

JANEIRO

ASA-CD PROMOVE TARDE DE JOGOS E FORTALECE A INTEGRAÇÃO ENTRE ASSOCIADOS



Na quinta-feira, 22 de janeiro, a ASA-CD realizou mais uma importante atividade voltada ao bem-estar, ao lazer e à convivência social de seus associados: uma tarde de jogos. O evento reuniu 15 associados em um ambiente acolhedor, acessível e marcado pela alegria e pela integração.

Durante a atividade foram realizados diversos jogos recreativos, como dominó, xadrez, dama, Dobble e mico, que estimulam a socialização, a cooperação, a concentração e o espírito de equipe. Todos puderam participar de forma ativa, respeitando suas limitações e valorizando suas potencialidades, o que contribuiu para uma tarde leve, inclusiva e participativa.

A tarde de jogos foi marcada por momentos de descontração, sorrisos e troca de experiências. Para muitos participantes o encontro representou uma oportunidade de sair da rotina, fortalecer vínculos de amizade e vivenciar o sentimento de pertencimento e inclusão.

Ao final das atividades foi servido um

lanche coletivo, proporcionando ainda mais interação entre os associados. Também foi realizado um sorteio de mimos da ASA-CD e de itens artesanais, gentilmente disponibilizados pela associada Francy, que produziu as peças de forma manual, tornando o momento ainda mais especial.

Os associados contemplados no sorteio foram: Noemia, Uilza, Gabla, Relva, Marina, Joana, Irai, Ronaldo Marton e Zezé (Maria José).

A ação integra o calendário permanente de atividades da ASA-CD, reafirmando o compromisso da Associação com a promoção da qualidade de vida, da saúde cognitiva, do lazer e da integração social de seus associados.

A Associação agradece a participação de todos os associados, colaboradores e organizadores e reforça seu compromisso em continuar desenvolvendo ações que promovam a inclusão, o bem-estar e o fortalecimento dos laços comunitários.

SUMÁRIO

Editorial, p. 2
A ASA Vai até Você, p. 3 - 4
Tarde de Jogos, p. 4
Vem aí, p. 5
Associado Candango, p. 6 - 7
Fala, Associado, p. 8 - 9
ASA com Arte, p. 9 - 10

Direito e Justiça, p. 11
Dica de Viagens, p. 11
Dica de Saúde, p. 12
Lista de ILPI, p. 12
Homenageado do Mês, p. 13
Posse, p. 13
XXIV Festa do Marmelo, p. 14

Galeria do Leitor, p. 14
ASA Cursos, p. 15 - 16
ASA Gourmet, p. 17
Dica de Casa, p. 18
Ações da ASA-CD, p. 18 - 19
Fique por Dentro de Tudo, p. 20
Medalha in Memoriam, p. 20

ASA Solidária, p. 21
Agradecimento, p. 21
Aniversariantes, p. 22

EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES
APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA
CÂMARA DOS DEPUTADOS ASA-CD
CNPJ 37.114.295/0001-37

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

Gabriela Fonseca Costa

Revisor

Paulo Luiz Bastos Serejo

Redação

Gabriela Fonseca Costa

Ingrid Torres Alves

Jaqueline Maria dos Santos

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

Clécia Cristina dos Santos do Nascimento

Ingrid Torres Alves

Jaqueline Maria dos Santos

Leiliane Cesar Silva

Mariete dos Santos Lima Piovezan

Rodrigo Mateus Amaral Santos

E-mail para contato:

secretaria@asacd.org.br

Horário de atendimento: das 9 às 18h

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

Tiragem: 1615 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
COIPE (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. Janeiro chegou como um convite ao recomeço, ao cuidado e à atenção com aquilo que muitas vezes foi deixado em segundo plano ao longo do ano: a nossa saúde mental. Foi um mês que chamou à reflexão, ao acolhimento das emoções e à construção de novos hábitos voltados ao bem-estar e à qualidade de vida. Após um ano de

desafios, conquistas e aprendizados, esse período lembrou a todos da importância de desacelerar, respeitar os próprios limites e fortalecer o equilíbrio entre corpo, mente e emoções. Cuidar da saúde mental mostrou-se essencial para viver com mais leveza, clareza e propósito.

Janeiro também foi um tempo de olhar para si com mais gentileza, fortalecer vínculos, buscar apoio quando necessário e valorizar momentos de descanso, diálogo e autocuidado. Pequenas atitudes diárias fizeram grande diferença na forma de enfrentar a rotina.

Esse novo ciclo foi marcado por mais empatia, escuta, responsabilidade emocional e escolhas que priorizaram o bem-estar. Cuidar da mente foi um ato de amor-próprio e de respeito com a vida.

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



Silvestria



Cristiane



Ana Amélia



Ivete



Luci



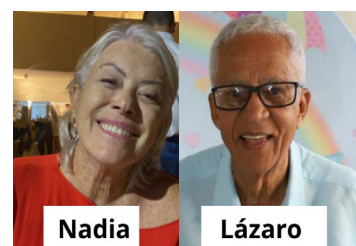
Urias

Silvestria Ferreira Eleuterio Costa dia 1, **Cristiane de Almeida Maria** dia 3, **Ana Amélia Bandeira de Mello** dia 5, **Ivete Maria Galdino dos Santos** dia 8, **Luci Afonso de Oliveira** dia 9, **Urias Pedro da Silva** dia 10.

Silvestria chegou a Brasília em 1964, gosta de viajar, ir à praia e conhecer lugares. **Cristiane** chegou em 1963, gosta de viajar e atualmente é maquiadora profissional. **Ana Amélia** chegou em 1979, gosta de ler, viajar e dançar. **Ivete** chegou em 1979 gosta de dançar, ler, viajar. **Luci Afonso** chegou em 1971, gosta de escrever, ler, pintar, participar de eventos literários, coletivos e saraus. **Urias Pedro** chegou em 1966, gosta de estar com a família e cuidar do seu pequeno rancho.

Nadia Avelina Pacheco da Costa Fortes dia 14, **Lázaro Pedro Silvério, Adalberto Monteiro** dia 18, **Jair Rodrigues** dia 19, **Zilma Oliveira Mendes** dia 20, **Madga Helena Tavares Chaves** dia 21.

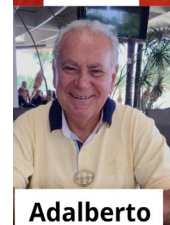
Nadia chegou a Brasília em 1971, gosta de viver, ama sua família e de estar com amigos. **Lázaro** chegou em 1962, gosta de viajar, dança de salão e estar reunido aos amigos e familiares. **Adalberto** chegou em 1958, gosta de jogar futebol, praticar esportes e viajar. **Jair** chegou em 1963, o que mais gosta de fazer é ler e entrar em contato com a natureza. **Zilma** chegou em 1972, gosta de passear. **Madga** chegou em 1979, gosta de realizar trabalhos sociais, dançar e estudar línguas de preferência a Francesa.



Nadia



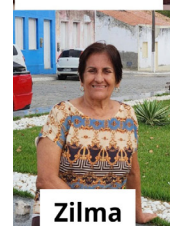
Lázaro



Adalberto



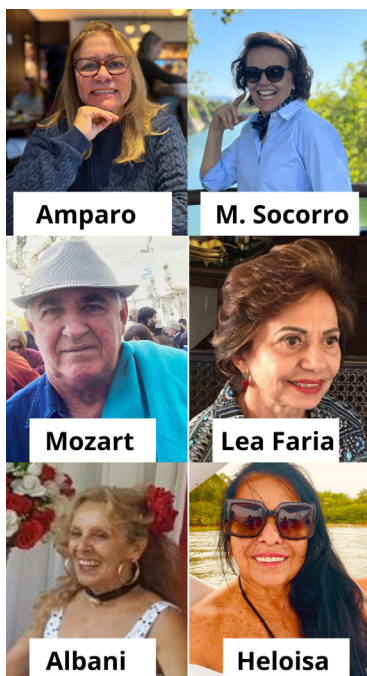
Jair



Zilma



Madga



Maria do Amparo Bezerra da Silva dia 22, **Maria do Socorro de Medeiros** dia 23, **Mozart Foschetti da Silva** dia 23, **Lea Martins de Faria** dia 24, **Albani dos Santos Martins** dia 28, **Heloisa Peixoto Pinheiro** dia 29.

Amparo chegou a Brasília em 1969, gosta de viajar, ler e estar reunida com seus familiares. **Maria do Socorro** chegou em 1968, gosta de viajar, cuidar da saúde e cuidar dos seus pets. **Mozart** chegou em 1973, gosta de escrever crônicas, viajar e de estar com a família e amigos. **Lea** chegou em 1973, gosta de dançar, passear, ler e de estar com seus netos e familiares. **Albani** chegou em 1993 e gosta de dançar. **Heloisa** chegou em 1979, gosta de cuidar das plantas e fazer artesanatos.

TARDE DE JOGOS

DEPOIMENTOS E MOMENTOS DA NOSSA TARDE DE JOGOS



Francy: Eu levei uns mimos para o sorteio, quem recebeu adorou e eu fiquei muito feliz!



Iraí: Achei ótimo estar com os nossos amigos e teve até sorteio e lanche.



Joana: Os jogos foram divertidos, a Elisa cria sempre ações para nos reunir e divertir.



Maria José (Zezé): Gosto muito da Tarde de Jogos, trabalho a memória, me divirto, revejo amigos.



Uilza: Uma delícia estar com os meus amigos e trabalhar a memória.



VEM AI

FIQUEM DE OLHO! 2026 NA ASA-CD VEM COM NOVIDADES!

Curso de Inclusão Digital Prof: Marcela



Curso continuado, ideal para quem quer aprender desde o básico até o uso mais avançado do celular e do computador, de forma simples e sem mistério.

Início das aulas: 4 de fevereiro

Valor: R\$ 200,00 mensais Aulas às quartas-feiras

Turmas disponíveis:

Turma 1: das 14h às 15h20

Turma 2: das 15h40 às 17h

Novas turmas de Inclusão Digital para associados que desejem se manter conectados, aprender a usar as principais ferramentas digitais e ganhar mais autonomia no dia a dia. Uma oportunidade incrível para ampliar conhecimentos e se conectar ao mundo moderno!

whatsApp: (61) 9413-0276

Venha se refrescar no verão do Cerrado!

Data: 7/2/2026 (sábado)

Valor por pessoa: R\$ 460,00

Incluso no passeio: Transporte em van ou micro-ônibus, entrada no Bali Park e almoço incluso

Levar: Roupas de banho, toalha, protetor solar, repelente de insetos, boné

ou chapéu, sandálias para piscina, garrafa com água

Mais informações: (61)

982877523 Beth Conmil

Turismo



Aprendendo a Cuidar das Finanças



A ASA-CD trará, no ano que vem (2026), novas turmas para quem deseja aprender a organizar o orçamento, planejar gastos e conquistar mais tranquilidade financeira.

Um curso prático, acessível e pensado especialmente para você!

whatsApp: (61) 9413-0276

Viagem Internacional - Portugal 2026

Um país encantador, rico em história, fé, cultura e tradição, com paisagens deslumbrantes, gastronomia reconhecida mundialmente e um povo acolhedor que faz qualquer visitante se sentir em casa. Será uma viagem especial, pensada para proporcionar

conforto, convivência, novas amizades e memórias que ficarão para sempre.

Período: 10 a 19 de junho de 2026

Destino: Portugal

Informações e inscrições: MITA – (61) 98191-8871



FAÇA SUA INSCRIÇÃO PELO WHATSAPP (61) 9413-0276

COMPETÊNCIA E EXPERIÊNCIA A SERVIÇO DA CÂMARA



ABNER AKIU

Nascido em Brasília, em 1960, **Abner Akiu** conhece profundamente a história da Capital Federal. Formado em Direito, ingressou na Câmara dos Deputados em 1974, onde construiu uma sólida trajetória profissional.

Ao longo de sua carreira atuou em diversos setores da Casa, incluindo Comissões, Diretoria Legislativa, Diretoria Administrativa e área de Pessoal, aposentando-se

em 2015 no Departamento Técnico. Reconhecido pela competência e profissionalismo, Abner é muito estimado por colegas e amigos.

Após a aposentadoria, manteve-se ativo profissionalmente como advogado e integra o corpo técnico da ASA-CD, compartilhando experiência e conhecimento.

Mensagem do associado:

“Saiba encerrar os ciclos da sua vida. A aposentadoria é ótima.”

PAIXÃO PELO TRABALHO E DEDICAÇÃO AO PRÓXIMO

Nilza Teixeira Soares chegou a Brasília em 1960 e ingressou na Câmara dos Deputados em 1956, após convite do Arquivo Nacional. Formada em Biblioteconomia, especializou-se em arquivos no Brasil, França, Inglaterra e nos Estados Unidos.

Durante a carreira atuou na Seção de Referência da Biblioteca e coordenou a publicação quadrimestral Referência Legislativa. Aposentou-se em 1991 como Técnica em Documentação e Informação

Legislativa, aos 69 anos, após décadas de dedicação.

Mesmo aposentada, Nilza segue engajada em obras sociais da Igreja Católica, dedicadas a pessoas em situação de vulnerabilidade, incluindo a coordenação da Ação Sócio Transformadora (AST).

Mensagem da associada:

“Não pensem apenas em descansar e curtir a vida; mantenham a mente ocupada e, acima de tudo, amem o próximo como a si mesmos.”



NILZA TEIXEIRA SOARES



FÁTIMA MOREIRA

Fátima Moreira chegou a Brasília em 1960. Natural de João Pinheiro, Minas Gerais, é formada em Letras e ingressou na Câmara dos Deputados em 1978. Ao longo de sua trajetória profissional atuou na área Legislativa, com participação em Comissões Especiais e em Comissões Parlamentares de Inquérito. Aposentou-se em 2017, após décadas de dedicação ao Serviço Público.

Após a aposentadoria, passou a se dedicar ao empreendedorismo. É proprietária da Aventtto,

empresa especializada na venda de óculos de sol, óculos de grau e acessórios, com atuação nos principais shoppings de Brasília.

Além do trabalho, Fátima aprecia viajar e conhecer novos lugares. Já visitou diversos estados brasileiros e também esteve em cidades como Nova Iorque, Tampa e Orlando, nos Estados Unidos.

Mensagem da associada: “Aconselho aos amigos que vão se aposentar a terem um projeto para essa nova fase da vida.”

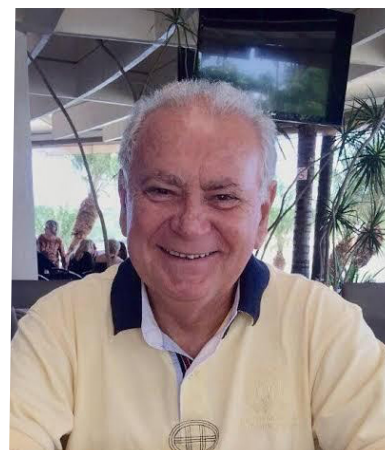
Adalberto Monteiro nasceu em Mimoso do Sul, no Espírito Santo, e chegou a Brasília em 1958, ainda muito jovem. Desde então, construiu na capital sua trajetória de vida pessoal e social, criando raízes, formando amizades e participando ativamente da convivência comunitária.

Ao longo dos anos sempre buscou manter hábitos voltados à saúde e ao bem-estar. Um de seus principais *hobbies* é o futebol, atividade que pratica com regularidade. Aos sábados participa de partidas que considera fundamentais não apenas para a manutenção da saúde física, mas também para a socialização, a troca de ex-

periências e o fortalecimento dos laços de amizade.

Para Adalberto, a prática esportiva é essencial para a qualidade de vida em todas as fases da vida, especialmente na maturidade. Em relação à atual gestão da ASA, avalia o trabalho desenvolvido como excelente, destacando o compromisso, a organização e a dedicação em benefício dos associados.

Mensagem do associado: “Manter-se ativo, cuidar da saúde e valorizar os momentos de convivência fazem toda a diferença ao longo da vida.”



ADALBERTO MONTEIRO

FALA, ASSOCIADO

CULTURA, CANTO E PARTICIPAÇÃO ATIVA



ELZUILA M. FRANCO BASTOS

Conhecida como **Zuzu Bastos**, Elzuila nasceu no Rio de Janeiro e chegou a Brasília em 1970, cidade onde construiu sua trajetória e mantém forte vínculo com a vida cultural e social. Entre seus *hobbies* destaca-se o canto: integra o Coral do ECAI – Orfeu Candango, atividade que

une paixão pessoal, expressão artística e convivência.

No tempo livre gosta de ler e viajar, refletindo seu apreço pelo conhecimento e novas experiências. Sobre a atual gestão da ASA, Zuzu comenta:

“Estou gostando muito. Nossa presidente é uma pessoa cheia de iniciativas. A ASA tem me surpreendendo.”

LEITURA, VIAGENS E DEDICAÇÃO À VIDA ATIVA

Nascida em Barão de Grajaú (MA), **Maria Tereza** chegou a Brasília em 1964 e ingressou na Câmara dos Deputados em 1981, atuando na área administrativa, no CEDI, CEFOR, Diretoria Legislativa e Secretaria-Geral da Mesa. Formou-se em Direito pela UnB e aposentou-se em 2014.

Após a aposentadoria, dedica-se à leitura, trabalhos manuais, pilates e

caminhadas. Apaixonada por viagens, já conheceu diversos países e continua explorando o Brasil, especialmente o Nordeste. Mensagem da associada:

“Temos que ter projetos de vida, ampliar nossos horizontes e investir nos sonhos que ainda não foram realizados. Também é fundamental cuidar da saúde, dando prioridade ao que de fato importa na vida.”



MARIA TEREZA

LAZER E INTEGRAÇÃO



MARIA VERONI SILVA

Nascida em Brejolândia (BA), **Maria Veroni** mudou-se para Brasília em 1973. Gosta de assistir a filmes, atividade que proporciona lazer e tranquilidade. Sobre a atual gestão da ASA, ela destaca a acolhida e a humanização da

instituição, além do espaço físico agradável, causando-lhe impressão positiva. Mensagem da associada:

“Encontrei um ambiente humanizado e acolhedor, além de um espaço físico maravilhoso.”

FAMÍLIA E LAZER

Nascido em Caicó (RN), **João Alencar Dantas** chegou a Brasília em 1966 e ingressou na Câmara em 1968. Atuou inicialmente como guarda de segurança e aposentou-se em 1995 como Inspetor de Segurança Legislativa. Hoje dedica-se à fa-

mília e aos netos, aproveitando cada momento. Apaixonado por viagens, prefere explorar o Brasil. Mensagem do associado: “Aproveitem este momento, desfrutem da sua família e amigos, existe vida após a aposentadoria.”



JOÃO ALENCAR DANTAS

VIDA ATIVA E FAMÍLIA



MANOEL FERNANDES DE OLIVEIRA

Nascido em Uibaí (BA), **Manoel Fernandes de Oliveira** ingressou na Câmara em 1979 como Auxiliar de Enfermagem. Casado há 32 anos, tem três filhos.

Aposentado há oito anos, dedica-se a exercícios físicos e via-

gens, destacando Maceió como destino preferido. Mensagem do associado:

“O bom de se aposentar é poder curtir a vida com paz e tranquilidade. Curta sua família, este é o maior bem que temos.”

ASA COM ARTE

POESIA PRECE

Meu Deus (se meu Deus
houver)
me dê a paciência dos pes-
cadores
para que eu possa esperar
tudo
que ainda hei de ver e vi-
ver

Me dê a serenidade dos
morros
para que eu possa, estoica
em pedra,
durar o tempo do mundo
Me dê mais tempo para
plantar
e para colher para os que
virão
a partir do meu ventre

me eternizando na vida

Trecho de poesia de asso-
ciada **Ana Maria Lopes**

Confira a poesia na ínte-
gra pelo site da ASA-CD.
Aponte a câmera do celu-
lar para o QR Code abaixo.



ANA MARIA LOPES

ARTE E SENSIBILIDADE EM CADA OBRA



OLGA GENNARI

Advogada e ex-integrante da diretoria da ASA-CD, **Olga Gennari**, combina carreira jurídica com talento artístico. Com 22 anos de experiência na Câmara dos Deputados, ela desenvolveu um trabalho artístico elegante e sensível, refletido em suas pinturas. Acompanhe o trabalho

de Olga pelo Instagram. Aponte a câmera do celular para o QR Code abaixo.



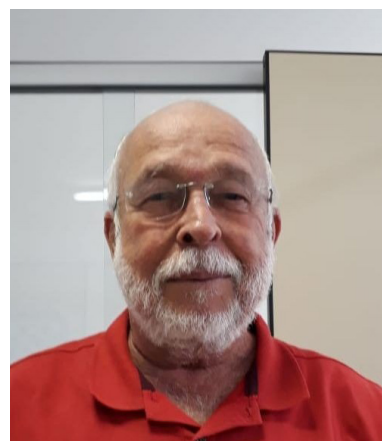
SOLIDARIEDADE EM AÇÃO: O PROJETO BANHO DE FÉ

Luiz Antônio Batista Machado, conhecido como Batistinha, transforma solidariedade em ação concreta com o projeto Banho de Fé, que oferece banho quente, roupas limpas, kits de higiene e cortes de cabelo para pessoas em situação de rua em Brasília.

Carioca, Batistinha ingressou na Câmara dos Deputados em 1966 e construiu uma carreira pautada pelo trabalho e pelo respeito. Aposentado em 1994, dedicou-se à família e à fé,

atuando em ações sociais e filantrópicas, incluindo a construção da Igreja Metodista de Luziânia (GO).

Hoje, junto à filha Elvira Batista, ele percorre o Distrito Federal com o ônibus adaptado do Banho de Fé, promovendo acolhimento, autoestima e dignidade a quem vive em vulnerabilidade. Para Batistinha, cada banho e cada gesto são a tradução prática de uma vida dedicada ao cuidado com o outro.



BATISTINHA

A VOZ QUE MARCOU A HISTÓRIA DO RÁDIO BRASILEIRO



JAIR RODRIGUES

Jair Rodrigues é servidor aposentado da Câmara dos Deputados e associado da ASA-CD. Com dicção impecável e oralidade excepcional, foi, por um período, a voz de um dos programas mais emblemáticos da comunicação pública do país: A Voz do Brasil.

Criado em 1935, durante o governo de Getúlio Vargas, o noticiário é o programa de rádio mais antigo do Brasil e do hemisfério sul ainda em transmissão. Ao longo de sua história,

consolidou-se como um dos principais instrumentos de informação institucional do Estado brasileiro.

Com profissionalismo, dedicação e profundo compromisso com a comunicação pública, Jair emprestou sua voz ao noticiário radiofônico estatal, função que exerceu com afinco, contribuindo para a construção da memória sonora do país e deixando sua marca na história da radiodifusão brasileira.

DIREITO E JUSTIÇA

REFORMA TRIBUTÁRIA INICIA FASE DE TRANSIÇÃO EM 2026 COM TESTES DE NOVOS IMPOSTOS

A reforma tributária brasileira dá um passo decisivo a partir de 2026, com o início da fase de transição para o novo modelo de tributação sobre o consumo. Nesta etapa, começam os testes da Contribuição sobre Bens e Serviços (CBS) e do Imposto sobre Bens e Serviços (IBS), tributos que substituirão gradualmente impostos como PIS, Cofins, ICMS, ISS e IPI.

Durante 2026, os novos impostos não serão cobrados efetivamente. Eles aparecerão nas notas fiscais apenas de forma experimental, sem impacto financeiro imediato para empresas e consumidores. O objetivo é permitir a adaptação dos sistemas de arrecadação, contabilidade e fiscalização, além de possibilitar ajustes técnicos antes

da implementação definitiva.

A fase de transição foi desenhada para ocorrer de forma gradual e segura, evitando impactos bruscos na economia. O novo sistema tributário será implementado ao longo dos próximos anos, com convivência entre os tributos atuais e os novos até 2033, quando a transição será concluída.

Segundo o governo federal, a reforma tem como principais objetivos simplificar o sistema de impostos, reduzir a burocracia, eliminar a cumulatividade tributária e aumentar a transparência, permitindo que o consumidor visualize com mais clareza os tributos incidentes sobre bens e serviços.

A expectativa é que a reforma contribua para um



ambiente de negócios mais favorável, com segurança jurídica e estímulo ao crescimento econômico.

Com o início da fase de transição em 2026, o Brasil dá início a um dos processos mais significativos de mudança em seu sistema tributário nas últimas décadas, buscando maior eficiência, justiça fiscal e desenvolvimento sustentável.

DICA DE VIAGEM

CATETINHO, O PRIMEIRO PALÁCIO PRESIDENCIAL DE BRASÍLIA



O Catetinho é um dos marcos históricos mais importantes de Brasília e foi a primeira residência oficial do presidente da República na nova capital. Construído em apenas dez dias, em 1956, o edifício foi projetado por Oscar Niemeyer a pedido do então presidente Juscelino Kubitschek, durante o período de implantação da cidade.

Erguido em madeira, com arquitetura simples e

funcional, o Catetinho simboliza o espírito pioneiro e a urgência que marcaram a construção de Brasília. Foi nesse espaço que Juscelino Kubitschek se hospedou enquanto acompanhava de perto as obras da capital, recebendo autoridades, técnicos e visitantes envolvidos no grande projeto nacional de interiorização do poder.

Localizado às margens do córrego Riacho Fundo, o Catetinho se integra de forma harmoniosa à paisagem natural, característica presente em diversos projetos de Niemeyer. Após a inauguração do Palácio da Alvorada, o local deixou de ser residência oficial, mas foi preservado como patrimônio histórico.

Atualmente, o Catetinho

funciona como museu e está aberto à visitação pública. O espaço mantém móveis originais, fotografias e objetos da época, permitindo ao visitante conhecer de perto o início da história de Brasília e compreender o esforço coletivo que deu origem à capital do Brasil.

Endereço: Km 0 – BR-040, Gama – DF

Telefones: (61) 3338-8803 | (61) 3386-8167

Horário de funcionamento:

Domingo: 9h às 17h

Segunda-feira: fechado

Terça a sábado: 9h às 17h

Ingresso: entrada franca

DICA DE SAÚDE

INCONTINÊNCIA URINÁRIA



A incontinência urinária é comum na terceira idade, afetando de 30% a 60% das pessoas com mais de 60 anos. Apesar de impactar a qualidade de vida, muitos idosos sofrem em silêncio, por vergonha ou por acreditar que é parte natural do envelhecimento.

Entre as principais causas estão o enfraquecimento

dos músculos da bexiga e pélvicos, a redução da mobilidade e, nos homens, o aumento da próstata. Certos medicamentos e doenças também podem contribuir. **Existem diferentes tipos de incontinência:** **Esforço:** vazamento ao tossir, espirrar ou rir; **Urgência:** desejo súbito e intenso de urinar; **Transbordamento:** dificuldade de esvaziar a bexiga **Funcional:** limitações físicas ou cognitivas impedem chegar a tempo ao banheiro; **Mista:** combinação de tipos.

O tratamento deve ser orientado por um médico, mas mudanças sim-

ples ajudam muito: **Exercícios de Kegel** para fortalecer os músculos pélvicos; **Banheiro** programado, urinando em intervalos regulares; **Ajustes na dieta**, evitando café, chá preto ou verde, álcool, frutas cítricas e comidas picantes.

Com atenção, acompanhamento médico e pequenas mudanças no dia a dia, é possível reduzir os episódios e preservar a qualidade de vida.

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.

HOMENAGEM DO MÊS

HOMENAGEM AOS 100 ANOS DE NILZA TEIXEIRA SOARES, REFERÊNCIA DA ARQUIVOLOGIA BRASILEIRA



NILZA TEIXEIRA

Nilza Teixeira Soares, um dos nomes mais importantes da arquivologia brasileira, celebra 100 anos de vida. Para marcar a ocasião, a família promove uma missa de ação de graças no Santuário de Fátima, 906 Sul, seguida de um almoço no salão da paróquia. A celebração é um convite à memória, reconhecimen-

to e gratidão por uma mulher que ajudou a consolidar a arquivologia moderna no Brasil e construiu uma trajetória marcada pelo cuidado com as pessoas.

Nilza ingressou na Câmara dos Deputados em 1956, por concurso público, e dedicou toda a sua carreira ao Centro de Documentação e Informação (Cedi). Ao longo de décadas ocupou cargos estratégicos, como encarregada da Divisão de Arquivo, diretora da Coordenação de Arquivo e diretora do próprio Cedi, função da qual se aposentou em 1991. Durante o período da Assembleia Nacional Constituinte esteve

à frente da Coordenação de Arquivo, desempenhando papel crucial na história institucional do país.

Além de sua atuação técnica, Nilza é reconhecida pela tradução do livro “Modern Archives: Principles and Techniques”, do arquivista e historiador norte-americano Theodore R. Schellenberg, obra fundamental para a formação de gerações de profissionais no Brasil. Sua produção acadêmica, bem como a participação em cursos e estágios no país e no exterior, reforçam a importância histórica de sua contribuição à arquivologia.

POSSE

POSSE DE IRIS BERLINK NA ACADEMIA DE LETRAS E ARTES É MARCADA POR EMOÇÃO E PRESTÍGIO



A ASA-CD celebra com grande orgulho a posse de sua associada Iris Berlink como Membro Fundador do Núcleo Acadêmico de Letras e Artes de Brasília (NALAB).

A cerimônia foi realizada no dia 29 de janeiro de 2026, às 19 horas, no Espaço Coco Bambu, localizado no Setor de Clu-

bes Sul, Trecho 2 – C301, em Brasília. O evento foi um tremendo sucesso, reunindo convidados, acadêmicos, amigos e admiradores da escritora, em uma noite marcada por reconhecimento, elegância e celebração da cultura e das artes.

A ASA-CD parabeniza Iris Berlink por essa

importante conquista e deseja pleno êxito nessa nova etapa de sua trajetória, com votos de muito sucesso, inspiração e realizações no mundo das letras e das artes.

Parabéns, Iris! Que essa conquista seja apenas o início de muitas outras vitórias.

XXIV FESTA DO MARMELO

ASACD MARCA PRESENÇA NA XXIV FESTA DO MARMELO, NO QUILOMBO MESQUITA



A ASA-CD esteve presente na XXIV Festa do Marmelo, realizada no dia 11 de janeiro de 2026, no Quilombo Mesquita, acompanhada por alguns associados, em um momento especial de valorização da cultura, da tradição e do fortalecimento dos laços comunitários.

O evento contou com uma programação rica e significativa, incluindo Santa

Missa, seguida de almoço comunitário e leilão, reunindo moradores, visitantes e representantes de diversas instituições em um clima de fé, confraternização e celebração das tradições locais.

A participação da ASA-CD reforça o compromisso da Associação com a valorização cultural, o respeito às raízes históricas e o apoio a eventos que promovem integração social e identi-

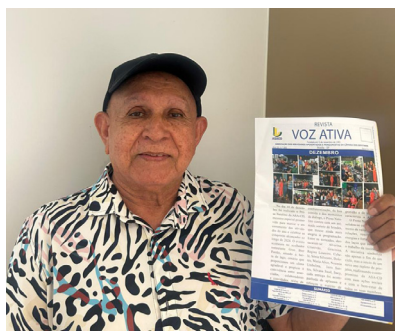
dade comunitária. A festa foi um verdadeiro sucesso, marcada por grande participação do público, organização exemplar e momentos de alegria e partilha.

A ASA-CD agradece e parabeniza todos os envolvidos na realização da XXIV Festa do Marmelo, desejando que essa tradição continue se fortalecendo e encantando a todos a cada edição.

GALERIA DO LEITOR

GESTOS DE CARINHO QUE FORTALECEM NOSSOS SERVIÇOS

FRANCISCO DAS CHAGAS



Francisco das Chagas, além de associado, integra a diretoria da ASA-CD e é um grande entusiasta da nossa revista. Destacou que aprecia especialmente as seções “Fala Associado” e “Associado Candango”, pois esses espaços permitem acompanhar como estão os colegas que há muito tempo não vê.

Aproveitou a oportunidade para parabenizar a presidente, ressaltando que a revista vem melhorando a cada edição. Finalizou afirmando: “Cada mês é mais prazeroso ler a revista.”

UILZA GUERRA



Uilza Guerra ressaltou que a revista é um importante instrumento de informação, pois permite que até mesmo aqueles que não frequentam a Associação fiquem sabendo de todas as notícias. Destacou ainda que a revista possibilita rever amigos com quem trabalhou no passado e que, após a aposentadoria, já não via há muito tempo.

Uilza contou também que a parte de que mais gosta na revista é o “ASA com Arte”, pois, por meio dela, consegue conhecer os *hobbies* dos amigos.

Para ela, a presidente é fantástica, sempre criando iniciativas para manter os associados ativos, estimulando o cognitivo e a mobilidade. Uilza finaliza afirmando que considera a revista algo extremamente importante.

ASA CURSOS IDIOMAS

ON-LINE E PRESENCIAL

O ASA IDIOMAS foi criado especialmente para auxiliar na cognição e na mobilidade dos nossos associados. A Associação oferece diversas turmas, do nível iniciante ao avançado, conduzidas por professores qualificados que ministram aulas com conteúdo prático, divertido e voltado para situações reais de comunicação. Novas turmas serão iniciadas agora, no início de 2026, ampliando ainda mais as oportunidades de aprendizado. Não perca essa chance de enriquecer seu repertório, estimular a mente e potencializar sua interação no mundo globalizado. Faça sua inscrição e matricule-se já para participar dessa experiência transformadora.

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:

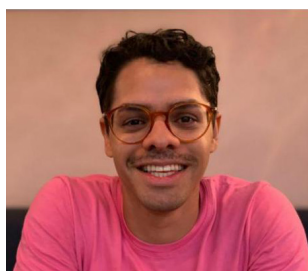
1 - iniciantes presencial: **quintas-feiras** às 16h

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 10h15

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



Iniciamos o ano de 2026 e as aulas presenciais de Inglês para iniciantes na ASA-CD já retornaram, acontecendo às quintas-feiras, das 16h às 17h. Os encontros seguem sendo conduzidos com profissionalismo e carinho pela professora Rachel, que transforma cada tarde em um ambiente leve, acolhedor e

seguro para o aprendizado.

As alunas Clécia, Divina, Elisa, Leila e Silvana seguem participando dessa jornada, demonstrando dedicação, vontade de aprender e alegria a cada nova conquista.

Mais do que um momento de estudo, as aulas continuam sendo oportunidades valiosas de de-

senvolvimento pessoal, convivência afetiva e fortalecimento dos vínculos de amizade. O curso permanece sendo de grande importância para aposentados e pensionistas, pois estimula a mente, fortalece a autoconfiança e amplia possibilidades de viagens, acesso à cultura e comunicação com mais autonomia.

INCLUSÃO DIGITAL



Já iniciamos o ano de 2026 com muita expectativa e novidades no curso de Inclusão Digital da ASA-CD. No dia 4 de fevereiro acontecerá a primeira aula do ano, marcando o início de mais uma etapa de aprendizado, agora

com a professora Marcela.

O curso segue ampliando o acesso dos associados ao conhecimento tecnológico, com orientações práticas sobre o uso de ferramentas digitais, como celular e computador, promovendo mais

autonomia, comunicação e acesso à informação para aposentados e pensionistas principalmente aprendendo a usar o Gov.br que muitos tem dificuldades.

A Inclusão Digital continua sendo uma iniciativa fundamental da ASA-CD, fortalecendo a confiança dos participantes no uso da tecnologia e abrindo novas possibilidades de interação com o mundo digital. Ao longo de 2026 novas turmas e conteúdos estão previstos, reforçando o compromisso da Associação com a educação, a inclusão e o bem-estar dos seus associados.

ASA GOURMET

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

CAPPUCCINO CASEIRO - UMA PAUSA ACONCHEGANTE EM CADA XÍCARA



De origem italiana, o *cappuccino* conquistou paladares ao redor do mundo. Versátil e acolhedora, a bebida é perfeita para começar o dia ou para uma pausa especial, unindo aroma, sabor e aconchego.

INGREDIENTES (PARA 1 XÍCARA)

- 1 xícara (chá) de leite em pó integral
- 1/2 xícara (chá) de açúcar cristal
- 3 colheres (sopa) rasas de café solúvel granulado
- 3 colheres (sopa) rasas de chocolate em pó 50% cacau
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio

Para servir: leite ou água fervente

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes secos e armazene em recipiente com tampa.
 2. Para cada xícara, use 2 colheres (sopa) da mistura.
 3. Complete com leite ou água fervente e mexa até dissolver.
- Delícia, né? Agora é só saborear!

MOUSSE DE GELATINA DE LIMÃO - LEVE, REFRESCANTE E IRRESISTÍVEL

INGREDIENTES (PARA 1 XÍCARA)

- 1 envelope de gelatina sabor limão
- 1 lata de creme de leite (300 g), sem soro
- 1 lata de leite condensado (395 g)
- Suco de 1 limão
- Raspas de limão para decorar

MODO DE PREPARO

1. Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem e reserve.
2. No liquidificador, bata a gelatina, o leite condensado, o creme de leite e o suco de limão por cerca de 4 minutos, até formar uma mistura cremosa.
3. Transfira para um recipiente, decore com raspas de limão e leve à geladeira até firmar.

Sirva bem gelado.

Perfeita para momentos doces e refrescantes!



Leve, refrescante e fácil de preparar, a *mousse* de gelatina de limão combina o doce e o cítrico em perfeita harmonia. Cremosa e saborosa, é ideal para finalizar refeições ou para aqueles momentos em que se deseja uma sobremesa prática e deliciosa.

DICA DE CASA

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

HIGIENE NA COZINHA: O USO CORRETO DAS ESPONJAS DE LAVAR LOUÇA



Dica De casa

Manter a higiene na cozinha é essencial para a saúde. Um cuidado simples e eficaz é utilizar esponjas de lavar louça separadas para cada tipo de utensílio: uma para copos e xícaras, outra para pratos e panelas. Copos e xícaras exigem mais atenção por terem contato direto com a boca, enquanto pratos e panelas acu-

mulam diferentes resíduos de alimentos e gordura.

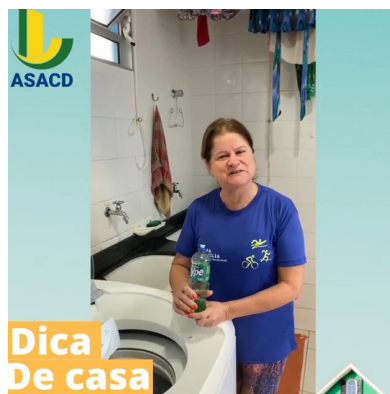
O uso da mesma esponja para todos os utensílios pode causar contaminação cruzada. Separar as esponjas torna a limpeza mais segura e eficiente. Também é importante lavá-las bem após o uso, deixá-las secar em local arejado e substituí-las com frequência.

USO DE DETERGENTE NA LAVAGEM DE ROUPAS

Para auxiliar na remoção de gordura das roupas na máquina de lavar, adicione uma pequena quantidade de detergente de cozinha no compartimento do sabão ou diretamente no interior da máquina, junto com o sabão em pó de roupas habitual. Em seguida, inicie

a lavagem normalmente.

O detergente ajuda na quebra da gordura durante o ciclo de lavagem. Utilize com moderação e apenas em roupas mais resistentes, evitando o excesso de espuma, que pode prejudicar o funcionamento da máquina.



Dica De casa

ASA AÇÕES

CORAL DA ASA-CD



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

As aulas de Dança de Salão seguem sendo um dos momentos mais esperados da semana. Os encontros acontecem todas as quintas-feiras, das 15h às 16h15, em um ambiente acolhedor, repleto de música, movimento e alegria.

Mais do que aprender passos e técnicas, a dança promove integração, fortalece amizades e contribui para a saúde física e mental dos associados, trazendo mais disposição, leveza e bem-estar para o dia a dia.



ARTESANATO



Já iniciamos o ano de 2026 com aulas especiais de artesanato na ASA-CD. Os encontros, conduzidos pelas professoras Cris e Zezé, transformam cada tarde em um momento agradável e produtivo.

Durante as aulas os associados aprendem novas técnicas, trocam experiências e desenvolvem peças cheias de

criatividade e capricho. Cada encontro vai além da produção de objetos: é um momento de compartilhar histórias, valorizar habilidades, estimular o bem-estar, o desenvolvimento e cognitivo.

Venha fazer parte das nossas aulas de artesanato e viver momentos especiais na ASA-CD!

ASA SAÚDE

O ano de 2026 com o projeto ASA Saúde, vem sendo um importante aliado na promoção da qualidade de vida, do movimento e do bem-estar dos associados.

Com a presença da personal trainer Kerley e da fisioterapeuta Ana Paula, as aulas oferecem orientações, exercícios práticos e

dicas valiosas para a adoção de hábitos mais saudáveis no dia a dia, com foco no pilates de solo.

Os encontros seguem se consolidando como uma experiência rica em aprendizado, saúde e convivência, fortalecendo vínculos e incentivando uma rotina mais ativa, equilibrada e consciente.



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

CLUBE DO LIVRO



Na segunda-feira, 3 de novembro, aconteceu na sede da ASA mais uma edição do tradicional Clube do Livro, marcada por boas conversas, risadas e reflexões em torno da obra “O Resto Eu Conto Depois...”, de Lúcia B. Macedo. O encontro proporcionou um ambiente acolhedor e rico em trocas, reforçando a importância da leitura como espaço de convivência e aprendizado.

Na autobiografia, a autora revisita sua trajetória, da infância em Palmares à vida em Brasília, narrando memórias com sensibilidade e bom humor. Ao longo do relato, compartilha aprendizados sobre amor, resiliência, pertencimento e raízes, despertando identificação e emoção entre os participantes.

Estiveram presentes a presidente Maria Elisa, Alvarina, Maria José (Zezé), Ângela, Macedo, Lúcia, Maria Júlia, Elba, Helena, Fátima.

O encontro contou ainda com um animado sorteio, que teve como premiados Alvarina, Fátima, Lúcia e Macedo, tornando a tarde ainda mais especial.



O Clube do Livro reafirmou seu papel como espaço de diálogo, troca de experiências e fortalecimento dos laços entre os associados. Para o próximo mês a obra escolhida foi “Estou na Quadra”, de Fátima Bueno, também associada. Para participar, entre em contato pelo WhatsApp: (61) 99951-8499.

FIQUE POR DENTRO DE TUDO



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.

Prosa na ASA

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

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

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.

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.

ASA Coral

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

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.

Tarde de jogos

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

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.

Inclusão Digital

Curso voltado ao aprendizado do uso do computador e do celular nas atividades do dia a dia.



@asa_cd



ASACDbsb



(61) 99951-8499



www.asacd.org.br

MEDALHA IN MEMORIAM

Nossa homenagem àqueles que dedicaram sua vida profissional à Câmara dos Deputados com empenho, compromisso e amor ao Serviço Público, e que hoje já não estão entre nós. A cada um deles expressamos nossa profunda gratidão pelo apoio, pelo ca-

rinho, pelo respeito e por terem feito parte da história e da família ASA-CD.

Esses servidores deixaram um legado construído com ética, responsabilidade e dedicação ao bem comum. Suas contribuições foram fundamentais para o fortalecimento do Servi-

ço Público, para o atendimento ao cidadão brasileiro e para o funcionamento da Câmara dos Deputados.

Mesmo ausentes fisicamente, permanecem vivos na memória, no reconhecimento e no agradecimento de todos que tiveram a honra de conviver e aprender com seus exemplos.

QUINTINO SIDRONE DA SILVA

*08/08/1946

†BRASÍLIA, DF, 15/12/2025

ANTONIETTA PINTO DE BARROS

*27/05/1934

†BRASÍLIA, DF, 01/1/2026

MARCILIA BERGALLO

*02/07/1931

†BRASÍLIA, DF, 19/1/2026

ASA SOLIDÁRIA



SORTEIO REALIZADO



DIVINA DINOZETE

No próximo mês de abril a ASA Solidária completará 6 anos de atuação, uma trajetória construída graças ao apoio, à generosidade e ao comprometimento de todos que acreditam nesse projeto. Desde a sua criação, a iniciativa conta com o engajamento constante da Presidente, que mobiliza associados

e amigos para tornar realidade o sonho de levar alimento, dignidade e esperança às pessoas em situação de vulnerabilidade

Mês após mês a solidariedade se transforma em ação concreta. Em mais um mês consecutivo foi possível realizar a doação de cestas básicas, graças à colaboração de cada um

que contribuiu com esse gesto de amor ao próximo.

A ASA agradece sinceramente a todos que participaram e continuam participando dessa corrente do bem. Que esse trabalho siga crescendo e inspirando mais pessoas, pois pequenos gestos transformam vidas. E vale sempre lembrar: FAZER O BEM FAZ BEM!

Doe: Seu pouco é o muito de alguém.



Igreja Batista de São



Igreja Magestade de Deus



Centro Social Formar



Igreja Presbiteriana Sol Nascente



Reciclando Sons



Banho do Bem



Liga do bem



Paróquia Sagrado Coração de Jesus e São José



Humanizzare



Instituto Doando Vidas - Estrutural



Comitê da Cidadania

AGRADECIMENTO

PARÓQUIA SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS E SÃO JOSÉ



Nós, Vicentinos da Paróquia Sagrado Coração de Jesus e São José, temos muito a agradecer a essa associação por toda atenção e carinho. A doação de cestas é um gesto de amor singelo que contribui com

muitas pessoas carentes que, infelizmente, muitas vezes não têm como arcar com nenhuma refeição do dia. Que Deus abençoe a todos os associados e suas famílias! Gratidão sempre!

ANIVERSARIANTES DE MARÇO

- 1 - Beatriz De Oliveira, Ivan Ferreira De Menezes, Neusa Maria Martins Valente. 2 - Darcy Alba Martins, Jovaldir De Souza Santana, Marilene Barbosa Rego Guimarães, Neide Reis De Andrade. 3 - Aldemar Da Silva Moura, Arlete Soares Pereira Dos Santos, Domingos Santana, Hayrton Barbosa Ferreira, Marci Bernardes Ferreira, Maria Ramos Côrtes, Mario Teixeira Filho, Monica Da Cunha Bessada Lion. 4 - Djalma Quirino Da Silva, Edmir Carneiro Viana, Faraildes Soares Figueiredo, Guinomar Do Nascimento Lima, Leticia Botelho, Raquel Rufina Da Silva Lima, Suelena Pinto Bandeira. 5 - Eliana Brant Rocha De Faria, Maria Eunice Torres Villas Bôas, Maria Teodora Alves Da Silva, Romeu Padilha De Figueiredo, Valter Gomes Barbosa. 6 - Éricka Sobreira Rolim, Floripedes Maria De Jesus, Magnolia De Oliveira Silva, Marcio Aurelio Alvim Cerri, Mariza Vasques De Abreu, Roberto Dos Santos Duarte, Roldão De Oliveira. 7 - Cleber Fernando Cordeiro, José João De Medeiros. 8 - Antonio Carlos Rios Loureiro, Eurico Schwinden, Margarida Ferreira Lima, Maria Amelia Brandao Pinto De Almeida, Maria Das Graças De Oliveira Souza, Masumi Ota Yida, Severino Firmino Do Nascimento, Sulian Guerra Kopper. 9 - Rosane Bottechia Araujo. 10 - Cicera Paulina Santos De Moraes, Gerlane De Oliveira Galvao, Joildes Pereira Barbosa Borghetti, Lourival Ferreira Birino, Maria De Lourdes Placido Silva Matheus, Maria Jose De Souza Paiva. 11 - Aurora Goncalves Barbosa, Darcy Terezinha De Jesus, Dina Timo Galvao De Vellasco, Jaime Limp De Azevedo, Maria Teresa De Barros Pereira, Neci De Almeida Ramos, Neusa De Carvalho Bastos, Regia Maria Moraes. 12 - Alda Lopes Camelo. 13 - Jolimar Corrêa Pinto, José Marques Zago, Manoel Nascimento Dos Santos, Marcos Luiz Santarosa, Maria Neide Formiga, Mauro Motta Burlamaqui, Telma Evangelista Dos Santos Lauriano, Telma Severino Dos Santos, Vera Lucia Caetano. 14 - Claudio De Barros Goulart, Eleonora De Azeredo Vieira, Maria Veroni Souza De Albuquerque E Silva, Rosangela Vilas Boas Dias, Solange Alves Da Silva, Virginia Rocha Studart. 15 - Francisco Medeiros De Asevedo, Irma Alvim. 16 - Heriberto Abrao Ceolin, Maria Terezinha De Mendonça Ferreira, Neuma Pinheiro Salomão Gonçalves. 17 - Alvarina Pereira Vieira, Anisia Maria Barbosa, Esmeraldina Moreira Portela. 18 - Benjamin De Souza Filho, Elzuila Maria Crepory Franco De Menezes Bastos, Rita Santa De Oliveira, Veraluze Barbosa Viegas. 19 - Clovis Walter Rodrigues, Elza Leontina Quintao, Jose Barbosa Ribeiro, José Simão De Carvalho. 20 - Miriam Paiva Da Silva, Regina Alves De Sousa Kramer. 21 - Jose Dos Santos Neto, Lia Solange Gaparetto Camargo. 22 - Adir Dos Santos Pinto, Alexis Piquet Souto Maior, Aurea Lagos Da Mota, Diniz Felix Dos Santos, Eduardo José Gonçalves Bantin, Maria Júlia Rabello De Moura, Maria Rodrigues Matos, Sonia Maria Pessoa Ramalho Vianna, Terezinha Camelo De Oliveira Costa. 23 - Delita Da Cruz Rodrigues, Graça Maria Nascimento Da Silva, Lea Ferreira Laterza. 24 - Maria Bernadete Albuquerque. 25 - Eraldo Soares Da Paixao, Gilson José De Almeida Mendes, Isolda Marinho Correa De Sousa, Teresinha De Jesus Dantas. 26 - Antonio Lirio Farneze, Claudio Ramos Aguirra, Emilia Maria Do Nascimento, Iracema Di Benedetto Kemp. 27 - José Meriderval Ribeiro Xavier, Lila Rute Rosa Rezendes, Luciola Costa Carvalho, Maria Do Rosario De Sousa Vieira. 28 - Catarina Rosaria De Santana, Doralice Da Costa Pinto De Brito Franco, Jideonis Dias De Queiroz, Maria Aparecida Neiva, Maria Das Dores Macedo Andrade, Miguel Alves Pereira. 29 - Angela Katia Nunes, Suely Maria De Sousa Ramalho, Vitorio Manoel De Almeida, Vordelei Rosa. 30 - Abdias Bezerra Camelo, Cantidia Cardoso Soares, Maria Luiza De Assis Republicano. 30 - Odete Piccoli, Raimunda Inez Leite.