



## F. Penna: As cores do sonho

Cleber Piuzana

Zé Ribeiro



"Varal" – Menção Honrosa - 2º Prêmio Banco Real Talentos da Maturidade

Nanquim, lápis de cor, óleo sobre tela, acrílica – não importa a técnica. Para Fernando Pio Penna, artista premiado, associado da AAPCEU há 23 anos e destaque da seção Estilo de Vida, o que vale é juntar cores, figuras, sonhos e realidade e criar um registro do tempo corrente. E trazer beleza e emoção a quem contempla sua obra. Tudo isso é parte da história de F. Penna, contada nas páginas 4 e 5.

## Confira

- |   |   |
|---|---|
| Coluna Seu Direito  | 8 |
| • Revisão de benefícios de aposentadoria e pensão limitados ao teto |   |
| • Fundo 157   |   |
| Campanha: A AAPCEU É VOCÊ QUEM FAZ                                  | 8 |
| Parcerias   | 7 |
| Tabelas do Fundo Saúde  | 3 |

## A AAPCEU É VOCÊ QUEM FAZ

Quem não se lembra da história dos Três Mosqueteiros - que na realidade eram quatro? Pois é, eles tinham um lema: UMPOR TODOS E TODOS POR UM.

Este também é um ótimo lema para nossa Associação, em sua busca constante pelo fortalecimento e representatividade - atributos direta e intrinsecamente ligados à força que seus associados lhe conferem. Tal força se revela no envolvimento de cada um nas diversas atividades que promove. Ou na união em defesa de seus direitos.

A AAPCEU se fortalece quando agrega a participação de mais e mais associados a cada evento e viagem que organiza, a cada campanha e programa que desenvolve. Seu oxigênio vem do carinho que todos têm por ela e dos laços que se estreitam a cada oportunidade em que os amigos se encontram: programas culturais, festivos, de atenção à saúde e tantos outros.

Qualquer tipo de participação vale a pena e aumenta o tamanho da Associação. Portanto, diga sim à campanha A AAPCEU É VOCÊ QUEM FAZ que a Associação lança nesta

edição. Dê seu pitaco de qualquer jeito: exercitando-se nos programas de saúde, botando pra quebrar nas festas, escrevendo para o jornal ou para o site, sugerindo temas, discussões, atividades, filmes, viagens e livros interessantes.

Ou, até mesmo, sendo o tema da matéria principal do nosso Jornal, como é o caso do associado Fernando Pio Penna, que conta em suas pinturas a história e riquezas de suas vivências. E, assim, dando exemplo de como viver a maturidade de forma ativa, criativa, saudável, prazerosa.

Esta edição traz também informações sobre viagens, cursos, parcerias, direitos e muito mais. E uma novidade: a coluna Vi, li, fui... e gostei! que destacará mensalmente uma sugestão literária, artística, cultural ou turística, entre outras.

A propósito: quem se lembra dos nomes dos mosqueteiros? Envie sua resposta ao jornal da Associação. A memória agradece.

Boa leitura a todos.

## Novos Sócios

A AAPCEU está recebendo novos associados que, com certeza, irão contribuir muito para dinamizar nossa Associação e compartilhar tudo de bom que ela oferece.

São eles:

Jésus Cordeiro de Faria – Trabalhou na Usimec, em Belo Horizonte.

Maria Cristina Jorge Antão - Pensionista. Viúva de Lúcio Miguel Antão.

Renato Ribeiro Alves – Trabalhou no serviço médico em Belo Horizonte e, atualmente, atua na área de transporte de materiais.

Wagner Lopes Lovalho – Trabalhou na Usimec em Belo Horizonte. Atualmente trabalha fazendo inspeção em equipamentos.

*A eles, o nosso abraço de boas-vindas.*

### Expediente

Informativo da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Caixa de Empregados da Usiminas  
Av. Amazonas, 298- Sala1401 - tel.: (31)3271-6049 - www.aapceu.com.br - E-mail: aapceu@aapceu.com.br

#### Presidente

Maria Ignez Gerken de Sousa

Diretor Secretário

Concesso da Silveira Caldas

Diretora Social

Armanda Soares

Diretora de Comunicação

Elaine Rosali da Conceição

Jornalista Responsável

Margareth Pettersen : MG02940JP

#### Colaboração

Nária Soares

Diagramação, composição e arte

Lucilaine Silva

Tiragem: 1200 exemplares - Impressão: Big Editora

Gráfica – Circulação: Distribuição Gratuita

## Plano de saúde

Começou a vigorar em 01/08/2011 a nova tabela referente às mensalidades do Fundo Saúde. O valor do reajuste se deve ao aumento de 10% na utilização do Plano e de 39% no custo médio de procedimentos, resultando em uma taxa de sinistralidade de 115,21% ou seja, as despesas superaram as receitas em 15,21%.

Portanto, para assegurar a sustentabilidade financeira do Plano de Saúde, foi aplicado um reajuste de 12,51%.

Confira abaixo a nova tabela comparativa do seu plano com os valores dos Planos de Saúde de mercado.

FUNDO SAÚDE				PLANOS DE MERCADO COM COPARTICIPAÇÃO		
BENEFICIÁRIOS	PLANO A	PLANO B	PLANO C	49 A 53 ANOS	54 A 58 ANOS	ACIMA DE 59 ANOS
Aposentados e Vinculados	R\$ 136,47	R\$ 181,06	R\$ 255,39	R\$ 440,65	R\$ 590,47	R\$ 921,13
Dependentes de Aposentados	R\$ 108,09	R\$ 140,52	R\$ 194,57			

## Fique de olho: INPC

O Índice Nacional de Preços ao Consumidor (INPC) de julho foi de 0,00%. O valor acumulado de novembro de 2010 a julho de 2011 é de 5,28%. Lembramos aos associados que o reajuste das suplementações da Caixa dos Empregados da Usiminas, que deverá ocorrer em novembro, é baseado neste índice, com correções até o mês de outubro, inclusive.

## Dê Notícias

O Jornal da AAPCEU existe para divulgar informações de interesse de todos os associados. Portanto, ninguém melhor do que você, associado, para sugerir assuntos que gostaria de ver publicados e, até mesmo, enviar sua colaboração (contos, poesias, crônicas etc), além de informar sobre eventos que considerar importantes.

Envie seu recado para o jornal pelo e-mail: [aapceu@aapceu.com.br](mailto:aapceu@aapceu.com.br).

## F. PENNA – UMA NOVA FORMA DE PINTAR A VIDA

Cleber Piuzana



"Encontro"

Quem disse que aposentar-se do trabalho é aposentar-se da vida?

Ao contrário: para muitos, o afastamento do mercado formal de trabalho com seus horários rígidos, cumprimento de metas a qualquer custo e outras exigências do gênero abre ou amplia novas possibilidades de ser e estar no mundo.

Esse é o caso, por exemplo, de Fernando Pio Penna, nascido há 79 anos em Ponte Nova, na Zona da Mata mineira. Economista, administrador de empresa e, sobretudo, artista, F. Penna exercita corpo, mente e espírito, dando asas à imaginação nas obras de arte que produz.

Associado da AAPCEU desde 1988, ingressou na Usimec - Usiminas Mecânica em 05/01/1973, no cargo de chefe de seção de Desenvolvimento Gerencial, com atuação em Belo Horizonte e Ipatinga. Posteriormente, o setor transformou-se em Seção de Organização e Desenvolvimento Gerencial. Após a aposentadoria, foi contratado pela própria Usimec para desenvolver projetos especiais em sua área de especialização. Mais tarde, juntamente com a esposa, dona Letícia, também economista, contadora e auditora fiscal aposentada da Receita Federal, com quem é casado há 54 anos, passou a prestar serviços de consultoria empresarial. Antes disso, exerceu cargos de chefia e de assessoria em várias empresas públicas e privadas. Foi, ainda, professor universitário titular de Teoria Geral da Administração e conselheiro do Sebrae-MG.

Mas voltemos aos dias de hoje.

Com a aposentadoria, F. Penna, como assina suas obras, começou a estudar metodicamente pintura e desenho,

atividades que sempre realizou de modo informal, durante sua vida estudantil e profissional. A busca pelo aprimoramento é constante: atualmente, frequenta o curso de pintura da professora Conceição Boaventura.

As técnicas são variadas: nanquim, lápis de cor, óleo sobre tela, acrílica; a temática predominante – figurativa – pessoas capturadas em ambientes urbanos, rurais, em aldeias, além de pincladas no folclore, literatura, natureza. Os desenhos são produzidos em casa. Desde 2004, faz a criação dos calendários editados pela empresa de comunicação de propriedade de um de seus filhos e de sua nora. Não comercializa seus trabalhos. Prefere presentearlos a parentes e amigos, mediante solicitação. Já ganhou vários prêmios, menções honrosas, medalhas de Bronze, Prata e de Ouro em Salões realizados em Juiz de Fora, Ribeirão Preto, São Lourenço, Rio de Janeiro e São Paulo.

Só este ano, recebeu duas medalhas de Ouro no 61º Salão Oficial Municipal de Juiz de fora, promovido pela Associação de Belas Artes "Antônio Parreiras", daquela cidade. As medalhas foram conquistadas na categoria Desenho, pelo trabalho "Aprendizagem" e na categoria Pintura, relativa ao óleo "Encontro".

As artes plásticas são motivo de grande satisfação espiritual e de realizações pessoais. Já participou de três exposições promovidas pelo curso de pintura de Conceição Boaventura e de uma individual produzida pelo Credifisco (MG). Ainda, para 2011, está programada uma nova exposição individual.

Cleber Piuzana



"Aprendizagem"

## F. Penna: sugestão para uma vida saudável

A pintura é um tempo só dele. As outras atividades, também fundamentais, ele compartilha com dona Letícia, seja em caminhadas na região onde mora e no Retiro das Pedras, seja em viagens pelo Brasil e exterior. Frequentemente, o casal – que tem três filhos e sete netos - vai ao cinema e desfruta em casa de um acervo considerável de livros, filmes, discos e quadros. E ele ainda encontra tempo para estudar inglês com a professora Letícia Senna Gouvêa.

Vida saudável? Ele dá a receita:

*“Viver uma vida saudável, após a aposentadoria, a meu ver significa fazer aquilo que lhe dá mais prazer, sem a preocupação de remuneração, seja física ou culturalmente. Concordo com o escritor que disse: “Quem gosta de ler, não conhece a solidão”.*

*Realmente, além da pintura, do desenho e do cinema, ler é uma atividade habitual que me traz novos conhecimentos, novas visões do mundo, muita tranquilidade de espírito.*

*Também, a convivência familiar constitui para mim uma muito saudável atividade. No mais, cada um tem a sua natureza e os seus gostos pessoais e deve procurar curtir os hábitos que lhe trazem prazer e paz que constituem a verdadeira sabedoria de viver”.*

## Vi, li, fui... e gostei!

Kathia Pimentel

### EnvelheSer reflexões e práticas

*O estudo do envelhecimento, nos últimos anos, passou do interesse pelos aspectos patológicos à investigação dos aspectos saudáveis, gerados pela emergência de novas possibilidades de vivenciar o envelhecimento. Este fato mostra a ocorrência de uma mudança paradigmática no conceito de envelhecimento, então configurado como fase positiva do desenvolvimento humano. O interesse pelo desenvolvimento de recursos de atendimento ao idoso vem sendo tarefa comum em todas as áreas do conhecimento especialmente na saúde, educação e lazer.*

Assim, inicia o conteúdo do livro **ENVELHESer**, organizado pela professora Kathia Pimentel, coordenadora da Universidade da Terceira Idade da Universidade Vale do Rio Doce (Univale), na época do lançamento.

Tendo o prefácio escrito pela gerontóloga, professora da Unicamp, Anita Liberalesso Néri, o livro reflete sobre saúde, sexualidade, ética, mitos e preconceitos, o trabalho, nutrição e a aposentadoria, entre outros temas.

Com uma linguagem agradável, o livro tem a função de perpetuar a experiência das ações inovadoras da universidade da terceira idade e contribuir com o desenvolvimento humano nos aspectos biopsicossocial.

O resultado se reflete no depoimento de uma aluna, descrito na pág. 31, que diz:

*“Se o conhecimento é o principal produto veiculado dentro de uma universidade, o contato com o conhecimento, para os idosos, revigora a alma, fortalece a autoestima e faz fluir a juventude que existe dentro das pessoas”. E continua: “Descobri que só o corpo envelhece, porque o coração continua a querer o mesmo que queria quando jovem: ser feliz. Estou descobrindo como cuidar bem de mim e minha capacidade de fazer muitas outras coisas produtivas. Meus familiares e amigos me dizem que sou outra pessoa. Tenho mais vitalidade”.*

Finalmente, apresentamos a educação biocêntrica que propõe colocarmos a “VIDA” no centro de todas as ações humanas. Seguindo esta proposição, novos valores precisam ser implementados. Aos poucos, o sentido do humano e da vida prevalecerá sobre a cultura do individualismo que atinge a sociedade atual. Muda-se o sentido da existência quando se é capaz de conectar com o sentimento de sacralidade da vida e a absoluta prioridade da consciência ética.

De leitura agradável, esta obra leva o leitor a compreender melhor o processo de envelhecimento como uma fase absolutamente enriquecedora da vida quando a vida é abraçada com vitalidade e amorosidade.



## Aracaju pra que te quero

*Setembro é mês da primavera e uma boa forma de comemorar a entrada da estação é correr mundo e se mandar para Aracaju. Para os retardatários, vale lembrar que ainda dá tempo de reservar lugar, arrumar as malas e curtir os verdes mares sergipanos.*

*O período da viagem é de 20 a 27 de setembro.*

*Esta proposta é exclusiva para os associados da AAPCEU. As reservas e formas de pagamento serão definidas diretamente com a operadora ExpressTurismo.*

*Contato: Maria Lúcia de Aguiar Prosdociami - (31) 3259-3436 (31) 3567-3927*

*Site do hotel: <http://www.realclassichotel.com.br>*

## As vozes da AAPCEU em Diamantina

Muita emoção, badalar de sinos e vozes afinadíssimas, rendendo graças a Nossa Senhora das Mercês, no encerramento da novena em comemoração aos 100 anos da presença da imagem da santa em Diamantina. Segundo a maestrina do Coral Usicanto, Expedita Rocha, “o coral cantou muito bem e recebemos muitos elogios e parabéns”.

O coral viajou para Diamantina no dia 13 de agosto, hospedando-se na Pousada Sempre Viva que fica no centro histórico. O primeiro compromisso foi na Catedral de Santo Antônio, para os procedimentos de praxe: aquecimento vocal, ensaios com a Verônica (flauta transversal), com um violonista da cidade e com a Lídia Braga (teclado), que sempre acompanha o coral em suas apresentações.

A missa de encerramento da novena foi oficiada na própria Catedral de Santo Antônio, às 17 horas do dia 13, uma vez que a Igreja das Mercês está em obras de restauração e não ficou pronta para a festa. Depois da devoção, a curtição: após a missa, o grupo seguiu para a Rua da Quitanda, ponto turístico de Diamantina, momento de tomar caldos e bater papo.

No domingo, 14, às 07h, um despertar mágico: a alvorada com fogos, músicos instrumentistas e um inesquecível café da manhã, com as quitandas feitas pelas senhoras da comunidade das Mercês.

Quem conta o resto da história é a maestrina do coral, Expedita Rocha:

“Depois do café, fomos para a igreja para o aquecimento vocal e, às 10h, teve início a missa da Festa. Foi linda, meu filho, minha nora, meu irmão, minha irmã, meus sobrinhos e cunhada também participaram, pois eu era a Festeira.

Após a missa, a imagem de Nossa Senhora das Mercês saiu em procissão, acompanhada por uma grande quantidade de pessoas, residentes em Diamantina, turistas e pela banda de música do Terceiro Batalhão de Polícia Militar. Foi linda a procissão. Na volta à Catedral, houve a Coroação de Nossa Senhora. De volta à pousada, a convite do nosso cantor, Wilson, fizemos um sarau, com violão e muita cantoria. Para fechar com chave ouro, à noite fomos apreciar a Vesperata, que foi maravilhosa, na Rua da Quitanda. Na manhã de segunda-feira, 15, hora de botar o pé na estrada: voltamos a Belo Horizonte”.

Emocionada, a maestrina se despede:

“Apresento aqui os meus agradecimentos à Diretoria da AAPCEU por ter nos proporcionado a ida a Diamantina e momentos tão alegres e felizes. Um grande abraço”.

Cláudio Rocha



Coral Usicanto – destaque na festa de N.S. das Mercês em Diamantina

A AAPCEU e o Sistema Divina Providência de Resgate da Dignidade Humana (SISTEMA) firmaram parceria que abre aos nossos associados e dependentes uma série de cursos profissionalizantes.

O SISTEMA abrange uma rede composta por entidades de cunho social, filantrópico, humanista e cultural, cuja missão é a promoção da dignidade humana. Seus projetos objetivam alcançar toda a família, fortalecendo o trabalho de melhoria na qualidade de vida das crianças e adolescentes.

#### Cursos

Todos os cursos oferecidos pelo SISTEMA têm duração de seis semanas a três meses e são ministrados de segunda a sexta-feira. São exigidos 70% de frequência, senão o aluno não recebe o certificado. O custo varia de R\$40,00 a R\$60,00, divididos em duas ou três parcelas – a primeira a ser paga no ato da inscrição.

Informações: Telefones: (31)3272-4713 / 3272-4736 (Edilene ou Rosana) [www.redesolidariedade.org.br](http://www.redesolidariedade.org.br).

Matrículas: Início em 22/08/11, de 8h a 17h, prosseguindo até o total preenchimento das vagas, considerando-se o início das aulas – 05 de outubro.

Documentos necessários: Xerox da identidade, CPF e comprovante de endereço; 1 foto 3x4, 1 kg de açúcar ou 1 litro de leite.

- Digitação / Internet – 2h/dia – 3 meses – R\$60,00
- Informática Básica – Windows / Word / Power Point: 2h/dia - 3 meses - R\$60,00
- Informática avançada: Word avançado, Excel e Access: 2h/dia - 3 meses – R\$60,00
- Corel draw / Photoshop: 2h/dia – 3 meses (110h) – R\$60,00
- Web Design: 4h/dia – R\$60,00 - 3 meses - manhã, tarde, noite
- Manutenção de micro: 4h/dia - R\$60,00 - 3 meses - tarde e

•noite

- Administrador de redes: 4h/dia – R\$60,00 - 3 meses – só à noite
- AutoCAD: 4h/dia – R\$60,00 - 3 meses – manhã, tarde e noite
- Estética facial / Corporal / Depilação: 4h/dia – 6 semanas – R\$40,00 – manhã, tarde e noite
- Cabeleireiro básico e avançado / Maquiagem: 4h/dia – 60,00 – 3 meses - manhã, tarde e noite
- Material didático por conta da unidade
- Manutenção de celulares: 4h/dia - 6 semanas – à noite – R\$40,00
- Auxiliar administrativo secretariado: 4h/dia– R\$60,00 - 3 meses – manhã, tarde e noite

#### Farmácia

Com valores entre 80 e 90% mais baratos dos que os do mercado, a Farmácia Filantrópica de Manipulação Providência Divina – também da rede SISTEMA – manipula remédios de uso crônico, para controle das seguintes doenças: hipertensão, diabetes, colesterol, reumatismo e artrite, osteoporose, depressão e gastrite, entre outras. Cobra-se apenas o custo das matérias-primas e embalagens. A farmácia fica no Bairro Olhos D'Água, mas os medicamentos, com as receitas, podem ser encomendados nas 21 unidades que o SISTEMA dispõe em diversos bairros da capital e da Região Metropolitana de Belo Horizonte.

Informações pelo telefone: (31) 3228-9208 ou pelo site: [www.redesolidariedade.org.br](http://www.redesolidariedade.org.br)

#### Central de Empregos

O Sistema mantém ainda uma agência de empregos, a qual empresários e interessados podem recorrer para contratar funcionários – normalmente ex-alunos e outras pessoas já cadastrados. O telefone para contato é (31) 3272-4892, falar com Patrícia Penha.

## A hora e a vez da beleza

Rejuvenescimento Total! Este o tema do Encontro de Amigos que a AAPCEU/Biogalena/e a Associação dos Empregados da Usiminas (AEU) promovem no próximo dia 20/10/11, às 15h, no clube da AEU.

Entre outras atividades, a programação inclui a palestra Rejuvenescimento Total, qualidade de vida e bem - estar, a cargo da Biogalena, que tem o seguinte slogan: “ Você pode envelhecer, mas não precisa parecer mais velha “. Também serão oferecidas algumas sessões gratuitas de tratamento.

Segundo informações da coordenadora da Biogalena, Kézia Lage, a empresa trabalha com uma linha importada de produtos de rejuvenescimento baseados em nutrição ativa, com resultados visíveis notados na primeira sessão. Durante o evento, serão apresentados resultados de clientes em

tratamento.

Programação: 20-10-2011

Horários:

15:00 às 15:30 – recepção das pessoas – entrega de folders, preenchimento de fichas de participação.

15:30 às 16:30 – Palestra: Rejuvenescimento Total – Diretor: Luiz Carlos Pires.

16:30 às 17:00 – Coquetel de confraternização e agendamento dos participantes para uma sessão de tratamento gratuito.

As presenças deverão ser confirmadas na AAPCEU, pelo telefone (31)3271-6049. Visite o site : [www.biogalena.com](http://www.biogalena.com)

## A revisão de benefícios de aposentadoria e pensão limitados ao teto

Grande é a confusão criada pelo INSS ao informar que fará administrativamente as revisões dos benefícios de aposentadoria e pensão limitados ao teto na concessão.

Em 15/12/1998, o teto do INSS passou para R\$ 1.200,00 (um mil e duzentos reais) e, em 19/12/2003, passou para R\$ 2.400,00 (dois mil e quatrocentos reais). São esses dois valores e essas datas que motivaram a anunciada revisão dos benefícios.

Ao se aposentar, o trabalhador é submetido aos critérios da legislação em vigor na data da concessão de sua aposentadoria. Os salários de contribuição do trabalhador segurado, devidamente corrigidos, são usados para apurar a média aritmética das contribuições. Identificado o valor médio das contribuições, ele é comparado com o teto máximo do benefício concedido pelo INSS. Atualmente o teto máximo é de R\$ 3.691,74 (três mil seiscentos e noventa e um reais e setenta e quatro centavos). Isso quer dizer que se a média das contribuições for maior que esse valor, o benefício será limitado ao teto máximo de R\$ 3.691,74.

Quando o cálculo da média das contribuições é superior ao teto máximo do benefício determinado

pelo INSS na data da concessão do benefício, o aposentado teria o direito de, no primeiro reajuste do benefício, recuperar a perda da limitação. Assim foi determinado por lei em maio de 1994. A diferença percentual entre a média apurada e o limite do teto máximo deveria ser incorporada ao benefício no primeiro reajuste do aposentado, e, se ainda restasse alguma diferença percentual, deveria ser incorporada no primeiro próximo reajuste. Assim deveria ser. Daí a razão da grande dúvida dos aposentados e pensionistas quanto à informação por parte do INSS, que tem disponibilizado esclarecimentos insuficientes às explicações quanto ao direito ou não do segurado. Muitos aposentados e pensionistas que têm em sua carta de concessão de benefício a indicação da limitação ao teto, não têm direito ao benefício.

Como o pagamento da diferença será iniciado em setembro, é recomendável que o beneficiário aguarde até lá para buscar mais esclarecimentos sobre o valor recebido ou a razão do não recebimento.

### Fundo 157

Quem declarou imposto de renda no período de 1967 a 1984 e aplicou

parte do imposto de renda no fundo de investimento – Fundo 157 – pode consultar na página da Comissão de Valores Imobiliários – CVM – [www.cvm.gov.br](http://www.cvm.gov.br) ou pelo telefone 0800 722 5354 se tem algum valor a restituir. Basta informar o número do CPF.

Aposentados entre 17/06/1977 e 04/10/1988.

É importante informar que a Justiça Federal de Santa Catarina desenvolveu uma tabela para identificar os índices aplicáveis no caso de ação de revisão de benefício concedido entre 17/06/1977 e 04/10/1988. Nem todos que se aposentaram nesse período têm direito. Mas é simples a identificação do percentual a que tem direito cada aposentado em razão da data de início de aposentadoria. Algumas ações, também nesse caso, têm recebido a frustrante sentença de Improcedência, em razão da Decadência do Direito, por ter passado mais de 10 anos do ato de concessão da aposentadoria. Entretanto, há inúmeros casos de sucesso desse tipo de ação, em fase de recurso, considerando que há o direito dessa revisão, prescrevendo apenas as parcelas que ultrapassaram os últimos cinco anos.



### A AAPCEU é você quem faz

A AAPCEU existe para você, Associado. Ela será cada vez mais forte se crescer à sua imagem e semelhança.

Dê sugestões. Critique.

Elogie. Mostre-se, dando sua opinião, viajando com a Associação, participando dos eventos, fazendo cursos. E amigos.

Cultive a saúde do corpo e do espírito.

Compartilhe vida.

A AAPCEU será o que você quiser. E fizer.