

ADEPOM COMEMORA 33 ANOS DE INVESTIMENTO CONTÍNUO EM QUALIDADE E PATRIMÔNIO



Com a presença do presidente Cel PM Nogueira e de membros da Diretoria da ADEPOM, os frequentadores do nosso restaurante e convidados puderam apreciar, durante o almoço da última quarta-feira, 26 de agosto, uma brilhante apresentação da dupla de músicos Cabo PMs Vivian e Alves, do Corpo Musical da PMESP, em celebração aos 33 anos da associação. Cantamos “Parabéns” e comemoramos com bolo as mais de três décadas de história vitoriosa da ADEPOM, desde 1993 em missão pela defesa dos interesses dos Policiais Militares do Estado de São Paulo. O Cel PM Nogueira agradeceu aos músicos e, mais uma vez, destacou o apoio fundamental recebido de toda a sua equipe para o crescimento contínuo da nossa associação, cujos projetos de expansão em andamento contemplam a construção do novo Espaço de Eventos com estacionamento e um edifício com 12 apartamentos, vizinho à sede. *Leia mais sobre a Semana de Aniversário de 33 anos da ADEPOM nas páginas seguintes.*

PARABÉNS E AGRADECIMENTOS COM A PRESTIGIOSA PRESENÇA DOS MÚSICOS DO CMUs



Prestigiou a celebração do aniversário de 33 anos da nossa associação a brilhante dupla de músicos formada pela Cabo PM Vivian e o Cabo PM Alves, do Corpo Musical da Polícia Militar do Estado de São Paulo

Durante um almoço comemorativo, realizado na última quarta-feira, 26 de agosto, em celebração ao aniversário de 33 anos da ADEPOM, no restaurante da associação, o presidente Coronel PM Nogueira e membros da nossa Diretoria homenagearam, com agradecimentos, os músicos talentosos do CMUs, Cabo PM Vivian e Cabo PM Alves, dupla que abrilhantou a data, prestigiando a todos os convidados presentes com uma belíssima apresentação. Atualmente, o CMUs está sob o comando do Tenente Coronel PM Luiz Antônio Gomes da Sil-



va, a quem a Família ADEPOM estendo os seus agradecimentos pela eterna parceria.

As atividades da Semana de Aniversário de 33 anos foram preparadas com muito carinho pela Presidência, a Diretoria e os gestores da ADEPOM. Nas páginas seguintes, destacamos mais momentos da intensa programação, em São Paulo e na Regional Santos, alcançando todos os seus objetivos, fundamentalmente a promoção de confraternização e bem-estar entre associados e convidados.



Convite Especial



59º Café dos Veteranos e Pensionistas **Dia 19 de setembro (sábado), a partir das 8h30**

Endereço: Rua Dr. Rodrigo de Barros, 121, Luz
Confirme a sua presença até 17/09
pelo telefone (11) 3322-0333

Campanha de arrecadação de leite em pó

Traga uma lata ou um pacote de leite em pó e concorra aos sorteios realizados durante o evento!

No dia, haverá sorteio de brindes, informações sobre Leis e Projetos de interesse da Polícia Militar, Plantão Jurídico, música ambiente e muita descontração!

PARTICIPE E TRAGA UM AMIGO!



***E no sábado, 24 de outubro,
vai ter Almoço Italiano na
ADEPOM, das 13 às 16 horas***

Crianças de 0 a 5 anos não pagam.
Crianças de 6 a 9 anos têm 50% de desconto.
Venha e traga a família toda!

***Música ao vivo e muita diversão, além do
delicioso buffet de massas do Restaurante ADEPOM***

Adquira os seus convites na Secretaria



(11) 94020-1643

ADMINISTRAÇÃO:
**CORONEL
NOGUEIRA**

BAZAR DE ANIVERSÁRIO DA ADEPOM

CONFRATERNIZAÇÃO, ALEGRIA E BONS NEGÓCIOS

Uma linda exposição de produtos para consumo próprio e presentes foi realizada na entrada do Restaurante ADEPOM, na sede em São Paulo, na última quarta-feira, 26 de agosto, com a presença de parceiros em estandes a postos para receberem os nossos associados e os seus familiares. O Bazar de Aniversário da ADEPOM atraiu também os nossos vizinhos do bairro da Luz, com opções de queijos finos, bijuterias finas, aromatizantes, artesanatos, bolsas, doces, bolos, cosméticos, artigos místicos, crocheteria, perfumes e muito mais... com preciosos imperdíveis para que todos os associados e seus convidados tivessem acesso e se divertissem durante as compras. Foi show demais, encantando os visitantes e rendendo excelentes negócios para os expositores. Confira algumas fotos registradas durante o evento nesta página, bem como em nossas redes sociais.





PREZADOS ASSOCIADOS:

ATENÇÃO, NÃO PERCAM TEMPO EM ASSUNTO DE SEU INTERESSE!

**POLICIAIS MILITARES QUE RECEBERAM A
BONIFICAÇÃO POR RESULTADO (BR) COM ATRASO PODEM
TER DIREITO À RESTITUIÇÃO DE PARTE DO IMPOSTO DE RENDA
DESCONTADO INDEVIDAMENTE.**

Nos últimos anos, o Estado vem pagando a BR de forma acumulada, quitando em um único mês valores referentes a períodos anteriores. Ao fazer o pagamento, aplica o desconto de Imposto de Renda sobre o valor cheio, de uma só vez, em alíquota que pode chegar a 27,5%.

Quem tem direito?

- *Militares que receberam BR com atraso nos últimos 5 anos;*
- *Militares que tiveram desconto de Imposto de Renda sobre o valor pago acumuladamente;*
- *Militares que ainda não ajuizaram ação sobre a mesma matéria.*

Documentos necessários:

- **Procuração ad judícia;**
- **Contrato de honorários;**
- **Declaração de hipossuficiência;**
- **Documentos pessoais do autor (RG, CPF e Funcional);**
- **Comprovante de endereço atualizado.**

Procure a ADEPOM imediatamente para saber mais.

DÚVIDAS PODEM SER ESCLARECIDAS PELO FONE (11) 3322-0333.

REGIONAL SANTOS CELEBRA OS 33 ANOS DA ADEPOM COM CHARME E MIMOS PARA ASSOCIADOS

Sob gerência da veterana Sargento PM Carla de Menezes, a Regional Santos da ADEPOM é um mimo, sempre muito bem cuidada e preparada para receber os associados e seus familiares no litoral paulista.

Quem ainda não conhece, saiba que vale a pena uma visita, agendando serviços na Clínica Multidisciplinar, com o mesmo padrão de qualidade oferecido em São Paulo. Nesta semana, o clima foi de festa em comemoração ao aniversário de 33 anos da ADEPOM.



As celebrações seguiram até esta data, 28 de agosto, inclusive na Regional Santos, com serviços disponibilizados gratuitamente na Clínica Multidisciplinar e guloseimas de *coffe break*, como registramos nas fotos desta página.



COMUNICADO



Prezados Associados:

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**



Almoço Italiano

Restaurante
Adepom



ADMINISTRAÇÃO:
**CORONEL
NOGUEIRA**



R\$ 80,00

(sem bebidas e sobremesas)

*Crianças de 0 a 5 anos
não pagam e de 6 a 9 anos
têm 50% de desconto*



Rua Dr. Rodrigo de Barros, 121
Luz, São Paulo, SP

Informações e reservas
(11) 94020-1643

Sábado
24 de outubro
13h00 às 16h00

PALESTRA DE ANIVERSÁRIO

CUIDADOS ESSENCIAIS PARA TER PÉS SAUDÁVEIS NO FRIO

Na tarde da última terça-feira, a podologista Andrea Marusco (*foto*) teve uma conversa séria com a plateia convidada, durante a qual transmitiu informações essenciais sobre a saúde dos pés, com destaque para as prevenções e cuidados dos pés de diabéticos.

A profissional ministrou a palestra da Semana de Aniversário de 33 anos da ADEPOM, alertando sobre os principais riscos para os pés no inverno, entre eles:

1 – Menos sensibilidade: a neuropatia impede de perceber água quente demais, frio extremo ou pequenos ferimentos.



2 – Circulação prejudicada: o frio contrai os vasos (vasoconstrição), piorando o fluxo sanguíneo que já era reduzido.

3 – Pele ressecada e rachada: ar frio e aquecedores ressecam a pele, criando rachaduras que servem de porta de entrada para infecções.

4 – Risco grave de queimadura: usar bolsas quentes ou aproximar os pés da lareira causa lesões graves sem que a pessoa sinta.

Confira no quadro abaixo as dicas de saúde e bem-estar transmitidas pela nossa podologista aos participantes.



Dicas de prevenção para os pés

Aquecimento Seguro

Use meias de algodão ou lã sem elástico apertado. **Nunca** use bolsas de água quente, aquecedores ou esquadra-pés direto nos pés.

Hidratação Ideal

Passar creme ureado 10% na sola e peito do pé diariamente. Mantendo sempre o espaço **entre os dedos 100% seco**.

Inspeção Diária

Olhe a sola, o calcanhar e entre os dedos todos os dias. Use espelho e lanterna se precisar. Não ignore feridas ocultas no sapato fechado.

Calçados Protegidos

Dê preferência a sapatos fechados, macios e sem costuras internas. **Nunca ande descalço**, nem mesmo dentro de casa no piso frio.

Estímulo da Circulação

Movimente pés e tornozelos várias vezes ao dia. Evite cruzar as pernas por muito tempo e faça pequenas caminhadas em casa.



ANIVERSÁRIO DA ADEPOM

Nós fazemos aniversário
e **quem ganha o presente**
é você!

23%
OFF

ADEPOM23OFF

FIQUE POR DENTRO DAS NOSSAS REDES SOCIAIS:

www.giulianaflores.com.br  @giulianafloresoficial

BINGO DE ANIVERSÁRIO

ASSOCIADOS FAZEM A FESTA, BRINCANDO E GANHANDO PRÊMIOS

Logo após a palestra proferida pela podologista Andrea Morusco, teve início a nossa tarde de Bingo de Confraternização de Aniversário, capitaneada pelo gerente Vanderson, no auditório da ADEPOM, no bairro da Luz, em São Paulo, lindamente decorado pela gerente Rose.

A diversão foi premiada com o sorteio de diversos artigos, além de um fim de semana em um dos belíssimos apartamentos da ADEPOM em um dos pontos mais balados da Praia Grande. A ganhadora sortuda, que vai curtir a praia na companhia de mais quatro pessoas, foi Rosângela Quartarolo, filha dos associados Cabo PM Osvaldo Alves Vieira e sua esposa Dirce. Parabéns! Veja fotos registradas durante nossa tarde de terça-feira e também assista vídeos em nossas páginas no Facebook (www.facebook.com/adepom) e Instagram (www.instagram.com/adepom1993).



ATENÇÃO

DEPTO. JURÍDICO DA ADEPOM INGRESSA COM NOVAS AÇÕES

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 e dedicação.

A mesma postura se aplica nas relações mantidas com nossos parceiros. Na área jurídica, além do departamento próprio, também firmamos 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 Departamento Jurídico.

Exemplos desta atuação proativa são os ingressos de duas novas ações, anunciados pelo Departamento Jurídico da ADEPOM Confira, a seguir, as especificações de cada uma delas.

ALE 2013/14

Desde 8 de julho passado, o Departamento Jurídico da ADEPOM vem ingressando com a ação do ALE 2013/14 para pleitear o pagamento de doze meses de atrasados.

Os documentos necessários, para Ativos e Veteranos, são: funcional, holerite, CNH e holerites do período.

BONIFICAÇÃO POR RESULTADO

Esta ação visa assegurar que a Bonificação por Resultado – BR, devido à sua natureza remuneratória e à incidência de Imposto de Renda, seja devidamente considerada no cálculo de 13º salário, férias e adicional de um terço constitucional, garantindo aos servidores os valores corretos nesses benefícios. Os públicos-alvo são servidores ativos da SSP que recebem BR.

GRATIFICAÇÃO DE REPRESENTAÇÃO (GR)

A GR é concedida ao policial que exerce cargo/função superior ao que for titular em função de gabinete ou de confiança. É recebida integralmente, porém, a sua incorporação se dá na proporção de 1/10 por ano. A extensão da GR aos inativos é prevista pela LCE 813/96, art. 3º.

**Para agendamentos,
contate-nos pelos e-mails
secretaria@adepom.com.br e
adepom@adepom.com.br**

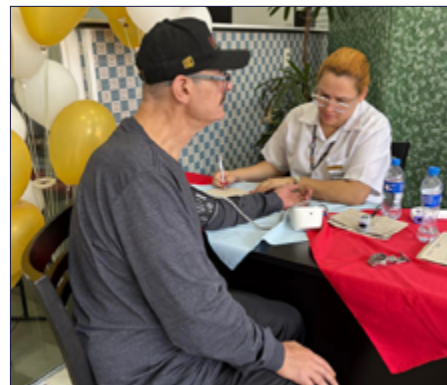
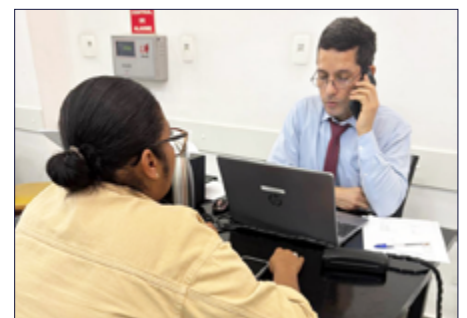
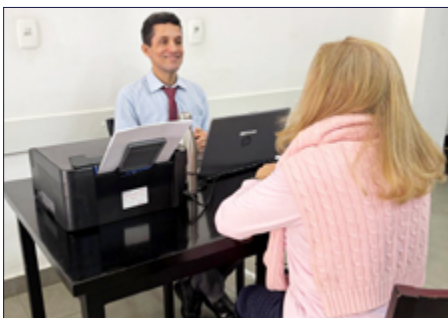
**ou ligue para a Secretaria:
(11) 3322-0333, em São Paulo
(13) 3273-1100, em Santos**

**Para falar pelo WhatsApp,
os números são:**

(11) 94020-1643 e (13) 99779-4220.

PLANTÃO JURÍDICO DA ADEPOM E CIRCUITO DE SAÚDE COM A DROGARIA SÃO PAULO ENRIQUECEM A SEMANA DE ANIVERSÁRIO

Nesta quinta-feira, 27 de agosto, foram organizados, na entrada no Restaurante ADEPOM, um Plantão Jurídico, com orientações transmitidas por dois advogados do nosso time, Dr. Roberto e Dra. Patrícia; e um circuito de cuidados preventivos, com limpeza de pele, oferecido gratuitamente aos associados pela Drogaria São Paulo. A saúde e o bem-estar são prioridades na ADEPOM, inclusive nas celebrações da Semana de Aniversário, durante a qual também foram disponibilizados os serviços da Clínica Multidisciplinar, na capital e na Regional Santos. Nossa festa foi encerrada com o sorteio de um fim de semana em apartamento da ADEPOM na Praia Grande, ao qual concorreram os associados que nos visitaram e preencheram o formulário para a urna (o resultado será divulgado na próxima newsletter). *Confira, abaixo, fotos das atividades e assista vídeos em nossas redes sociais.*



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, pensionistas e civis, um leque de benefícios e serviços extremamente vantajoso em relação ao valor pequenino da contribuição mensal (R\$ 86,05).

Fones

(11) 3322-0333

(11) 94020-1643

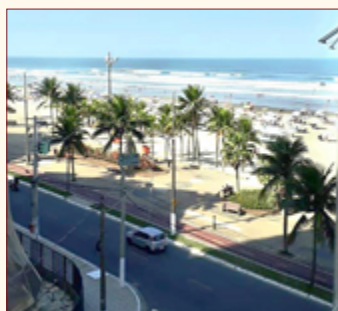
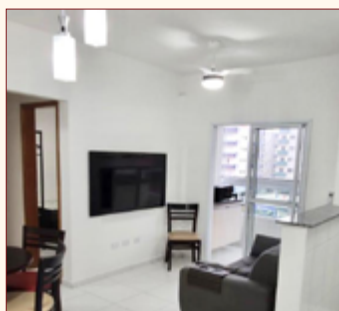
WhatsApp

(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 Depto. Jurídico, Clínica Multidisciplinar, Serviço Social, Odontologia, Salão de Cabeleireiro e Estética, Podologia, Massoterapia, Restaurante e Cafeteria, a ADEPOM também possui uma Regional em Santos, com o mesmo padrão de qualidade; a ADEPOM Volante para visitas aos batalhões; e 35 apartamentos na badalada Praia Grande para usufruto dos associados e seus convidados durante todo o ano, com o máximo de conforto.

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

