



## ATENDIMENTO PRESENCIAL NA REGIONAL

Em nossa região ainda estamos tendo altas taxas de novos casos de infecção pela COVID-19 e considerando, que a grande maioria de nossos associados pertencem ao grupo de risco e que devemos nos preocupar e preservar a saúde e bem-estar dos aposentados e familiares o atendimento na regional continuará sendo da seguinte forma:

### ATENDIMENTO PRESENCIAL

De segunda a sexta feira – das 8h às 12h, ou pelo telefone 3421-5671

### ATENDIMENTO ON-LINE

De Segunda a Sexta Feira –

das 14h às 17h exclusivamente pelos seguintes canais:

Telefone corporativa da AAFC cujo número é: (11) 99543-9830

Em ambos os horários o atendimento também poderá ser feito pelos e-mails: [aafc.votuporanga@gmail.com](mailto:aafc.votuporanga@gmail.com) ou [votuporanga@aafc.org.br](mailto:votuporanga@aafc.org.br) e facebook no endereço: [www.facebook.com/aafc.votuporanga](http://www.facebook.com/aafc.votuporanga), ou ainda no Messenger: Aafc Superintendência Votuporanga.

Esclarecemos que tão logo a situação da pandemia esteja sob absoluto controle voltaremos a atender presencialmente nos dois períodos.

## PROVA DE VIDA JUNTO AO INSS

Os bancos estão auxiliando o processo da prova de vida, trazendo agilidade e segurança para os idosos.

Para quem tem a biometria cadastrada no seu banco, é possível usar qualquer caixa eletrônico e fazer a sua prova de vida. Se tiver dificuldade peça orientação ao atendente do banco. Se por acaso não tiver sua biometria cadastrada procure orientação no Banco para fazê-la.

Segundo o INSS por biometria foram realizadas 307.875 provas de vida em 2021.

## NOTAS RÁPIDAS

1 - Complementado – Faça o recadastramento no mês de seu aniversário. Caso não fizer o seu pagamento poderá ser suspenso.

2 - Complementado e Suplementado. Fique atento para fazer prova de vida no banco em que recebe seu benefício do INSS. É obrigatório. Pergunte no seu ban-

co.

3 - Mantenha seu endereço atualizado. Informe a Regional por telefone (17-3421-5671) ou e-mail: [votuporanga@aafc.org.br](mailto:votuporanga@aafc.org.br).

4 - Saiba das notícias e novidades em tempo real. Acesse o site da AAFC – [www.aafc.org.br](http://www.aafc.org.br) e o facebook da regional: [www.facebook.com/aafc.votuporanga](http://www.facebook.com/aafc.votuporanga).

book.com/aafc.votuporanga.

5 - Telefones úteis: AAFC – SP – 0800-163-670 – VIVEST: Atendimento 0800-0127-173 – Central de Senhas 0800-722-0173 – Sindicato Macro Rio Preto, 19 99247-8247

## ANTECIPAÇÃO DO 13º DO INSS

Confirmando a informação divulgada anteriormente a 1ª parcela do 13º salário do INSS será paga junto com o benefício do mês de maio e nas datas a seguir:

**Final 1 e 6 - Dia 01/06**

**Final 2 e 7 - Dia 02/06**

**Final 3 e 8 - Dia 04/06**

**Final 4 e 9 - Dia 07/06**

**Final 5 e 0 - Dia 08/06**

A segunda parcela será paga junto ao benefício do mês de junho cujas datas divulgaremos oportunamente.



# ADMINISTRAÇÃO TRIÊNIO - 2021 - 2024

CARGO	NOME
Superintendente Regional	Ideval Geraklo Freitas
Suplente Regional	Nelson Brás Martins
<b>DEPARTAMENTOS</b>	
AAFC – MULHER	Maria Alice Maranhão Freitas Maria José Avelino dos Santos
Administração e Patrimônio	Raimundo dos Santos Gustavo Simonato
Atendimento ao associado	Luiz Carlos Murasse
Comunicação	Ideval Geraklo Freitas José Manoel Mateus Olgado
Esportes e Lazer	Marcos Alves
Eventos	Florindo Aparecido Sebastião Wilson Soares de Lima
Financeiro	Januário José Fernandes Jesus Pereira de Castro
Jurídico	Acácio Francisco R. Carvalho
Previdenciário: - Complementados Suplementados	Luiz Carlos de Lima José Priosqui Gomes Figueira
Saúde e Bem Estar	Hermelinda Marcaci Olivo
Turismo	Nelson Brás Martins

Continua na página 3

## DICAS DE AUTOCUIDADO

### DURMA BEM

O que você faz acordado é decisivo para a qualidade do descanso à noite. Veja como ajudar a si mesmo a dormir melhor.

1- Pratique uma atividade física logo pela manhã.

2- Coma sempre no mesmo horário: ter uma rotina favorece o bem-estar.

3- Perto da hora de dormir, diminua as luzes da casa.

4- Fome após o jantar? Como algo leve, como nozes ou frutas secas.

5- Faça uma lista das tarefas do dia seguinte. Isso alivia a mente.

6- Tome um banho quente antes de se deitar.

7- De noite, faça um exercício leve ou medite.

8- Leia um livro – de preferência, impresso. Evite a luz das telas.

9- Tenha um travesseiro gostoso, um pijama cheiroso...

10- Não dormiu? Procure ao menos relaxar. Assim seu corpo descansa.

### SEJA GENTIL CONSIGO

1- Às vezes é mais fácil ser simpático, tolerante e paciente com os outros...

Dedique a mesma medida de carinho para si.

2- Não abra mão de quem você é só para que os outros te aceitem.

3- Acredite quando alguém disser que você é bom no que faz.

4- Não se culpe por aquilo que você deveria ser. Valorize o que já é!

5- Esteja consigo mesmo nos momentos mais difíceis.

6- Comemore cada conquista. Elas são resultado do seu esforço.

7- Evite se comparar aos outros.

8- É legal querer melhorar. Mas cuidado para não se perder nesse processo.

9- Aceite seus defeitos. Eles fazem parte de você.

10- Mantenha o foco nas suas capacidades!



**SECCIONAIS**

**NHANDEARA**

Representante Distrital	Orides Rossi
Eventos e Turismo	João Inácio Barbosa

**FERNANDÓPOLIS**

Representante Distrital	Paulo Antônio Marchiori
Esporte e Lazer	Luiz Severino
Cultura	Heleno Pinheiro Anadias
Comunicação	Marinho Pereira e Silva
AAFC - MULHER	Ondina Carnielo e Silva

**JALES**

Representante Distrital	Antônio Pereira de Castro
Eventos e Turismo	Jonacir Alves Santana
Esportes e Lazer	Ademar de Souza Lima
AAFC - MULHER	Luzia Sbrissa de Castro

**SANTA FÉ DO SUL**

Representante Distrital	Ademar Antônio Casimiro
Esporte e Lazer	Onivaldo Antônio Cassimiro
Eventos e Turismo	Donizeti Aparecido Menis
Cultura	João São Marcos
Comunicação	Luís Vedovato

NOTA: Havendo necessidade poderá ser indicado novos colaboradores a qualquer tempo.

**Cuidado com a COVID-19**





# COMO MANTER O BEM-ESTAR EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

A pandemia do coronavírus já dura vários meses e, durante esse período, a liberdade de ir e vir e o convívio social foram limitados. Para cumprir a quarentena de maneira correta, o distanciamento social foi indicado por governos e instituições de saúde no mundo todo. No entanto, **a solidão causada por essas restrições levantou outra preocupação: a saúde mental na pandemia.** Com uma nova onda de casos crescendo, as medidas de prevenção para COVID-19 ainda devem ser seguidas, mas o cuidado com o bem-estar psíquico deve ser levado a sério.

## A saúde mental durante a pandemia do coronavírus no Brasil

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país que apresenta maior prevalência de depressão na América Latina. É também o país mais ansioso do mundo. E, para profissionais da psiquiatria, a solidão é reconhecida como um gatilho - um impulsor - de transtornos de humor.

Frente a um cenário de pandemia, a comunidade médica se preocupa que uma epidemia paralela afete a saúde mental da população brasileira. O aumento do sofrimento psicológico, dos sintomas psíquicos e dos transtornos mentais já dão indícios nesse período que foi marcado como o primeiro pico dos casos.

Para suprir uma demanda alta e ajudar os brasileiros na compreensão desse momento tão intenso, diversos profissionais de psicologia estão realizando acolhimentos virtuais. Iniciativas como a Escuta 60+, Psicologia Viva e Telavita buscam a manutenção da saúde mental durante a pandemia.

## 4 dicas para cuidar da saúde mental durante a pandemia do coronavírus

Além dos cuidados profissionais, existem pequenas ações no cotidiano que podem ajudar no processo de lidar com a pandemia e com o distanciamento social. Confira algumas dicas para iniciar uma rotina mais leve e de autocuidado:

- **Lembre-se que você não está sozinho.** Todos estão na mesma situação. E, apesar disso, cada um encontra uma melhor forma de lidar com este momento. Não se compare com outras pessoas e tente encontrar o que mais funciona para você.

- **Este é um momento intenso e fora do comum.** É completamente normal se sentir triste, assustado e/ou menos produtivo que o habitual. Uma pandemia e o distanciamento social geram diversas emoções que são difíceis de lidar. Novos sentimentos são esperados. Não se cobre para estar bem 100% do tempo.

- **Observe suas demandas internas.** Abafar e ignorar sentimentos não é saudável. Tente colocar tudo o que está acontecendo no mundo em perspectiva e relacione ao que você está sentindo - estão interligados? Se colocar como parte do todo vai trazer autoconhecimento e facilitará encontrar o equilíbrio da situação.

- **Limite o tempo ligado nas notícias.** É importante estar informado, mas são muitos processos acontecendo ao mesmo tempo - e todos eles bastante intensos. Mudanças na rotina de trabalho, no relacionamento com amigos e família, dilemas políticos e financeiros em todo o mundo. Estipule quanto tempo do seu dia você pode se dedicar ao consumo de notícias e, se necessário, reduza. Não se esqueça de buscar fontes oficiais para evitar notícias falsas.

## Por onde começar a cuidar da saúde mental durante a pandemia do coronavírus

Ainda é preciso se manter o máximo possível dentro de casa, evitando aglomerações e tomando os devidos cuidados de higiene e distanciamento social. Durante a continuação da quarentena, comece a cuidar da sua saúde mental a partir de algumas práticas:

- 1. Descanse.** O sono regular interfere diretamente no equilíbrio emocional. Portanto, tente dormir 8 horas por dia. Busque atividades que auxiliem no sono profundo e de qualidade.

- 2. Alimente-se bem.** Ter atenção ao que se come e priorizar uma dieta balanceada permite a ingestão de todos os nutrientes necessários ao organismo. Isso ajuda no bom funcionamento dos processos químicos do cérebro. Cuidar do corpo também é cuidar da mente.

- 3. Evite drogas como escape do estresse.** Alcool e tabaco se tornam vícios e, a longo prazo, causam muito malefícios à saúde física e mental.

- 4. Fortaleça seus contatos, ainda que à distância.** Uma conversa com amigos ou com a família por mensagens, ligações telefônicas ou vídeo chamadas pode aliviar sensações ruins. Também faz lembrar que existe uma rede de apoio com a qual você pode contar.

- 5. Tire um tempo para você.** Não preencha seus dias apenas com atividades obrigatórias - libere um espaço na sua agenda para ler um livro, assistir a um filme, aprender uma habilidade nova, fazer exercícios físicos, ouvir uma música, cozinhar com tranquilidade. A escolha é sua: por você e para você.

Fonte: [www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/saude-mental-na](http://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/saude-mental-na)



# ATENÇÃO!!! ALERTA AMARELO

Caros colegas suplementados, o alerta amarelo está sinalizando.

Após ter sido eleito para representar a Regional da AAFC de Votuporanga, no Conselho Deliberativo, e convidado a assumir o Departamento Previdenciário - Suplementados da Regional, iniciei minha participação em várias reuniões virtuais, do **Sindicato**, da **AAFC**, da **Anapar** - Associação Nacional dos Participantes de Previdência Complementar, nas quais vários especialistas estariam discorrendo sobre o que estaria acontecendo com os planos complementares de previdência fechada, principalmente nas do setor elétrico, pois, comentava-se que estaria ocorrendo mudanças drásticas, em prejuízo aos aposentados. A partir de então, precisava conhecer e me aprofundar mais, no que estava preocupando a nossa categoria de aposentados suplementados, e confesso que fiquei preocupadíssimo! Nas reuniões virtuais que participei, os assuntos predominantes eram: Migração, Mudança de indexador e Retirada de patrocínio.

**Migração:** Nada mais é, do que mudança de plano, tirando do aposentado o direito da vitaliciedade, e colocando ele em um sistema de Poupança, ou PGBL - Programa Gerador de Benefício Livre, ou VGBL - Vida Gerador de Benefício Livre, não tendo ele garantia futura.

**Mudança de indexador:** É a mudança do índice de correção dos valores anuais da aposentadoria, que repõe as perdas da inflação no período, índice esse, estabelecido em contrato na criação do plano em 1997, que seria o IGP-DI - Índice Geral de Preços/Disponibilidade Interna, que por muito tempo gerou superávit, repondo de forma justa o benefício do plano, e cuja sobra foi para o bolso das patrocinadoras, e agora, que ele está dando déficit, elas (patrocinadoras), estão forçando a mudança para o INPC - Índice Nacional de Preços ao Consumidor, que está com um percentual bem menor, e não querem repor as perdas.

**Retirada de Patrocínio:** Pressão que as patrocinadoras estão fazendo em cima da VIVEST, que se não for aprovado a Migração, elas poderão retirar o patrocínio dos planos previdenciários, esquecendo que esses planos vitalícios estão regulamentados por contrato assinado e garantidos por lei, cuja

mudança só ocorrerá se 2/3 (dois terços) da categoria aprovar.

*Para entendermos melhor o que é o patrocínio:* Em 1997, quando da criação do Plano de Previdência Complementar fechado, as empresas CESP, CPFL e Eletropaulo, assinaram um contrato garantindo uma previdência vitalícia aos seus assistidos, onde elas colocariam duas partes e o assistido colocaria apenas uma, garantindo uma renda vitalícia para ele e seus dependentes.

Com o passar do tempo e a venda fracionada das empresas elétricas, que hoje são mais de uma dezena, e que antes eram apenas três, as sucessoras, não estão querendo assumir os compromissos estabelecidos com a aquisição. Então elas estão pressionando a Governança Corporativa da antiga Fundação CESP, que hoje passou a se chamar VIVEST, para forçar a aprovação da migração. A VIVEST criou Planos Previdenciários para o mercado aberto, para suprir essa migração. Os alvos maiores dessa nova modalidade, que é um **canto de sereia**, é o seu Plano Vitalício, BPS e BD, querendo passá-los para plano CD, prometendo repassar o dinheiro da reserva e garantindo a aplicação do dinheiro no mercado aberto, ou seja, um VGBL, aplicável em qualquer banco. **Porque Canto da Sereia?, porque a mudança só beneficiará as patrocinadoras, em prejuízo aos aposentados suplementados, veja abaixo as consequências:**

**1º** ao sacar o dinheiro, que tem tributação no fisco, você terá que recolher 27,5%, em virtude do montante;

**2º** seu dinheiro de imediato, terá uma perda significativa, cairá para apenas 72,5%, conseqüente o rendimento também cairá, isso se for bem aplicado;

**3º** com a mudança de plano, as patrocinadoras, não terão obrigatoriedade de complementar, inclusive, isentando-se de débitos anteriores, tirando delas esse ônus, que ficara totalmente sob a responsabilidade do assistido;

**4º** com a migração, o Plano CD, com o tempo, não conseguirá manter a sua reserva, pois com a retirada mensal, vai diminuindo o valor aplicado, e não tem cobertura da patrocinadora.

Algumas empresas, como, Enel Distribuição São Paulo (antiga Eletropaulo), EMAE - Empresa Metropolitana de Águas e Energia, e

quadro próprio da VIVEST, já migraram, com a anuência do **Comitê Gestor**, que caiu no **canto da sereia**, e aprovou a mudança. Esse escorregão na votação, prejudicará em muito os assistidos e seus dependentes no futuro! Por isso há necessidade de **união dos aposentados, principalmente dos suplementados**, pois é sua renda e a de seus dependentes, que estão em jogo, a sua participação e interação e muito importante, para o fortalecimento das instituições que estão lutando por você e pelos seus direitos.

A **AAFC**, bem como as demais entidades, está atuando fortemente em cima dos seus Conselheiros, exigindo que analisem e não votem favorável a nenhuma mudança, sem antes consultá-las. Nas empresas da CPFL, agora recente, já houve uma vitória, com os Conselheiros votando **NÃO**, e as empresas diante da negativa, recuaram.

As entidades (AAFC, Sindicatos e outros), **fato inédito (grifo meu)**, estão agora unidas em um Pacto conjunto, orientando os seus Conselheiros sobre as consequências desastrosas de uma possível aprovação sem negociação com essas entidades. Está sendo formalizado um documento, que será assinado por todas, informando as Patrocinadoras e a VIVEST, que segundo alguns palestrantes, estão passando por cima das Leis 108 e 109 de 2001, bem como das Resoluções 08 e 09 de 2004, que regulamentam esses planos previdenciários vitalícios, que não aceitarão mudanças, sem antes sentarem para uma negociação, cujo os resultados, não venham prejudicar os aposentados. Se necessário contratarão um consultoria especializada para assessorá-las na orientação e tomada de decisão.

Por isso, é que estamos no **SINAL AMARELO**, para ficarmos atentos, apoiarmos as instituições, inteirarmos dos acontecimentos, e dizermos a uma só voz:

**NÃO A NOVAS MIGRAÇÕES;  
NÃO A MUDANÇA DE INDEXADOR e  
NÃO À RETIRADA DE PATROCÍNIO.**

**UNIDOS SOMOS MAIS FORTES**

No próximo boletim repassaremos mais informações.

**José Priosqui Gomes Figueira**

*Conselho Deliberativo da AAFC (suplente)  
Departamento Previdenciário -  
Suplementados - Regional de  
Votuporanga*



# ANTECIPAÇÃO DO 13º SALÁRIO

Em virtude da pandemia, a VIVEST aprovou a antecipação, para o mês de julho, da primeira parcela do 13º benefício dos aposentados e pensionistas de todos os seus planos de previdência.

O pagamento será realizado

no dia 14 de julho. A segunda parcela será paga no dia 13 de dezembro

NOTA: Até o momento nada foi definido sobre o 13º salário dos complementados

## MEMENTO DE REFLEXÃO



# O VERDADEIRO APRENDIZADO

É hipocrisia dizer que aniversário significa maturidade; que o aprendizado é ligado somente aos erros cometidos; que errar é crescer.

Se todos crescêssemos e aprendêssemos com o que fizemos de errado haveria muitos sábios por aí.

O verdadeiro aprendizado é ligado à reflexão daquilo que foi ou não vivido.

Aprendi que quem tem amor tem tudo; seja familiar, namorado, amigos. O amor é o que move a vida e nos faz querer sermos melhor.

Aprendi que ser tachado de bonzinho nem sempre é ruim. Aprendi que ser CDF é ótimo. Eles são os que se dão melhor na vida. Aprendi que ler é enriquecimento a nossa vida, de tal maneira que ninguém consegue tirar

E que receber dinheiro por ser inteligente é a forma mais admirável de ficar rico.

Aprendi que traição e falta de lealdade são uma das maiores crueldades que se podem cometer ao coração de alguém.

Aprendi que a gente se sente muito mal quando nos julgamos por certas atitudes; e quem dirá quando o fizemos a alguém. E que olhar torto para alguém não

nos faz melhor.

Aprendi que existem algumas coisas que não deveriam se guardar no coração, mas são grandes responsáveis pela nossa mutante ideologia.

Aprendi que correr atrás do que se quer é preciso sempre; ninguém o faz se não nós mesmos.

Aprendi que quem desrespeita idosos são pessoas frias. E que os pais são as pessoas as quais a gente sonha ser igual. Aprendi que sorrir e ser educado são a alegria do dia de alguém, sobretudo da própria realização pessoal.

Aprendi que somos eternos errantes. Estamos em incessante crescimento; e só não cresce quem tem a cabeça tão pequena a ponto de achar que o amadurecimento vem junto com os anos.

Fonte: Texto de Ana Paula Zandoná



## Aniversariantes de Junho

DIA	NOME	CIDADE
1	GENI LEITE SCRIGNOLI	VOTUPORANGA
1	LUIZA DA SILVA CAMARGO	VOTUPORANGA
1	TADASHI SUMIKAWA	BRASITANIA
2	ILDA LEAL NEVES COSTA	FERNANDOPOLIS
3	ALVACI MACHADO FERNANDES	VOTUPORANGA
3	CARLOS ANTONIO SILVA	CARDOSO
5	FERNANDO OSAMI OKIMOTO	VOTUPORANGA
5	LAURO OLAVIO AZEVEDO	VOTUPORANGA
5	MARCIA AP DE SOUZA BARBEIRO CHAVES	FERNANDOPOLIS
5	ODETE MARIA MADALENA DE SOUZA	FERNANDOPOLIS
5	WILSON VANDERLEI DELAZARI	FERNANDOPOLIS
6	SALETE AP DAINESE LIMA	AURIFLAMA
7	MARINHO PEREIRA E SILVA	FERNANDOPOLIS
7	OSVALDO R DE OLIVEIRA	VOTUPORANGA
9	EDMAR STOPPA	FERNANDOPOLIS
9	JESUS DE NAZARE TOLEDO	VOTUPORANGA
10	DIRCO TOMAZ	Votuporanga
10	MAURILO BARBOSA SANDOVAL	INDIAPORA
11	ANTONIO JUMAR VALDAMBRINI	VOTUPORANGA
12	DUILIO TREVIZOLI	JALES
13	ADAO MASCHIO	FERNANDOPOLIS
13	ANTONIO AGOSTINHO	Votuporanga
13	ANTONIO F DE ANCHIETA	VOTUPORANGA
13	ANTONIO FELTRIN	SANTA FE DO SUL
13	ANTONIO LUIZ DO NASCIMENTO	BURITAMA
14	CARLOS ALVES DA SILVA	MACAUBAL
14	WALTER JOSE TRINDADE	VOTUPORANGA
15	ADELIO LUCAS DA SILVA	Jales
15	JULIA DOTTA MOGRAO	FERNANDOPOLIS
16	GUSTAVO SIMONATO	VOTUPORANGA
16	HERMELINDA M. OLIVO	VOTUPORANGA
17	MILTON BATISTA DE ALMEIDA	COSMORAMA
18	JOAO BATISTA RAFAEL	FERNANDOPOLIS
19	DULCE ROSA DA COSTA	FERNANDOPOLIS
19	JOAO RODRIGUES MATOS	FERNANDOPOLIS
20	MARIA APARECIDA TAQUETO	Jales
21	APARECIDO ANTONIO VITA	Nhandeara
21	MIGUEL MARTINS	Votuporanga
21	OSIAS HENRIQUE SANTOS	MERIDIANO
22	ANTONIO EVERARDO DE SOUSA OLIVEIRA	VOTUPORANGA
23	JOAO ALVES DA SILVA II	OUROESTE
23	LAUDELVIRCES S SOARES	FERNANDOPOLIS
23	MARIA ONELIA RONDINA ALVARES	JALES
23	MARIA REAL VOMEIRO	JALES
24	JOAO MOREIRA VIEIRA	AMERICO DE CAMPOS
25	ANISIO APARECIDO JARDIN	Santa Fé do Sul
25	ARMANDO RUSSO	VOTUPORANGA
25	JOSE ROBERTO DE CARVALHO	VOTUPORANGA
27	CELSO SPOSITO REYNALDO	FERNANDOPOLIS
27	DONIZETI JOSE SANTOS	VOTUPORANGA
29	APARECIDA SILVA CAIRES MEDEIROS	SANTA FE DO SUL
29	NEULA BORGES TAGUCHI	BURITAMA
30	ONIVALDO PEBELINE LOURENCAO	VOTUPORANGA

### PARA USO DOS CORREIOS

- MUDOU-SE
- DESCONHECIDO
- RECUSADO
- ENDEREÇO INSUFICIENTE
- NÃO EXISTE Nº INDICADO
- INFORMAÇÃO PRESTADA P/ PORTEIRO OU SÍNDICO
- FALECIDO
- AUSENTE
- NÃO PROCURADO

REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

RESPONSÁVEL