2 de setembro de 2022 – www.adepom.org.br

adepom news

ADMINISTRAÇÃO: CORONEL NOGUEIRA

ADEPOM DIVULGA LISTA DE AÇÕES GANHAS E PAGAS DO MÊS DE JUNHO

O Departamento Jurídico da ADEPOM divulga mais uma relação das ações ganhas e pagas. Se você é associado, confira a lista do mês de junho clicando neste link.

O compromisso número um da ADEPOM é com seus associados, trabalhando incessantemente pelo seu bem-estar e na defesa de seus interesses. Temos padrão de excelência na qualidade dos serviços e uma equipe que sempre atua com total integridade. A mesma postura se aplica nas relações mantidas com nossos parceiros. Na área jurídica, além do departamento próprio, também firmarmos parcerias com escritórios de advocacia em todo o estado de São Paulo. O objetivo dessas parcerias é facilitar o acesso dos nossos associados a serviços da área jurídica com agilidade e maior proximidade, mantendo a qualidade do atendimento oferecido por meio do nosso Depto. Jurídico. Confira a lista dos nossos parceiros advogados clicando neste link.

Se você não faz parte da Família ADEPOM, saiba que estamos aqui trabalhando com determinação e proatividade em defesa dos interesses dos Policiais Militares do Estado de São Paulo. Além da atuação contínua da nossa área jurídica, temos inúmeros outros benefícios para nossos associados em áreas de prestação de serviços, bem como vantagens proporcionadas por empresas parceiras.

Utilize os e-mails secretaria@adepom.com.br e adepom@adepom.com.br para mais informações ou ligue para a Secretaria pelo (11) 3322-0333, em São Paulo, e (13) 3273-1100, em Santos. Se preferir, entre em contato pelo WhatsApp: (11) 94020-1643 e (13) 99720- 4468.

MAIS UM SONHO INFANTIL REALIZADO PELA PMESP

Wesley de Almeida sonhou durante meses com esta festa maravilhosa ao lado, tematizada pela Polícia Militar. Zelosa, a mamãe dele procurou uma das bases da PMESP próxima de sua residência e obteve o apoio que precisava para realizar o sonho do menino na semana passada.

Grande admirador da PM, Wesley pôde festejar seu aniversário de 5 anos não apenas decorado de acordo com seu pedido, mas também na companhia dos seus heróis, que fizeram questão de comparecer à casa dele na hora de cantar o "Parabéns".

"As crianças, sua família e amigos ficaram muito felizes com a presença da polícia e agradeceram dizendo que esse momento ficará na memória para sempre", informa o blog da PMESP.

Parabéns, Wesley! Assim como você, a Família ADEPOM também é uma grande admiradora dos Policiais Militares do Estado de São Paulo.

REGIONAL SANTOS TEM AGENDAMENTOS POR NOVO NÚMERO DE WHATSAPP

Com o mesmo padrão de excelência da nossa sede em São Paulo, a Regional Santos da ADEPOM presta serviços nas áreas de Saúde, Estética, Beleza e Jurídica aos associados da Baixada Santista. Para ofertar ainda mais conforto e satisfação a todos os seus frequentadores, foi adquirido um novo imóvel pela ADEPOM, totalmente reformado para receber as adaptações necessárias para a realização de atendimento e prestações de serviços, onde em breve os associados passarão a ser recebidos.

Enquanto a mudança para o novo endereço não é anunciada, associados e seus dependentes podem continuar nos visitando e agendado seus atendimentos na Rua Primeiro de Maio, 52, bairro Aparecida, Canal 6, pelo fone (13) 3273-1100 e também pelo WhatsApp (13) 99720- 4468. Vem ser feliz com a gente, porque com a ADEPOM você ganha sempre!

21º PASSEIO CICLÍSTICO DA ADEPOM

A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA PARA MANTER O CORPO SAUDÁVEL

Beber bastante líquido é essencial para a saúde dos seres humanos, os quais possuem de 60% a 70% do corpo constituído por ela. As funções da água no nosso organismo são diversas, dentre elas, o transporte de nutrientes e oxigênio através das células; o regular da temperatura; a proteção dos órgãos vitais e a potencialização da absorção de nutrientes; o fortalecimento do metabolismo; a hidratação de articulações e células.

Você sabia que 90% do cérebro humano é formado por água? Por isso, quando não tomamos uma quantidade suficiente de água diariamente, estamos sujeitos a sofrer de dores de cabeça e enxaquecas. A falta de água, em casos gravíssimos, leva ao risco de morte, podendo provocar, na tribulação do dia a dia, cansaço, ressecamento da pele, constipação, pressão sanguínea irregular e câibras musculares. Por isso, todo andarilho e esportista, ainda que só, está sempre bem acompanhado de um recipiente com água, com o objetivo não apenas de “matar” a sede por gosto, mas também de manter as condições saudáveis do corpo com o padrão adequado de hidratação durante os exercícios físicos.

Nas dicas sobre a quantidade de água a ser absorvida por dia, é comum a recomendação para bebermos no mínimo 2 litros ao longo de 24 horas, mas os especialistas da área de saúde ressaltam que cada organismo tem uma necessidade específica, associada à idade e às condições físicas, lembrando que o volume indicado para consumo aumenta conforme aumentam os níveis de esforço físico e o gasto de calorias. Até mesmo as estações do ano exercem influência sobre a recomendação da quantidade de água adequada para consumo por dia: já na chegada da primavera, por exemplo, com o aumento da temperatura no Brasil, o corpo tende a necessitar de mais água, pois há mais perda de líquido diariamente, inclusive pelo suor. Preciosíssima, uma água geladinha bem filtrada ou mineral é uma delícia... embora tenha quem prefira sucos e refrigerantes. Na hora de praticar esportes, porém, a melhor opção é mesmo beber água, motivo pelo qual sugerimos aos participantes inscritos no 21º Passeio Ciclístico da ADEPOM que levem consigo suas garrafinhas, para terem sempre à mão, ao longo da jornada, o líquido necessário à hidratação do corpo.

Em apoio aos participantes, naturalmente a ADEPOM estará atenta a esse detalhe, provendo-a àqueles que esquecerem suas garrafinhas em casa, pois queremos que todos que estiverem conosco, no próximo dia 18 de setembro, um domingo, curtam o passeio, que começará às 8 horas, com bem-estar e segurança. Recomenda-se ainda que os participantes cheguem um pouquinho mais cedo para receberem as orientações dos organizadores durante a concentração, que será na Praça Heróis da FEB, em Santana, na capital paulista.

É fácil se sentir bem preparado, não é? Então, se ainda não o fez, faça agora sua inscrição pelo link http://adepomeventos.diapoio.com.br/ ou por meio do QR Code do anúncio na próxima página. Quem doar dois quilos de alimentos não perecíveis no ato da inscrição vai ganhar uma camiseta personalizada do evento. Mais informações pelo fone (11) 3322-0333.

Referências: Página de Nefrologia do Hospital Nove de Julho (www.h9j.com.br)

21º PASSEIO CICLÍSTICO

adepom

"Pedalando pela saúde"

DIA 18 DE SETEMBRO
CONCENTRAÇÃO ÀS 8H

Praça Heróis da FEB - Santana

Os primeiros 500 inscritos que doarem 2kg de alimento não perecível (arroz, feijão, óleo, café macarrão e açúcar) ganham uma camiseta personalizada.
Prêmio para o participante mais idoso e mais jovem.
Prêmio para a bicicleta mais enfeitada.
Sorteios de bicicletas e brindes.

Informações: (11) 3322-0333
site: adepom.org.br

Apoio/Agradecimento

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA São Paulo

Amplius BANDEIRANTE Corretora de Seguros

Droga Raia

DROGASIL

RVS BIKE SHOP NEW CONCEPT

GUARDA CIVIL METROPOLITANA

CIDADE DE SÃO PAULO ESPORTES E LAZER

POLICIA MILITAR SÃO PAULO

CET

Aponte sua câmera para o QR Code e faça sua inscrição

ADMINISTRAÇÃO:
CORONEL NOGUEIRA

ASSOCIADA DE SÃO PAULO GANHA KIT DE PRODUTOS DA MARY KAY EM SORTEIO DE ANIVERSÁRIO DA ADEPOM

Nos dias 23 e 24 de agosto passados, semana de aniversário de 29 anos da ADEPOM, fundada pelo seu presidente, Cel PM Nogueira, em 25 de agosto de 1993, equipes da Mary Kay estiverem em nossa sede, na capital paulista, presenteando os associados com sessões de maquiagens gratuitas e brindes.

No último dia das atividades da charmosa e desejada marca, promovidas na Clínica Multidisciplinar ADEPOM, também foi realizado um sorteio pela Mary Kay, do qual participaram todas as associadas atendidas, mediante o preenchimento de um cupom, colocado em urna específica. A ganhadora do kit de beleza sorteado foi a pensionista Vilma Liparelli, 65 anos, associada desde 2020 e moradora do bairro do Cambuci, na capital paulista.

Para receber o seu prêmio, entregue pela colaboradora Priscila (Secretaria da ADEPOM), Vilma nos visitou novamente na última segunda-feira (*foto acima*). *Parabéns, Vilma! Conte sempre conosco!*

BENEFÍCIOS PARA ASSOCIADOS DA ADEPOM

adepom	Direitos defendidos pelo Depto. Jurídico para correção salarial em ações contra a Fazenda Pública	**Cafeteria com WiFi**	Clínica de Odontologia e Ortodontia
Espaço de Estética com podologia, massagem terapêutica, cabeleireiras e manicures	**Clínica de Psicologia**	Auxílio-natalidade Auxílio-funeral Seguro de Acidentes Pessoais	**Clínica de Fonoaudiologia**
Sorteio Mensal pela Loteria Federal	Descontos em empresas parceiras de educação, lazer, cultura, saúde, finanças e serviços	**Restaurante *self service* com padrão de *a la carte***	Preços e pacotes especiais em hotéis, pousadas e parques conveniados
Assistência Social com orientações e doações de cadeiras de rodas e banho	**Apartamentos na Praia Grande**	Auditório para realização de palestras, seminários e cursos	ADMINISTRAÇÃO: CORONEL NOGUEIRA