveis!

Se eu pudesse dar um conselho para os colegas aposentados seria: não deixem as oportunidades passarem. Ouvi algo recentemente que me marcou profundamente: “Não deixe que a morte te encontre sem estar vivo.” Isso me fez refletir sobre como é importante manter-se ativo, curioso, com vontade de viver e experimentar coisas novas.

Sobre a atual gestão da ASA-CD, tenho visto um bom trabalho sendo feito.



No entanto, deixo uma sugestão que acredito que muitos iriam gostar: a criação de um coral. Me parece que já teve um, e seria maravilhoso retomar essa atividade. Cantar em grupo é algo que une, alegra e faz muito bem para o corpo e para a alma.

FALA, ASSOCIADO

RÔMULO LIMA CÂMARA



Meu nome é **Rômulo Lima Câmara**. Nasci em 1955, na cidade de Iporá-GO. Dois anos depois, em 1957, minha família se mudou para Brasília — e foi aqui que cresci, formei minhas raízes e construí minha história.

Hoje, já aposentado, busco manter o equilíbrio e o bem-estar. Sempre digo aos colegas aposentados que o segredo é não parar. É importante manter o corpo e a mente em movimento. Praticar uma atividade física, fazer uma viagem, dar um passeio... tudo isso faz uma grande diferença na nossa qualidade de vida.

Meus *hobbies* são jogar basquete, viajar e assistir futebol pela TV. No tempo livre gosto mesmo

é de sair com os amigos e conhecer novos lugares. Essas são as coisas que me dão prazer e renovam minhas energias.

Sobre a atual gestão da ASA-CD só tenho elogios. É uma equipe maravilhosa, sempre proativa, presente e interessada em promover o melhor para todos nós. Minha sugestão é que continuem assim, com esse mesmo entusiasmo e compromisso.

JOSE AUGUSTO LAGE RIBEIRO

Meu nome é **José Augusto Lage Ribeiro**, sou carioca e cheguei a Brasília em 1959. Hoje moro no litoral do Piauí, em Parnaíba. Quando vivia na capital muitos me chamavam de “Lage”, apelido que acabou ficando.

Adoro caminhar na praia, admirar o mar e a areia branquinha. Aqui o calor é intenso, e por volta das 18h a temperatura ainda está em 28°C, com sensação térmica de 32°C. Mesmo assim, sair pelas praças movimentadas da cidade, com seus trailers de *fast-food*, é sempre agradável. Não

sou fã de *fast-food*, mas é um bom lugar para encontrar amigos e bater papo.

Aos 77 anos já estou aposentado e não gosto de ficar parado. Durante a pandemia meus filhos assumiram tudo, e o contato era apenas pelo WhatsApp. Foi uma época difícil, sem a convivência dos amigos, mas também com muita saudade.

Por isso, meu conselho é: saiam de casa! Visitem amigos, assistam a um jogo, caminhem, façam exercícios. A vida continua, e viajar é sempre uma boa ideia. Não estamos velhos, estamos



maduros — viva a vida!

Embora eu não more mais em Brasília e esteja afastado das atividades da ASA-CD, sigo acompanhando de longe o trabalho incrível de vocês. Os eventos promovidos e o carinho com os associados fazem toda a diferença. Parabéns à diretoria!



Meu nome é **Léa Ribeiro da Silva**. Cheguei a Brasília em fevereiro de 1972, vinda de São Luís-MA, minha terra natal. Desde então construí minha vida aqui e tenho muitas histórias e lembranças dessa trajetória.

Hoje, já aposentada do Senado, procuro viver com alegria e entusiasmo. Sempre digo aos colegas aposentados que, mesmo após o fim da vida profissional, é importante manter a alegria de viver e participar das atividades da ASA-CD. Esses momentos de convivência fazem toda a diferença no nosso dia a dia.

Gosto muito de sair para dançar e viajar — são meus *hobbies* preferidos! No tempo li-

vre adoro passear e sair com minhas amigas. Esses encontros me renovam, me fazem bem e tornam minha rotina mais leve e divertida.

Sobre a atual gestão da ASA-CD só tenho elogios. A estrutura está excelente e a atuação da Maria Elisa merece destaque. Ela é muito presente, comprometida e está de parabéns por todo o trabalho que vem realizando!

JOSEFA FLOR DE MELO

Me chamo **Josefa Flor de Melo**, mas todos me conhecem simplesmente como Flor. Cheguei a Brasília em 1974, vinda de Recife-PE, embora minha terra natal seja Monteiro, na Paraíba. Foi aqui, na capital, que construí minha vida, formei minha família e criei raízes.

Meu *hobby* preferido sempre foi dirigir. Nada me dava mais prazer do que pegar uma estrada longa, sentir o vento no rosto e admirar a paisagem mudando a cada quilômetro. Mas, hoje

em dia, já não me sinto tão encorajada a seguir por esses caminhos. E é justamente por isso que valorizo tanto o que a ASA-CD nos proporciona: atividades, convivência e momentos especiais que preenchem o coração.

Hoje, como aposentada, procuro sempre incentivar os colegas que também já encerraram sua vida profissional a aproveitarem tudo o que a vida ainda tem a nos oferecer. A ASA-CD tem sido um espaço maravilhoso para isso — um verdadeiro ponto de encontro onde



podemos conviver, compartilhar histórias, nos divertir e fortalecer laços.

Nossa colega e presidente Maria Elisa nos acolhe sempre com muito carinho, alegria e dedicação. Ela nos faz sentir em casa, à vontade, como se fôssemos uma grande família.

Me chamo **Jacira Faria e Silva**. Cheguei a Brasília no ano de 1967.

Tenho um carinho especial por assistir à programação da “TV Novo Tempo”. Para mim, essa televisão foi um verdadeiro presente, pois transmite conteúdos que tocam o coração e fortalecem a fé. Além disso, sou apaixonada por música. Já participei do coral da minha igreja, onde tive a oportunidade de cantar e vivenciar momentos únicos de louvor. Uma das experiências mais marcantes



da minha vida foi ter cantado na Itália, ao som de um piano — um momento inesquecível. Estudei violino por um tempo, mas reconheço que minha verdadeira paixão sempre foi o canto. Por isso, estou decidida a me matricular em um curso de canto, com o objetivo de me aperfeiçoar e continuar expressando minha alegria e gratidão através da música.

Também nutro grande apreço pela pintura. Tenho diversos quadros, obras que fiz com muito carinho e que representam uma parte importante de quem sou. Recomendo aos meus colegas associados que cantem, que se expressem, pois o canto é uma forma maravilhosa de se conectar com o próximo e com Deus.

Sobre a atual gestão da ASA-CD só tenho elogios a fazer. Recebemos todo o suporte necessário, o que nos



dá mais segurança e clareza diante de assuntos que, anteriormente, nos deixavam um tanto perdidos. Além disso, considero extremamente valioso o contato que temos mantido com nossos colegas aposentados. Essa conexão tem nos permitido reencontros marcantes, momentos de união e até viagens em grupo que renovam e fortalecem nossos laços.

MARIA TEREZINHA MENDONÇA



Meu nome é **Maria Terezinha Mendonça** (Tetê Mendonça). Mineira de alma, brasileira de coração. Cheguei a Brasília em 1979 e comecei minha trajetória na Câmara dos Deputados como datilógrafa. Ao longo dos anos atuei em áreas como o Espaço Cultural e diversas comissões, encerrando minha carreira na Secretaria-Geral da Mesa

(SGM). Foi uma jornada de muito aprendizado e amizades que levo comigo até hoje.

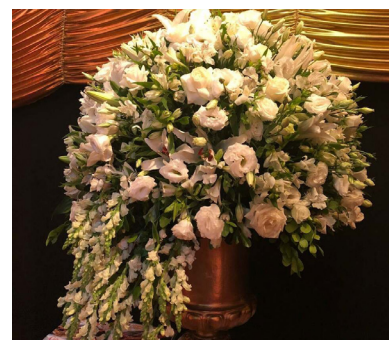
Sou artista por natureza. Sempre gostei de criar — seja com flores, tintas, mesas temáticas ou ambientes personalizados. Fiz cursos no Brasil e fora, que ampliaram meu olhar e meu amor por transformar espaços com afeto e personalidade.

Aposentei-me há sete anos e encontrei na arte, nos meus netos, nas viagens e nos projetos criativos uma nova forma de realização. Sigo vivendo com alegria, intensidade e inspiração — misturando minhas raízes mineiras com um olhar contemporâneo.

Sou também uma grande admiradora da gestão atual da ASA. É uma alegria ver, sob a liderança da Elisa, uma asso-

ciação mais viva, acolhedora e integrada. Uma verdadeira revolução feita com carinho, eficiência e criatividade.

Meu conselho? Não tenham medo do tempo livre. Usem-no com o que faz o coração bater mais forte — arte, família, amigos, descanso, descobertas. Essa nova fase pode, sim, ser a mais bonita de todas. Permitam-se descobrir novos interesses, aprofundar antigos sonhos e, acima de tudo, viver com prazer e propósito.





Me chamo **Dione Maria de Resende**. Nasci em Brasília, em Taguatinga-DF. Sou a única brasileira dos irmãos — meus pais e irmãos vieram de Minas. Com 7 anos me mudei para o Cruzeiro e, aos 8, para a Asa Norte. Hoje moro no Lago Norte.

Desde que me aposentei, em 2019, aproveito o tempo para cuidar de mim e fazer o que gosto. Faço fisioterapia, hidroginástica, pilates e Tai

Chi Chuan, que me ajudam a lidar com dores crônicas e melhoram muito meu bem-estar.

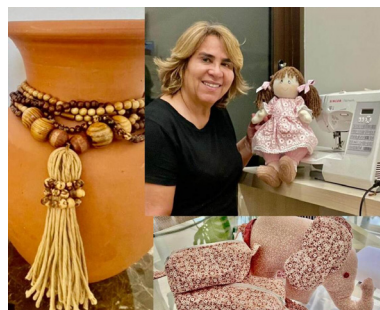
Sou apaixonada por costura e artesanato. Faço bonecas de pano, *nécessaires*, jogos americanos... Sempre gostei de ensinar — fui professora por muitos anos. Depois que me aposentei comeci a ensinar amigas a costurar, e formamos um grupo de troca de saberes: bordado, crochê, *scrapbooking*, pintura e muito mais. Nossas oficinas são encontros cheios de afeto, amizade e aprendizado.

Também estudo francês com colegas da ASA-CD, o que me dá muito prazer. A atual gestão da Associação é super ativa! A presidente Maria Elisa está sempre promovendo atividades e cuidando do bem-estar dos associados. Agradeço e parabeno toda a equipe da ASA-CD pelo trabalho dedicado.

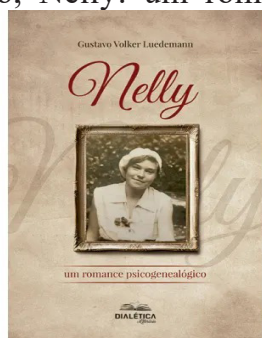
Sou muito ligada à mi-

nha família e grata à Câmara, não só pela minha trajetória profissional, mas pelas amizades que fiz. Amo viajar e faço isso sempre que posso — com meu marido, minha mãe, filhos, irmãos, amigas. Só não viajo mais porque meu marido ainda não se aposentou... mas logo ele chega lá!

A quem está se aposentando, recomendo o PROA, um programa valioso da Câmara. E aos aposentados, deixo meu conselho: mantenham-se ativos, conectados e fazendo o que traz alegria!



Me chamo **Gustavo Volker Luedemann** e carrego comigo, desde a infância, um intenso desejo de compreender as pessoas e o universo em que vivemos, de expressar minhas conclusões e de trocar ideias a respeito com outras pessoas. Escrever sempre foi mais do que um passatempo — é uma forma de expressão, uma maneira de dar sentido às experiências da vida. No fim do ano passado tive a alegria de concretizar um antigo desejo: publiquei meu livro, *Nelly*: um romance



psicogenealógico. Trata-se de uma obra que entrelaça ficção e memórias, mergulhando nas raízes familiares e nas camadas invisíveis que moldam nossa identidade. Foi um processo intenso e transformador, tanto pessoal quanto criativamente.

Minha trajetória profissional também tem suas histórias. Em 1974 fui transferido da Superintendência da Receita Federal em São Paulo para Brasília, onde iniciei uma nova fase da minha vida. Essa mudança não apenas ampliou minha atuação profissional, como também me proporcionou a oportunidade de vivenciar uma cidade em construção, cheia de energia e de possibilidades.

Nesse percurso, a ASA-CD teve um papel importante. Sempre admirei sua atuação dinâmica e comprometida com o bem-estar de seus associados.



Ao longo dos anos, a Associação se destacou por oferecer um ambiente acolhedor, promovendo atividades lúdicas, culturais e esportivas que fortalecem os vínculos entre colegas e incentivam uma vida mais saudável e equilibrada.

Hoje, olho para essa jornada com gratidão — pelas palavras que pude escrever, pelas experiências que vivi e pelas conexões que construí ao longo do caminho.

DIREITO E JUSTIÇA

ATA DA ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA DA ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CÂMARA DOS DEPUTADOS, ASA-CD

Aos vinte e um dias do mês de agosto do ano de dois mil e vinte e cinco, na sede social da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados – ASA-CD, inscrita no CNPJ sob o nº 37.114.295/0001-37, situada na CLS 312, Bloco C, Loja 20, Brasília/DF, realizou-se a Assembleia Geral Extraordinária da entidade, conforme Edital de Convocação publicado em 11 de agosto de 2025. Estiveram presentes os associados, conforme lista anexa. Às quatorze horas, a sessão foi aberta pela Presidente, Sra. Maria Elisa Siqueira de Oliveira, que deu início aos trabalhos. Constatada a falta de quórum, a assembleia foi suspensa por trinta minutos. Às quatorze horas e trinta minutos, a Presidente reabriu os trabalhos e apresentou a pauta de deliberação: ratificação do endereço da sede da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados ASA-CD, qual seja: CLS 312, Bloco C, Loja 20, Brasília/DF, com a finalidade de cumprir exigência cartorária. Colocada em votação, a proposta foi aprovada por unanimidade. Dessa forma foi autorizada a adoção de todas as providências administrativas e legais cabíveis junto ao cartório e demais órgãos competentes. Nada mais havendo a tratar, foi lavrada a presente ata, que vai assinada por mim, Enila Beatriz Esteves Gomes, 3ª Vice-Presidente, e pelos demais associados presentes.

DICA DE VIAGENS

MONTEVIDÉU E ARREDORES: O QUE CONHECER NO URUGUAI



A tranquila capital uruguaia, Montevideú, concentra quase metade da população do país e encanta com seu charme europeu, ruas arborizadas e atmosfera acolhedora. Menos agitada que Buenos Aires, mas igualmente cativante, é ponto de partida para destinos como Punta del Este, Cabo Polônio e Colonia del Sacramento.

O que fazer em Montevideú? Explore a Ciudad Vieja, com construções históricas, cafés e lojas de artesanato.

Visite a Plaza Independencia, o Palácio Salvo e o monumento a Artigas. Entre os museus, destaque para o Museo Torres García e o Museo del Carnaval. No Mercado del Puerto, prove o tradicional assado acompanhado

de um tannat, o vinho típico.

Caminhar ou pedalar pela Rambla é imperdível, especialmente ao pôr do sol. A Catedral Metropolitana, na Ciudad Vieja, também merece visita.

Arredores imperdíveis:

Cabo Polônio: vila rústica cercada por dunas, praias selvagens e colônias de lobos-marinhos.

Colonia del Sacramento: Patrimônio Mundial da UNESCO, com ruas de pedra e arquitetura colonial portuguesa.

Montevideú e seus arredores combinam cultura, história, gastronomia e belas paisagens, tornando o Uruguai um destino memorável.

DICAS DE SAÚDE

MANTENHA UMA BOA HIDRATAÇÃO



Nos dias mais quentes a pele dos idosos exige cuidados redobrados. Por ser mais sensível, pode sofrer com ressecamento, desidratação. Para atravessar os dias com saúde é essencial adotar hábitos simples de proteção. A hidratação deve ser prioridade: além de beber água, o uso de cremes leves ajuda a manter a pele saudável. O protetor solar é indispensável e deve ser reaplicado ao longo do dia. Roupas folgadas, chapéus e óculos. A pele deve ser higienizada com produtos suaves, evitando ressecamento. Já a alimentação, rica em frutas, verduras e alimentos com água, fortalece a proteção de dentro para fora.

Observação – Siga as dicas da Presidente Maria Elisa:
-Beber no mínimo 2 litros de água por dia.
-Praticar exercícios ao menos 3 vezes por semana.
-Manter alimentação saudável, evitando açúcares, carboidratos em excesso e refrigerantes.
-Tomar sol antes

das 11h da manhã.
-Usar protetor solar e creme em todo o corpo, incluindo mãos e rosto.
-Ter uma boa noite de sono, essencial para a saúde da pele e do organismo.

Com esses cuidados simples e constantes é possível aproveitar os dias com mais saúde, disposição e bem-estar.

ILPS VISITADAS PELA DIRETORIA DA ASA-CD

Espaço Anchieta Endereço: SMLN, MI 3 conj.4, casa 29 A – Lago Norte Telefone: (61) 3203-7699	Espaço Sênior Endereço: QS 05, Lote 14 -Taguatinga Telefone: (61)3548-0018	Lar dos Velhinhos Maria Madalena Endereço: Trecho 3, área especial ½ - N. Bandeirante Telefone: (61) 3552-0504 ou (61) 98539-5711
Espaço Longevitá Endereço: -EQRSW 5/6 Lote 1 Setor Sudoeste – Brasília /DF Telefone: (61) 2099-6662 ou (61) 2099-6664	Espaço Residencial para Idosas Endereço: Rua 01 Chácara 25 Lote 4C – Vicente Pires Telefone: (61)3203- 4869	Villa do Conde Residencial Sênior Endereço: QNA 47, Casa 02 – Taguatinga Norte Telefone: (61) 99147-2468
Espaço Convivência Endereço: CRS 503 Bloco A Loja 36 -Asa Sul – Brasília /DF Telefone: (61) 3323-8707 ou (61) 3322 0211	Reviver Espaço para Idosos Endereço: QE 18. Conjunto C – Guará 1 Telefone: (61) 3055-4230	Obras Assistenciais Bezerra de Menezes Endereço: Quadra 14, AE 1-Sobradinho Telefone: (61) 3591-3039
Espaço Altevita Endereço: SHDB QL 32 CONJ 1- Centro de Convenções Israel Pinheiro Lago Sul - Brasília/DF Telefone: (61) 99618-0496 ou (61) 3999-1243	Spa Way Sênior Endereço: Quadra 09 Conjunto 3 – lote 04 – Park Way Telefone: (61) 99882-9813	Lar São José Casa do Candango Endereço: Quadra 14 Area Especial 1, Lotes 17/18, Sobradinho, Brasília, DF. Telefone: (61)3487-6094

As ILPIs são espaços dedicados ao acolhimento e cuidado de idosos que necessitam de assistência. Cada ILPI possui suas peculiaridades, mas todas compartilham o compromisso com o cuidado humanizado e atencioso aos idosos.



A Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados (ASA-CD) tem a alegria de anunciar o Baile de 34 anos da nossa entidade, que será realizado no dia 7 de novembro, às 20h, no Clube Naval.

A venda dos ingressos será feita exclusivamente na sede da ASA-CD, a partir do dia 15 de setembro, de acordo com os lotes abaixo:

1º Lote – de 15 a 26 de setembro
Associado: R\$ 270,00
Não associado: R\$ 330,00

2º Lote – de 29 de setembro a 10 de outubro
Associado: R\$ 330,00
Não associado: R\$ 380,00

3º Lote – de 13 a 24 de outubro
Associado: R\$ 380,00
Não associado: R\$ 420,00

Formas de pagamento:

A compra de 1 convite deverá ser feita via Pix, transferência ou débito.

A partir de 2 convites, será possível o pagamento no crédito, com parcelamento em até 2x (acrescida a taxa da maquininha).

Garanta seu ingresso antecipado e venha celebrar conosco mais um ano de história, amizade e confraternização!

RECICLAGEM

Reciclagem do Vidro: Economia, Sustentabilidade e Preservação do Meio Ambiente



A reciclagem do vidro é uma das formas mais eficientes e sustentáveis de contribuir para a preservação do meio ambiente. Esse material, que está presente no nosso dia a dia em garrafas, potes e frascos, pode ser reciclado infinitas vezes sem perder suas propriedades. Ao optar pela reciclagem do vidro, damos um passo

importante na construção de um mundo mais limpo e equilibrado.

Um dos principais benefícios da reciclagem do vidro é a economia de energia. Produzir vidro a partir de cacos reciclados consome até 30% menos energia do que a fabricação com matérias-primas virgens. Isso porque o vidro reciclado funde a temperaturas mais baixas, reduzindo o consumo de combustíveis fósseis e, consequentemente, as emissões de gases de efeito estufa.

Outro ponto fundamental é a redução da poluição. Ao reciclar o vidro evitamos que toneladas de resíduos sejam descartadas incorretamente em lixões, rios e mares, onde levariam séculos para se decompor. Além disso, o processo de reciclagem emite menos poluentes na atmosfera e contribui para a melhoria da qualidade do ar.

A reciclagem também pro-

move a preservação dos recursos naturais, como areia, calcário e barrilha — matérias-primas utilizadas na fabricação do vidro. Ao reutilizarmos os cacos de vidro já existentes diminuimos a extração desses elementos da natureza, ajudando a conservar ecossistemas e reduzir os impactos ambientais da mineração.

Para que a reciclagem seja eficiente é essencial que os vidros sejam descartados limpos e sem tampas, evitando a contaminação do material e facilitando o processo nas centrais de triagem. Um simples enxágue já faz toda a diferença! Separar corretamente o vidro e destiná-lo à coleta seletiva é uma atitude simples, mas com grande impacto coletivo. Reciclar é um ato de consciência. Recicle vidro. Cuide do planeta. Faça sua parte!

ASA CURSOS ON-LINE

ESTAMOS DE VOLTA!

Voltamos das férias com as energias renovadas e cheios de entusiasmo para recomeçar. Nossos cursos estão de volta, e este é o momento perfeito para retomar os estudos ou começar algo novo. Estão abertas as vagas para novas turmas dos cursos de idiomas (Inglês, Francês, Espanhol e Italiano), Artesanato, Asa Saúde, Coral e Dança de Salão.



O ASA IDIOMAS desde iniciantes a avançados, com professores qualificados que ministram aulas com conteúdo prático e divertido. Oferecemos várias turmas. Não perca essa oportunidade!

Matricule-se já e aproveite essa chance de enriquecer seu repertório e potencializar sua interação no mundo globalizado.

ASA INGLÊS



Professor João

Turmas:

1 - com algum conhecimento: **segundas-feiras** às 18h

2 - com bom conhecimento: **quartas-feiras** às 18h

ASA INGLÊS

Turmas:

1 - iniciantes: **segundas-feiras** às 9h

2 - com bom conhecimento: **terças-feiras** às 8h30



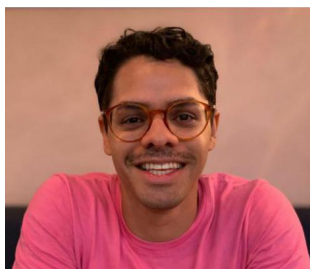
Professora Rachel

ASA FRANCÊS

Turmas:

1 - com algum conhecimento: **às segundas-feiras**

às 9h



Professor Carlos

ASA ESPANHOL

Turmas:

1 - com algum conhecimento: **às quintas-feiras** às 9h



Professor Juan Carlos

ASA ITALIANO

Turmas:

às quintas-feiras

1 - iniciantes: às 8h

2 - com algum conhecimento: às 10h30

3 - com bom conhecimento: às 11h30



Professora Thaís

Para mais informações e para garantir sua vaga entre em contato conosco pelo WhatsApp: (61) 99111-2317.

MATRICULE-SE!

Esperamos por você para iniciar essa jornada de aprendizado!

AULA DE INGLÊS PRESENCIAL



Na manhã desta quarta-feira, de 9h30 às 10h30, a ASA-CD recebeu mais um momento especial: a aula presencial de Inglês para Iniciantes, conduzida com dedicação pela professora Rachel. Participaram do encontro as alunas Arlete, Silvana e Divina, além da presidente Maria Elisa, que fez questão

de prestigiar a atividade.

O clima foi de entusiasmo e acolhimento. A associada Arlete, em um gesto de carinho, levou um delicioso bolo para comemorar o retorno das aulas presenciais, marcando não apenas a retomada do aprendizado, mas também a alegria do reencontro entre amigas.

Esses encontros vão

muito além do aprendizado da língua inglesa: eles representam oportunidades de crescimento pessoal, convivência e fortalecimento dos laços de amizade. Cada aula se transforma em um espaço de troca, incentivo e boas memórias compartilhadas.

INCLUSÃO DIGITAL



AUREA LAGOS

Maria Elisa, meus parabéns por tão bela empreita. Fiquei deveras impressionada por seu toque de Midas: bom gosto, eficácia e funcionalidade na elaboração do

projeto do seu arquiteto, tão bem assessorado pelo seu bom gosto. Excelente profissional. Sucesso, sucesso e sucesso. Quanto ao professor, não poderia ser melhor. Como ele mesmo diz, exerce seu ofício com amor. Temos certeza de que muito aprenderemos com sua notória experiência e saber. Obrigada pelo seu cuidado em nos proporcionar o melhor para o crescimento do nosso saber. Obrigada!

O Curso de Inclusão Digital promove autonomia e conexão com a tecnologia

No dia 4 de agosto teve início o Curso de Inclusão Digital, uma iniciativa voltada especialmente para os associados, com o objetivo de promover autonomia, aprendizado prático e familiaridade com tecnologias do dia a dia — tanto no computador quanto no celular.

O curso foi composto por 4 encontros presenciais e 1 aula bônus, realizados

sempre às segundas-feiras ao longo do mês de agosto. Durante as aulas os participantes foram introduzidos a conceitos básicos de informática, aprenderam a navegar na internet, utilizar aplicativos úteis, acessar redes sociais e usar ferramentas de comunicação.

Destaques do curso: material digital incluso. Inclusão em grupo de apoio com acesso a subsídios para a compra de equipamentos eletrônicos como computadores e no-

tebooks. Aula bônus exclusiva com aprofundamento em temas avançados. Participação gratuita nas palestras do professor Carlos, com os temas: Oratória e Inteligência Artificial

O curso foi um verdadeiro sucesso, promovendo inclusão, aprendizado contínuo e acesso à tecnologia para todos os participantes. Uma experiência transformadora que fortalece o compromisso com a educação digital e a cidadania tecnológica.

ASA GOURMET

A Presidente, preocupada em distrair os associados, abriu um espaço de culinária fácil de fazer

TILÁPIA SABOROSA COM CENOURA



MODO DE PREPARO

- Coloque os filés em uma tigela, tempere com o alho, o suco de limão, a páprica, sal e pimenta. Deixe marinar por 10 minutos;

Refogue a cenoura;

- Em uma frigideira grande aqueça 1 colher de azeite e refogue a cenoura por 2 a 3 minutos, até ficar levemente macia. Retire e reserve;

Grelhe a tilápia;

- Na mesma frigideira adicione mais 1 colher de azeite e grelhe os filés em fogo médio, 3 minutos de cada lado, até dourar;

Monte o prato;

- Volte a cenoura para a frigideira junto com o peixe, mexa delicadamente para misturar os sabores e aqueça por 1 minuto;

- Polvilhe cheiro-verde picado antes de servir.

INGREDIENTES

- 4 filés de tilápia
- 1 cenoura grande ralada no ralo grosso
- 2 dentes de alho amassados
- Suco de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de páprica doce ou defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado para finalizar

BOLINHO FITNESS DE BANANA



MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 180 °C.

- Em uma tigela, amasse bem as bananas com um garfo.

- Acrescente o ovo, misturando até ficar homogêneo.

- Adicione a aveia e uva passas.

Misture bem.

- Coloque o fermento por último e mexa delicadamente.

- Despeje a massa em um refratário.

- Asse por cerca de 30 minutos, ou até dourar.

INGREDIENTES

- 3 bananas maduras amassadas (quanto mais maduras, mais doce o bolo fica)
- 1 ovo
- 1/2 xícara de aveia em flocos finos ou farinha de aveia
- 1 xícara de chocolate
- 1 colher de chá de fermento químico em pó
- Uva passas a gosto .

DICA DE CASA

A Presidente, preocupada em servir aos associados, abriu um espaço de dicas de casa fáceis para o dia a dia

COADOR DE CAFÉ DE INOX

Se você é apaixonado por café, o coador de inox é uma ótima opção para ter praticidade e sabor no seu dia a dia. Diferente dos filtros de papel, ele é ecológico, durável e econômico, já que pode ser reutilizado inúmeras vezes

sem perder a qualidade. Vantagens do coador de inox: Preserva melhor os óleos naturais do café, deixando a bebida mais encorpada e saborosa. Fácil de higienizar e não acumula resíduos ou odores. Sustentável: você evita o uso diário de filtros descartáveis. Design moderno que combina com qualquer cozinha. Além disso, é um item que traz praticidade e charme para o momento de preparar o café, transformando essa rotina em um verdadeiro ritual. Se você busca mais sabor, economia e sustentabilidade, o coador de inox é uma escolha inteligente para a sua casa!



DERRETER A GOIABADA

Nada combina mais com um café da manhã ou um lanche da tarde do que o sabor marcante da goiabada. Uma dica simples e deliciosa é derreter a goiabada para usar como creme, perfeita

para passar no pão, torrada ou até mesmo em biscoitos. Para preparar, basta cortar a goiabada em pedaços e levar ao fogo baixo com um pouco de água ou no micro-ondas. Mexa devagar até que ela se transforme em um creme liso e brilhante, na consistência de uma geleia. O resultado é um doce macio, que espalha facilmente e mantém aquele sabor característico que lembra infância e aconchego. Você pode usar essa goiabada derretida para incrementar torradas crocantes, rechear pães macios, servir com queijo branco ou até mesmo como cobertura de bolos e sobremesas.



ASA AÇÕES

CORAL DA ASA



Iniciado em 19/10/2022, o coral da Asa, sob a condução do Maestro Renato Pedro, tem trazido inúmeros benefícios como aprimoramento da memória, estímulo ao pensamento e interação social. Às quartas-feiras, das 14h30 às 16h. Convidamos os associados para participarem dessa experiência enriquecedora e harmoniosa!

DANÇA DE SALÃO



A dança é uma prática repleta de benefícios para os associados, pois ajuda a melhorar a flexibilidade, a coordenação motora, a força muscular e a postura, afirma a professora Esmeralda. As aulas acontecem às quintas-feiras, das 15h30 às 17h, na ASA-CD. Venha participar e descobrir os benefícios dessa atividade transformadora!

ARTESANATO



No dia 26 de agosto realizamos o primeiro encontro de Artesanato na nova sede da ASA-CD. Foi uma tarde especial, onde os participantes aprenderam a confeccionar caixinhas decoradas em MDF, trançadas com fitas de cetim. Para deixar o momento ainda mais animado tivemos o sorteio de um mimo e a ganhadora foi a associada Jaira.

As aulas de artesanato seguem acontecendo todas as terças-feiras, às 15h, sob a orientação da professora Cris. Após a produção, um lanche é servido, criando um ambiente de convivência, amizade e boas conversas.

Junte-se a nós e descubra o prazer de criar com as próprias mãos!

ASA SAÚDE



No dia 21 de agosto tivemos a alegria de retornar o ASA Saúde, um projeto pensado especialmente para promover mais qualidade de vida, movimento e bem-estar aos nossos associados.

A primeira aula foi um momento muito especial, marcada pela energia e entusiasmo de todos que participaram. Tivemos a presença da *personal trainer* Kerley e da fisioterapeuta Ana Paula, que trouxeram orientações, exercícios práticos e dicas valiosas para estimular hábitos saudáveis no dia a dia. Foi uma experiência rica, que uniu saúde, aprendizado e convivência em um ambiente acolhedor e motivador.

Informações pelo nosso WhatsApp (61)99111-2317. **MATRICULE-SE!**

CLUBE DO LIVRO

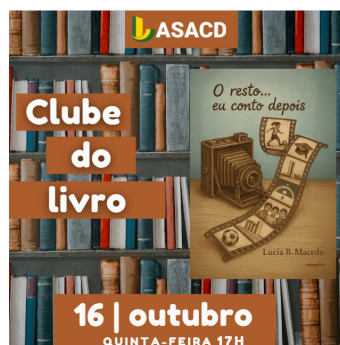


No dia 21 de agosto aconteceu mais um encontro do Clube do Livro em nossa nova sede, em um espaço acolhedor preparado para momentos de cultura e convivência.

O livro escolhido para o debate foi *Nove Noites*, de Bernardo Carvalho — um romance instigante que mistura ficção e realidade em uma investigação envolvente sobre um enigmático suicídio. A leitura trouxe reflexões profundas e abriu caminho para uma discussão sobre identidade,

memória, colonização e os limites da verdade. Contamos com a presença da Presidente Maria Elisa, Sr. José Vieira, Elzuila e as senhoras Maria Ema, Alvarina, Inez e Enila Beatriz.

Foi um encontro intenso, marcado por diferentes interpretações e diálogos enriquecedores, que tornaram a experiência ainda mais especial para todos os presentes. Para o próximo mês o livro escolhido foi ‘*O Resto...Eu Conto Depois*’ de Lúcia B. Macedo. Para participar entre em contato conosco pelo WhatsApp: (61) 99951-8499.



A presidente da ASA adquiriu dois exemplares do próximo livro e realizou um sorteio entre as participantes do grupo. As ganhadoras foram **Alvarina e Elzuila**, que recebeu com alegria seu exemplar.



MOÇÃO DE LOUVOR



A Câmara Legislativa do Distrito Federal, mediante proposição do Deputado *Eduardo Pedrosa*, confere a presente

Moção de Louvor

a

Alison Aparecido Martins de Souza

pelos relevantes serviços prestados à população do Distrito Federal.

Brasília, 19 de agosto de 2025.

Deputado Wellington Lúcio
Presidente

**CÂMARA
LEGISLATIVA**
DISTRITO FEDERAL

A Câmara Legislativa do Distrito Federal prestou uma justa Moção de Louvor ao colega do TCU **Alison Aparecido Martins de Souza**, presidente do Sindilegis, em reconhecimento aos relevantes serviços prestados à população do Distrito Federal.

A homenagem ressal-

ta o comprometimento e a dedicação de Alison em sua atuação à frente da entidade, sempre pautada pela defesa do serviço público de qualidade e pelo fortalecimento do diálogo entre a sociedade e os servidores. Nesse contexto, Maria Elisa, Presidente da ASA-CD,



manifesta integral concordância com o mérito da homenagem e parabeniza o amigo Alison pela honrosa distinção recebida. “Trata-se de um reconhecimento justo a um profissional cuja trajetória é marcada pela seriedade, compromisso social e respeito à comunidade.”

TARDE DE JOGOS



No dia 28 de agosto realizamos uma tarde de jogos muito especial em nossa nova sede, reunindo os associados em um momento de alegria, descontração e estímulo mental. A atividade contou com diversas opções de jogos, como dominó, mico, xadrez, dama e outros que despertaram a atenção e o interesse de todos.

Mais do que simples partidas, os jogos proporcionaram um

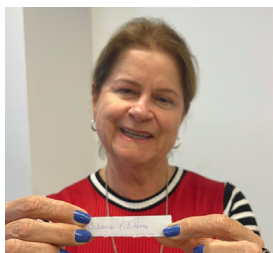
verdadeiro exercício de memória, raciocínio lógico e concentração, contribuindo para o fortalecimento da cognição de forma divertida e leve. Cada movimento no tabuleiro, cada carta escolhida e cada risada compartilhada foram oportunidades de interação e aprendizado coletivo.

Para deixar o encontro ainda mais especial realizamos um sorteio entre os presen-

tes, e a senhora Inadir, uma de nossas associadas, foi contemplada com um champanhe, celebrando o momento com ainda mais alegria.

Sem dúvida foi uma tarde enriquecedora, que ficará na memória de quem participou e reforça a importância de cultivarmos momentos de convivência, diversão e cuidado com a saúde mental.

ASA SOLIDÁRIA



Sorteio



Silvana Saads

No último mês de abril a ASA Solidária completou 5 anos, graças a todos vocês que nos ajudaram a transformar vidas. Desde então a Presidente tem solicitado a ajuda dos

associados e amigos para concretizar este sonho de levar alimento e dignidade aos menos favorecidos. Em mais um mês consecutivo será realizada a doação de cestas básicas,

grças à sua ajuda.

A ASA agradece aos que participaram e participam desse momento de solidariedade. E lembrem-se: **FAZER O BEM FAZ BEM!**

Doe: Seu pouco é o muito de alguém.



Igreja Santa Clara



Centro Social Formar



Umanizare



Igreja de Deus



Reciclando Sons



Igreja Batista de Sião



Pastor Alonso



Liga do bem



Instituto Doando Vidas - Estrutural



Comitê da Cidadania



Igreja Presbiteriana Sol Nascente

AGRADECIMENTO



CRECHE ARCO-ÍRIS

À senhora Maria Elisa, representante da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas

da Câmara dos Deputados.

A Associação Creche-Arco Íris vem por meio desta agradecer à Presidente Maria Elisa, representante da Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas da Câmara dos Deputados, pelas cestas doadas a nossa Instituição. Admiramos o dom da doação, pois pode ser um ato pequeno para quem faz, porém para quem o recebe é tão grande que eleva o sentimento de gratidão.

Salientamos que somos

gratos às doações, e desde já agradecemos seu apoio, de grande valia para o sucesso do nosso trabalho, deixando assim a oportunidade de uma visita, caso queiram conhecer nossa instituição e um pouco mais da nossa história.

Na oportunidade, aproveitamos para apresentar a Vossa Senhoria nossa estima e consideração.

Atenciosamente,
Por isso, nos so muito obrigado!

MEDALHA IN MEMORIAM

Nossa homenagem àqueles que trabalharam com muito afinho e dedicação na Câmara dos Deputados e que já não estão presentes aqui. A eles o nosso muito obrigado pelo apoio, carinho, respeito e por terem feito parte da família ASA-CD. Sempre serão lembrados pelo que fizeram em prol do Serviço Público, do cidadão brasileiro e da Câmara dos Deputados.



VEM AI

ASACD
(61) 9451-5807

3º ENCONTRO DOS
Escritores
DA ASA-CD
12 SET
Das 15h às 18h

Endereço: CLS 312 Bloco C Loja 20 ASA SUL
Local: ASACD

Dia 12/9/2025

ASACD

Semana da melhor Idade
Tauá Resort Alexânia, GO

Atrações confirmadas
Show com Luiz Aragão, 09/09
Show com Demônios da Garoa, 10/9

08 a 11/09/2025

Pacote inclui
Ônibus ida e vinda p/ Tauá Alexânia, saindo de Brasília-DF;
3 noites de hospedagem com pensão completa no Tauá;
Bebidas não alcoólicas durante as refeições e lanche da tarde;

Parcelas a partir de
12X
R\$ 247,67
por pessoa quarto duplo

Maiores informações:
Connil Turismo
(61) 98287-7523 (Beth)

Tauá

Dias 8, 9, 10, e 11/9/2025

INAUGURAÇÃO E COMEMORAÇÃO DA SEDE DA ASA-CD

INAUGURAÇÃO DIA 5/8/2025



COMENORAÇÃO 12/8/2025



Fotos da confratinização ocorrida no dia 12 de agosto em regozijo pela inauguração da nova sede da ASA-CD no dia 5, espaço pensado com carinho para acolher e proporcionar mais conforto aos seus associados. O evento contou com a presença de muitos associados queridos que vieram prestigiar esse novo capítulo da nos-

sa história. Da mesma maneira que na inauguração tivemos o prazer de saborear o delicioso buffet do Ribamar, que conquistou a todos os presentes com sua excelência e sabor. A Presidente Maria Elisa expressou sua grande felicidade com o sucesso das comemorações e destacou a importância desse espaço para todos os asso-

ciados. Ela também deixou um convite especial: “Aos que não puderam estar conosco nesses dias, sintam-se convidados a nos visitar. Venham conhecer de perto esse espaço feito com tanto cuidado e carinho para vocês.” Estamos de portas abertas e esperando por você!



AUREA LAGOS

Gostaria de expressar, com toda a sinceridade, a profunda impressão que me causou sua dedicação à nossa ASA. Em cada pequeno detalhe é evidente o cuidado e o carinho com que você conduz tudo aquilo que administra com tanta competência.

EDNA GONDIN

Fiquei verdadeiramente impressionada com seu espírito empreendedor, seu refinado bom gosto e a atenção dedicada aos mínimos detalhes na composição dos ambientes. Parabéns-a pelo excelente trabalho e agradeco, sinceramente, pelo carinho e pela dedicação com que tem se empenhado em atender às demandas dos associados.



MARIA EMA



A recepção foi excelente — linda e acolhedora. Tudo estava muito bem organizado, e o *buffet*, impecável. Maria Elisa, você estava bonita e elegante como de costume. Agradeço por nos receber com tanto carinho.

ANA STUDART

Maria Elisa, você é formidável! Uma grande empreendedora, incansável na busca pela realização dos seus sonhos e uma excelente presidente da nossa Associação. Parabéns pela nova sede — está linda, recém-inaugurada e muito bem decorada.



FIQUE POR DENTRO DE TUDO

AÇÕES DA ASACD

ASA DEFESA E INTEGRAÇÃO

DEFESA dos interesses individuais e coletivos dos associados e INTEGRAÇÃO sociocultural.

ASA Saúde

Exercícios elaborados por uma fisioterapeuta e uma personal trainer com muita diversão para garantir a longevidade.

Baile

Em novembro realiza-se a celebração anual, aguardada por todos e repleta de música, dança e memórias inesquecíveis.

ASA Idiomas

ASA Inglês
ASA Francês
ASA Espanhol
ASA Italiano

ASA Viajantes

Viajar é bom e com os amigos é ainda melhor! Conheça lugares diferentes com os colegas, criando momentos inesquecíveis!

Clube do Livro

Reencontro bimestral com os amigos para discutir a obra literária escolhida.

SITE

Informativos

HOJE (eletrônico/diário/email)
ASA Classificados (eletrônico/semanal/email)
Voz Ativa (impresso/mensal)
Instagram (virtual/diário)

ASA Artesanato

Uma tarde maravilhosa para trabalhar a cognição e mobilidade para desfrutar dos talentos dos associados no artesanato.

Cine ASACD

Encontros com amigos para assistir aos filmes da temporada em exposição nos cinemas.

Imposto de Renda

Elaboração gratuita da declaração anual do Imposto de Renda de Pessoa Física para os associados.

Prosa na ASA

Encontro mensal com festas temáticas, diversas atrações, parabéns aos aniversariantes, homenagem, música e reencontro com os colegas.

ASA Coral

Oportunidade para expressar os dons que temos, unindo vozes em melodias encantadoras que fortalecem laços e celebram a música.

DANÇA DE SALÃO

Junte-se a nós para um encontro semanal de dança de salão com a Professora Esmeralda. Aperfeiçoe seus passos e divirta-se em um ambiente acolhedor e estimulante.

Tarde de jogos

Nossos associados têm a oportunidade de se encontrarem para uma animada tarde de jogos. É um momento de diversão e confraternização.



@asa_cd



ASACDbsb



(61) 99951-8499



www.asacd.org.br

ANIVERSARIANTES DE OUTUBRO

- 1 - Antônio Ribeiro Pinto, Elio José Nascentes, Thais Cavalcanti Alencar, Valfrido Vieira dos Santos, Yara Lopes Depieri. 2 - Cleonice das Graças Nogueira, Jordita Rodrigues Martins. 3 - Angélica Carvalho Castro, Levernier Machado Corrêa, Maria Conceição Alves Soares, Teresinha de Lisieux Franco Miranda. 4 - Antonio Barbosa Oliveira, Casimiro Pedro da Silva Neto, Francisca Áurea da Silva, Ivone da Cunha. 5 - Lucília Rodrigues da Silva, Maria do Rosário Duarte de Menezes. 6 - Benedito Rodrigues da Silva, Célio de Souza, Eliá Milhomem de Oliveira, Nivaldo Barbosa dos Santos, Regina Lúcia Carvalho Junqueira Osório. 7 - Cleusa Mariana da Silva, Jarbas Bonifácio, Maria Tereza Soares Dulci, Olga de Melo Martins Pinheiro Miyamoto, Vonilde Lopes Luna Sousa. 8 - Auta Batista de Oliveira, José de Sousa Neto, Marlene Moura Lattuca, Milton Pereira da Silva Filho. 9 - Valdir Roberto Carnaval Pereira da Rocha. 10 - Alessandra da Silva Pereira, Elisabeth Teresinha de Lima Araújo, Maria Ilda Soares de Oliveira. 11 - Francisco Batista Maciel, Rômulo Lima Câmara, Salvador Henrique Pinhati. 12 - Antônio Fernando Borges Manzan, Aureliano Joaquim de Oliveira, Francisco de Assis Sousa Melo, Gildeite Lopes Costa, Ielva da Cruz Cordeiro, João Santos Coelho Neto. 13 - Cleunicy Ramos de Lima Chaves, Cordélia Valadares Affonso, Gercina das Dores Brito, Heloisa Helena de Oliveira Lobo, Luis Hernan Mardones Erices, Maria Cesário de Sousa Murici, Maria da Consolação Pinheiro Silva, Marlene Rehbein Rodrigues, Terezinha Rodrigues da Costa. 14 - José Estevam de Medeiros Tavares, Marcolina da Silva Costa. 15 - Célia Duarte de Carvalho, Eliana Navarro Garcia, Jane Kaczan de Freitas, Roberto Vieira Cavalcanti, Rosinethe Monteiro Soares, Therezinha Medeiros Maia. 16 - Inácia Rodrigues dos Santos Cunha, Valdice Santos Rodrigues, Vera Lucia Ferreira da Silva, Vilma Cerqueira da Silva. 17 - Eliane de Miranda Piereck, Geraldo Gomes da Silva, João Batista Briosso Nascimento, Simone Mourthé Nogueira Starling. 19 - Paulo Antônio Marques, Túlio Zanina Costa. 20 - Adalicio Coelho Nogueira Filho, Claudia Neiva Peixoto, Cristina Pessoa Ramalho Viana, Delma Ferreira Araujo, Hosana Silva de Salles, Maria Emilia Garcia Moreira, Maria Isabel Pereira, Maria Reinalda da Silva, Maria Ribeiro Moretti, Rodolfo Segabinazzi, Sirleide da Conceição Silva Carneiro, Vera Lúcia Chaves, Victor Hugo da Costa. 21 - Anívia Soares Cardoso, Licionina Maria Salviano Barreto, Lucivaldo de Melo, Mirce José da Silva, Solange Oliveira Pinardon. 22 - Dirce Vernile dos Santos, Eber Zoehler Santa Helena, Elvira Maria Vilela Teixeira Pinheiro. 23 - Amanda Zauli, Emídio José de Souza Pereira, Enoque Barbosa Rego, João Eduardo da Costa, Nilma Nonato da Silva Santos, Pilade Benito Baiocchi. 24 - Etsuko Kajioka, Lourival Alves Rocha, Odilon Silva Coimbra, Ronaldo de Moura Brito. 25 - Jose Raymundo Lima Martins. 26 - Adália Figueredo dos Santos, Adaauto Paes de Andrade, Agassis Nylander Brito, Amelia Furtado da Silva, Dayse Clarice Pereira, Francisco de Assis Borges de Lima, Iracema de Brito Andrade Almeida, José Jairon Lacerda, Maria da Graça Rocha, Patricia Davis. 27 - Estela Magda Frechiani, Tânia Filgueiras Cordeiro da Cruz. 28 - Antônio Alaor Moreira, Antônio Lino de Araújo, Arnaud Rosa de Oliveira, Augusta Naurício, Constância Saldanha de Oliveira, Iraci Pereira de Paula Silva, Maria Solange de Freitas, Regina Maria de Oliveira Lopes, Ronaldo Gonçalves da Rocha. 29 - Maria Ângela Fraga, Maria Carmem Freires Vieira. 30 - Alderez Silva Dantas, Delsita Ferrari, Helena Passos Guimarães, Ronícy Pinto de Araújo, Silvio Pereira Santos. 31 - Amíscia Irma Souza Guanaes de Carvalho, Antônio Cosme Rodrigues, Carlos Roberto das Chagas, Joaquim Pereira dos Santos, Juanita Figueiredo Galeazzi, Marília Vieira Barros, Nalva Mendes Ponte, Solange Castello Branco dos Santos.