



É muito importante que você mantenha seus dados cadastrais atualizados, tanto aqui, na APEL, como na Eletros. Só assim poderemos ter uma comunicação rápida e eficaz.

Telefone APEL - (21) 2263-2707
E-mail - cadastro@apelonline.com



EDITORIAL

Presidência

Notícias sobre o Plano BD Eletrobrás

Como já informado anteriormente, a ELETROS encaminhou para a PREVIC - órgão fiscalizador dos fundos de pensão, uma minuta do Termo de Ajustamento de Conduta - TAC, contemplando as diversas fases para o equacionamento dos déficits dos anos de 2013 e 2015. Até o presente momento ainda não há notícias sobre a aprovação desse documento. A APEL continua atenta ao desenrolar dos acontecimentos para, no momento adequado, promover a defesa dos direitos de seus associados vinculados ao Plano BD.

Festa dos 32 anos da APEL

Teremos no próximo dia 4 de outubro, festa comemorativa de 32 anos da APEL. Será um bom momento para refletirmos sobre o papel que deve ser exercido pela Associação, não restringindo apenas às festas e excursões, mas principalmente na defesa dos direitos de seus associados. Para isso, é necessário que haja um engajamento constante de todos, contribuindo com suas idéias.

Congresso da ABRAPP

Foi realizado em Florianópolis, nos dias 10, 11 e 12 de setembro, o 39º Congresso Brasileiro da Previdência Complementar Fechada, com o tema “Disruptura e o Mundo do Novo Século”. Esse Congresso, que contou com cerca de 3.500 participantes, representantes dos fundos de pensão, bancos, seguradoras e empresas prestadoras de serviços, já é considerado o maior Congresso desse tipo a nível mundial. A tônica dominante, foi o desafio que as novas tecnologias estão trazendo para os administradores e participantes dos fundos de pensão, numa velocidade que está afetando a maneira de olhar e conduzir os negócios na administração dos recursos. Inclui-se aqui, além da parte interna das fundações, a parte externa referente ao atendimento aos participantes e assistidos. A APEL esteve representada no Congresso.

Visite nosso site: www.apelonline.com

- Governança Corporativa
- Serviços Jurídicos
- Artigo - Aposentadoria Feliz

pág.: 2

- Aniversariantes setembro/outubro
- Telefones Eletros
- SESI - Convênio APEL
- Seguro de Vida em Grupo

pág.: 3

- Eventos Sociais
- Doações
- Lembranças

pág.: 4

DIRETORIA EXECUTIVA

PRESIDENTE	Jack Nottingham Steiner
DIRETOR ADMINISTRATIVO	Quirino Ponton Swensson
DIRETOR FINANCEIRO	Benni Faerman
DIRETOR SOCIAL	Sandra Rosemar C. Silva
DIRETOR	Paulo Renato P. Gomes

CONSELHO DELIBERATIVO

MEMBROS NATOS	MEMBROS EFETIVOS
Eduardo Eugênio Figueira	Manoel Rodrigues
Jandir de Oliveira Loureiro	Fernando Antonio Lopes
Ari Barcelos da Silva	José Carlos Elias
José Luiz Ramos Trinta	Leon Zonenschain
	Maria Luiza Monteiro Affonso
	Roberval Rubens Mendes Junior
	Jane Bomsucesso Moreira

MEMBROS SUPLENTE

Geraldo Rodrigues da Silva
Paulo Henrique da Silva
Rosa Maria Rodrigues Amatuze

CONSELHO FISCAL

MEMBROS EFETIVOS	MEMBROS SUPLENTE
David de Almeida Rego	Alvi Peres Gonçalves
Aloysio Marques Pereira	Homero Gonçalves de Andrade
Valdir Rodrigues	Levi Gonzalez Leite

Serviços Jurídicos

Atendendo à solicitação de associados, expressa em pesquisa de satisfação promovida pela APEL, listamos, abaixo, escritórios de advocacia nas áreas trabalhista, previdenciária e tributária, que manifestaram interesse em atender diretamente aos nossos associados em ações individuais ou em grupo e concordam em não receber qualquer remuneração pela consulta inicial/orientação sobre a viabilidade dos pleitos.

Áreas Trabalhista, Previdenciária e Tributária**Antonio Vieira Advogados Associados (*)
Advogado Luiz Antonio Alves Gomes**

Av. Ro Branco, 311 grupo 616
Centro - Rio de Janeiro-RJ
Tel.: 2262-2626

(*) As consultas deverão ser feitas por escrito para o e-mail luiz@antoniovieira.com.br
A resposta será fornecida eletronicamente.

**Mauad & Ramos Advogados Associados S/C
Advogada Maria Amélia C. Lima Mauad**

Av. Presidente Vargas, 482 grupo 1601
Centro - Rio de Janeiro-RJ
Tel: 2253-1245

e-mail: mraa@uol.com.br

**Área Tributária / Área Tributária
(vinculada à prev. complem.)****Catramby e Ganin Advogados Associados
Advogado Alexandre Garcia Ganin**

Av. Franklin Roosevelt, 23, salas 910 e 911

Centro - Rio de Janeiro-RJ

Tels.: 2524-5878 / 2533-2429

e-mail: cdgganin@mextcon.com

APOSENTADORIA FELIZ

por *Sheila Castro*

Os aposentados de hoje não precisam mais ficar sentados vendo a vida passar. Longe da pressão do trabalho, eles têm se voltado para as atividades que lhes dão saúde física e mental. Usam o tempo livre para realizar sonhos, empreender e cuidar de si mesmos e até de outros, voluntariamente. A longevidade hoje observada é fruto dos avanços da medicina e do estilo de vida que as pessoas adotam na fase pós-laboral. É necessário que a aposentadoria seja um período verdadeiramente positivo. Este período pode e tem sido, para muitos, uma nova e prazerosa etapa da vida.

Este é o melhor momento para cuidar de si mesmo, estar perto dos entes queridos, realizar sonhos que foram adiados por falta de tempo e aumentar o foco para desenvolver novos projetos.

Com o embranquecer dos cabelos, o que se deve buscar? Mente e corpo saudáveis, qualidade de vida! Boa alimentação, exercícios físicos (caminhadas são fantásticas), dentro do limite de cada um, exames preventivos de rotina e cuidados, também, com a mente, para que o estado emocional se mantenha equilibrado, podendo, dessa forma, manter bons relacionamentos e evitar o estresse com uma vida feliz e agradável.

Encontros festivos com os amigos, reuniões familiares, participação em palestras e novos aprendizados são excelentes receitas para uma perfeita adequação nesta fase da vida.

E a oportunidade de viajar aumenta, trazendo novas experiências e mais conhecimento.

Parece ser tanta coisa... Mas tudo isso não é só de olho lá na frente para que se tenha tranquilidade, isso vai permitir viver o presente de forma plena e sem esquecer que o hoje é o espelho do amanhã.

Uma boa técnica é fechar os olhos, relaxar e imaginar-se como gostaria de estar vivendo na idade em que se encontra, seja aos 60, 70, 80 e, por que não, 90 anos. E, a partir daí, ver o que precisa ser feito para saber a maneira ideal de conseguir a meta.



Afinal, pode-se ter ainda tantos anos de vida... sempre é tempo de recomeçar.

Fonte: internet



SETEMBRO

Ademir de Andrade	24	Eulalia Fernandes S. Bayeux	30	José Jorge dos Santos	10	Marilza Elizardo Brito	3
Almyr Borges da Silva	24	Fernando de S. Midão	1	Lauro Vastella	14	Marina de F. M.Vourakis	25
Amauri Vieira Pereira	16	Fernando F. Menezes	20	Lelio Castelaio	20	Neyde da Cruz Silva	13
Arlene Pizani G. de Goes	11	Francisco das C. Sales	28	Lilia Batista Mendes	5	Norma Suriani	11
Augusto de Castro Filho	5	Francisco Pereira Lima	20	Luciano Carneiro Santiago	15	Orlando W. de Souza	13
Carlos Alberto de C.Afonso	16	Geni Silva Linhares	23	Luiz Carlos da C. Silveira	10	Paulo Cesar L. Sampaio	12
Carlos Pinheiro dos S.B. Neto	16	Gervanice Carlos Lima	27	Luiz Carlos D. dos Santos	22	Paulo Cesar P.de Almeida	26
Carlos Roberto da Silva	29	Gracinda Honório Soares	16	Luiz da Luz Barreto	28	Paulo Silveira Martins	23
Cláudio Mallmann G.Carneiro	28	Helio da Silva Barbosa	8	Luiz Sebastião Costa	18	Pedro da Rocha Leal	10
Dilo Pereira Vallim	22	Izaura Martins Brochado	23	Mari Estela A. de O. G. Pinto	5	Raimundo Miguel Saraiva	29
Diva Perez	12	James Bolívar L. de Azevedo	13	Maria Beatriz C.de O.Almeida	17	Regina Célia S.de Navarro	30
Durval da Rocha Carvalho	11	Jesus dos Anjos Rosario	26	Maria da Penha N. Lima	21	Roberto Augusto Lopes	16
Edgard de Oliveira	17	João Genaro de Aguiar	18	Maria de Fatima M. Carvalho	6	Roberto M.F. de Mello	22
Edio Bandini	14	Jonas Valdino Almeida	21	Maria Delmira de Oliveira	29	Ronaldo de S. e Silva	10
Edison da Costa Jesus	14	Jorge de Azevedo	26	Maria Ines V. do Couto	19	Rose Marie Vajgel Pinto	20
Eliani Silva Faissal	4	José da Costa Martins	9	Maria Luiza do Nascimento	4	Ruy Reis Tapioca	18
Elinei Winston Lima da Silva	10	José Fernando da Silva	4	Maria R. de Albuquerque	27	Thierry de A. Ribeiro	2
Elisa Maria de P. Carneiro	25	José Frederico Arjona	17	Maria Teresa F. Serra	19	William Cruz Loureiro	12
Enaura Othilia dos S.Figueira	4	José Januario de O. Costa	19	Marilda Rocha Nelson Ribeiro	5		

OUTUBRO

Adilson Ciriaco de Marins	19	Fani Baratz	25	Julieta Medrado Rodrigues	14	Origenes da S. Lima Filho	23
Alice Maria P. de Freitas Medici	8	Fernando Aquino Viotti	10	Julio Cesar Leal Miranda	17	Paulo Henrique da Silva	7
Aloisio Elias Sabá	9	Fernando Q. B. de Figueiredo	8	Jussara Actis da F. Gomes	21	Paulo Sergio C.Simoes	26
Ana Cristina C. Legey	30	Flavio José Barbosa Angelini	7	Leda da Silva Torres	31	Priscila Maria Faria R C de Albuquerque	4
Ana Maria G. de Mendonca	9	Francisco de Assis Pereira	4	Lucia Maria G. Alcantara	10	Regina Maris R. Vianna	30
Angela Maria Moreira	15	Francisco Rafael Gomes	24	Luis Carlos da Silva Ferreira	3	Ricardo P. de Andrade	1
Antonio Nazareth da Silveira	19	Francisco Xavier C. Gomes	30	Luiz Francisco Borges	12	Rita Medeiros de O. Lopes	29
Armando Emiliano N.Fonseca	21	Heitor Sá	1	Luiz Manoel Claro Soares	12	Roberto Lopes de Mello	29
Aryê Telles de Moraes Carneiro	1	Helcy de Lourdes Vilarinho	13	Luiz Pereira Barroso	9	Rosa Maria G.de Moura	15
Beatriz Salamoni Arduino	20	Helena Margarida de Araujo	29	Magno Vapor	11	Ruth de Souza Campelo	12
Bernardo Frota Caldas	4	Heloina Rangel Fernandes	7	Manoel Ferreira Filho	28	Sergio Dutra G. Freire	9
Braulio Paes Franco	20	Hilton José Nunes Simões	7	Maria Aparecida S. Menezes	12	Sylvio Murad C.dos Santos	20
Carlos Alberto M. Guimarães	31	Iolete Santiago	25	Maria Oliva P. Gonzalez	25	Tarcisio R. de Sousa	28
Cecy Evaristo C. Cavalcante	26	Isis Cavalcante Leite	5	Marília Bastos de M. Lopes	9	Terezinha G. Nascimento	16
Cerise Dias Dorneles	31	Jacy Fernandes T.de Britto	11	Marina Gazzolli	18	Thereza Sita de Cars	22
Cesar Bessa Martins	4	Jorge da Costa M. Filho	24	Marluce de A.Albuquerque	15	Therezinha Ferreira Canha	25
Conceição Aparecida U.Debiaze	11	Jorge Luiz de O. Rocha	6	Miguel Ney de A. Cruz	21	Vera Lucia Moreira	18
Darcy Cordeiro de Oliveira	19	José Alberto M. A. Ferreira	23	Milton Cesar Silva Marques	15	Wilma Brito Gomes	20
David de Almeida Rego	11	José Barbosa de Assis	14	Moses Gliosci Neto	27	Zelia Neme da Silva	21
Edson Menezes do Amaral	23	José Carlos Elias	30	Nelson Moreira de Castro	7		
Eduardo Eugenio G.M.Figueira	3	José Carlos Gomes	28	Newton de Oliveira Carvalho	23		
Eduardo José B. Carvalheira	19	José Cláudio Medici	12	Nilvio José de Oliveira	29		
Evaldo Souza Soares	31	José de Ribamar Murad	18	Ninfa Jabor	20		
		José Ferreira de Lima	21	Onesimo Augusto da Silva	28		

Telefones Eletros

Geral - 2179-4700
 Folha de Pagamento - 2179-4778
 Reembolso - 2138-6000
 Autorizações Médicas - 2179-4979
 Emergência Médica - 3461-8866

FABES - 2179-4949
Plantão Assistencial - 99464-7255
UTI Vida - 08000253130/3461-3030
Ouvidoria
ouvidoria@eletros.com.br

Convênio com a APEL



Convênio APEL e SESI-RJ - Saúde - Cultura Lazer.
 Desconto de 10% nas consultas médicas, nos serviços odontológicos e na área educacional. Visite uma das unidades do Estado do Rio de Janeiro e veja outras atividades interessantes. Para isso, basta comprovar seu vínculo com a APEL.

Seguro de Vida em Grupo

A póliza administrada pela Eletrobras (para os ativos e assistidos da Eletrobras), contratada com a seguradora do Banco do Brasil.

Informações

Furnas - 2514-5909
 Ana Cristina Varella
 E-mail - ana.cabral@eletrobras.com

Secretária - Vital Brasil (13º andar)
 Carla Machado - 2514-5876
 Av. Marechal Floriano, 19 (13º andar)

OBS: Verifique seus beneficiários e, se for preciso, atualize-os.

Excursão a Guaratinguetá - Hotel Fazenda Rancho 7 Lagos

Então eis a volta ao 7 Lagos, cuja recepção e hospedagem haviam deixado saudades. Antes, porém, uma passagem por N.Sa. da Aparecida, para as orações, visita ao Museu de Cera, ao Aquário, apreciação da vista e posterior almoço. Na chegada ao hotel, o já costumeiro lanche de boas vindas espera pelos hóspedes. Um bom descanso e os amigos já se preparam para o jantar, seguido da festa flashback. Muita música, pés agitados e euforia contagiante, tudo comandado pelos recreadores. Uma noite reconfortante nos amplos quartos refaz as energias para um novo dia cheio de novidades. Amanhece e é hora da visita ao Frei Galvão. A turma é animada, não há dúvidas. Novas orações na igreja e a linda imagem do Santo vem como fundo para as múltiplas fotos. Retorno ao 7 Lagos, almoço regado a bate-papos e tarde com diversas opções. Uma breve pausa e começam os preparativos para a festa junina/sertaneja. Animação é a tônica! Danças, quadrilha com o devido "casamento", tendo hilários padre e noivo (Apelenses). E segue a festa com o alto astral dos participantes. Frio? Os agasalhos são postos de lado ante a chama da alegria. É necessária uma trégua para que os corpos descansem, a fim de enfrentarem novas aventuras. E o aconchego do quarto abraça a causa. Parece que o frio resolveu dar lugar ao sol e, pela manhã, a piscina é uma boa pedida. Para outros, cavalgar é a boa do dia e a brisa no rosto traz a sensação de leveza. Se alguns preferem uma maior mansidão, lá está o Bingo para divertir os "jogadores". À noite... é baile à fantasia. O samba pode chegar, que estão todos a postos. E a festa é uma animação só! Não tem hora nem idade! A pista fica repleta e os sambistas não sossegam. O tempo é implacável e, apesar da noite ser uma criança, é preciso revitalizar. Os batuques silenciam e, mais uma vez, os quartos aguardam a volta de seus ocupantes. Boa noite a todos! Nova aurora se faz presente com o cheirinho gostoso do café da manhã. Almoço preguiçoso e o ônibus esta à espera. No retorno ao lar, brincadeiras leves e um cochilo sorridente. Um tchauzinho de até breve, pois a próxima farra, com certeza, não deve tardar. Até mais ver!



Doações

Diretoria Social

**SOLIDA
RIEDADE
EM AÇÃO**

Com doações de leite, fralda, achocolatado, macarrão, açúcar, farinha, sal etc. para casa de apoio a crianças com câncer.

O Universo agradece!

Local: Associação dos Aposentados Participantes da Eletros



Lembranças

No dia 23/08/2018, tivemos o falecimento do nosso associado **Paulo Sergio Petis Fernandes**, membro suplente do Conselho Deliberativo da Eletros, eleito pelos nossos associados.

Conceição Aparecida U. de Biaze	02/07/2018
Fátima de Souza Chedid	22/04/2018
José Newton Teixeira	30/06/2018
Luiz Carlos Machado	17/11/2017
Luiz Pedro Gomes Ferreira	20/08/2018
Marly Carvalho Coelho	15/07/2018
Mauro Ramos Massa	29/06/2018
Raul Nazario de Oliveira	11/02/2018
Severino Bezerra Xavier	07/03/2018
Ubyrajara Pacheco dos Santos	05/08/2018
Walfrisia Brito dos Anjos	07/07/2018

