



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](mailto:cadastro@apelonline.com)



## ELETROS-SAÚDE

No mês de julho, a APEL recebeu a visita do Superintendente do ES, que apresentou um panorama dos planos de saúde em geral, e em particular do Eletros-Saúde, merecendo destaque a classificação elaborada pela Agência Nacional de Saúde - ANS, com o ES sendo o melhor avaliado dentre os planos de autogestão do setor elétrico. A apresentação foi disponibilizada na página da APEL e pode ser acessada através do endereço [www.apelonline.com](http://www.apelonline.com). Duas notícias foram anunciadas, sendo a primeira a aprovação da segregação do atual ES da Fundação Eletros, ou seja, a criação de uma Caixa de Assistência à Saúde, com CNPJ próprio, com as mesmas características do atual ES, mas com a possibilidade de buscar novos usuários fora do universo hoje existente, que exige a vinculação previdenciária com a Eletros. Com isso, há a possibilidade de aumentar a base de usuários do plano de saúde e, mais importante, oxigenar a massa existente com a adesão de pessoas mais jovens. A segunda notícia é sobre o Plano Família que passará a ter duas modalidades: o atual com uma ampla cobertura de serviços e outra, denominada Plano Família Essencial com cobertura reduzida, mas com valores de mensalidade bastante atrativos.

## PLANO BD

As alterações regulamentares foram aprovadas por maioria no Conselho Deliberativo da Fundação, estando agora aguardando a aprovação pelas patrocinadoras, para que possam ser disponibilizadas aos participantes e assistidos. A APEL continua atenta ao desenrolar dos acontecimentos para, no momento adequado, continuar a lutar na defesa dos direitos dos seus associados.

A DIRETORIA

## ANIVERSÁRIO DA APEL

Este ano comemoraremos o aniversário da APEL no dia 02 de outubro, no Círculo Militar, na Praia Vermelha.

Praça General Tibúrcio, s/nº - Urca-RJ

**Não percam!**

Adquiram seus convites na APEL.

- Governança Corporativa
- Serviços Jurídicos
- Artigo - Aproveitando a Idade

pág.: 2

- Aniversariantes julho/agosto
- Telefones Eletros / FABES
- SESI - Convênio APEL
- Seguro de Vida em Grupo

pág.: 3

- Eventos Sociais - Excursão a Tiradentes
- Doações
- Lembranças

pág.: 4

**DIRETORIA EXECUTIVA**

**PRESIDENTE EM EXERCÍCIO** Benni Faerman  
**DIRETOR ADMINISTRATIVO** Quirino Ponton Swensson  
**DIRETOR SOCIAL** Sandra Rosemar C. da Silva  
**DIRETOR** Paulo Renato P. Gomes

**CONSELHO DELIBERATIVO**

<b>MEMBROS NATOS</b>	<b>MEMBROS EFETIVOS</b>
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 Amatuza

**CONSELHO FISCAL**

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

**Serviços Jurídicos**

**A**tendendo 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

**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](mailto: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](mailto: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](mailto:cdgganin@mextcon.com)

## Aproveitando a Idade

por Sheila Castro

**P**ara contradizer o que muita gente alega, a terceira idade não é uma fase limitada. Por que então não ser a época de aproveitar a vida e tudo o que ela oferece, sem o compromisso do trabalho, fazendo com que todos os instantes vividos sejam únicos e completamente diferentes, com a oportunidade de mostrar toda a experiência para driblar as diversas situações?

Ser idoso não significa ser doente, triste. A vida pode ser agradável em qualquer idade, desde que cada um trace sua meta e procure manter estável a saúde, mente ativa, dias intensos e proveitosos.

Ao tomar o café da manhã, é fundamental saboreá-lo sem pressa, pois é bom lembrar que é a refeição mais importante do dia.

Beber água com frequência é essencial.

Assim, essa jornada pode vir a ser de mudança de hábitos, mente sã e ótima qualidade de vida.

Vamos escolher assim?

Fonte: internet



Visite nosso site: [www.apelonline.com](http://www.apelonline.com)



## JULHO

Alba José de Oliveira	28	Egberto Pinto Tavares	1	Lourdette Ribeiro de Souza	30	Salete Maria Silva Paes	19
Amauri Alves M. Junior	15	Elias Chamma Neto	1	Luiz Antonio da Silva Araujo	29	Seiko Sudo	9
Ana Celia M. S. de Medeiros	26	Elizabeth Passos Cortines Laxe	18	Luiz Antonio Lourenço	14	Sergio Henrique F. da Cunha	14
Ana Conceição N. Oliveira	23	Ernani Mendonça	24	Luiz Bendersky	19	Silvia de Oliveira Saliba	18
Anna Lucia Maia	20	Ester Manela	7	Marcia Regina C. dos Santos	31	Solange Alves Barrozo	25
Angela de V. Ramos	10	Felisberto Martins Duarte	25	Maria Antonia dos S. Baptista	4	Solange Benedita Andrade	1
Angelo d'Araujo e Silva	24	Fernando de Aguiar Loretto	27	Maria Celina Barroso	6	Sonia Branco Gonçalves	18
Antonio Carlos Tatit Holtz	29	Francisco Pereira de Mello	8	Maria do Carmo de Almeida	16	Sonia Regina Jung	5
Antonio Costa Savino	20	Geraldo Rodrigues da Silva	14	Maria do Carmo Q. dos Santos	17	Sonia Maria Ferreira de Souza	1
Antonio Santos Renna	5	Gerson Aizembert	24	Maria Izabel Lucato	2	Suely Castro da Silveira	6
Armando Martins Paiva	20	Guilherme Jorge de M. Velho	26	Maria José de Souza Paolino	25	Suzana Junqueira de A. Oliveira	23
Armando Silva Filho	16	Hailton Santos Madruga	6	Maria Mendes Soares	25	Terezinha Pires Sales	23
Carlos Almir S. Morrissy	9	Ilma Daiello Privatti	17	Maria Thereza Murad	2	Therezinha R. de Medeiros	3
Carlos Salvador A. Nave	23	Isabel Cristina J. de Andrea	10	Maria Vania Costa F. da Luz	3	Ubaldo Chagas de A. Filho	26
Carmo Ferreira Lio	25	Isabel Lima de Moura	12	Nancy de Souza Leão	19	Valeria Nunes Pereira	3
Cidéa Fernandes de Araujo	1	Jacintho Raposo Filho	7	Nilson Cardoso da Silva	5	Vanderlei Bertoldi de Azevedo	1
Danilo José Barros e Silva	27	João Baptista F. de Souza	11	Odilson Salerno	13	Vicente Alves da Cruz	19
Danilo Secin Fidalgo	8	Jose de Araujo Alves	21	Oswaldo de Freitas Borges	23	Vilma Assis Coelho	22
Darci da Silva Machado	17	José Luiz Pinto de Oliveira	15	Paulo Augusto Penna	14	Vladimir Gomes Pinto	27
Deisi de Carvalho D. Cardoso	25	Julheir Lessa de Souza	14	Paulo Roberto de Souza	23	Wagner de Barros Campos	30
Delza Rufino Ronzella	30	Julius Arnold Wilberg	3	Pedro Luiz Murgel Taveira	26	Wilson Adiib Zarus	28
Silce da Silva Mendo	2	Lauro Pinto Dias	18	Pedro Rodrigues da Silva	6	Xisto Vieira Filho	15
Dinah Franco de Campos	21	Lélia Maria Popp	16	Quirino Ponton Swensson	17	Zeladier de Moraes Raposo	25
Edelvira Cordeiro Coelho	7	Leticia Aida da S. de Queiroz	30	Rian Gonzalez de Queiroz	15		

## AGOSTO

Adelma Ramalho da Costa	19	Dio Jaime Machado de Almeida	2	Laerte Estrella	25	Marina de Freitas P. Sampaio	29
Adenilde Nogueira da Silva	9	Edith Mesquita D'Ávila Chirol	29	Laice Correa Ribeiro	21	Mauro de Souza	15
Alcimar Thomaz Figueiredo	6	Elzira Aguiar B. do Nascimento	15	Leandro Lirman	9	Natercio Pereira	4
Ana Christina Gonçalves Pinto	22	Erico Moreno de Oliveira	22	Licínio de Azevedo	1	Neuzo Sebastião de A. Tavares	4
Ana Lucia de Castro Eyer Pimenta	4	Evalda Carvalho Silva Cruz	20	Liliana Neves Cordeiro de Mello	1	Nilda Rabello Barbosa	7
Antonio Carlos de Souza	21	Feliz da Silva Azevedo	2	Lucia Belisario de C. R. Pereira	17	Nina Maria Citro	15
Antonio Cesar Fernandes Martins	31	Fernando Luiz R. Pertusier	10	Lucia Gloria de Porto Moura	26	Osmar Rodrigues Cardoso	28
Antonio Fernandes Filho	10	Flavio Roque D'Angelo	17	Luiz Carlos Fernandes Kantz	17	Paulo Cesar M. Guimaraes	28
Antonio Lima Marques	14	Florice Roels	13	Luiz Carlos Magalhães	5	Paulo Gomes	25
Antonio Luiz Bogado Fernandes	25	Francisco Luiz S. Correa	19	Luiz Gonzaga de O. Taulois	19	Paulo José Costa Netto	26
Arildo de Alcântara	9	Hernani Monteiro Sampaio	14	Luiza Maria R. T. de Almeida	17	Renato Soares Sacramento	9
Arthur Palmeira Ripper Neto	12	Ivany Ferreira de Souza	23	Luzia Cristina Cabral Malafaia	29	Roberto Bemelmans	29
Beatriz de Castro Coimbra	31	Jandira Goes Coelho	22	Manuel Chuva Correia	5	Ronaldo Lacerda S. Gayoso	20
Cecilia Miyashiro	21	João Batista A. de Aguiar	24	Marcio Pires de C. Albuquerque	5	Roosevelt Tavares M. Lima	2
Celida Conceição Costa e Souza	27	João Guedes de C. Barros	17	Marcos de Almeida	24	Sebastião Gonzaga dos Santos	5
Cesar Augusto Lourenço Filkho	13	João Luiz Ferreira Sodre	6	Maria da Conceição M.M. Costa	1	Sebastião Rubens Costa	10
Cezar Arthur Correa da Rocha	8	Joaquim Teixeira dos Santos	3	Maria da Gloria de Assis Abreu	16	Solange Maria de Jesus Azevedo	31
Clayton Salles Rennó	19	Jose David Langieer	29	Maria das Neves Elias Gomes	5	Sandra do Nascimento Souza	29
Cleber José de Souza Villa Verde	27	José Newton N. Marques	10	Maria Marta de Moura Reis	22	Vera Cosenza	4
Conceição Maria de Almeida	10	José Rosenblat	17	Maria Veralúcia Silva	27		

### Telefones Eletros

Geral - 2179-4700

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**pólice administrada pela Eletrobras (para os ativos e assistidos da Eletrobras).

#### 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 Tiradentes

por *Thais Rocha*

A viagem ocorreu no período de 11/07/2019 a 14/07/2019. Saímos do Rio de Janeiro às 8h na quinta-feira dia 11/07/2019. Chegamos em Tiradentes às 13h30, almoçamos em um restaurante próximo à entrada da cidade. Às 14h30 fizemos o check in.

Nosso guia turístico Macário e o motorista Carlos Henrique foram incríveis, amigáveis, divertidos e bons profissionais.

A primeira noite em Tiradentes foi livre, um grupo descansou e outro saiu para jantar e conhecer a cidade, que por sinal é linda demais. Na manhã de sexta-feira dia 12/07/2019, o grupo acordou animado para o passeio com o guia turístico da cidade. Fizemos uma caminhada pela cidade com o guia contando fatos históricos e visitando as igrejas. As ruas feitas de pedras e suas casas coloridas são um charme à parte nessa cidadezinha histórica, que tem uma vista incrível do alto da Igreja Matriz. Na parte da tarde, fomos a São João Del-Rei que também não fica para trás no quesito beleza e história. Uma parte do grupo ficou conversando animadamente no bar da praça enquanto o outro acompanhou o guia no passeio. Foi um dia agradável. Sábado fizemos o passeio de Maria Fumaça de Tiradentes para São João Del-Rei. A turma adorou o programa que tinha uma paisagem incrível. Após o almoço fomos a Resende Costa, uma pequena cidade que vive do artesanato. Domingo, nosso último dia de viagem, após o café da manhã, pegamos a estrada de volta para casa.

O grupo adorou a viagem, as cidades, os passeios e os sorteios realizados no ônibus. Foram só elogios à excursão e alguns associados já queriam saber quando será a próxima que, com certeza, não tardará.



### Doações

Diretoria Social

**SOLIDARIEDADE EM AÇÃO**

O Universo agradece!

Casa de Apoio à Criança com Câncer São Francisco de Paulo - CACC

Doações: leite, Sustagen, achocolatados, gelatina, biscoito, fraldas etc.

Local: Associação dos Aposentados Participantes da Eletros



### Lembranças

Augusto Pereira de Azevedo	14/06/2019
Edson Soares	22/05/2019
Gilda Hatem Mattos	14/07/2019
Jalmir da Silva Branco	10/07/2019
Jack Inácio Garcia Filho	23/04/2019
José Januário de Oliveira Costa	06/05/2019
Newton de Oliveira Carvalho	16/06/2019
Paulo Roberto de Holanda Sales	07/06/2019
Rodolpho Barbieri	08/06/2019
Walter Santos de Lima Silva	15/05/2019

