



Se você utiliza o correio eletrônico (e-mail), informe-nos o seu, para podermos enviar-lhe as informações com mais rapidez.



Missão da APEL

Defender, de forma constante e permanente, os interesses, direitos e benefícios de seus associados e dependentes, perante a Eletros e às instituições a ela relacionadas, além de promover atividades recreativas e sociais, visando congregação dos seus associados.

Nunca esquecendo, porém, que a manutenção e o fortalecimento de nossa fundação são objetivos fundamentais a serem perseguidos para a nossa sobrevivência.

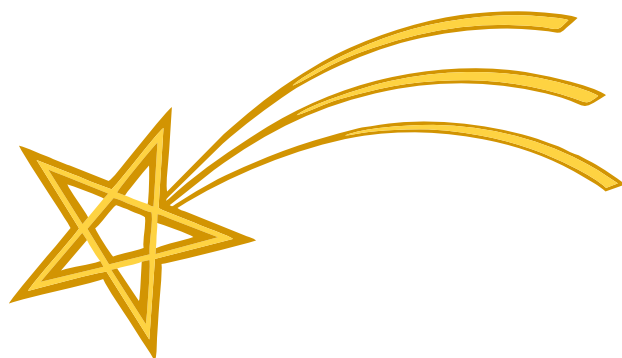
É Natal!

Tempo de enfeitar nossos corações com luzes de alegria, amor, carinho e emoção.

Tempo de olhar o horizonte, repensando valores e refazendo planos para a realização de nossos sonhos.

Em nossos lares, comemoremos o dia do nascimento de nosso Salvador, JESUS, com a paz no coração e a certeza de que a união entre os homens deverá prevalecer para que tenhamos um mundo melhor.

No ano vindouro, abracemos a esperança verde reluzente, para que a Luz Divina seja derramada sobre toda a humanidade!



FELIZ NATAL!
ANO NOVO REPLETO DE FELICIDADES!

APEL 30 ANOS

Festejando seus 30 anos de existência, a APEL reúne os amigos para comemorar com grande satisfação.

Não fugindo à regra, a animação se faz sentir e a emoção vem à tona, enquanto os abraços calorosos firmam os laços de amizade.

Os trajes enfeitam o salão, numa mistura de cores e brilhos e o espaço é tomado pelos dançarinos, que deslizam com seus sapatos encantados.

Os encontros sempre esperados e as conversas agradáveis, trazem, à tarde, uma sensação de bem-estar.

O bom humor é a tônica e, ao final do evento, fica a certeza de que o companheirismo será sempre o cúmplice presente, para a felicidade geral!



Excursão a Passa Quatro - Mira Serra Parque Hotel

abril/2016

E lá se vai a turma animada para mais um passeio que promete. Mira Serra espera com toda a sua beleza! Um hotel completo que reúne modernidade, conforto e divertimento.

Acomodações, restaurantes, sauna e piscinas impecáveis!

Vistas maravilhosas, que fazem com que os flashes disparem sem cessar.

Alguns se aventuram na tirolesa, outros procuram distração no salão de jogos. Há os que preferem caminhar - acompanhando os recreadores na trilha que leva à cachoeira - e o sol vem para bronzear os visitantes, enquanto a hidroginástica divertida traz ainda mais euforia!

E não faltam risos com os mergulhos e as brincadeiras alegres!

Os amigos conversam animadamente, ouvindo os acordes musicais diurnos.

Falta tempo para aproveitar tudo o que é oferecido.

As noites reúnem os dançarinos e não há cansaço que contenha os mais ousados.

Mas como o tempo corre! Chega a hora da volta ao lar.

Ouve-se um geral "até breve, Mira Serra", no momento em que o ônibus inicia o retorno.

São dias inesquecíveis que deixam para trás tudo o que não seja ligado à felicidade!



Aniversariantes setembro/outubro

Mais uma vez o Clube Militar é tomado pela animação dos que chegam trazendo no rosto o sorriso largo e contagiante. Misturam-se vozes, arrasta-pés, tilintar de copos e tudo o que traduz satisfação. Muita torcida nos sorteios e entusiasmo nas vozes que entoam o parabéns. A celebração dos amigos especiais deixa o momento gravado em cada coração.



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 concordaram 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. Rio 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

Catramby & Ganin Advogados Associados

Advogado Alexandre Garcia Ganin

Av. Franklin Roosevelt, 23, salas 910 e 911

Centro, Rio de Janeiro, RJ

Tel: 2524-5878 / 2533-2429

E-mail: cdgganin@nextcon.com

Área Tributária (vinculada a previdência complementar)

Catramby & Ganin Advogados Associados

Advogado Alexandre Garcia Ganin

Av. Franklin Roosevelt, 23, salas 910 e 911

Centro, Rio de Janeiro, RJ

Tel: 2524-5878 / 2533-2429

E-mail: cdgganin@nextcon.com

Martha Medeiros



O tempo e a sinceridade

“Se eu já era parcialmente verdadeira, agora serei perigosamente verdadeira, pois não tenho mais condição de lembrar pequenas mentiras”

Fiquei um bom tempo encarando o pote com vitaminas em cima da bancada do banheiro. Já tomei ou não tomei? Horas antes, enquanto escovava os dentes, pensava em terminar a escovação, lavar o rosto, enxugá-lo, quando então abriria o pote, tiraria uma vitamina, iria até a cabeceira da cama onde havia uma garrafa d'água, colocaria a vitamina na boca e a engoliria, como faço todas as manhãs. Porém, era quase meio-dia e eu olhava fixamente para o pote, me perguntando: fiz isso mesmo após a escovação ou apenas pensei em fazer? Não haveria grande problema em repetir o procedimento, eu não sofreria uma overdose por tomar duas vitaminas com poucas horas de intervalo, mas overdose era o menor dos meus problemas naquele momento. A probabilidade de estar ficando sequelada é que me angustiava.

Minha memória já viu melhores dias. Ainda ontem estava arrumando os livros na estante quando encontrei um exemplar que reúne pensamentos de Osho, líder espiritual indiano. Pensei: puxa, nunca li esse livro. Folheei as páginas e encontrei várias passagens sublinhadas por mim. Uma delas, curiosamente, dizia: “A pessoa habituada a mentir precisa ter uma memória melhor do que aquela habituada à verdade. A pessoa verdadeira não precisa de memória. Se você só disser a verdade, não há a necessidade de se lembrar.”

Era tudo o que eu precisava ler, ainda que estivesse lendo pela segunda vez, totalmente esquecida da primeira.

Pois bem. Daqui para frente, cuidado comigo. Se eu já era parcialmente verdadeira, agora serei perigosamente verdadeira, pois não tenho mais condição de lembrar pequenas mentiras, aquelas mentirinhas brancas necessárias para o bom convívio social. Não quero ser pega em flagrante balbuciando mentiras novas para encobrir as anteriores, que naturalmente terei esquecido. Agora direi tudo o que penso sem condescendência. Portanto, pense muito bem antes de me pedir qualquer opinião.

E ainda: conte até dez antes de me convidar para um chá beneficente no meio da tarde de um dia útil. Não faça sondagens sobre se eu me importaria de dar mais prazo para você me pagar aquela dívida. Não proponha que eu troque de lugar com você no teatro para que você possa sentar ao lado do seu amigo, me deixando atrás do jogador de basquete que está sentado no assento da frente. Não se apresente com um “lembra de mim”? Nem seja gentil perguntando se me curei bem da pneumonia que me impediu de ser patrona da Feira do Livro de Guaribas, no Piauí.

A meta é nunca mais mentir para depois não ter que recordar as desculpas esfarrapadas que andei distribuindo na tentativa de não magoar ninguém. Não tenho mais memória para a docilidade fingida. A partir de hoje, a verdade, nada mais que a verdade, mãos postas sobre a Bíblia, amém.

A propósito, nunca li a Bíblia.

ELEIÇÕES ELETROS 2016

Eleições para o Conselho Deliberativo da ELETROS

Com o encerramento do período de votação em 04 de novembro, tivemos a satisfação de verificar que a Chapa 3, formada por Carol Sampaio e Sergio Tinoco, foi eleita para o Conselho Deliberativo da Eletros - CDE.

Desde o início a APEL vinha apoiando a Chapa vencedora, por acreditar na competência e ética dos candidatos. Temos a certeza de que tanto a Carol como efetiva e o Tinoco como suplente, estarão sempre juntos para ajudar a Eletros a cada vez mais, cumprir o seu objetivo de bem administrar planos de previdência complementar.

AAPEL se regozija com satisfação pela vitória, obtida em grande parte pelos votos dos assistidos.

Cabe registrar a baixa presença dos participantes assistidos na votação para o Conselho Deliberativo da Eletros - CDE.

Participantes Assistidos Totais	Votos Válidos de Assistidos	Chapa 3 Assistidos	Chapa 3 Ativos
2232	544	330	603

Conforme o quadro acima, foram computados 903 votos válidos para a Chapa 3. A margem, em relação à segunda colocada, foi de 429 votos válidos.

O resultado completo você pode acessar através da página da Eletros em www.eletros.com.br



JANEIRO

1 Luiz Augusto Mesquita Nelson Laino Sergio Sireno Valdir Rodrigues Walter Arno Mannheimer	9 Áureo Machado L.Guedes Edson de Oliveira Neide Rodrigues	Marilena Monteiro da Silva Nelson Tavares da C. Mello	Ramon Sergio S. P. Vianna Sebastião Conceição Ferreira
2 Aurelio Monteiro Filho Joaquim Luiz C. Recena Paulo Fernando L.Velloso Sebastião Argentio	12 Claudionor C. da Silva Elzenir B. de Albuquerque Jayme Buarque de Hollanda	22 Gilmar Rodrigues da Costa Istvan Gardos Manoel Rodrigues	
3 Helio Gitelman Jayme Porto Carreiro Filho Vera Lucia de O. Casanova	13 Eliene de Almeida Melo Maria Sobrinho Bretas Wilson Vilela de Farias	23 Adilson Villa Real Afra Ebe Santos Brossa Regina Célia D. de Oliveira	
4 Noel Joaquim da Trindade	14 Therezinha de A. Carvalho	24 Carlos Alberto M. da Costa	
5 José Manuel Reis Barbosa	15 Luiz Carlos Gonzalez Leite	25 Fernando Martins de Oliveira Jane Torres do Nascimento Jeanne D'arc e Silva Xavier	
6 Alexandre Porto Gadelha Marcia Cláudia da Torres Marly Carvalho Coelho Reynaldo Valinho Alvarez	16 Dalmo Farias Melo Mirian de Almeida C. Silva Selma de Oliveira Drumond Zila Pereira Ferraz de Souza	28 Eldio Silva Coutinho	
7 Odyr Lopes	17 Livia de Farias Silva Waldyr Pereira da S. Filho	29 Alfredo Canário Brasil Jandir de Oliveira Loureiro Janete Souza Magina	
8 Amilton B. de Siqueira Ivani Duarte dos Santos José Henrique C. Koeler José Peixoto Neto Luiz Pedro Gomes Ferreira	18 Valter Luiz C. de Souza	30 Ricardo Campos Marques	
	19 Luci Pereira Rosas	31 Joao Alfredo S. da Silva Jorge Cesar da C. Oliveira	
	20 João Barreto de Melo Sebastião de Souza Azevedo Sebastião E. de Oliveira Sebastião Veloso		
	21 Cynthia Ines de G. Cabral		

FEVEREIRO

1 Ivan Jorge de Menezes Milton Amaral de Alcantara Roberto Vidal Andrade Edvaldo R. do Nascimento	Regina Helena R. Conde Ricardo Valadares Pessoa Walfrisia Brito dos Anjos	19 Maria das Graças S.Teixeira Saint-Clair O. Negreiros	Sylvia Marins
2 Alfeu Teixeira Bastos Fabio da Silveira Duarte Francisco Cezar A. Lemos Ivana de Paula S. Hack	10 Ana Maria da S. Cantudo Tânia Catarina Bastos Costa	20 Cesar Simões Salim Eliana Maria Z. da Silva Maria Alice Almeida Actis Maria Estela de S. Oliveira Marilia Calil Salim Olegardina M. de Andrade Sergio Salvador Almeida Wilson dos Santos Serrano	25 Lôndero Gustavo D'avila Luiz Carlos Mendes Dias Paulo Cesar do Nascimento
3 Luiz Fernando P. Parodi Maria de Lourdes F.Goulart Marilia Facadio Antero	11 Aimer Vianna Maria de Lourdes P. Gallo Sergio Cunha	21 Renato Leal Tomaz Virgilio da Silva Gaspar	26 Magdalena da Fonseca Alves Maria Cristina M.Sacramento
4 Gumercindo de A. P. Filho Lucia Beatriz F. Carneiro Nelson Luiz G.de Magalhães Teresa Cristina M. P. Luzes Zileia Guedes Torres	12 Fátima Maria de Oliveira Geraldo Reinicke Lilia Maria de A.R.Gemmal Maria de Lourdes T.de Lima Maria Elias Saba	22 Edison Alexandre Fernando da Costa José Luiz Ramos Trinta Luiz Carlos Machado	27 Arionete Martins Costa Carlos Henrique Sampaio Edson Martins Cardoso Eliane P.de Assis Rodrigues Vicente Moreira da Silva
5 Fortunato Peixoto Netto Maria da Graca M.Magalhães Paulo Roberto N.Mandarino Sandra Maria Mendes Bento Sonia Regina G. Marano	14 Mariza do N. Coura Pietro Erber Zulmira Alves de Jesus	23 Edson Suares Maria Candida C. Costa Nicolau Cascão Nassar Regina Lucia Pereira Paiva	28 Almira Verling da Silva Antonio Marques de Jesus Francisca Vidal Souto Frederico B. de M. Gomes
7 Maria Antonia de S. Lima	15 Benhur de Azevedo Sa Jane Bomsucesso Moreira	24 Alberto Carlos T. da Silva Paulo Renato P. Gomes Roberto Murga da Silva Sonia Maria Mangualde Sonia Schneider	
9 Andre dos Reis Amorim José Francisco G. Gavino Paulo Cesar S. Camarinho	16 Luiz Fernando F. D'avila		
	17 Paulo Azevedo Romano Plinio de Almeida		
	18 Andre Luís Xavier João Batista C.Albuquerque Marylena de O. Teixeira Mauro Ramos Massa		

Seguro de Vida em Grupo

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

Condições atuais:

Informações:

Edifício Vital Brasil – Av. Mal. Floriano, 19

Atendimento Geral (13º Andar)

C/ Ronaldo Luiz – Tel. 25145585 – Ronaldo.almeida@eletrobras.com

Atendimento Sobre Sinistros (16º Andar)

C/ Tatiana – Tel. 25145532 – taiacma@eletrobras.com

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

CONDIÇÕES	LIMITES
Morte natural (Cobertura Básica)	50 vezes a remuneração*, limitando-se ao (cobertura básica) SNT (salário nominal teto) = R\$10.083,73 Capital máximo = R\$504.186,50 (*) Ativo = salário base + dec. Lei + anuênio (*) Assistido do plano BD = INSS + complementação + adicional + complementação adicional (*) Assistido do plano CD = INSS + renda mensal + renda BPDS.
Morte Acidental	Indenização em dobro do capital segurado para morte natural.
Invalidez Permanente Total por Acidente/Doença	Indenização igual ao capital segurado para morte natural.
Invalidez Permanente parcial por Acidente	Indenização proporcional ao grau de invalidez verificado, limitado ao valor do capital segurado em caso de morte natural.
Seguro Cônjuge	50% do capital segurado para morte natural.
Custo	2,6535 por R\$1.000,00
Rateio	Os ativos arcam com 17,92% do valor do prêmio, sendo os demais 82,08 pagos pela Patrocinadora. O custo máximo para o ativo com remuneração a partir R\$10.083,73 é de R\$170,76. Os assistidos, arcam com 100% do valor do prêmio. O custo máximo para o assistido com remuneração a partir de R\$10.083,73 é de R\$ 1.337,86 ***

Convênios com a Apel



DANÇA DE SALÃO

Continua em vigor o convênio com a Academia de Dança Stelinha Cardoso - Av. Mal Floriano, 42 - sobrado - Centro - Tel.: 2223-4066.

A dança estimula as funções psicomotoras, desenvolve a expressividade corporal, melhora o equilíbrio e tudo o mais.

Não dançar faz mal à saúde.

A APEL garante 50% da mensalidade.



SESI

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.

Atualize seu Endereço!

Mantenha os dados pessoais atualizados, principalmente seu endereço. Lique para (21)2263-2707 ou envie um e-mail para cadastro@apelonline.com.

Telefones Eletros

(21) 2138-6000



Plantão Assistencial - FABES

(21) 99464-7255 / (21) 99931-3668

(linha adicional)

UTI VIDA

Ouvidoria

0800-0253-130 ouvidoria@eletros.com.br

Lembranças

Alberto Costa Guimarães	09/04/2016
Antonio de Padua Martins	01/08/2016
Arão Martins	08/06/2016
Carlos José Lopes Pessoa	19/02/2016
Cyrene Sant'Anna	28/02/2016
Eliane Maria Pestana de Souza	17/08/2016
Hilda Gazzaneo Pereira de Mello	06/07/2016
José Farias de Souza	10/04/2016
Landri Alves Correa de Oliveira	26/05/2016
Luiz Fernando Machado Martins	10/04/2016
Luiza Caetano Esteves Fabiano	06/03/2016
Marcia Maria Pessoa Cavalcanti	12/06/2016
Marcos Leite Vidal	25/06/2016
Maria Novaes Nataro	05/02/2016
Odilon Pereira	24/02/2016
Raimundo da Silva	29/03/2016
Raymunda Travizani Ferreira Lima	05/03/2016
Ruth Ribas Camilo	25/03/2016
Sergio Onofre Gomes Pinto	27/01/2016
Simonne Goldring Soares	26/02/2016
Sirleny Azeredo Feitosa	16/02/2016
Thereza Adelaide da S.de S. Oliveira	02/07/2016
Waldir Ramos da Costa	11/07/2016



Associação dos Aposentados Participantes da Eletros - APEL

Avenida Presidente Vargas, 962 C 06 - Centro Rio de Janeiro RJ 20071-002 Telefone (21) 2263-2707

<http://www.apelonline.com>