

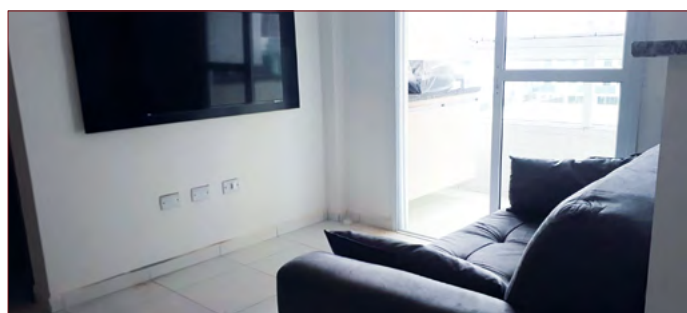


ASSOCIADOS APROVAM APARTAMENTOS DA ADEPOM NA PRAIA GRANDE

FAÇA TAMBÉM A SUA RESERVA!

Os apartamentos da ADEPOM na Praia Mirim, no município de Praia Grande, no litoral paulista, acolheram associados e seus familiares durante as festas de Natal e Ano Novo de 2021, angariando muitos elogios tanto pela estrutura oferecida, como pelo serviço de recepção aos locatários. Foi um sucesso que continuará se repetindo ao longo de 2022, em fins de semana, feriados prolongados e locação para temporadas.

Para que os nossos associados desfrutem deste benefício com o máximo de conforto e segurança, as normas



de procedimento que constam do regulamento podem ser acessadas pelo QR Code desta página ou pelo link https://www.adepom.org.br/wp-content/uploads/2021/10/Regulamento_Locacao_2021.pdf.



As reservas podem ser feitas por meio do Setor de Locação (Secretaria São Paulo), presencialmente (Rua Dr. Rodrigo de Barros, 121, Luz) ou pelo



telefone (11) 3322-0333. Os pacotes compreendem todos os feriados prolongados do ano e são divulgados com antecedência para que os associados se inscrevam na lista de interessados.

As diárias nos dias considerados normais, para associados, são de R\$ 250,00; e nos dias especiais (pacotes) variam entre R\$ 400,00 e R\$ 500,00. Valores bem abaixo dos preços de hospedagens cobrados na região. As datas especiais são: Ano Novo; Carnaval; Sexta-feira Santa; Tiradentes; Dia do Trabalho; Independência do Brasil; Nossa Senhora Aparecida; Finados; Proclamação da República; e Natal.

A ocupação máxima por apartamento é de cinco pessoas, lembrando que os locatários devem zelar pelo sossego da vizinhança e os bons costumes dentro do imóvel, bem como nas áreas comuns. Com *check-in* às 14:00 e *check-out* às 12:00, o condomínio disponibiliza uma vaga indeterminada de garagem por apartamento, cujas chaves, no término da estadia, deverão ser entregues para o representante da ADEPOM, presente no mesmo endereço.

CUIDADOS COM A PELE NO VERÃO: DICAS DE PROTEÇÃO

O verão é bom demais, mas os especialistas alertam para os excessos na hora da diversão na praia ou na piscina. A pele, nessa época, é uma das partes do nosso corpo que mais requer cuidados, com atenção multiplicada no caso das crianças.

Cuidados nunca são demais quando o objetivo é manter a saúde, mesmo sob altas temperaturas, sem prejudicar as horas de descanso ou os dias de férias.

Obter vitamina D ao tomar sol é bom para todos, mas desde que de forma controlada e consciente. No caso da pele, além de evitar as queimaduras frequentes por falta de protetores solares e exposição excessiva ao sol, é recomendado também que sejam tomadas precauções para impedir o envelhecimento precoce aliado ao ressecamento e outros malefícios.

De acordo com os profissionais de saúde que atuam em nossa Clínica Multidisciplinar, atendendo aos associados da ADEPOM em São Paulo e Santos, há dicas valiosas para o verão para as quais todos devem ficar atentos. Confira no quadro ao lado.

SAÚDE E BELEZA NO VERÃO

1 - Evitar exposição excessiva ao sol

2 - Aplicar protetor solar diariamente

3 - Hidratar sempre a pele

Cremes hidratantes a base de ureia e vitamina E são ideais

4 - Usar roupas e acessórios adequados

Chapéus ou bonés e óculos de sol são essenciais sob sol intenso

5. Evitar água quente

Banhos quentes prejudicam a hidratação natural da pele

6. Investir no bronzeado saudável

Além do uso de protetores, opte por alimentos com betacaroteno, como cenoura, laranja, mamão, beterraba e manga

UNIVERS

DROGASIL

Droga Raia

O DESCONTO DE SEMPRE, AGORA NA INTERNET.

Pode ficar em casa.

Os descontos disponíveis nas farmácias valem nos sites.



COMO ATIVAR O BENEFÍCIO

- 1_ Acesse o site da Drogasil ou Droga Raia.
- 2_ Cadastre-se ou realize o login.
- 3_ Clique no Menu "Meus Benefícios".
- 4_ Ative o seu desconto.
- 5_ Compre e retire ou receba em casa.

adepom

ADMINISTRAÇÃO:
CORONEL NOGUEIRA

OS SORTEIOS SEMANAIS ADEPOM CONTEMPLARAM 22 ASSOCIADOS



Os associados ganhadores do último Sorteio Semanal ADEPOM realizado em 17 de dezembro foram: **Carlos Josino da Silva** (matrícula 25.166), **Maria Angela Peres** (35.632) e **Rubens Ferreira Coutinho** (26.453). Cada um deles ganhou um notebook.

O sorteio foi realizado pelo assessor da Presidência da ADEPOM, **Cel PM Edson**, com apoio do gerente administrativo **Vanderson Castillo** e do gerente de manutenção e TI **Sivaldo Souza**, sob fiscalização do associado **3º Sgt PM Davi Pancini**.

Além de todos os benefícios que nossos associados já conhecem, dentre eles, o Sorteio Mensal pela Loteria Federal, a ADEPOM realizou os Sorteios Semanais de agosto a dezembro de 2021, como ação integrante da promoção “Com a ADEPOM, você ganha sempre”.

Os Sorteios Semanais foram realizados sempre às sextas-feiras, na sede em São Paulo (Rua Dr. Rodrigo de Barros, 121, bairro da Luz), dos quais participaram, automaticamente, todos os

associados que não estão inadimplentes. Para concorrer, valia o número de matrícula cadastrado no ato da associação.

Os vencedores foram conhecidos na hora, pela composição de algarismos sorteados que formaram um número de matrícula. Quando o sorteado estava inadimplente, aplicava-se a regra de aproximação. Confira na tabela abaixo os prêmios entregues.

OS PRÊMIOS SORTEADOS MÊS A MÊS FORAM:

AGOSTO: 4 smart TVs 40"

SETEMBRO: 4 home theaters

OUTUBRO: 5 micro-ondas

NOVEMBRO: 4 smartphones

DEZEMBRO: 5 notebooks

AUTOPROTEÇÃO: FÉRIAS SEM DAR MOLE PARA O AZAR

O ditado popular “a ocasião faz o ladrão” é antigo, mas continua mais em voga do que nunca. Festas de fim de ano, férias, feriados prolongados... muito cuidado nessa hora. A PMESP cumpre sua missão diuturnamente na manutenção da ordem pública e da segurança, mas os cidadãos conscientes colaboram, atentando para as precauções rotineiras. Além dos cuidados necessários para não se transformar em vítima, nem à sua família, protegendo seu patrimônio, se você tem crianças em casa no período das férias, sem atividades escolares, lembre-se também dos cuidados em relação a elas, prevenindo acidentes e propiciando atividades de diversão saudáveis. Confira, a seguir, as principais dicas elaboradas pela própria PMESP para garantia de seu bem-estar e segurança.

- Programe antecipadamente suas férias.
- Tenha alternativas de lazer educativas para transmitir às crianças, monitorando jogos e atividades. Jogos de videogames violentos e excesso de violência na TV podem influenciar o comportamento das crianças; distribua o tempo em diferentes atividades, incluindo as esportivas que ajudam no desenvolvimento físico da criança.
- Leve seus filhos para empinar pipas em parques e campos, explicando a eles sobre os riscos de cortantes; estimule em seu ambiente doméstico um local de encontro de amigos; conheça os amigos de seus filhos; e não os deixe viajar com desconhecidos.
- Não se iluda com práticas ineficientes. Deixar algumas luzes acesas, a televisão ligada ou um rádio tocando baixinho ao sair de viagem não convence transeuntes de que há pessoas na casa. Se desejar criar uma ilusão de movimento, uma boa medida é instalar uma lâmpada com temporizador em algum cômodo com vista para a rua.
- Identifique e elimine pontos fracos. Analise seu imóvel e providencie os reparos necessários. Muitos intrusos aproveitam muros fáceis de escalar, portas ou janelas com trancas comprometidas, entre outras deficiências, para entrar na residência.
- Evite comentar sobre suas viagens. Combine com o restante da família de contar sobre os bons momentos somente depois que vocês tiverem retornado das férias, inclusive nas redes sociais.
- Complique os acessos à residência. Instalar grades, trincos e trancas extras nas portas e janelas, bem como correntes e cadeados a mais nos portões, complica o acesso à residência.
- Remaneje os serviços programados. Um quintal com jornais e revistas por assinatura espalha-

dos pelo chão dá a maior bandeira de que, há dias, não há ninguém em casa. Também é importante desligar a campainha e transferir as chamadas do telefone fixo para seu celular.

- Tenha cuidado com o entra-e-sai. Recolha cópias de chaves que estejam aos cuidados de porteiros, empregados ou prestadores de serviços com acesso à residência. No caso de quem tem cachorro, vale a pena abrir uma exceção. Em vez de deixá-lo na casa de amigos ou em um hotel para pets, peça para alguém de confiança alimentá-lo. Além da ausência do animal chamar a atenção, os latidos podem alertar os vizinhos para alguma movimentação estranha.
- Guarde objetos de valor em locais menos óbvios.
- Demonstre que o imóvel está sendo vigiado. Um sistema de vigilância 24 horas desencoraja os criminosos.
- Use o paisagismo a seu favor, não contra. Evite plantar árvores próximas aos muros para não facilitar invasões, bem como não criar sombras que reduzam a visibilidade que as pessoas têm de fora da residência.
- Invista em uma iluminação inteligente. Instale holofotes com sensores de presença no muro da frente (voltadas para a calçada), bem como nas fachadas internas e corredores laterais. E mesmo não sendo recomendado comentar com qualquer pessoa sobre a viagem, deve-se notificar um ou dois vizinhos de confiança. Unidos dos seus contatos, eles podem avisá-lo em caso de qualquer eventualidade, bem como chamar a polícia (por meio do 190).
- Contrate um seguro residencial.
- Pense além da segurança nas férias. Ao eliminar pontos fracos e montar um sistema de segurança residencial personalizado, garanta-se a segurança do patrimônio e da família durante o ano todo.

BENEFÍCIOS PARA ASSOCIADOS DA ADEPOM

	<p>Direitos defendidos pelo Depto. Jurídico para correção salarial em ações contra a Fazenda Pública</p>	<p>Clínica de Odontologia e Ortodontia</p> 	<p>Espaço de Convivência e Leitura com <i>lan house</i> para trabalhar ou relaxar</p>
<p>Espaço de Estética com podologia, massagem terapêutica, cabeleireiras e manicures</p>	<p>Clínica de Psicologia</p> 	<p>Auxílio-natalidade Auxílio-funeral Seguro de Acidentes Pessoais</p>	<p>Clínica de Fonoaudiologia</p> 
<p>Sorteio Mensal pela Loteria Federal</p> 	<p>Descontos em empresas parceiras de educação, lazer, cultura, saúde, finanças e serviços</p>	<p>Declaração de Imposto de Renda Pessoa Física</p> 	<p>Preços e pacotes especiais em hotéis, pousadas e parques</p>
<p>Assistência Social com orientações e doações de cadeiras de rodas e banho</p>	<p>Apartamentos na Praia Grande</p> 	<p>Restaurante <i>self service</i> com padrão de <i>a la carte</i> e preço popular</p>	<p>ADMINISTRAÇÃO: CORONEL NOGUEIRA</p>