



Bayview Towers

News and Views

A Newsletter for the Residents of Bayview Towers

Volume 9 Issue 7

June 2024

BAYVIEW TOWERS Dome Condominium Association, Inc.

2100/2150 Sans Souci Blvd.
North Miami, Florida 33181
305-893-2107

www.DomeCondominium.com
office@domecondominium.com



ASSOCIATION OFFICERS

President Leah Simpson
Vice Pres. Kenneth Quiney
Secretary Maria Julia Garcia
Treasurer Sergio Evora
Director Juan Carlos Alonso
Director Treva Finkle
Director Malcolm Graff
Director Gib Oxios
Director Susan Platzer
Director Daniella Sforza

PROPERTY STAFF

Manager Carlos Munguia
Asst. Mgr. ... Rachelle Guzman
Maintenance... Celso Goenaga
Maintenance Aldo Maceo
Janitorial Moises Bazan
Janitorial Jesse Lopez
Janitorial .. Giovanna Taramona

OFFICE HOURS

Mon - Fri.. 9:00 am - 4:00 pm

NEWSLETTER EDITOR

Carla Oxios



EDITOR'S MESSAGE

I make it a point to attend all Board meetings, as well as any Board workshops to which the general membership is invited. Not only does this provide me with the facts of what we are dealing with as a community, but it also allows me to get to know the individual members of the Board, who work hard to see that our community works as efficiently and smoothly as possible.

Our Board is made up of homeowners like us, who are donating their time and resources for the betterment and benefit of us all. They try their best to maintain and improve the value of our community at every opportunity. Their job is not easy. Their decisions will never please everyone. Many of their friends and neighbors are unhappy with the results of the Board's direction, but this is, sadly, to be expected, as we are a democracy with rules and regulations, whose meetings are run with efficiency, according to parliamentary procedure.

Please attend the meetings... not to interfere with the business of the Board, but, after they complete their discussions of each agenda item, to offer your comments and questions when recognized by our President. Occasionally you will not be recognized at the moment you wish to speak. Bring a pen and paper to write down your ideas. As long as we maintain proper decorum and remain civil and cooperative, our ideas and influence in these discussions will produce positive results and we will be able to move along with implementing the final decisions voted upon by the Board. Once again, do not be offended if, in the interest of time, you are not called upon. Simply send your written comments to the office. They will be reviewed by our Board.

If anyone is interested in becoming a board member, the procedure to do so is explained in our bylaws, however, we will publish that procedure in the September Newsletter. The dates for adding your name to the roster of candidates will also be published in plenty of time, as well as the educational requirements implemented by Florida Statute. ALL residents are encouraged to serve a term (or more) as a member of the Board.

MENSAJE DEL EDITOR

Me propongo asistir a todas las reuniones de la Junta, así como a cualquier taller de la Junta a los que estén invitados los miembros en general. Esto no solo me proporciona los datos de lo que estamos enfrentando como comunidad, sino que también me permite conocer a los miembros individuales de la Junta, quienes trabajan duro para asegurar que nuestra comunidad funcione de la manera más eficiente y fluida posible.

Nuestra Junta está formada por propietarios de viviendas como nosotros, que donan su tiempo y recursos para el mejoramiento y beneficio de todos nosotros. Hacen todo lo posible para mantener y mejorar el valor de nuestra comunidad en cada oportunidad. Su trabajo no es fácil. Sus decisiones nunca agradarán a todos. Muchos de sus amigos y vecinos están descontentos con los resultados de la dirección de la Junta, pero, lamentablemente, esto es de esperarse, ya que somos una democracia con reglas y regulaciones, cuyas reuniones se llevan a cabo con eficiencia, de acuerdo con el procedimiento parlamentario.

Por favor asista a las reuniones... no interferir con los asuntos de la

Junta, pero, después de que completen sus discusiones de cada tema de la agenda, ofrecer sus comentarios y preguntas cuando lo reconozca nuestro Presidente. En ocasiones, no serás reconocido en el momento en que desees hablar. Trae lápiz y papel para anotar tus ideas. Mientras mantengamos el decoro adecuado y seamos civilizados y cooperativos, nuestras ideas e influencia en estas discusiones producirán resultados positivos y podremos avanzar en la implementación de las decisiones finales votadas por la Junta. Una vez más, no se ofenda si, por razones de tiempo, no se le llama. Simplemente envíe sus comentarios escritos a la

oficina. Serán revisados por nuestra Junta.

Si alguien está interesado en ser miembro de la junta directiva, el procedimiento para hacerlo está explicado en nuestros estatutos, sin embargo, publicaremos ese procedimiento en el Boletín de septiembre. Las fechas para agregar su nombre a la lista de candidatos también se publicarán con suficiente tiempo, así como los requisitos educativos implementados por el Estatuto de Florida. Se anima a TODOS los residentes a servir un período (o más) como miembros de la Junta.

stellar
Public Adjusting Services
Professional Insurance Claim Representation

CALL US BEFORE YOUR INSURANCE COMPANY!!
(305) 396-9110
STELLARADJUSTING.COM

CALL US TODAY FOR A FREE CLAIM INSPECTION

RE-OPEN OLD & DENIED CLAIMS
WATER DAMAGE TO KITCHEN OR FLOORS?
LEAKS FROM UNITS ABOVE?
AIR CONDITIONER LEAK?
SHOWER PAN LEAK?

MENTION THIS FLYER FOR FREE POLICY REVIEW

GOT PROPERTY DAMAGE? GET HELP NOW!

THIS IS SOLICITATION FOR BUSINESS. IF YOU HAVE HAD A CLAIM FOR AN INSURED PROPERTY LOSS OR DAMAGE AND YOU ARE SATISFIED WITH THE PAYMENT BY YOUR INSURER, YOU MAY DISREGARD THIS ADVERTISEMENT.

Rami Bouaz License #P17524

We offer a variety of services and treatments, exclusive 1 on 1, in the comfort of your own home.

- Ultrasound and Massage for Pain Management
- Balance & Vestibular Therapy
- Cardiac, Neurological and Senior Rehab
- Relaxation Techniques
- Protective Equipment Protocols

THERAPY IN YOUR OWN HOME
Licensed Medicare Provider FL8318

BRIAN CAITS
(954) 328-1505

B C O T ASSESSMENT & SERVICES
PHYSICAL & OCCUPATIONAL THERAPY
Are you suffering from Back Pain, Poor Balance or Weakness?

WANTED
PRINT JOBS anything that puts ink on paper

Denizens | Businesses | Club Promoters | Restaurants | City Celebrations • Obits Books • Biz Cards • Promo Materials • Brochures • Announcements • Posters-Banners • Vehicle Wraps

Condo/HOA Services | Residential or Commercial Voting/Election Packages • Annual Notices (w/ affidavits) • Letterhead Property Signage • Stickers/Decals • Window Lettering • Binding

Contact Marc (the newsletter guy)
cgpmarc@earthlink.net | 786-223-9417

HURRICANE PREPAREDNESS

During emergency situations, there are many issues to sort out aside from insurance matters. This report was created to help put you in the most informed and prepared position before a hurricane hits. Use these tips to help protect yourself and your family.

Prepare a Hurricane Disaster Plan - Create an emergency plan and review it regularly so that all family members know what to do. Know your home’s vulnerability to storm surge, flooding, and wind. Flood maps are available at www.fema.gov. Locate the safest areas to shelter within your home. Determine escape routes from your home and places to meet. Your county and state should have evacuation routes available online. Have multiple options in mind in case of road closures. Plan where you will go if evacuation is necessary, such as a friend or relative’s home or nearby shelter. Go to www.redcross.org to locate open shelters. Add emergency contact numbers to your phone. Never let your car’s gas tank go below a quarter tank. Gas may not be readily available in an emergency situation. If your vulnerable home is a secondary residence, identify a local contact to help secure the property and engage the shutters in the event of a storm. Keep a copy of your plan, including contact numbers and addresses in your Go Bag, which is described below.

Assemble Emergency Supplies
Have the following emergency supplies on hand:

- One gallon of drinking water per person per day
- Iodine tablets or one quart of unscented bleach (for disinfecting water if directed to do so by health officials) and an eyedropper (for adding bleach to water)
- Non-perishable, ready-to-eat canned foods, and a manual can-opener

- First-aid kit, medications, and prescriptions
- Fire extinguisher, candles, and matches
- Phone that does not rely on electricity
- Portable cooler with ice
- Plastic garbage bags

Put Together a Go Bag - For each household member, assemble a Go Bag — a collection of items you may need in the event of an evacuation. Each Go Bag should be packed in a sturdy, easy-to-carry container such as a backpack or suitcase on wheels.

- A Go Bag may include:
- Copies of important documents in a waterproof and portable container (insurance cards, birth certificates, deeds, photo IDs, proof of address, etc.)
 - Emergency contact and meeting place information for your household and a small regional map
 - Credit and ATM cards, and cash, especially in small denominations
 - Extra set of car and house keys
 - Flashlight, whistle, emergency radio, and batteries
 - Cell phone charger(s) including one that can be used without electricity, such as a car charger, and an extra cell

- phone battery
- Bottled water and non-perishable foods
- Medication for at least one week and other essential personal items. Keep a list of any medications and dosages for each member of your household, or copies of all your prescription slips, as well as your doctor’s contact information.
- Sturdy, comfortable shoes, lightweight rain gear, and a mylar blanket
- Childcare supplies or other special care items
- Personal items such as soap, feminine hygiene products, toothbrush, and toothpaste, etc.

As a Storm Approaches - Stay informed through radio and TV broadcasts. If told to evacuate, do so immediately.

Secure your home - Shutter windows securely and brace outside doors. Bring loose, lightweight objects indoors. Anchor objects that are unsafe or bring them inside. Place valuables in waterproof containers or plastic bags.

Continued on page 4





PATRICKJAIMEZ PA

Mobile (786)-277-7355
patrickjaimez@gmail.com

COLDWELL BANKER
GLOBAL LUXURY

Hablo Español/ Falo Português
 Selling Real Estate for over 20 years!

THINKING OF BUYING OR SELLING?
I CAN HELP. I AM AT YOUR SERVICE.
Get Honest Experienced Help Buying or Selling your Home.

TRUST the advice of a professional.
 When it comes to **Buying or Selling** a home, it is important to **trust** in a **Real Estate Agent** who cares about your neighborhood as much as you do. When you are ready to buy or sell **give me a call**, your local real estate expert.

Call me today for a FREE, no cost obligation, comprehensive market analysis of your property.

Hurricanes (cont. from page 3)

Before Leaving Your Home - If you are going to an evacuation shelter, pack what you need for several days, including your Go Bag, sleeping bags, blankets, pillows, and medical equipment. Check on friends, relatives, and neighbors. Assist them with their preparation, if needed. Turn off home electricity with a main switch. Tell friends/relatives/neighbors where you are going.

Visit these websites for additional disaster planning information: Federal Emergency Management Agency (FEMA.gov), National Hurricane Center (nhc.noaa.gov), National Flood Insurance Program (Floodsmart.gov), Disaster Assistance Improvement Program (DisasterAssistance.gov), National Oceanic and Atmospheric Administration (noaa.gov).

Reporting a Claim - When reporting a new **Property** loss, the following information is needed to get your claim reported to the carrier as quickly as possible: The date of loss, the address of the unit(s)/building(s) involved, contact information for the association's best point of contact (usually the property manager or a board member), a description of the type of damage and how the loss occurred, what actions have been taken to date (called remediation company, fire dept., etc.), provide any additional documentation, photos, invoices, etc. that have been received to date. For **Liability** losses (injuries or 3rd party property damage), please provide the below in order for your insurer to report your claim as quickly as possible: The date of loss, contact information for the association's best point of contact, name and contact information of injured party, loss description of how incident occurred and what was injured/damaged, address/location of where incident occurred, and provide any additional photos, incident reports, or information received to date.

These valuable tips were prepared by the Marsh McLennan Insurance Agency.



TWO CONVENIENT LOCATIONS

EMERGENCY CARE 24/7

DR. EDY A. GUERRA
NEW PATIENT SPECIAL \$79
(D0210, D0150, D1110)

9456 HARDING AVENUE 4011 WEST FLAGLER ST, SUITE 506
SURFSIDE, FL 33154 MIAMI, FL 33134
305-866-2626 305-643-1444
dredyaguerrads@gmail.com
WWW.DENTISTSURFSIDE.COM

Preparación para Huracanes

Durante situaciones de emergencia, hay muchas cuestiones que resolver además de las cuestiones de seguro. Este informe fue creado para ayudarlo a estar en la posición más informada y preparada antes de que llegue un huracán. Utilice estos consejos para ayudar a protegerse a usted y a su familia.

Prepare un plan de desastre para huracanes: cree un plan de emergencia y reviselo periódicamente para que todos los miembros de la familia sepan qué hacer. Conozca la vulnerabilidad de su hogar a las marejadas ciclónicas, las inundaciones y el viento. Los mapas de inundaciones están disponibles en www.fema.gov. Ubique las áreas más seguras para refugiarse dentro de su hogar. Determine rutas de escape de su hogar y lugares para reunirse. Su condado y estado deberían tener rutas de evacuación disponibles en línea. Tenga en mente múltiples opciones en caso de cierres de carreteras. Planifique adónde irá si es necesaria una evacuación, como la casa de un amigo o familiar o un refugio cercano. Vaya a www.redcross.org para localizar refugios abiertos. Agregue números de contacto de emergencia a su teléfono. Nunca dejes que el tanque de gasolina de tu auto baje de un cuarto de tanque. Es posible que no haya gasolina disponible en una situación de emergencia. Si su hogar vulnerable es una residencia secundaria, identifique un contacto local para ayudar a proteger la propiedad y cerrar las contraventanas en caso de una tormenta. Guarde una copia de su plan, incluidos los números de contacto y las direcciones, en su Bolsa de viaje, que se describe a continuación.

Reúna Suministros de Emergencia: tenga a mano los siguientes suministros de emergencia:

- Un galón de agua potable por persona por día
- Tabletas de yodo o un litro de lejía sin perfume (para desinfectar el agua si así lo indican los funcionarios de salud) y un gotero (para agregar lejía al agua) Alimentos enlatados no perecederos, listos para consumir y abrelatas manual. Botiquín de primeros auxilios, medicamentos y recetas.
- Extintor de incendios, velas y cerillas.
- Teléfono que no depende de la electricidad
- Nevera portátil con hielo
- Bolsas de basura de plástico

Prepare una Bolsa de Viaje: para cada miembro del hogar, prepare una bolsa de viaje: una colección de artículos que puede necesitar en caso de una evacuación. Cada Go Bag debe empacarse en un contenedor resistente

Pasa a la pagina 5

Hurricanes (viene de la pagina 4)

y fácil de transportar, como una mochila o una maleta con ruedas.

Una bolsa de viaje puede incluir:

- Copias de documentos importantes en un contenedor portátil e impermeable (tarjetas de seguro, certificados de nacimiento, escrituras, identificaciones con fotografía, comprobante de domicilio, etc.)
- Información de contacto de emergencia y lugar de reunión para su hogar y un pequeño mapa regional
- Tarjetas de crédito y cajeros automáticos, y efectivo, especialmente en denominaciones pequeñas.
- Juego extra de llaves del coche y de la casa.
- Linterna, silbato, radio de emergencia y pilas.
- Cargador(es) de teléfono celular; incluido uno que pueda usarse sin electricidad, como un cargador de automóvil, y una batería adicional para teléfono celular
- Agua embotellada y alimentos no perecederos
- Medicamentos para al menos una semana y otros artículos personales esenciales. Mantenga una lista de los medicamentos y las dosis para cada miembro de su hogar, o copias de todos los recibos de sus recetas, así como la información de contacto de su médico.
- Zapatos resistentes y cómodos, ropa ligera para la lluvia y una manta de mylar. Suministros de cuidado infantil u otros artículos de cuidado especial.
- Artículos personales como jabón, productos de higiene femenina, cepillo y pasta de dientes, etc.

A medida que se acerca una tormenta: manténgase informado a través de transmisiones de radio y televisión. Si le dicen que evacue, hágalo inmediatamente.

Asegure su hogar: cierre las ventanas de forma segura

7441 Wayne Ave
PARKVIEW POINT - #15B

SOLD

Call Now!
Rosa Jacquelin
(786) 239-1283

Love Where You Live!

Video Tour: www.SignatureHomesOfMiami.com

y asegure las puertas exteriores. Lleve objetos sueltos y livianos al interior. Ancle objetos que no sean seguros o llévelos al interior. Coloque los objetos de valor en contenedores impermeables o bolsas de plástico.

Antes de salir de casa: si va a un refugio de evacuación, empaque lo que necesita para varios días, incluido su bolso de viaje, sacos de dormir, mantas, almohadas y equipo médico. Consulte a amigos, familiares y vecinos. Ayúdelos con su preparación, si es necesario. Apague la electricidad de su hogar con un interruptor principal. Dígalos a sus amigos/parientes/vecinos adónde va.

Visite estos sitios web para obtener información adicional sobre planificación de desastres: Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA.gov), Centro Nacional de Huracanes (nhc.noaa.gov), Programa Nacional de Seguro contra Inundaciones (Floodsmart.gov), Programa de Mejora de la Asistencia en Desastres (DisasterAssistance.gov), Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (noaa.gov).

Informe de un reclamo: al informar una nueva **pérdida de propiedad**, se necesita la siguiente información para que su reclamo se informe al transportista lo más rápido posible: la fecha de la pérdida, la dirección de la(s) unidad(es)/edificio(s) involucrado(s), contacto información para el mejor punto de contacto de la asociación (generalmente el administrador de la propiedad o un miembro de la junta), una descripción del tipo de daño y cómo ocurrió la pérdida, qué acciones se han tomado hasta la fecha (llamada empresa de remediación, departamento de bomberos, etc.), aportar toda la documentación adicional, fotografías, facturas, etc. que se hayan recibido hasta el momento. Para pérdidas por responsabilidad (lesiones o daños a la propiedad de terceros), proporcione lo siguiente para que su aseguradora informe su reclamo lo más rápido posible: La fecha de la pérdida, información de contacto para el mejor punto de la asociación. de contacto, nombre e información de contacto de la parte lesionada, descripción de la pérdida de cómo ocurrió el incidente y qué resultó herido/dañado, dirección/ubicación de donde ocurrió el incidente y proporcionar fotografías adicionales, informes de incidentes o información recibida hasta la fecha.

Estos valiosos consejos fueron preparados por la Agencia de Seguros Marsh McLennan

Published monthly at no cost for the Bayview Towers Condominium by Coastal Group Publications, Inc. Contact CGP at (305) 981-3503 or info@cgpnewsletters.com to advertise in one of our newsletters or to get a free newsletter for your property.

Condo Resident Perks!

Now through June 30th!

Now Hear This
SUMMER SAVINGS SALES EVENT



Exclusive Offers for Condo Residents!

Get **\$1000 OFF**

Towards the purchase of a new pair of Starkey Genesis AI or Signature Series Rx hearing devices.¹ Genesis AI hearing aids feature a waterproof design & rechargeable battery that can last up to 51 hours on a single charge.² Signature Series offers clear, true-to-life sound in advanced technology custom fit to hide discreetly in your ear.



Or get fully digital Rx Hearing Aids from Resound with LIFETIME SERVICE starting at **\$1495 per pair** Resound Key 2



Melanie Plotkin, H.A.S., Hearing Aid Specialist
Javier Benitez, HAS, BC-HIS, Hearing Aid Specialist,
Board Certified in Hearing Instrument Sciences

WE SPECIALIZE IN SECOND OPINIONS!

CALL US TODAY!

(888) 272-9589



Over 33 locations throughout Florida, Georgia, South Carolina, Maryland & New Jersey.



19046 NE 29th Avenue, **Aventura**
222 95th Street, **Surfside**

www.HearAgainAmerica.com



1. Cannot be used on prior purchases or combined with prior discounts. \$1,000 off HAA's SRP.
2. RIC model.

RULES AND REGULATIONS

Taken from our Dome Condominium Bylaws...

K. EMERGENCIAS

K.1 - In the absence of a Resident of a Unit, it may become necessary for the Association to gain entrance to a unit to deal with leaks and or other emergencies. For that reason, each Unit Owner, Renter or Occupant must keep the Condominium Office informed, in writing, of the name, address and telephone number of at least one other individual (preferably another Unit Owner in either building) who has possession of a spare key to the unit. Alternatively, you must leave a key with the Condominium Office. In the event the Association needs access due to an emergency and a key is not available, the Association is not responsible for any damages incurred to units' doors or adjacent surfaces when entering the unit.

REGLAS Y REGULACIONES

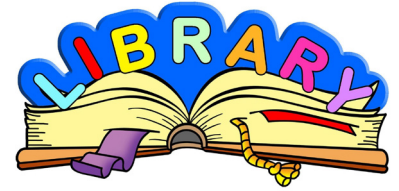
Tomado de nuestros Estatutos del Condominio Dome...

K. EMERGENCIAS

K.1 - En ausencia de un Residente de una Unidad, puede ser necesario que la Asociación acceda a una unidad para hacer frente a fugas u otras emergencias. Por esa razón, cada Propietario, Inquilino u Ocupante de la Unidad debe mantener informada a la Oficina del Condominio, por escrito, del nombre, dirección y número de teléfono de al menos otra persona (preferiblemente otro Propietario de la Unidad en cualquiera de los edificios) que tenga posesión de una unidad de repuesto. llave de la unidad. Alternativamente, deberá dejar una llave en la Oficina del Condominio. En caso de que la Asociación necesite acceso debido a una emergencia y no haya una llave disponible, la Asociación no es responsable de los daños ocasionados a las puertas de las unidades o superficies adyacentes al ingresar a la unidad.

DOMEST LIBRARY

Bookworms, rejoice: Reading is great for your health. Research shows that regular reading can lower blood pressure, reduce stress and improve sleep quality.



We know that the bright light from digital devices, such as a smartphone, television or computer, can hinder quality sleep, so reading a book is an ideal way to unwind before bedtime. Studies have shown reading helps reduce stress, likely because it requires concentration and focus. Researchers at the University of Sussex found that participants who read for just six minutes experienced reduced muscle tension and a slower heart rate. Reducing your stress is also good for your immune system, particularly if you are undergoing cancer treatment. Stress causes the body to produce the stress hormone cortisol, which leads to inflammation in the body. Inflammation, experts say, may play a role in cancer growth or recurrence. Researchers have also found a link between reading books and longevity; reading keeps your brain active and promotes mental and emotional fitness.

Here's to a long, healthy, informed life!!!

The entry code for our Library, located in the 2150 lobby, is 13011301.

BIBLIOTECA DE DOME

Ratones de biblioteca, regocíjense: la lectura es excelente para la salud. Las investigaciones muestran que leer con regularidad puede reducir la presión arterial, reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño.

Sabemos que la luz brillante de los dispositivos digitales, como un teléfono inteligente, un televisor o una computadora, puede dificultar la calidad del sueño, por lo que leer un libro es una forma ideal de relajarse antes de acostarse. Los estudios han demostrado que la lectura ayuda a reducir el estrés, probablemente porque requiere concentración y atención. Investigadores de la Universidad de Sussex descubrieron que los participantes que leyeron durante sólo seis minutos experimentaron una reducción de la tensión muscular y un ritmo cardíaco más lento. Reducir el estrés también es bueno para el sistema inmunológico, especialmente si está recibiendo tratamiento contra el cáncer. El estrés hace que el cuerpo produzca cortisol, la hormona del estrés, lo que provoca inflamación en el cuerpo. La inflamación, dicen los expertos, puede desempeñar un papel en el crecimiento o la recurrencia del cáncer. Los investigadores también han encontrado un vínculo entre la lectura de libros y la longevidad; La lectura mantiene el cerebro activo y promueve la aptitud mental y emocional.

¡¡¡Por una vida larga, saludable e informada!!!

El código de entrada a nuestra Biblioteca, ubicada en el lobby 2150, es 13011301.

HEALTHY LIVING

More good news for those of us who love olive oil! A study of 92,383 adults observed over 28 years found that the consumption of more than 1.5 teaspoons of olive oil daily was associated with a significantly lower risk of dementia-related death, particularly in women, compared with never or rarely consuming olive oil, irrespective of diet quality. We've seen time and time again that a Mediterranean-style diet (substituting olive oil for margarine and mayonnaise) has longevity benefits, free of dementia. It is suggested that we get our daily dose of olive oil on a huge salad or drizzled over any of our favorite foods. It's even delicious frothed into coffee!

Authored by Anne Julie Tessier, PhD, Marianna Cortese, PhD, and Changzheng Yuan, ScD for Jama Network.

VIDA SALUDABLE

¡Más buenas noticias para los que amamos el aceite de oliva! Un estudio de 92.383 adultos observados durante 28 años encontró que el consumo de más de 1,5 cucharaditas de aceite de oliva al día se asociaba con un riesgo significativamente menor de muerte relacionada con la demencia, particularmente en mujeres, en comparación con consumir nunca o raramente aceite de oliva, independientemente de calidad de la dieta. Hemos visto una y otra vez que una dieta de estilo mediterráneo (sustituyendo la margarina y la mayonesa por aceite de oliva) tiene beneficios para la longevidad, libre de demencia. Se sugiere que consumamos nuestra dosis diaria de aceite de oliva en una ensalada grande o rociado sobre cualquiera de nuestras comidas favoritas. ¡Incluso es delicioso hecho espuma con café!

Escrito por Anne Julie Tessier, PhD, Marianna Cortese, PhD y Changzheng Yuan, ScD de Jama Network.

PEST CONTROL

Our pest control company will be servicing our buildings on Thursday, June 27th and Friday, June 28st. The 2100 building is scheduled from 9 a.m. to 2 p.m. on Thursday and the 2150 building is scheduled from 9:00 a.m. to 2:00 p.m. on Friday. Please look for notices posted at the elevator lobbies for schedule changes.

CONTROL DE PLAGAS

Nuestra compañía de control de plagas dará servicio a nuestros edificios el Jueves 27 y Viernes 28 de Junio. El edificio 2100 está programado de 9 a. m. a 2 p. m. el Jueves y el edificio 2150 está programado de 9:00 a. m. a 2:00 p. m. el Viernes. Busque los avisos publicados en los vestíbulos de los ascensores para los cambios de horario.

DIAMOND REMODELERS

Full Service Contractors



@DIAMONDREMODELERS

We are committed to the fulfillment of your home improvement needs with an eye towards increasing the value of your real estate asset. Whether you are remodeling a kitchen, bathroom, complete residence or room addition; we are the *Remodeling Experts*, family owned for 40 years.

Kitchen & Bathroom Remodeling

Satisfaction and Quality Guaranteed

REMODELING • INSTALLATIONS

- Kitchen / Bathroom
- New & Resurfaced Cabinets
- Cabinets / Vanities
- Custom Baseboards / Crown Mouldings
- Granite / Marble / Quartz Counter Tops
- All Types of Tiles & Marble Installed

"Your Experienced Handyman"

PAINTING & SERVICES UNLIMITED

- Painting, Condo, House, Apt. Roof Painting
- Full Service Contractors
- Popcorn Ceiling Removal
- Plumbing & Electrical Service
- Smooth Ceilings
- Doors / Windows
- Framing, Drywall & Finishes
- Mirror Installation

- Design & Management Services
- No Job Too Small
- Free Estimates
- Service & Quality at Reasonable Prices
- Commercial & Residential
- Habla Español

15% Off

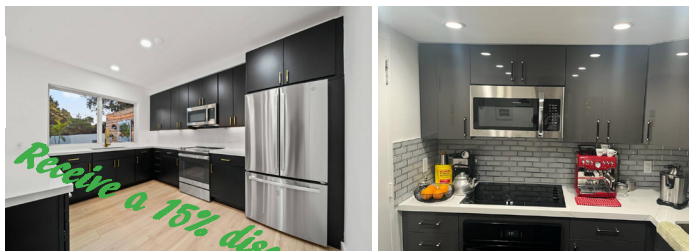
any remodeling job!

10% OFF Any Service

Valid With Coupon. Not To Be Combined With Other Offers. Exp 7/31/2024

specializing in condo & apartment interiors

Jeff Diamond & Anthony Lasorsa
305-865-9005
www.diamondremodelers.com
jeff@diamondremodelers.com



Painting & Services Unlimited Lic. CC94BS00437
 Lasora Enterprises, Inc CGC031497 Licensed & Insured General Contractor