

ADMINISTRAÇÃO:
**CORONEL
NOGUEIRA**



adepom news

3 de maio de 2024 – www.adepom.org.br

FERIADO PROLONGADO DE CORPUS CHRISTI NOS APÊS DA ADEPOM NA PRAIA GRANDE

PACOTES IMPERDÍVEIS. APROVEITE!

A Praia Grande espera pelos associados da ADEPOM no próximo feriado prolongado de Corpus Christi, de 30 de maio a 2 de junho, com pacote especialíssimo, cujo valor cobrado corresponde apenas a uma pequena taxa pelos custos de manutenção dos imóveis: somente R\$ 700,00 (o pacote estendido até segunda-feira, 3 de junho, custa R\$ 800,00).

Cada apartamento possui dois quartos, sendo uma suíte; sala decorada com conforto; cozinha equipada; banheiro; terraço; e uma vaga na garagem. É permitida a hospedagem de até cinco pessoas, sem custos adicionais no valor da taxa de manutenção.

Os belíssimas apartamentos estão localizados na Praia Mirim, região nobre e badalada da Praia Grande, na Avenida Castelo Branco, em edifício de frente para o mar.

Para curtir estas vantagens, corra porque restam pouquíssimas unidades. E para quem não quer esperar até o próximo feriado, temos mais uma promoção autorizada pela Presidência: somente R\$ 400,00 para hospedagem de até cinco pessoas durante a semana, com entrada na segunda e saída na sexta-feira!



Confira mais imagens dos apartamentos apontando a câmera do seu celular para o QRCode do anúncio na próxima página e obtenha mais informações contatando a Secretaria pelo (11) 3322-0333. O número do WhatsApp é (11) 94020-1643.



adepom

Feriado prolongado de Corpus Christi

**Faça a sua reserva
nos apês da Adepom
na Praia Grande**



11 3322-0333



11 94020-1643



ADMINISTRAÇÃO:
**CORONEL
NOGUEIRA**



23º PASSEIO CICLÍSTICO ADEPOM

PEDALANDO PELA SAÚDE COM SEGURANÇA E CONFORTO

As amadas de duas rodas são cada vez mais vistas nos grandes centros urbanos, onde o uso das bikes vem sendo ampliado como meio de transporte por diversos motivos, dentre eles: economia, fuga de engarrafamentos e adoção de estilo de vida mais saudável. Pessoas de todas as idades têm adotado a locomoção por meio das bicicletas, nas grandes cidades, além das horas dedicadas às atividades esportivas, porque ao pedalarem elas se sentem mais livres em espírito, oxigenam o intelecto e, principalmente, ganham em qualidade de vida.

São diversas as razões pelas quais o andar de bicicleta é recomendado, destacando-se o aumento da disposição por causa da elevação da frequência cardíaca e do crescimento da produção de endorfina, substância produzida pela glândula hipófise, presente em nosso cérebro, cuja principal função é inibir a irritação e o estresse. Para a terceira idade, pedalar oferece vantagens importantes para a saúde, contribuindo para combater a perda progressiva de massa muscular registrada com o avanço dos anos. É preciso, porém, atentar para os cuidados que devem ser tomados sob orientação dos médicos (geriatras, de preferência), com riscos controlados de acordo com as condições físicas de cada pessoa.

No próximo 19 de maio, um domingo, inspirada pelos benefícios do uso das bicicletas para o corpo e para a alma, a ADEPOM realizará a 23ª edição do seu tradicional Passeio Ciclístico

anual, sob o tema “Pedalando pela saúde”. A concentração vai ser na Praça Heróis da FEB, em Santana, na capital paulista, com início do passeio às 8 horas

Para animar ainda mais o dia, a bicicleta mais enfeitada vai ser premiada, assim como o participante mais idoso e o mais jovem. O evento também terá sorteios de bicicletas e brindes, contando com a parceria de diversos apoiadores, dentre eles, a Dez Emergências Médicas, que disponibilizará uma ambulância, no local, exclusivamente para atendimento dos participantes.

Dentre os primeiros 500 participantes, quem doar dois quilos de alimentos não perecíveis, os quais serão repassados para entidades apoiadas pela ADEPOM, vai ganhar uma camiseta personalizada do evento.

Para se inscrever, acesse o [link de cadastramento](#) ou, se preferir, use o QR Code do anúncio da próxima página. Participe. Venha ser feliz com a gente, porque, mais que uma associação, a ADEPOM é uma família, onde você e seus familiares são muito bem acolhidos sempre! Mais informações podem ser obtidas na Secretaria pelo fone (11) 3322-0333.



23º PASSEIO CICLÍSTICO ADEPOM



"PEDALANDO PELA SAÚDE"

adepom 19 de maio • Domingo

PRAÇA HERÓIS DA FEB - SANTANA - SÃO PAULO - SP

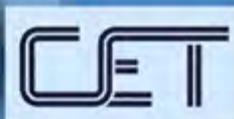
CONCENTRAÇÃO ÀS 8H - INFORMAÇÕES: (11) 3322-0333

VENHA E TRAGA A FAMÍLIA!

INSCREVA-SE PELO QR CODE



APOIO



Prêmio para a bike mais enfeitada, prêmio para o participante mais idoso, prêmio para o participante mais jovem, sorteios de bikes e brindes

PATROCÍNIO



ADMINISTRAÇÃO:
CORONEL NOGUEIRA

AGENDE SUA DECLARAÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA NA ADEPOM

Serviço gratuito para associados

ADMINISTRAÇÃO:
**CORONEL
NOGUEIRA**



adepom



11 3322-0333

13 3273-1102



11 94020-1643

13 99779-4220

POLICIAIS MILITARES RECEBEM HOMENAGENS NA SSP

Na última segunda-feira, 29 de abril, Policiais Militares receberam as medalhas Valor Militar, Láurea e certificados pelos destaques do mês. As honrarias representam o reconhecimento do estado pelos bons serviços prestados por oficiais e praças da corporação. A homenagem foi realizada na sede da Secretaria da Segurança Pública (SSP)



Onze Policiais foram agraciados com a medalha Valor Militar, que destaca os policiais pela lealdade, constância e valor. Outros 19 Policiais receberam a medalha Láurea, que possui três graus e avalia por tempo de corporação em bronze, prata e ouro os profissionais que têm de 10 a 30 anos de corporação. No total, 37 Policiais foram agraciados, incluindo três que foram destaque do mês.

O secretário da Segurança Pública, Guilherme Derrite, destacou o empenho dos Policiais homenageados no combate ao crime e na proteção da sociedade, durante o evento: "Que possamos produzir o máximo possível para poder ter a certeza no final que nós cumprimos o nosso dever da melhor forma. Temos aqui o privilégio de poder, de forma muito singela, parabenizá-los e agraciá-los".

Fonte e imagem: Comunicação SSP



COMUNICADO



Prezados Associados:

adepom

Gostaríamos de informá-los que a ADEPOM e seu Corpo Jurídico não solicitam pagamentos antecipados para quaisquer despesas judiciais, através de depósito em conta bancária, para liberação do seu precatório.

Em caso de dúvidas, entre em contato pelo fone (11) 3322-0333, ramais 141 e 173, de segunda a quinta-feira, das 8h às 18h, e às sextas-feiras, das 8h às 17h, com Sérgio, ou busque orientação do seu advogado.

Agradecemos pela atenção.

ADMINISTRAÇÃO:
CORONEL NOGUEIRA

PRESIDENTE DA ADEPOM REALIZA MAIS UMA REUNIÃO DE TRABALHO COM TODA A EQUIPE



O Cel PM Nogueira, fundador e presidente da ADEPOM, realizou mais uma reunião de trabalho com os gestores e colaboradores, nesta segunda-feira, 29 de abril, na sede em São Paulo, durante a qual foram pontuadas decisões relativas ao planejamento das próximas atividades da nossa associação em prol dos associados, além de considerações sobre o aprimoramento de projetos em realização.

O time de profissionais da ADEPOM aproveitou a oportunidade para, simultaneamente, comemorar as metas atingidas e superadas, encerrando o encontro com momentos de confraternização em comemoração aos aniversariantes dos meses de março e abril.

Após transmitir novas orientações estratégicas, o presidente Cel PM Nogueira também desejou a toda equipe sucesso contínuo.

IMPOSTO DE RENDA 2024

Já consultou seu
Informe de
Rendimento na
PGE?

Não caia na malha
fina por distração.

Ligue para a Secretaria da
ADEPOM e obtenha orientações:
(11) 3322-0333



ADEPOM VENDE

Dois Fiat Doblo 1.8 MPI Essence 16V Flex 5P

Manual

6 lugares

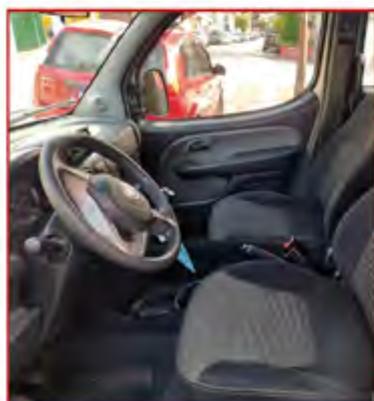
2016

IPVA 2024 PAGO

**Excelentes estados
de conservação**

**Manutenções
em dia**

Valor
R\$ 51.642,00
Tabela FIPE



**Ligar para (11) 3322-0333 e falar com
Francisco (ramal 117) ou Rose (ramal 144)**

FEIJOADA COM PAGODE NO RESTAURANTE ADEPOM FOI SHOW DE ALEGRIA!

A Feijoada com Pagode do Restaurante ADEPOM, realizada no último sábado, 27 de abril, foi um sucesso!!! Diversão em família, boa comida, música e muita alegria. Os convidados ficaram encantados com a decoração, preparada com muito amor para tornar o ambiente descontraído, mas com glamour, combinando com o clima brasileiríssimo de uma festa em família na qual todo mundo brincou, cantou e até dançou.

O Cel PM Nogueira, presidente da ADEPOM, recebeu a todos com muito carinho, demonstrando emoção pela grande adesão dos associados, que abrilhantaram o evento, iniciado às 13 horas, com a musicalidade talentosíssima do Grupo Resgate em pagode gostoso para deixar todo mundo mais feliz. Teve até canja do diretor Ten PM Adão, que arrasou na cantoria, contagiando a todos.

A Família ADEPOM agradece pela presença dos participantes, convidando a todos para estarem novamente conosco, em breve, porque mais novidades vêm por aí com o objetivo de estreitar ainda mais os laços entre os associados, proporcionando momentos agradáveis de confraternização entre Policiais Militares da ativa, veteranos e pensionistas.

Visite às nossas redes sociais para apreciar mais fotos e assistir aos vídeos gravados durante a nossa Feijoada com Pagode: www.facebook.com/adepom e www.instagram.com/adepom1993.



Vacine-se contra a gripe **por um preço imperdível!**

Aproveite esta oferta
exclusiva e complemente os
cuidados com a sua saúde.

Para as compras de vacinas
acima de R\$ 150,00, parcelamos
em até 10x sem juros.



**Apresente sua
identificação e
vacine-se na Raia
ou Drogasil mais
próxima com:**

20%
de desconto

Escaneie um dos QR Codes e
agende já o seu atendimento!



UNIVERS

Oferta válida até 31/05 ou até quando durarem os estoques.
Condição válida para a vacina Influxac Tetra.

adepom



ATENÇÃO

SOLICITAMOS AOS ASSOCIADOS QUE REALIZEM A ATUALIZAÇÃO DE SEUS DADOS CADASTRAIS EM NOSSA ÁREA DOS ASSOCIADOS PARA QUE TODOS POSSAM USUFRUIR DOS NOVOS BENEFÍCIOS DIGITAIS.

BASTA CLICAR NESTE LINK:

<HTTPS://AREADOASSOCIADO.COM.BR/PARCEIRO/E623108FOAFD51E1>

Vem com a gente!

Com a ADEPOM você é feliz e ganha sempre!

ADMINISTRAÇÃO:

**CORONEL
NOGUEIRA**

A nossa praia é fazer você feliz!

Seja um associado

Apoio jurídico, atendimento gratuito na Clínica Multidisciplinar ADEPOM, benefícios e serviços para você e os seus familiares

A ADEPOM é muito mais que uma associação. A ADEPOM é uma família dedicada, desde 1993, à defesa dos interesses dos Policiais Militares do Estado de São Paulo, ofertando aos profissionais da ativa e seus dependentes, assim como aos veteranos e pensionistas, um leque de benefícios e serviços extremamente vantajoso em relação ao valor pequenino da contribuição mensal (R\$ 74,50).

Fones

(11) 3322-0333

(11) 94020-1643

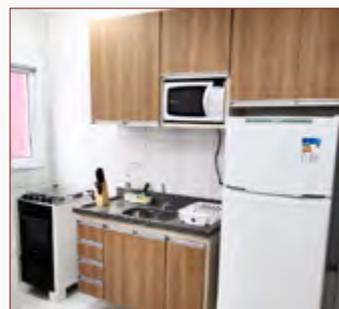
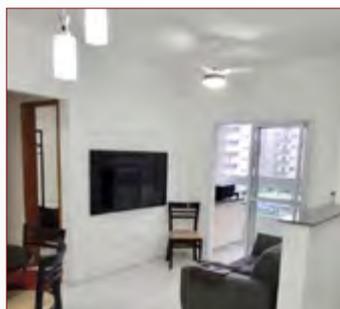
WhatsApp

(13) 99779-4220

(13) 3273-1100

Com sede no bairro da Luz, na capital paulista, onde diversos serviços são prestados gratuitamente, em um complexo de edifícios que inclui Departamento Jurídico, Clínica Multidisciplinar, Salão de Cabeleireiro e Estética, Podologia, Massoterapia, Restaurante e Cafeteria, a ADEPOM também possui uma Regional em Santos, com o mesmo padrão de qualidade no atendimento; a ADEPOM Volante para visitas aos batalhões; e 28 apartamentos na badalada Praia Grande para usufruto dos associados e seus convidados durante todo o ano, com o máximo de conforto e segurança.

Se você ainda não é um associado, ligue para obter mais informações sobre a ADEPOM, fundada e presidida pelo Coronel PM Nogueira. Agende uma visita para almoçar ou tomar um café conosco. Venha ser feliz com a gente!



EXPEDIENTE

A newsletter **ADEPOM NEWS** é uma publicação da Associação de Defesa dos Policiais Militares do Estado de São Paulo, presidida pelo Coronel PM Luiz Carlos Nogueira e fundada em 25 de agosto de 1993, em referência ao Dia do Soldado, com o objetivo de defender os interesses da categoria Policial Militar.

Jornalista Responsável: Gisele Centenaro – MTb 15.208

Edição e diagramação: Gisele Centenaro

Revisão: Cel PM Luiz Carlos Nogueira – Jornalista Nº 43.000

Redação e Comercial: Rua Dr. Rodrigo de Barros, 121, Luz, CEP 01106-020, São Paulo, SP

Fone: (11) 3322-0333 | **E-mail:** comunicacao@adepom.com.br | **Site:** www.adepom.org.br



BENEFÍCIOS PARA ASSOCIADOS DA ADEPOM

	<p>Direitos defendidos pelo Depto. Jurídico para correção salarial em ações contra a Fazenda Pública</p>	<p>Cafeteria com WiFi</p> 	<p>Clínica de Odontologia e Ortodontia</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>Restaurante self service com padrão de a la carte</p> 	<p>Preços e pacotes especiais em hotéis, pousadas e parques conveniados</p>
<p>Assistência Social com orientações e doações de cadeiras de rodas e banho</p>	<p>Apartamentos na Praia Grande</p> 	<p>Auditório para realização de palestras, seminários e cursos</p>	<p>ADMINISTRAÇÃO: CORONEL NOGUEIRA</p>