

Curso de WhatsApp traz autonomia para os associados



O mês de Março já começou com mais uma temporada do Curso de WhatsApp. Foram duas semanas de muito aprendizado entre os associados e convidados. Dificuldades como salvar um contato, saber abrir um arquivo em PDF, reconhecer um link e como ele funciona, e muitas outras ferramentas, foram abordadas e recebidas com muito entusiasmo pelos participantes. A satisfação das instrutoras e idealizadoras do curso Jousimeire Oliveira e Késsia Alves ao ver o início da caminhada pela autonomia dos participantes que em sua maioria tem + de 65 anos, era algo mais que recompensador.

A ideia do curso veio com a rapidez em que a tecnologia se tornou algo quase que obrigatória no mundo devido a pandemia, coisa que atualmente só tende a aumentar. As empresas estão cada vez mais abolindo o uso do envio de correspondências físicas e com isso assustou muito ao público 60 +. Sendo assim, Jousi (como é conhecida) e Késsia tiveram a ideia do curso e apresentaram a proposta para a Diretoria da AAC-PE que de imediato aprovou e até agora só tem tido sucesso. [Veja mais pag.02](#)

Clique nas figuras e visite nossas redes sociais

Inscreva-se no canal de comunicação via WhatsApp clicando nos botões abaixo:



Site AAC



Instagram



Facebook



Comunicação

Veja Mais

- ◆ Curso de WhatsApp
- ◆ Caminhada Saudável

- ◆ Ação Resgatando a Cidadania com a SDS/PE
- ◆ Convênio Rede Ame Saúde

- ◆ Passeio de Catamarã—Recife e seus bairros
- ◆ Aniversariantes de Março

Curso de WhatsApp traz autonomia para os associados



A ideia do curso veio com a rapidez em que a tecnologia se tornou algo quase que obrigatória no mundo devido a pandemia, coisa que atualmente só tende a aumentar. As empresas estão cada vez mais abolindo o uso do envio de correspondências físicas e com isso assustou muito ao público 60+. Sendo assim, Jousi (como é conhecida) e Késsia tiveram a ideia do curso e apresentaram a proposta para a Diretoria da AAC-PE que de imediato aprovou e até agora só tem tido sucesso.

Falando com elas, cerca de 100 pessoas já fizeram o curso e este mês de março, algumas delas se inscreveram para uma reciclagem aprendendo sobre as novas atualizações. Pois quando o curso teve início em 2021 a apostila tinha apenas 75 páginas e com as atualizações do aplicativo, atualmente está com 129.

“O curso do WhatsApp vai muito além de enviar mensagens, fotos e vídeos. Ele tem proporcionado liberdade e autonomia aos associados quanto ao uso de celular e seus aplicativos.

Convidamos a associada Edna de M. Machado Behar que participou dessa temporada e a mesma disse: “Particpei do Curso Básico de WhatsApp na Associação e só tenho a agradecer pela riqueza de conteúdo. O curso é bem detalhado, tive a oportunidade de aprender conteúdos que eu nem imaginava que havia. A Jousi e a Késsia colocam as informações de forma simples e clara, com muita didática, e o que me chamou mais atenção foi que aproveitam a informação reforçando sempre o comportamento ético para cada situação, justificando com bons exemplos. Parabéns e gratidão a vocês.” Externou Edna. Já o associado Pedro Mafrá Rates falou: “fiquei a princípio achando muito difícil absorver as explicações, porém, com a continuação do curso fui entendendo melhor e consegui assimilar com maior facilidade. A partir daí, comecei a entender com mais clareza. Achei o curso muito interessante e importante para o desenvolvimento pessoal de cada um. Finalizando, quero parabenizar a Jousimeire e Késsia, pela dedicação, capacidade, responsabilidade com que conduzem com muita competência o curso de WhatsApp da AAC-PE.” Concluiu.

É com esse sentimento da escolha certa que a Associação segue com o curso de WhatsApp, proporcionando inclusão social e digital para todos. [Clique aqui e se inscreva.](#)

Semana da SAÚDE e Nutrição

Caminhada Saudável AAC-PE



Março é o mês escolhido para conscientizar a população sobre a Saúde e Nutrição. A partir dos 50 anos aproximadamente, nosso corpo vem a sofrer alterações que acende o alerta da importância em cuidar ainda mais da alimentação, para ter uma velhice mais tranquila e nutrida de muita disposição. A prevenção ainda é a melhor escolha para evitar doenças que nos impossibilitem de ter uma vida saudável. E para comemorar a vida saudável, a Associação promoveu nos dias 29 e 30 de março um café da manhã todo especial, regado de muitas frutas e sucos para os alunos de Pilates.

No dia 31 de março que é o dia nacional da conscientização da saúde e nutrição, os alunos tiveram a Caminhada saudável no parque da Jaqueira no bairro da Jaqueira em



Recife/PE, com o Personal Trainer e professor de pilates Anderson Alves, que acompanhou o grupo a todo momento. Todos puderam aferir sua pressão arterial e a glicemia antes do café da manhã natural regado de boas frutas e na sequência fizeram alongamentos e partiram para a caminhada com direito a grito de guerra na chegada.

“QUEM FICA PARADO É POSTE, POR QUE? A VIDA É CORRIDA!”

Venha fazer uma aula experimental de pilates você também!

[clique aqui para agendar.](#)



Novo convênio para os associados e dependentes

A AAC-PE está de parceira nova! A Rede Ame Saúde veio para oferecer novas opções em serviços médicos e odontológicos, com condições especiais de pagamentos para todos os associados e dependentes. A Rede Ame Saúde tem como seu carro-chefe a odontologia, porém ela uniu a essa especialidade a medicina para ampliar ainda mais os serviços.

Hoje eles são um centro de atendimento especializado em: Exames Laboratoriais; Clínica Geral, Ginecologia e Obstetrícia; Nefrologia, Oftalmologia, Exames de Ultrassom e imagem; Odontologia Estética, Urgência e Emergência.

Todos os associados e dependentes terão 20% de desconto nos serviços e exames.

A Ame Saúde está localizada na Rua Carlos Gomes, nº 105, na Madalena, pertinho da sede da AAC-PE.

Conheça mais sobre a Ame Saúde através do seu Instagram [@redeamesaude](https://www.instagram.com/redeamesaude)



Passeio de Catamarã Recife e Seus Bairros

Vamos Pernambucar!

No Próximo dia 30 de abril a Associação está levando seus associados e convidados para um passeio mágico passando pelos principais pontos turísticos e culturais do centro do Recife, navegando pelo Rio Capibaribe, cortando 17 Bairros da cidade. A magia de ver a cidade do Recife de uma ótica diferente, revelará para você algo inimaginável. Após o passeio, apreciaremos as delicias da cozinha do restaurante Catamaran em um almoço especial feito pra você.

No pacote inclui transporte para turismo, Ingresso e almoço.

Investimento — R\$ 225,00 por pessoa parcelado em até 4 vezes nos cartões sem juros.

Veja o Roteiro Completo [clikando aqui](#)

30 De Abril



Serviços Prestados na Sede



De segunda à quinta-feira das 7h às 16h40 / Sexta-feira das 7h às 11h40

Telefones [\(81\) 3445-3818](tel:(81)3445-3818) / [3445-4362](tel:(81)3445-4362)

Cardiologia

Ana Luiza Medeiros. Terça-feira das 10h30 às 15h.

Clínica Geral

Atos de Macedo. Segunda-feira das 7h40 às 11h40.

Geriatria

Atos de Macedo. Segunda-feira das 7h30 as 12h.

Odontologia

Thiago Lourencinni. Segunda-feira das 7h30 às 12h e das 13h às 16 / Quarta-feira das 7h30 às 12h.

Amanda Souza. Terça, Quinta e Sexta-feira das 8h às 12h e Terça e Quinta-feira das 14h às 17h.

Fisioterapia

Laurilene da Silva do Carmo. Terça, Quarta e Quinta-feira das 8h às 12h.

Assessoria Jurídica

Euvânia Cruz Muñoz . Terça e Quinta-feira das 8h às 12h.

Psicologia

Rosana Ferreira. Quarta, Quinta e Sexta-feira das 8h às 12h.

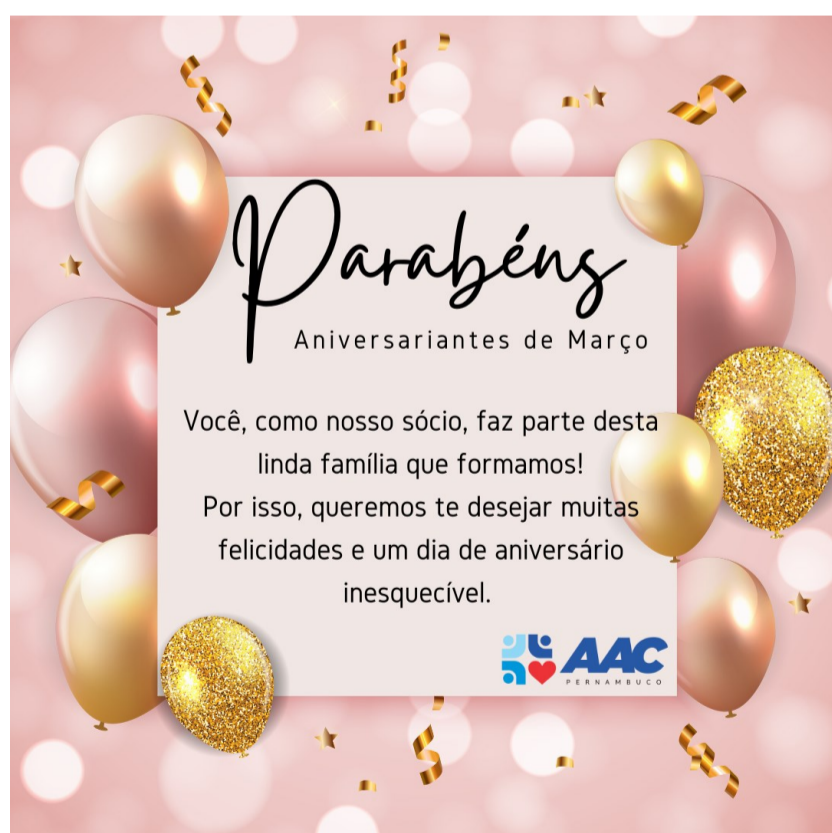
Pilates

Prof. Anderson Alves. De segunda a quinta-feira das 7h às 11h e das 14h às 16h. **(Horário sob Consulta)**

Aulas da Dança de Salão

Professor Marcelo Lima Toda Segunda-feira às 14h

**Marcação de Consultas
das 7h30 às 16h40**



EXPEDIENTE

Voz Ativa. Informativo da Associação dos Aposentados, Pensionistas, Empregados e Ex-Empregados da Celpe e da Celpos. Rua Manoel Bezerra, 111, Madalena, Recife. CEP:50610.-250. Fones: 3445.4362 e 3445.3818. **Home Page:** www.aacelpe.com.br / Instagram: @aacelpe / Facebook/aacelpe **Presidente:** Gilberto Alves Muniz de Medeiros **Diretor Financeiro e Patrimonial:** Maurício Pereira da Silva **Diretor Administrativo:** Arnóbio José Tavares da Silva **Diretora Social:** Maria Cristina dos Santos. **Conselho Fiscal, membros titulares e suplentes:** Mary de Souza Medeiros, Maria José Moura de Medeiros, Aldjair José da Silva, Genivaldo França de Souza, Gisele Celestino do Nascimento e Walter Alexandre da Silva. **Produção:** Texto, Pauta, fotos e diagramação: Jousimeire Oliveira e Késsia Alves — Diretoria Social. **Tiragem 100% digital.**