



SETEMBRO



3º ENCONTRO DOS *Escritores* DA ASA-CD

Tivemos a alegria de realizar, em nossa nova sede, um inspirador encontro de escritores da ASA-CD, reunindo associados que compartilham o gosto pela escrita e vêm registrando, de formas diversas, suas histórias, memórias e reflexões.

Cada participante apresentou um pouco de sua trajetória. O escritor Gustavo trouxe uma análise sensível sobre a vida dos antepassados, resgatando sentimentos vividos por eles e relacionando-os com os dias atuais.

O escritor João dos Anjos já tem quatro livros escritos: Como brigar com o seu cônjuge e ser feliz no casamento, O ídolo dos ratos, Cristianismo: Religião ou Conflito? e está atualmente trabalhando em As Frustrações do Zé. A associada Fátima Bueno, que trabalhou como taquígrafa na Câmara dos Deputados, descobriu a paixão pela escrita após a aposentadoria. Ela deu a valiosa dica de escrever diariamente, relatando acontecimentos do dia a dia como exercício de escrita e de memória.

Seu primeiro livro, Estou na quadra, aborda a rotina das quadras 400 da Asa Norte, as caminhadas pelo bairro e aspectos gerais da cidade. O segundo, Do Peixe Vivo à Geração Coca-Cola, Já o mais recente, Arte como destino – viagens e conexões, escrito durante a pandemia, A escritora Lúcia, autora do livro “O resto eu conto depois”, compartilhou sua filosofia de vida: quando se propõe e deseja algo com dedicação, é capaz de realizar.

Já Ildenor contou que gostava de escrever desde menina. Após a aposentadoria,

escreveu um romance inspirado na vida de um jovem a quem tinha grande afeto. Infelizmente, ele foi assassinado por envolvimento com o tráfico de drogas, mas sua história despertou em Ildenor a inspiração para desenvolver a narrativa, trazendo a presença de suas observações e sentimentos.

O senhor Roberto Guimarães, apesar de não ter nenhum livro escrito, sempre foi completamente apaixonado pelo cordel. A leitura marcou profundamente sua vida, deixando ensinamentos e memórias que ele carrega até hoje. Outra associada, Maria de Fátima Mattos, relatou que para ela escrever é algo natural, quase terapêutico, uma prática que lhe traz imenso bem-estar. Pernambucana, destacou que o maior presente de sua vida foi aprender a ler. Atualmente, dedica-se à escrita de um livro de memórias de sua família e também a um livro sobre o Natal.

A presidente Maria Elisabete também participou, contando que está escrevendo sobre o “uso da palavra” e até se aventurou na poesia. Enfatizou a escrita como forma de expressão, memória e incentivo à cognição, reforçando que o evento foi enriquecedor e significativo para todos.

A presidente concluiu dizendo que esse encontro foi marcado por partilhas emocionantes e demonstrou que a escrita é para todos — não apenas para quem já publicou, mas também para quem deseja começar. Escrever é uma prática valiosa, que fortalece a mente, preserva histórias e aproxima pessoas.

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
Festa do Morango, p. 13
ASA Cursos, p. 14 - 15

ASA Gourmet, p. 16
Dica de Casa, p. 16
Ações da ASA-CD, p. 17 - 18
Encontro em Desfecho aos Associados, p. 18
ASA Solidária, p. 19
Agradecimento, p. 19

Medalha in Memoriam, p. 20
Vem Ai, p. 20
IFique Por Dentro de Tudo, p. 21
Aniversariantes, p. 22

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

Waldeci Casemiro 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

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

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. Entramos no mês de setembro, um período que trouxe consigo a renovação e o florescer, assim como a chegada da primavera. Essa estação sempre foi cheia de simbolismos: foi o momento de recomeços, de novas perspectivas e de celebração da vida. Como o próprio nome da estação dizia, era tempo de deixar florescer o melhor de nós mesmos.

Esse mês também foi um tempo de reflexão e conscientização sobre a saúde mental, através da campanha do Setembro Amarelo. Tivemos a oportunidade de nos unir na

prevenção ao suicídio e de cuidarmos uns dos outros, especialmente daqueles que estavam enfrentando dificuldades emocionais. Esperamos que tenhamos oferecido o suporte necessário e quebrado os tabus sobre esse tema tão importante.

Assim como a primavera renovava a natureza, também foi hora de renovar nossa mentalidade, nossos hábitos e nossa conexão uns com os outros. Que esse mês tenha nos trazido forças para seguir em frente com esperança, empatia e muito cuidado com o nosso bem-estar emocional e físico.

A chegada da primavera sempre inspirava novos planos e ações que contribuíam para o crescimento da nossa comunidade. Espero que tenhamos transformado esse mês em um momento de florescimento pessoal, coletivo e de conscientização.

Fico grata por ter feito parte dessa jornada com todos vocês, e tenho certeza de que, unidos, conseguimos alcançar mais conquistas e realizar mais sonhos.

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



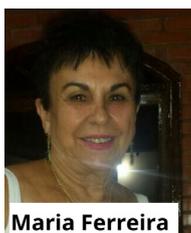
Maria Elisa



Enila Beatriz



Leila



Maria Ferreira



Silvana Saad



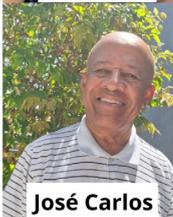
Rita de Cassia



Majaci



Marilena



José Carlos

Maria Ferreira Caetano Guimarães Diniz dia 2, **Silvana Teresa Saads Pereira, Rita de Cassia Piedade da Silva** dia 5, **Majaci Brandão Melo, Marilena de Almeida Campos** dia 7, **José Carlos da Costa** dia 10.

Maria Ferreira chegou a Brasília em 1983, gosta de viajar e de estar com amigos e familiares. **Silvana Saads** chegou em 1976, gosta de viajar e de estar reunida com seus familiares. **Rita de Cassia** nasceu em Brasília, gosta de viajar para uma praia ou ir ao clube. **Marilena** chegou em 1980, gosta muito de cuidar dos seus gatos, encontrar com minhas amigas para um bate papo com cafezinho. **José Carlos** chegou em Brasília em 1969, gosta de viajar.

Adão Leite de Souza, Neurídice Cardoso de faria, Adina Torres Silveira e João Florentino dos Anjos dia 15, **Ulisses Miranda França** dia 17, **Ivana da Solva Theodoro** dia 19.

Adão chegou a Brasília em 1959, gosta de pesca. **Neurídice** chegou em 1967, gosta de ler e viajar. **Adina** chegou em 1969, gosta de dançar e viajar. **João Florentino** chegou em 1960, gosta de viajar e ler. **Ulisses** nasceu em Brasília, gosta de praticar esportes. **Ivana** chegou em 1975, gosta de viajar e de estar com amigos e familiares.



Adão



Neurídice



Adina



João Florentino



Ulisses



Ivana

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

Nivaldo Faria de Castro, José Ataide da Silva, Anísia Baptista Martins Filha dia 22, **Rosângela da Silva Rodrigues** dia 23, **Guacira Araújo Vasconcelos** dia 25, **Adilson Clementino dos Santos** dia 26.

Nivaldo chegou a Brasília em 1972, gosta de cinema, futebol, fazer sudoku e palavra cruzada, e, de vez em quando viajar, também gosta de tomar cerveja. **José Ataide** chegou em 1960, gosta de arquitetura e viajar. **Anísia Baptista** chegou em 1973, gosta de viajar. **Rosângela** nasceu em Brasília, gosta de ouvir música e de estar reunida com amigos e familiares. **Guacira** chegou em 1983 gosta de cantar, dançar, curtir seus netos e viajar. **Adilson** chegou em 1971, gosta de viajar.



ASA-CD VISITAS

IRAN LEPORACE



No último sábado, dia 27 de setembro, aconteceu uma celebração muito especial: o aniversário de 82 anos de **Iran Leporace**, associado querido da ASA-CD. A festa reuniu amigos e familiares em um clima de alegria, emoção e muita confraternização.

Para prestigiar essa data tão importante, a Presidente da ASA-CD, Maria Elisa, marcou presença, levando seus votos de carinho, reconhecimento e admiração pela trajetória de vida do amigo Iran. A ocasião também contou com a presença de Ivani, uma das diretoras da ASA-CD, e de Suelena, associada

e amiga da família, que compartilharam momentos de afeto e boas lembranças,

Foi um encontro marcado pelo afeto, risadas e histórias compartilhadas, reforçando os laços de amizade e união que permeiam a vida de Iran e o espírito de comunidade da ASA-CD, lembrando a todos nós a importância de valorizar cada momento, celebrar a vida e espalhar carinho ao redor.

Parabéns, Iran, por essa linda trajetória e por completar mais um ano de vida com tanta inspiração e alegria!

JÁIRA SANTOS DE VASCONCELOS



Meu nome é **Jaíra Santos de Vasconcelos**, originária de Niterói-RJ. Em 1961 mudei-me para Brasília, acompanhando meu pai, que assumiu seu cargo na Câmara dos Deputados.

Sou graduada em Ciências Econômicas pelo CEUB e entrei para a Câmara dos Deputados em 1978, atra-

vés de concurso público,

Minha trajetória profissional sempre esteve ligada à área administrativa, transitando pela Coordenação de Comunicações, Departamento de Administração e, por fim, Departamento de Material e Patrimônio, onde encerrei minha carreira em 2013.

Após me aposentar, decidi explorar o mundo. Conheci diversos lugares em todos os continentes, experimentando diversas culturas em locais inesquecíveis. Atualmente, meu passatempo favorito é a leitura. Permaneci dois anos a mais no trabalho devido ao receio da aposentadoria, participando do curso de Preparação

para a Aposentadoria. Embora tenha sido uma experiência significativa, descobri um mundo maravilhoso fora do ambiente profissional, conhecendo pessoas de diferentes lugares e aprendendo muito com minhas viagens. Encorajo todos a não terem viver plenamente.

A Associação dos Servidores Aposentados da Câmara dos Deputados (ASA-CD) tornou-se uma fonte de esperança para mim. Tornei-me associada e estou desfrutando das diversas atividades que oferecem, incluindo cursos e viagens.

MARLENE VALE SOARES SILVA

Meu nome é **Marlene Vale Soares Silva**, nasci em Reriutaba-CE, e cheguei a Brasília em 1958. Desde então tive o privilégio de acompanhar de perto o crescimento dessa cidade que, com o tempo, se tornou o meu verdadeiro lar. Ver Brasília se transformar ao longo dos anos foi uma experiência marcante e enriquecedora.

No meu tempo livre gosto de aproveitar a vida com atividades que me fazem bem. Amo ouvir música, dançar, ler a Bí-

blia, frequentar a academia e fazer caminhadas ao ar livre. Essas práticas me trazem equilíbrio, saúde, alegria e uma grande disposição para o dia a dia.

Acredito que, na aposentadoria, é essencial manter o corpo e a mente ativos. Por isso, deixo um conselho aos colegas aposentados: não deixem de se movimentar, de cuidar da saúde e de buscar momentos que tragam bem-estar. Viver com qualidade é uma escolha que faz toda a diferença.

Sobre a atual gestão



da ASA-CD só tenho elogios. Está sendo tudo de bom! A aula de dança, então, é maravilhosa — eu simplesmente amo! É um momento de descontração, alegria e cuidado com a saúde, que faz muito bem para todos nós.



Meu nome é **Silvestria Ferreira Eleutério Costa**. Cheguei a Brasília em 1964 com minha família. Meus pais vieram em busca de trabalho e de uma vida melhor, impulsionados pela inauguração da nova capital. Fomos morar em Planaltina-DF, onde já tínhamos uma tia. Nossa origem é de Pedrinópolis-MG

e, de lá, meu pai foi tentar trabalho em São Paulo.

Minha trajetória profissional começou na Secretaria de Saúde, onde trabalhei por 22 anos, ao mesmo tempo em que também atuei na Secretaria de Educação por 12 anos. Depois, decidi seguir outro caminho e ingressei na Câmara dos Deputados como técnica legislativa (Técnica de Enfermagem). Deixei os dois primeiros trabalhos para me dedicar integralmente à Câmara, onde permaneci até a minha aposentadoria, no final de 2019.

No meu tempo livre gosto muito de viajar — é algo que faço sempre que posso. Também

me dedico à minha família, assisto a filmes, cuido de mim e da minha casa.

O conselho que deixo para meus colegas aposentados é simples, mas importante: curtam ao máximo as coisas que gostam, porque estamos de passagem. Só temos uma vida, e ela merece ser bem aproveitada.

Sobre a atual gestão da ASA-CD considero excelente a atuação. A Associação tem promovido uma integração muito positiva entre os aposentados, oferecendo atividades voltadas à saúde e ao bem-estar, além de outros suportes que fazem toda a diferença.

CLOVES RODRIGUES DA SILVA

Meu nome é **Cloves Rodrigues da Silva**, natural de Caxias-MA, mas desde 1961 estou radicado em Brasília. Sou graduado em Administração de Empresas Públicas e Privadas e ingressei na Câmara dos Deputados em 1980, através de concurso público.

Durante minha trajetória na Casa atuei no DE-TEC, onde permaneci até minha aposentadoria em 2005. Desde então tenho dedicado meu tempo principalmente à minha saúde. Sempre fui adepto da prática de esportes e ao cuidado

com meu corpo. Apesar de não viajar muito faço questão de visitar o Maranhão, São Paulo e Rio de Janeiro periodicamente. Em minha rotina prezo pela simplicidade e pela serenidade, passando a maior parte do tempo em minha roça.

Costumo aconselhar meus amigos aposentados a não se tornarem sedentários. A vida após a aposentadoria não marca o fim de nossas atividades, pelo contrário, é um momento para explorarmos novas experiências e nos mantermos ativos. Movimentar o



corpo é essencial para uma vida saudável e equilibrada.

Por fim, gostaria de ressaltar a qualidade da gestão da ASA-CD. Os veteranos que cuidam dos aposentados e pensionistas demonstram grande comprometimento e oferecem um ambiente acolhedor. Sou grato por fazer parte dessa Associação.

FALA, ASSOCIADO

MARIA ARLETE DE CASTRO MOURÃO



Meu nome é **Maria Arlete de Castro Mourão**, nasci em Pacajus – Ceará, a charmosa cidade do caju, e cheguei a Brasília em novembro de 1975.

Sou apaixonada por atividades que estimulam a mente e o coração:

gosto de fazer palavras cruzadas, ler, escrever no meu diário, acompanhar o “Conversa com Deus”, além de me divertir com jogos de dominó, montar lego com meu neto, dançar, ir à piscina e, sempre que possível, viajar. Já tive a felicidade de conhecer lugares encantadores como Fortaleza, Nova Iorque e Lisboa.

Aos amigos aposentados deixo um conselho especial: cultivem os encontros com as amigas,

deem boas risadas e aproveitem a vida com alegria, porque cada momento tem um valor imenso.

Com gratidão registro também minha admiração pela atual gestão da ASA, que considero maravilhosa e excelente. A querida Maria Elisa tem uma mentalidade fértil e inovadora, soube beneficiar a todos e renovar a ASA, trazendo vitalidade e inspiração para nossa convivência.

CECILIA RODRIGUES TORRES

Meu nome é **Cecilia Rodrigues Torres**, nasci em Independência – Ceará e cheguei a Brasília em 1980, onde construí minha vida com muito carinho. Gosto de praticar atividades físicas como pilates, musculação e exercícios aeróbicos, pois acredito que cuidar do corpo é fundamental para manter a saúde e a disposição.

Também aprecio muito os momentos de convivência com familiares e amigos, ado-

ro jogar cartas e realizar viagens nacionais, que me trazem alegria e novas experiências.

Meu conselho para os colegas aposentados é simples e sincero: bora ser feliz! Ser ativo, participar dos eventos da Associação, cuidar bem da saúde e, se possível, viajar. A prática de atividade física é indispensável, assim como viver de forma saudável, dedicar-se ao trabalho voluntário e cultivar novas amizades.

Quero ainda regis-



trar minha gratidão à nossa Presidenta Maria Elisa e sua equipe, que têm se destacado ao longo destes anos à frente da ASA. Sua dedicação e liderança nos inspiram e fortalecem. A conquista da sede da Associação é motivo de orgulho para todos nós.



Meu nome é **Maria Carmem Freires Vieira**, nasci em Salgueiro – PE e cheguei a Brasília em 1978. Tenho grande apreço por estudar idiomas, ler e praticar exercícios físicos. Também adoro viajar, principalmente pelos esta-

dos brasileiros, mas meu sonho é conhecer outros países, como a Grécia.

Deixei minha cidade natal ainda criança, aos 5 anos de idade, e morei em Manga – MG até os 24 anos. Em 1971 fui para São Paulo – SP, retornando a Brasília em 1977. Após a aposentadoria, sempre que possível, visito meus irmãos e parentes que vivem em Amapá, Cuiabá, Pará, Recife, Olin- da e Belo Horizonte.

O conselho que dei-

xo aos colegas aposentados é: vivam a vida a cada instante e, ao acordar, ergam as mãos ao céu e agradeçam ao Divino Pai Eterno pela dádiva de mais um dia.

Sempre que chego a Brasília a primeira coisa que faço é ler a revista Voz Ativa, na qual encontro apenas elogios — com os quais concordo plenamente. Para mim, a atual gestão da ASA- CD merece nota 10.

ÍTALO LAGES LUONGO FILHO

Meu nome é **Ítalo Lages Luongo Filho**. Cheguei a Brasília em 1972, nasci e cresci no Rio de Janeiro-RJ. Minha formação acadêmica abrange Educação Física e História, e em 2002 ingressei na Câmara dos Deputados.

Durante meu tempo lá trabalhei no DE-PES e Lideranças, aposentando-me em 2023. Após a aposentadoria mantive-me ocupado com atividades como a prática de atividade física, o envolvimento no automobilismo virtual e tocar guitarra. Tenho o hábito de viajar e já visi-

tei todos os continentes.

Tocar Guitarra e participar do mundo do automobilismo virtual se tornaram não apenas *hobbies*, mas também fontes de expressão e conexão com pessoas que compartilham interesses semelhantes ao redor do mundo.

Quanto à pergunta sobre conselhos aos amigos aposentados, destaco a importância de encontrar uma ocupação que traga realização pessoal. Além disso, aconselho a manter o corpo ativo e funcional. A prática regular de atividades físicas não só promove a saúde física.

A aposentadoria é uma



nova fase da vida que pode ser preenchida com experiências enriquecedoras e significativas. Descobrir novas paixões, manter-se ativo e cultivar relacionamentos são elementos essenciais para aproveitar ao máximo esse capítulo, transformando-o em uma jornada recompensadora e gratificante

ASA COM ARTE

NINFA GEREP

Meu nome é **Ninfa Gerep** e cheguei a Brasília em 1965, ansiosa por iniciar minha carreira como servidora na Câmara dos Deputados. Além da dedicação ao serviço público, sou escritora e publiquei o livro “Sinais Proféticos em Israel”.

Com o objetivo de oferecer uma narrativa clara e envolvente, contei a história do povo judeu desde



os tempos de Abraão até as profecias que apontam para um futuro de restauração, tanto física quanto espiritual. Ao longo das páginas relato momentos de exílio, sofrimento e superação, bem como intervenções sobrenaturais que revelam a força e a resiliência desse povo.

Trata-se de uma jornada fascinante, repleta de significado e inspiração. Em cada capítulo convido o leitor a mergulhar nas histórias que moldaram a nação judaica, compreendendo suas dificuldades e as promessas de esperança que a acompanham.



Para mim, “Sinais Proféticos em Israel” é mais do que um livro: é uma oportunidade de compartilhar conhecimento, fé e paixão pela história judaica, na esperança de que cada leitor encontre inspiração e uma nova compreensão sobre os desafios e triunfos desse povo.

MARLY GLÓRIA DO NASCIMENTO VALE



Meu nome é **Marly Glória do Nascimento Vale**. Cheguei a Brasília em julho de 1977, mas nasci em Belém, no Pará. Sempre gostei de fazer artesanato e, ao longo do tempo, experimentei um pouco de tudo. Atualmente meu foco tem sido o crochê, atividade que me proporciona grande satisfação.

Também me dedico a trabalhos voluntários, contribuindo com instituições de caridade, muitas vezes através do crochê, produzindo peças para doações em geral.

Um dos maiores conselhos que sigo é cuidar da saúde: manter uma alimentação adequada e saudável, praticar exercícios físicos na medida do possível e hidratar-se constantemente. Acredito na importância de viajar e conhecer lugares novos, de manter-se de bem com a vida, de pensar positivamente e de cultivar a alegria.

A atual gestão da Asa está excelente, sob a direção de nossa Presidente Maria Elisa, que vem realizando um trabalho notável

junto com toda a sua equipe, que incansavelmente se dedica a resolver as demandas para o bem-estar de todos nós, aposentados.

Inaugurando recentemente a nossa linda sede, fruto de muito esforço e dedicação, tornando tudo mais belo e harmonioso. Agradecemos imensamente todo o progresso alcançado em nossa Associação!



ILMAR FREITAS DE OLIVEIRA



Meu nome é **Ilmar Freitas de Oliveira**. Nasci em Martins, no Rio Grande do Norte, uma cidade que sempre guardarei com carinho na memória, e em 1966 cheguei a Brasília, onde construí minha vida. Ao longo dos anos me envolvi em muitas atividades, especialmente no artesanato, que sempre foi uma paixão. Já fiz tricô, desenvolvi peças variadas e até con-

feccionei bonecas *reborn*. Grande parte dessas bonecas fiz questão de doar, pois acredito que aquilo que é feito com carinho deve ganhar novos lares e continuar espalhando alegria.

Hoje, meus dias seguem em um ritmo mais calmo, em passos lentos, dedicados principalmente ao cuidado com a minha casa. Apesar da simplicidade dessa rotina encontro nela muita paz. Tenho também um gosto especial pela natureza: adoro observar minhas abelhas. É um prazer acompanhar de perto esse pequeno universo, que me ensina sobre paciência e convivência em harmonia.

Outro passatempo que me acompanha é o xadrez, um jogo que admiro pela estratégia e concentração

que exige. Ele me faz refletir sobre a vida, onde cada movimento deve ser pensado com calma e sabedoria.

Hoje participo pouco das atividades sociais, mas sempre que estou presente acho maravilhoso, porque é uma forma de manter viva a convivência e os laços de amizade. Se há algo de que realmente sinto falta são das antigas domingueiras, que animavam nossos encontros com música, dança e boas risadas.



ALVARINA PEREIRA

Meu nome é **Alvarina Pereira**. Cursei psicologia no CEUB e prestei concurso para a Câmara dos Deputados. Fui aprovada e tomei posse. Fui lotada no Centro de Documentação e Informação (CEDI), onde fui designada para continuar um trabalho na CAP. Depois atuei no Departamento de Comissões, na Comissão de Defesa Nacional e na Comissão de Relações

Exteriores. Também assumi a Secretaria da Primeira Vice-Presidência.

Logo após se iniciou a Constituinte, quando trabalhei como nunca havia trabalhado, mas me orgulho de ter participado integralmente. Anos mais tarde aposentei-me.

Depois de aposentada dediquei-me a cuidar de mim e da minha família, e busquei aprender coisas novas. Descobri o ponto-cruz, pelo qual sou encantada. O ponto-cruz, ou ponto de cruz, é uma forma popular de bordado em fios contados na qual os pontos têm formato de "X".

Contamos as linhas da trama do tecido que



deve ter a trama uniforme (como o tecido de linho) em cada direção, de modo que os pontos fiquem de tamanho e aparência uniformes. Essa forma de ponto-cruz é também chamada "ponto-cruz contato", a fim de distingui-la de outras formas de ponto-cruz.



DIREITO E JUSTIÇA

AUXÍLIO FUNERAL

Quando ocorre o óbito de um servidor público na ativa ou aposentado a família deve procurar o serviço de pessoal que efetua o pagamento e solicitar orientação de como proceder. No caso específico da Câmara dos Deputados devem procurar informações na COIPE pelo telefone 3216-5666.

O auxílio funeral corresponde a uma remuneração bruta sem qualquer desconto visto tratar-se de verba indenizatória. Importante que a família do servidor tenha conhecimento desse direito.

LEI Nº 8.112, DE 11 DE DEZEMBRO DE 1990 SEÇÃO VIII

Art. 226. O auxílio-funeral é devido à família do servidor falecido na atividade ou aposentado, em valor equivalente a um mês da remuneração ou provento.

§ 1º No caso de acumulação legal de cargos, o auxílio será pago somente em razão do cargo de maior remuneração.

§ 2º (VETADO).

§ 3º O auxílio será pago no prazo de 48 (quarenta e oito) horas, por meio de procedimento sumaríssimo à pessoa da família que houver custeado o funeral.

Art. 227. Se o funeral for custeado por terceiro, este será indenizado, observado o disposto no artigo anterior.

Art. 228. Em caso de falecimento de servidor em serviço fora do local de trabalho, inclusive no exterior, as despesas de transporte do corpo correrão à conta de recursos da União, autarquia ou fundação pública...

DICA DE VIAGENS

HIDROLÂNDIA: UM REFÚGIO DE ENCANTOS EM GOIÁS



Hidrolândia, no coração de Goiás, é um destino que combina natureza exuberante, cultura acolhedora e a tranquilidade típica do interior.

1. Natureza deslumbrante: As cachoeiras do Rio dos Peixes são o grande cartão-postal: águas cristalinas cercadas de vegetação preservada, perfeitas para contemplação e contato com o meio ambiente.

2. História e tradição: O Centro Histórico guarda

igrejas antigas e praças que revelam a memória local.

3. Gastronomia regional: Nos restaurantes da cidade, os sabores goianos ganham destaque. Pratos típicos com pequi e guariroba são experiências imperdíveis para quem deseja conhecer a culinária regional.

4. Passeios tranquilos e cultura local: Caminhadas em parques, feiras de artesanato e encontros comunitários são oportunidades

de conhecer de perto a vida local e sua hospitalidade.

5. Terra das Jabuticabas: Hidrolândia é carinhosamente conhecida como a “Terra da Jabuticaba”, graças à abundância da fruta na região. Durante a safra, entre setembro e outubro, é possível colher jabuticabas diretamente do pé em diversas propriedades rurais da cidade — uma experiência deliciosa e marcante para visitantes de todas as idades. Um dos lugares mais famosos é a Fazenda Jabuticabal, que conta com 42 mil pés de jabuticaba, sendo o maior pomar do mundo dedicado a essa fruta.

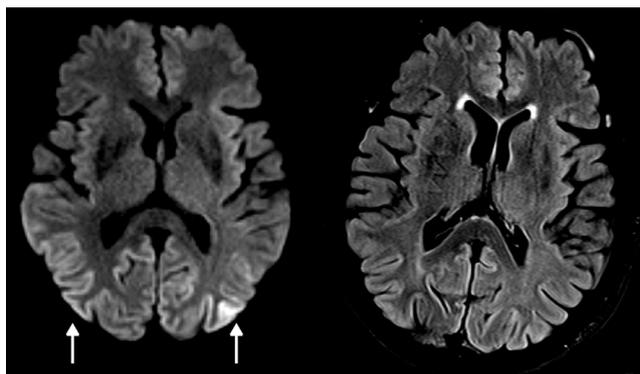
Hidrolândia é um convite para viver dias leves, imersos na natureza e na cultura goiana. Um destino simples, mas cheio de encanto, que deixa lembranças inesquecíveis.

DICAS DE SAÚDE

CREUTZFELDT-JAKOB (DCJ)

A Doença de Creutzfeldt-Jakob (DCJ) é uma enfermidade rara e grave que afeta o sistema nervoso central. Ela pertence ao grupo das encefalopatias espongiformes transmissíveis, causadas por príons — proteínas anormais que levam à degeneração progressiva do cérebro. Entre os sintomas estão perda de memória, alterações de comportamento, dificuldade de coordenação motora e, em estágios avançados, demência grave.

A DCJ pode se apresentar em diferentes formas: a esporádica (mais comum), a



genética (herdada por mutações) e a adquirida (rara, associada a procedimentos médicos ou ao consumo de carne contaminada, no caso da variante relacionada à encefalopatia bovina, conhecida como “mal da vaca louca”).

Infelizmente, a doença não tem cura nem tratamento eficaz capaz de interrom-

per sua progressão. Quanto à prevenção, não há como evitar a forma esporádica ou a genética. Porém, medidas de biossegurança na área da saúde e o controle rigoroso na produção de alimentos reduziram significativamente o risco de transmissão da forma adquirida.

ILPS VISITADAS PELA DIRETORIA DA ASA-CD

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

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.



No dia 13 de setembro a Presidente Maria Elisa acompanhou um grupo de associados em um passeio especial até a encantadora Festa do Morango. O evento, conhecido por sua atmosfera acolhedora e sabores irresistíveis, foi uma oportunidade perfeita para celebrar a amizade, a cultura e o espírito de comunidade.

A visita foi marcada por momentos de alegria, descontração



e muitas fotos ao lado das tradicionais delícias feitas com morango. Os associados aproveitaram para experimentar doces caseiros, passear entre as barracas de artesanato e curtir as atrações locais.

A presidente Maria Elisa destacou a importância de promover encontros como esse:

“Mais do que um passeio, esse tipo de atividade aproxima as pessoas e fortalece os vínculos entre os associados.

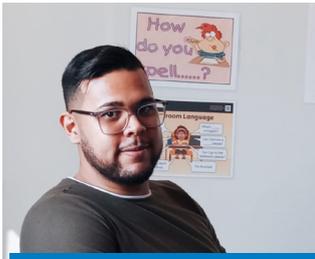
Foi uma experiência deliciosa em todos os sentidos”, comentou.

O sucesso do passeio reforça o compromisso da atual gestão em proporcionar momentos de convivência, lazer e valorização das tradições. Sem dúvida, um dia para guardar na memória!

ASA CURSOS ON-LINE

O ASA IDIOMAS desde iniciantes a tunidade! Matricu-foi criado especial- avançados, com pro- le-se já e aproveite mente para ajudar fessores qualifica- essa chance de en- na cognição e mo- dos que ministram riquecer seu reper- bilidade dos nossos aulas com conteúdo tório e potenciali- associados. Ofere- prático e divertido. zar sua interação no cemos várias turmas Não perca essa oport- 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



Professora Rachel

Turmas:
 1 - iniciantes presencial: **quarta-feiras** às 9h30
 2 - com bom conhecimento: **terças-feiras** às 8h30

ASA FRANCÊS

Turmas:
 1- com algum conhecimento: **às segundas-feiras** às 9h



Professor Carlos

ASA ESPANHOL



Professor Juan Carlos

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

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



Nas manhãs de quarta-feira das 9h30 às 10h30, a ASA-CD tem vivido momentos especiais com a aula presencial de Inglês para Iniciantes, conduzida com dedicação pela professora Rachel. Participaram do encontro as alunas Arlete, Clécia, Elisa,

Jaira, Magna e Silvana, que seguem firmes no compromisso com o aprendizado. O ambiente, como de costume, foi marcado por entusiasmo, leveza e acolhimento.

Mais do que uma aula de inglês, esses encontros representam oportunidades valiosas

de crescimento pessoal, convivência e fortalecimento dos laços de amizade. A cada semana a sala se transforma em um espaço de trocas significativas, incentivo mútuo e memórias afetivas que enriquecem a jornada de todos os presentes.

INCLUSÃO DIGITAL



No dia 22 de setembro foi realizada a 1ª aula especial de Inclusão Digital, com o objetivo de ensinar e orientar nossos associados no uso de ferramentas digitais. Sabemos da importância que a tecnologia tem nos dias de hoje, e entendemos que dominar essas ferramentas é fundamental para promover a autonomia, a comunicação e o acesso à informação.

Durante a aula os participantes podem aprender

noções básicas de navegação na internet, uso de aplicativos úteis para o dia a dia, redes sociais, além de tirar dúvidas sobre o uso de celulares e computadores. A atividade foi pensada com carinho para garantir que todos se sentissem à vontade para aprender, no seu próprio ritmo.

Acreditamos que a inclusão digital é um passo essencial para garantir a participação ativa de todos na sociedade moderna, e

ficamos muito felizes com o engajamento e interesse de cada um dos presentes. Convidamos a todos para participarem e fiquem por dentro deste movimento tão importante para todos, não importa a idade!

Nosso compromisso continua: proporcionar momentos de aprendizado, crescimento e integração para todos os cursos de nossos associados.

ASA GOURMET

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

MAÇA COBERTA COM CHOCOLATE



INGREDIENTES

- 2 maçãs
- 2 barras de chocolate (usei uma amargo e a outra doce)
- Palitos de sorvete

MODO DE PREPARO

- Derreter as barras de chocolate em fogo baixo, se necessário colocar um pouquinho de água e reservar
- Cortar as maçãs, secar bem com papel toalha para que o chocolate grude nelas
- Espetar os palitos nas rodélas das maçãs (fazer umas pontinhas nos palitos para facilitar entrar na maçã)
- Envolver as maçãs no chocolate
 - Colocar para esfriar
- Você pode colocar confeitos também sobre o chocolate para enfeitar
- Humm que delícia

TORTINHA DE FRANGO NA AIFRYER



INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres de farinha de trigo ou de aveia
- 2 colheres de leite
- 1 pitada de sal
- 1/2 colher de café de Pó Royal orégano
- frango desfiado e temperado pronto
- mozzarella

MODO DE PREPARO

- Misturar todos os ingredientes
- Untar uma forminha com manteiga ou margarina, despejar 1/2 da mistura, colocar o frango e pedacinhos de mozzarella e colocar o resto da massa e mozzarella por cima e orégano p finalizar
- Levar para assar na *Airfryer* em 180 graus por 12 minutos
- Aí só se deliciar

DICA DE CASA

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

DICA PARA CONSERVAR MELHOR FRUTAS E VERDURAS

Manter frutas e verduras fresquinhas por mais tempo é possível com alguns cuidados simples.

Um bom exemplo é com os morangos: assim que chegar em casa, não os lave antes de guardar — a umidade acelera o proces-

so de deterioração. Em vez disso, coloque um papel toalha no fundo de uma vasilha limpa, acomode os morangos secos por cima e cubra com mais uma folha de papel toalha. Depois, tampe bem. O papel ajuda a absorver a umidade natural da fruta, evitando que ela estrague rapidamente e mantendo o sabor por mais tempo.

Essa dica também funciona com outras frutas e verduras mais delicadas, como uvas, folhas verdes e até tomates. Com esses cuidados, você garante uma despensa (ou geladeira) mais organizada, economiza nas compras e ainda aproveita alimentos mais frescos no dia a dia.



DICA PARA ROUPAS MAIS LIMPAS, CHEIROSAS E FRESQUINHAS

Você sabia que é possível potencializar a lavagem das roupas de forma simples e econômica? Um truque caseiro que faz toda a diferença é adicionar algumas colheres de detergente de limão na

hora de lavar as peças na máquina. O detergente ajuda a quebrar a gordura que muitas vezes fica impregnada nos tecidos, especialmente em roupas de cama e toalhas. Além da ação desengordurante, o limão também proporciona um cheirinho fresco e agradável às roupas, deixando aquela sensação de roupa recém-lavada que dura por mais tempo. O resultado são peças mais leves, perfumadas e confortáveis de usar.

Uma dica extra é não exagerar na quantidade: algumas gotinhas já são suficientes para melhorar a eficácia da lavagem sem prejudicar os tecidos. Simples, econômico e eficiente!



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



No dia 4 de setembro, tivemos a alegria de retomar o ASA Dança, agora em nossa nova sede da ASA-CD. Foi um momento especial, que marcou não apenas a volta das atividades, mas também a oportunidade de celebrarmos juntos um espaço renovado, acolhedor e cheio de energia positiva.

A primeira aula foi repleta de aprendizado, música, descontração e movimento, proporcionando aos participantes um ambiente agradável para dançar, socializar e, acima de tudo,

ARTESANATO



Celebramos a chegada da primavera com uma aula especial de artesanato! Utilizamos a técnica de *decoupage* com um toque requintado e flores encantadoras como tema. Foi uma tarde criativa e inspiradora, em que cada participante pôde transformar materiais simples em pratos decorativos únicos.

O artesanato também é uma forma de cuidado com a mente e as emoções, pois proporciona relaxamento, estimula a imaginação e valoriza a expressão pessoal de cada um.

Convidamos todos os associados a participarem das próximas aulas e descobrirem o quanto essa atividade pode ser enriquecedora.

ASA SAÚDE



Todas as terças-feiras, às 14h30, temos a alegria de realizar o ASA Saúde — um projeto pensado especialmente para promover mais qualidade de vida, movimento e bem-estar aos nossos associados.

A aula inaugural na nova sede foi um momento muito especial, marcada pela energia e entusiasmo de todos os participantes. Contamos com 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.

Esses encontros são uma experiência rica, que unem saúde, aprendizado e convivência em um ambiente acolhedor e motivador.

Participe e venha cuidar do corpo e da mente com a gente!

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

CLUBE DO LIVRO

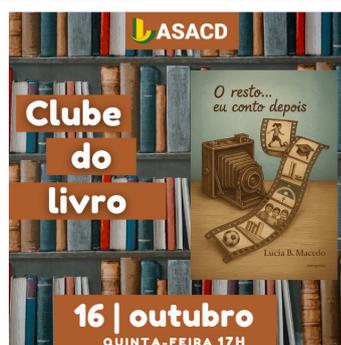


No dia 21 de agosto aconteceu mais um encontro do Clube do Livro em nossa nova sede, em um espaço acolhedor preparado para momentos de cultura e convivência.

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.



ENCONTRO EM DEFESA DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS



Diretoria-Geral



DEPES

Na segunda-feira, dia 29/09/2025, a Presidente Maria Elisa e os Diretores Francy e Rômulo estiveram reunidos com o Diretor-Geral da Câmara dos Deputados, Dr. Guilherme, e, posteriormente, com o Diretor do Departamento de Pessoal (DEPES), Dr.

Hélio, para parabenizá-los pela posse nos cargos e encaminhar as demandas dos aposentados e pensionistas da Câmara dos Deputados.

A presidente ressaltou que a valorização dos servidores deve ser para todos — inclusive para aqueles que já encerraram sua trajetória

profissional —, visto que contribuíram significativamente para a construção do serviço público que temos hoje.

Também foi reforçado que a entidade continuará atuando firmemente em defesa dos direitos dos aposentados e pensionistas.

ASA SOLIDÁRIA



SORTEIO REALIZADO NO DIA 30/09/2025

Asa Solidária
Campanha de Doação - Fazer o Bem Faz Bem

Nossa campanha começou na pandemia para ajudar quem mais precisava — e continua até hoje. Ainda há muitas pessoas em situação de necessidade, e juntos podemos fazer a diferença. Doe e ajude. Fazer o bem faz bem!

Banco do Brasil
Agência 3478-9
Conta corrente 117.476-2
PIX CNPJ 37.114.295/0001-37

CESTA BÁSICA

Para o nosso controle envie seu comprovante para o nosso WhatsApp (61) 99951-8499



Teresa de Jesus Teixeira Gonçalves

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

cas, graças 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



Nádia Amaral Waller
Umanizzare

O Instituto Umanizzare é uma organização social que apoia e capacita mulheres em situação de violência doméstica e vulnerabilidade social. No ano passado atendemos 400 mulheres. Isso só é possível graças aos nossos parceiros confiáveis. Um

agradecimento especial à ASA-CD, que tem sido nossa parceira desde 2023. As 8 cestas básicas que nos fornece mensalmente são uma grande ajuda para muitas mulheres atendidas pelo Instituto!

MEDALHA IN MEMORIAM

Nossa homenagem àqueles que trabalharam com muito afincamento 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

CURSO DE INCLUSÃO DIGITAL PARA A MELHOR IDADE

TECNOLOGIA COM LIBERDADE E SEGURANÇA

PROFESSORA: SCHIMENNY ANDRYA

Curso de Inclusão Digital

Curso de Inclusão Digital Tecnologia com liberdade e segurança

Professora: Schimenny Andrya
 Aprenda a usar o computador e o celular com mais facilidade!
 Duração: 2 meses (4 semanas)
 Início: 23 de setembro de 2025 (terça-feira)
 Horários - 2 Turmas:
 Turma 1: 14h às 15h30
 Turma 2: 16h às 17h30
 Investimento:
 R\$ 200,00 por mês
 R\$ 50,00 (apostila)
 Aulas semanais às terças-feiras
 Material incluso com conteúdo prático

(61) 99413-0276

1º

ASA-CD

torneio de dominó

Data: 15 de outubro
 Horário: 14h30 às 17h
 Localização: SHCS CL QD 312, Bloco C, Loja 20

Premiação para 1º, 2º e 3º lugar
 Venha mostrar suas habilidades no dominó!

CONFIRME PRESENÇA PELO WHATSAPP

Dia 15/10 das 15h às 17h

ASA-CD **Goiânia e Hidrolândia**

Saída no sábado, dia 11/10, às 7h30, da ASA-CD
 Retorno no domingo, dia 12/10, às 16h

PACOTE INCLUI:

- HOTEL** Hotel Castro's com café da manhã, compras na Rua 44 e na Feira da Lua
- Passeio à Fazenda Jabuticabal, em Hidrolândia
- Transfer e ingresso
- À vista - R\$ 695,00 (pix)
Parcelado: entrada de R\$300,00 (pix) + 2 parcelas de R\$ 228,00 no cartão de crédito

Prazo para adesão vai até o dia 30/9

Conmil Turismo Beth: (61) 98287-7523

VALOR PODE SOFRER ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO, ENTRADA NO PIX OU DEPÓSITO BANCÁRIO E RESTANTE NO CARTÃO DE CRÉDITO. PREÇO VÁLIDO POR PESSOA EM APARTAMENTO DUPLA.

Dias 11/10 e 12/10/2025

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.

Informativos

SITE
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,

ANIVERSARIANTES DE NOVEMBRO

1 - Carla Bernadette de Oliveira, Elisabete Viveiros de Almeida, Ivonete Pimentel Sarmento, Marlúcia Batista Monteiro, Paulo Brill, Scheila Mello Salgado de Carvalho. 2 - Cecília Silvia Guedes Alcoforado, Maria Amália de Castro, Zilda Rodrigues da Costa. 3 - Carlos Alberto Melo Prado, Dariu Batista de Castro, Ivani dos Santos, Luiz Feitosa dos Santos, Magda Rouede Bernardes, Maria de Fátima Aragão Sanford Barros, Mirna de Castela Carvalho Pessoa, Rosa Helena de Souza Gouveia, Rosilene Ferreira Leal. 4 - Antonia de Maria de Lacerda, Lígia Cardoso Minervino, Lourdes Bomtempo de Mendonça, Luís Antônio Barbosa Bertolino, Sandra Mara Firmo Ribeiro. 5 - Amancio Manoel Lopes, Benedita Eneide de Arruda Bueno, Gilda Moscoso Rubino, Irene Laurinda da Conceição, Josefa Irani Gonçalves de Oliveira, Luiz Antônio Batista Machado, Manuelita Maria de Meneses, Myrthes de Souza, Odete Garcia Guerra, Ovília de Alencar Lino, Pedro Henrique da Silva. 6 - Carmen Ruth Bentes Leal, Sandra da Rocha Marmo de Oliveira. 7 - Elizabeth Garcia de Lima, Heloísa Helena Silva Ramos, Heyderne José Pereira Coelho. 8 - Constante Caetano Turchiello, Edson Carlos Mota, Enila Beatriz Esteves Gomes, Francly Lourdes Pereira Borges, Iolanda Rodrigues da Silva, Vaneida Virna dos Santos de Carvalho. 9 - Hercy Mattos Baby, Luiz Fernando Garcia de Oliveira, Margarida Maria Queiroz Oliveira Cabral, Maria de Lourdes Barbosa, Miriam dos Santos Medeiros. 10 - Alice Fonseca Teixeira de Oliveira, Ernesto Luiz Martins de Assis, Janete Maria Trevisan de Oliveira, Maria Neuza de Oliveira Martins, Rachel Ungierowicz, Rita de Cássia Tremendani dos Santos, Zilá Dias. 11 - Alba Castro da Matta, Hilton Roberto de Moura Silva, Jose Pereira Tavares, Uíara Almeida Roland. 12 - Fátima Peixoto de Lima, Francisca Helena Nogueira de Sá Ramalho, Heráclito da Rocha Santos Maciel, Marcos Figueira de Almeida. 13 - Darcy Maria Gasparetto Camargo, Dinorah Fernandes Gioia Martins, Francisco Neto de Sousa, Sílvia Regina Santana Carvalho, Valerio da Silva. 14 - Aliria Rodrigues Correa, Armando Sampaio Lacerda, Carlos Alberto Ramos, Estela Marisa Ferreira Rossi, Zita da Silva de Oliveira. 15 - Aureni Moutinho Medeiros, Carlos dos Santos Almeida, Edivaldo Gomes Arantes, Fernando Luiz Lopes Montenegro, Marly Gloria do Nascimento Vale, Paulo Luiz Bastos Serejo. 16 - Ana Maria de Medeiros, Esmeralda Silveira e Reis, João Pedro Silvério, Joaquim Vasconcellos Ferreira, Joel Mário da Silva, Manoel Araújo Fernandes, Maria das Graças Dias, Marinalva da Silva Porto, Pedro Alves Nascimento. 17 - Ana Regina Lustosa de Oliveira, Anderson Braga Horta, Carlos Roberto Santos, Dalca Tardin Moreira, Margarida Barcki, Natalina Vitória Lago Ribeiro, Odon Ferreira Lima, Waldimir Canuto de Melo, Yvonne Paes de Carvalho. 18 - Eduardo Bassit Lameiro da Costa, José Carlos Pereira, Maria Hermínia Vasconcelos Noletto, Miriam Bispo de Macedo, Miriam da Cunha Alves, Vilma Cezarina Vieira Bilibio Pasqua. 19 - Antônio Carlos Caldeira, Magnólia Maria de Figueiredo Vicente, Marcelo Ribeiro e Silva, Sueli Hatsue Nemoto. 20 - Fernando Marques, Luzia Cláudia Serafim Tres Loiola, Maria Alice de Podestá Navarro Mamede, Maria Leitão Martins, Maria Salomé Pereira da Silva. 21 - Marlene da Silva Torquato. 22 - Zely Soares de Oliveira. 23 - Carmen Silvia Pires Costa, Graci Liberato Gonçalves, Henrique Deurípedes Froés. 24 - Anileida de Barros Boani Pauluci, Juracy Feitosa Rocha, Maria Neily Pinto de Vasconcelos, Nóriss Martins de Faria. 25 - Edelmo Almeida Silveira, Hennialva Oliveira Brasileiro, Iracema Cândida Coelho Marques. 26 - Raymundo Nonato dos Santos Júnior. 27 - Amneres Santiago de Brito Pereira, Cybele Martins Soares Araújo, Maria de Jesus Sousa Nogueira, Maria de Lourdes de Macedo Bantin, Maria Isabel José Macedo Silva, Tércio Moreira Miranda. 28 - Ana Gualterina de Alencar Araripe Carneiro, Cleunice dos Santos, Francisca de Assis Abreu da Rocha, Geisa Maria Bezerra de Medeiros, Maria Carolina Pereira Ferreira, Maria Isabel Cota Mendes Neiva, Nilton Menezes, Rosália Maria do Rego Monteiro, Symphronio Renato de Almeida. 29 - Benedita José de Carvalho, Éden Peçanha de Souza, Eliane Alves de Matos, Francisco Itamar Machado, Gumercindo Valentim, Liulai Leite Lacerda, MIRIAM TEIXEIRA RODRIGUES, Rosi Meri Costa Rodrigues. 30 - Adão de Oliveira, Hilda de Sena Corrêa Wiederhecker, Maria da Consolação Costa Araújo Pereira, Miriam Campelo de Melo Amorim, Risoleta Couto Farias.