



# Bayview Towers

## News and Views

*A Newsletter for the Residents of Bayview Towers*

Volume 10 Issue 10

September 2025

### **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** ..... Malcolm Graff  
**Vice Pres.** ..... Treva Finkle  
**Secretary** ..... Nicolas Golbin  
**Asst. Sec.**..... Brianna Gagliardi  
**Treasurer** ..... Yiyi Toro  
**Director** ..... Marjorie Cohen  
**Director** ..... Sergio Evora  
**Director** ..... Tina Hunsinger  
**Director** ..... Susan Platzer  
**Director** ..... Kenny Quiney  
**Director** ..... Ignacio Russo

### **PROPERTY STAFF**

**Manager** ..... Carlos Munguia  
**Asst. Mgr.** ..... Lazaro Fortun  
**Maintenance** ... Celso Goenaga  
**Maintenance** ..... Aldo Maceo  
**Janitorial** ..... Moises Bazan  
Gabriel Bazan  
Mayerly Torres

### **OFFICE HOURS**

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

### **NEWSLETTER EDITOR**

Communications Advisory  
Committee Members

## **EDITOR'S MESSAGE**

### *Why Every Condo Owner Needs Insurance*

Many condominium owners mistakenly believe that because their association carries insurance, they don't need their own. Unfortunately, that couldn't be further from the truth.

Picture this: a toilet supply line bursts upstairs while the owner is away, a bathtub overflows, or a broken fixture is ignored. Water floods into the units below, leaving behind soaked drywall, potential mold, and hefty repair bills. While the association may be responsible for certain common elements, both the association (and its insurer) and affected neighbors can seek repayment directly from the unit owner who caused the damage.

Without a personal condominium insurance policy, commonly referred to as an HO-6 policy, owners risk serious financial consequences. Not only can they be held liable for repairing damaged property (including neighbors' personal belongings and improvements), but Florida law even allows the association to collect those costs as assessments—potentially leading to foreclosure if unpaid.

According to the Florida Condominium Act, owners must insure:

- All personal property inside their unit,
- Floor, wall, and ceiling coverings,
- Appliances, water heaters, electrical fixtures, and built-in cabinetry,
- Window treatments and similar improvements unique to their unit.

An HO-6 policy typically covers these items and provides critical liability protection if your unit causes damage to others.

Bottom line: Owning a condominium without insurance is like sailing in rough seas without a life jacket. Protect your home and your financial security by making sure you have proper coverage in place.



## **MENSAJE DEL EDITOR**

### **Por Qué Todo Propietario de Condominio Necesita Seguro**

*Muchos propietarios de condominios creen erróneamente que, porque su asociación tiene seguro, ellos no necesitan uno propio. Desafortunadamente, nada podría estar más lejos de la verdad.*

*Imagine esto: una tubería del inodoro se rompe en el piso superior mientras el propietario está fuera, una bañera se desborda o se ignora una fuga en un accesorio. El agua se filtra hacia las unidades inferiores, dejando paredes empapadas, riesgo de moho y costosas reparaciones. Aunque la asociación pueda ser responsable de ciertos elementos comunes, tanto la asociación (y su aseguradora) como los vecinos afectados pueden reclamar el reembolso directamente al propietario de la unidad que causó el daño.*

*Sin una póliza de seguro personal para condominios, comúnmente conocida como **póliza HO-6**, los propietarios corren un riesgo financiero significativo. No solo pueden ser responsables de reparar la propiedad dañada (incluidos los bienes personales y mejoras de los vecinos), sino que la ley de Florida incluso permite que la asociación cobre esos costos como evaluaciones—lo que podría llevar a una ejecución hipotecaria si no se pagan.*

*De acuerdo con la **Ley de Condominios de Florida**, los propietarios deben asegurar:*

- Todos los bienes personales dentro de su unidad,
- Revestimientos de pisos, paredes y techos,
- Electrodomésticos, calentadores de agua, accesorios eléctricos y gabinetes empotrados,
- Tratamientos de ventanas y mejoras similares exclusivas de su unidad.

*Una póliza HO-6 generalmente cubre estos elementos y brinda una protección crítica de **responsabilidad civil** si su unidad causa daños a otras.*

***En resumen:** Ser propietario de un condominio sin seguro es como navegar en un mar agitado sin chaleco salvavidas. Proteja su hogar—y su seguridad financiera—asegurándose de contar con la cobertura adecuada.*

## **Who's New @Bayview: Welcome to Bayview Towers!**

Please join us in giving a warm welcome to our newest residents:

### **Building 2150:**

SuiLan Hernandez

Bryn Kahrl

We're thrilled to have you as part of our community, and hope you'll quickly feel at home here at Bayview Towers. If you ever have questions or need recommendations, don't hesitate to reach out to the office or your friendly neighbors.



### **Novedades en Bayview:**

### **¡Bienvenidos a Bayview Towers!**

*Les invitamos a unirse a nosotros para dar una cálida bienvenida a nuestros nuevos residentes:*

### **Edificio 2150:**

SuiLan Hernandez

Bryn Kahrl

*Nos complace tenerlos como parte de nuestra comunidad y esperamos que se sientan como en casa pronto en Bayview Towers. Si tienen alguna pregunta o necesitan recomendaciones, no duden en contactarnos en la oficina o con nuestros amables vecinos.*

## **B C O T ASSESSMENT & SERVICES**

### **PHYSICAL & OCCUPATIONAL THERAPY**

Are you suffering from **Back Pain, Poor Balance or Weakness?**

**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

**Medicare and private pay only**



**Brian Caits**  
954-328-1505  
Se habla español



# PRESIDENT'S MESSAGE

Dear Residents,

We hope you all have had a wonderful summer! There's been a lot going on around our community, and your Board of Directors has been hard at work with much-needed improvements and investigations into vendors, contracts, and previous work in our community. While we are making big leaps forward in many areas, we have also found that nearly every vendor contract in recent years requires review, and in many cases, actions are being taken to cure deficiencies with either poor contracts or vendors who have not been closely monitored and are being required to return to correct deficiencies in their work. Here is a summary of some of the topics your Executive Board has been addressing:

### New Access System

- The new building access system is nearly complete and ahead of schedule.
- Most doors in 2100 are already operational, and work will soon move to 2150 and the gate entrances.
- When the old system in 2100 failed early, the vendor expedited installation at no additional cost—saving the Association thousands of dollars.
- A workshop was held on Thursday, Sept. 4 at 7 p.m.

(2150 lounge & Zoom) focused on teaching residents how to use the new system and set up the Verkada Pass app. The meeting was recorded and will be made available to all residents. Visit the office if you have any questions.

### 2150 AC System

- After years of unresolved issues, the Executive Board met with AC vendors in August.
- A full cleaning and repair of the cooling tower and heat exchanger was completed in one day, restoring service.
- Next, a full system flush will be scheduled to prevent future problems. The Board is also seeking bids for a preventive maintenance contract.

### 2100 AC System

- Despite the new pump room, multiple parts have failed, though all are under warranty.
- A temporary system is in place while Pyke fabricates replacements. The Board has demanded answers from the vendor and engineer and will update residents as repairs progress.
- All costs are covered under warranty.

### Concrete Restoration & Warranty Repairs

- Window sealant warranty work continues, though weather has slowed progress.
- Many more units than initially reported require repairs (50–80% per drop). Because the Board insisted on full inspections, all repairs are being completed under warranty at no cost.
- The team is also reviewing solutions for the parking garage ramp finish.

### Employee Oversight

The Board is introducing stronger management practices:

- Notices now go out in both Spanish and English.
- Weekly staff meetings and improved reporting procedures have begun.
- Employee timecards are now reviewed and approved before payroll.
- Annual employee reviews are being reinstated before salary increases.

### Workshops

- A Vertilinc App Workshop was held on Wed., Sept. 3, at 7 p.m., in the 2150 lounge. Residents learned about the functionality of the new resident app.
- A New Access System Workshop was held on Thurs., Sept. 4, 7 p.m., in the 2150 lounge. A walkthrough of how to download the Verkada Pass app, use the app to open doors, how to receive support for any issue, and an audience Q&A session was performed.
- (Zoom links provided; both sessions recorded.)

The Board remains committed to addressing long-standing issues, holding vendors accountable, and ensuring residents are fully informed and supported.

With gratitude,  
Malcolm Graff, President, Dome Condominium

**EXPERT REPAIRS FOR HIGH-END & EVERYDAY APPLIANCE**  
From Brickell to Aventura



**FLAMINGO**  
APPLIANCE  
SERVICE

**We specialize in servicing the appliances found in South Florida's finest condos:**

- Jenn-Air • Frigidaire • Electrolux • LG • GE • Whirlpool • Samsung • KitchenAid
- Refrigerators • Ovens • Dishwashers • Washers & Dryers • Microwaves

**Whether it's a luxury high-rise or a classic coastal condo, we've got you covered.**

- Fast, Friendly, and Fully Licensed
- East Coast-Wide Coverage
- Trusted by Property Managers & Residents Alike

**10% OFF**  
your first service!  
Mention code  
**CPFJ2025**

**We Keep Your Home Running Smoothly.**

Contact us

 **877-560-8485**  **754-345-5121**  [flamingoappliance.com](http://flamingoappliance.com)

For More Info.

## MENSAJE DE LA PRESIDENTA

### Estimados Residentes,

¡Esperamos que todos hayan tenido un verano maravilloso! Ha habido mucho movimiento en nuestra comunidad, y su Junta Directiva ha estado trabajando arduamente en mejoras necesarias e investigaciones sobre proveedores, contratos y trabajos previos en la comunidad. Aunque estamos logrando grandes avances en muchas áreas, también hemos descubierto que casi todos los contratos de proveedores de los últimos años requieren revisión, y en muchos casos, se están tomando medidas para corregir deficiencias, ya sea por contratos mal elaborados o por proveedores que no han sido supervisados de cerca y que ahora están obligados a regresar para corregir las deficiencias en su trabajo.

Aquí tienen un resumen de algunos de los temas que su Junta Ejecutiva ha estado abordando:

### Nuevo Sistema de Acceso

El nuevo sistema de acceso al edificio está casi completo y va adelantado al cronograma.

- La mayoría de las puertas en 2100 ya están operativas, y pronto se trabajará en 2150 y en las entradas de la reja.
- Cuando el sistema antiguo en 2100 falló prematuramente, el proveedor aceleró la instalación sin costo adicional, ahorrando a la Asociación miles de dólares.
- Se realizó un taller el jueves 4 de septiembre a las 7 p.m. (en el salón de 2150 y por Zoom) enfocado en enseñar a los residentes cómo usar el nuevo sistema y configurar la aplicación Verkada Pass. La reunión fue grabada y estará disponible para todos los residentes. Visite la oficina si tiene alguna pregunta.

### Sistema de Aire Acondicionado 2150

Después de años de problemas sin resolver, la Junta Ejecutiva se reunió con proveedores de aire acondicionado en agosto.

- En un solo día se completó la limpieza total y reparación de la torre de enfriamiento y el intercambiador de calor, restaurando el servicio.
- Próximamente se programará un vaciado completo del sistema para prevenir problemas futuros. La Junta también está solicitando propuestas para un contrato de mantenimiento preventivo.

### Sistema de Aire Acondicionado 2100

A pesar de la nueva sala de bombas, varias piezas han fallado, aunque todas están bajo garantía.

- Un sistema temporal está en funcionamiento mientras Pyke fabrica los repuestos.
- La Junta ha exigido respuestas al proveedor y al ingeniero, y mantendrá informados a los residentes sobre el progreso de las reparaciones.
- Todos los costos están cubiertos por la garantía.

### Restauración de Concreto y Reparaciones bajo Garantía

- Continúan los trabajos de sellado de ventanas bajo garantía, aunque el clima ha retrasado el progreso.
- Muchas más unidades de las inicialmente reportadas requieren reparaciones (50–80% por torre). Gracias a que la Junta insistió en inspecciones completas, todas las reparaciones se están realizando bajo garantía y sin costo.
- El equipo también está revisando soluciones para el acabado de la rampa del estacionamiento.

### Supervisión de Empleados

La Junta está introduciendo prácticas de gestión más sólidas:

- Los avisos ahora se emiten en español e inglés.
- Se han iniciado reuniones semanales del personal y procedimientos de informes mejorados.
- Las tarjetas de tiempo de los empleados ahora son revisadas y aprobadas antes de la nómina.
- Se están restableciendo las evaluaciones anuales de los empleados antes de aumentos salariales.

### Talleres

- **Taller de la aplicación Vertilinc:** se llevó a cabo el miércoles 3 de septiembre a las 7 p.m., en el salón de 2150. Los residentes aprendieron sobre las funcionalidades de la nueva aplicación de residentes.
- **Taller del Nuevo Sistema de Acceso:** se llevó a cabo el jueves 4 de septiembre a las 7 p.m., en el salón de 2150. Se explicó cómo descargar la aplicación Verkada Pass, usarla para abrir puertas, cómo recibir soporte ante cualquier problema y se realizó una sesión de preguntas y respuestas.
- (Ambas sesiones contaron con enlace de Zoom y fueron grabadas.)

**Cierre:** La Junta sigue comprometida a abordar problemas de larga data, responsabilizar a los proveedores y asegurar que los residentes estén completamente informados y respaldados.

Con gratitud,

**Malcolm Graff, Presidente, Dome Condominium**

**TWO  
CONVENIENT  
LOCATIONS**



**EMERGENCY  
CARE 24/7**

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

9456 HARDING AVENUE  
SURFSIDE, FL 33154  
305-866-2626

4011 WEST FLAGLER ST, SUITE 506  
MIAMI, FL 33134  
305-643-1444

dredyaguerradds@gmail.com  
[WWW.DENTISTSURFSIDE.COM](http://WWW.DENTISTSURFSIDE.COM)

# MANAGER'S REPORT

## NEW RESIDENT TOOLS:

### Vertilinc Mobile App

The Board introduced the Vertilinc mobile application, designed to centralize and simplify resident interactions with the community. Through the app, residents can:

- Register and update personal profiles.
- View the community calendar with upcoming events and association deadlines.
- Access and download important forms and governing documents.
- Submit and track service or maintenance requests in real time.
- Participate in secure electronic voting during association elections.
- Review account balances and statements on demand.
- Register pets and keep household records accurate.
- Submit questions or concerns directly to management.

This all-in-one platform is user-friendly and intended to put every key community tool at residents' fingertips.

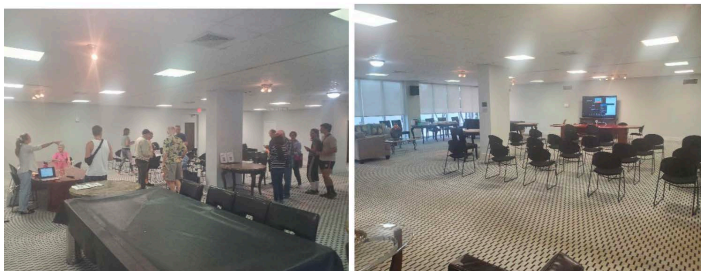
## Access Control Upgrades:

### Verkata System

A second workshop introduced the Verkata Access Control System, a modern security solution for Bayview Towers. Features include:

- Smartphone entry: Residents can now enter buildings without physical keys or fobs.
- Enhanced security monitoring for gyms, libraries, and recreational spaces.
- Visitor call boxes (Phase 2): New units at entrances will let guests contact residents directly for entry approval.
- Vehicle registration with smart decals (Phase 3): Cars will be tagged with decals that automatically grant access at gate entry points.

Once fully implemented, this upgrade will not only enhance convenience and security but also help increase overall property value.



## MAINTENANCE & SAFETY UPDATES

Several important property updates were addressed over the past week:

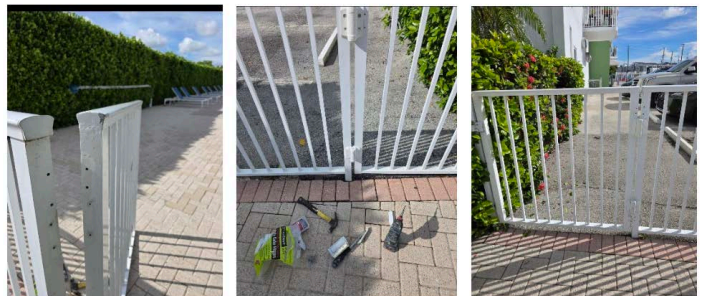
### Cooling Tower Pumps (2150):

An inspection revealed both pump strainers were severely damaged. Pyke Mechanical expedited replacement parts and completed repairs without shutting down the AC system—avoiding major disruption for residents.



### Pool Gate Repairs:

Hinges on the pool entrance gates were failing to close properly. Management prioritized this safety concern, and the maintenance team completed the repair the same day.



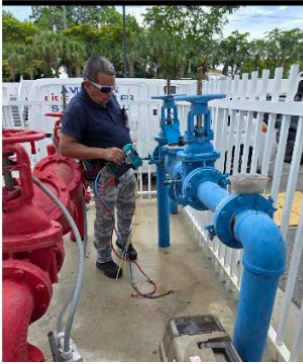
### Fire Sprinkler & Life Safety Inspection:

The annual inspection, covering sprinklers, fire pumps, backflow preventers, and the fire panel, confirmed the system is functioning overall. However, a few items require

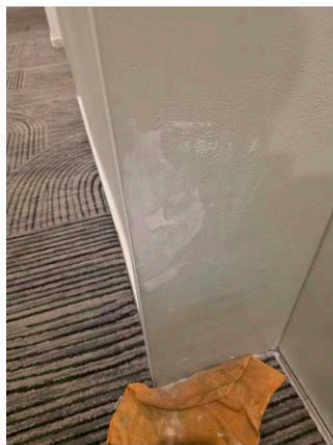
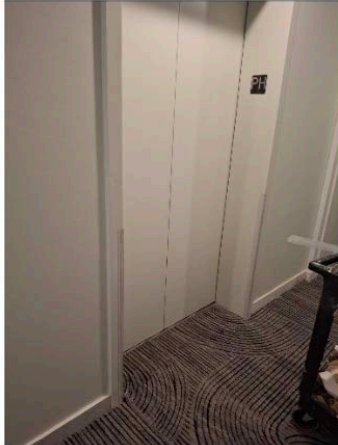
*Continued on page 6*

**Manager's Report** (cont. from page 5)

correction, and proposals are being prepared to resolve these issues.

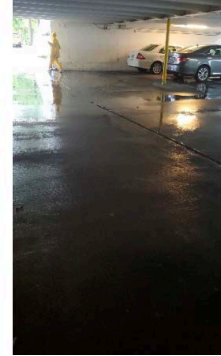
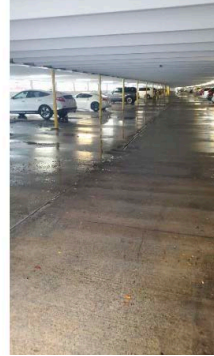


**Elevator Edge Protectors:** Ongoing in-house project by the maintenance team to install protective edges on elevator door frames. This addresses recurring wear and tear caused by frequent package deliveries and helps extend the life of our elevators.



**Lower Garage Drainage:**

Building drains are currently working as intended, but the city's drainage system has a history of failure leading to flooding. Residents are encouraged to relocate vehicles during heavy storms as a precaution. Maintenance has proactively cleaned the drains to reduce risk.



**Pest Control**

Our vendor, 5 Stars Pest Control, has scheduled the next treatment visits for:

- 2100 Building – Tuesday, September 23, 2025
- 2150 Building – Wednesday, September 24, 2025

Regular pest control remains an important part of maintaining healthy and comfortable living conditions for all residents.

**Fiber Optic Installation Project**

A final reminder was issued to five residents (four in Building 2100 and one in Building 2150) to complete the fiber optic installation. The final scheduled installation date is Tuesday, September 9, 2025. Residents who have not yet completed the upgrade are strongly encouraged to do so to ensure uninterrupted internet service.

*What's My*  
**HOME WORTH?**

RJ.AREAHOMEVALUES.NET



Find out what your home might be worth in today's market.  
Rosa Jacquelin | Realtor  
(786) 239-1283



**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 Boaz License #P17524

## **INFORME DEL GERENTE**

### **Nuevas Herramientas para Residentes: Aplicación Móvil Vertilinc**

La Junta presentó la aplicación móvil Vertilinc, diseñada para centralizar y simplificar las interacciones de los residentes con la comunidad. A través de la aplicación, los residentes pueden:

- Registrar y actualizar perfiles personales.
- Consultar el calendario comunitario con próximos eventos y plazos de la asociación.
- Acceder y descargar formularios y documentos oficiales.
- Enviar y dar seguimiento a solicitudes de servicio o mantenimiento en tiempo real.
- Participar en votaciones electrónicas seguras durante las elecciones de la asociación.
- Revisar saldos y estados de cuenta en cualquier momento.
- Registrar mascotas y mantener actualizados los registros del hogar.
- Enviar preguntas o inquietudes directamente a la administración.

Esta plataforma integral es fácil de usar y está diseñada para poner todas las herramientas de la comunidad al alcance de los residentes.

### **Mejoras en el Control de Acceso: Sistema Verkata**

En un segundo taller se presentó el Sistema de Control de Acceso Verkata, una solución moderna de seguridad para Bayview Towers. Sus características incluyen:

- Acceso con teléfonos inteligentes: los residentes pueden ingresar sin llaves ni llaveros físicos.
- Monitoreo de seguridad mejorado en gimnasios, bibliotecas y áreas recreativas.
- Cajas de llamada para visitantes (Fase 2): permitirán que los invitados contacten directamente a los residentes para solicitar acceso.
- Registro de vehículos con calcomanías inteligentes (Fase 3): los automóviles tendrán calcomanías que otorgarán acceso automático en las entradas vehiculares.

Una vez implementado en su totalidad, este sistema no solo aumentará la conveniencia y seguridad, sino que también contribuirá a incrementar el valor de la propiedad.

### **Actualizaciones de Mantenimiento y Seguridad**

Durante la última semana se atendieron varias mejoras importantes en la propiedad:

- **Bombas de la Torre de Enfriamiento (2150):** La inspección reveló daños severos en los filtros de las bombas. Pyke Mechanical consiguió rápidamente las piezas de reemplazo y completó las reparaciones sin

necesidad de apagar el sistema de aire acondicionado.

- **Reparaciones en las Puertas de la Piscina:** Las bisagras no cerraban adecuadamente. La administración priorizó este problema de seguridad y el equipo de mantenimiento completó la reparación el mismo día.
- **Inspección de Rociadores Contra Incendio y Seguridad:** La inspección anual confirmó que el sistema funciona correctamente en general, aunque se identificaron algunos detalles que requieren corrección. Pronto se presentarán propuestas para resolverlos.
- **Protectores de Borde en Elevadores:** Proyecto en curso realizado por el equipo de mantenimiento para instalar protecciones en los marcos de las puertas de los elevadores, evitando el desgaste por entregas frecuentes.
- **Drenaje del Garaje Inferior:** Los desagües del edificio funcionan adecuadamente, pero el sistema de drenaje de la ciudad ha fallado en el pasado causando inundaciones. Se recomienda a los residentes mover sus vehículos en caso de lluvias intensas. El equipo de mantenimiento limpió preventivamente los desagües.

### **Control de Plagas**

Nuestro proveedor, 5 Stars Pest Control, ha programado las próximas visitas:

- Edificio 2100 – Martes, 23 de septiembre de 2025
- Edificio 2150 – Miércoles, 24 de septiembre de 2025

El control regular de plagas sigue siendo clave para mantener un ambiente saludable y cómodo para todos los residentes.

### **Proyecto de Instalación de Fibra Óptica**

Se envió un recordatorio final a cinco residentes (cuatro en el Edificio 2100 y uno en el Edificio 2150) para completar la instalación de fibra óptica. La fecha final programada es el martes 9 de septiembre de 2025. Se recomienda encarecidamente a los residentes que aún no han completado la actualización hacerlo para garantizar un servicio de internet ininterrumpido.

## **WANTED**

**PRINT JOBS** anything that puts ink on paper

**Condo/HOA Services | Residential or Commercial**  
 Voting/Election Packages • Annual Notices (w/ affidavits) • Letterhead  
 Property Signage • Stickers/Decals • Window Lettering • Binding  
**Denizens | Businesses | Club Promoters | Restaurants | City**  
 Celebrations • Obit Books • Biz Cards • Promo Materials • Brochures  
 Announcements • Posters-Banners • Vehicle Wraps

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

## HEALTHY LIVING

### Caffeine: Friend—or Foe?

Caffeine is a powerful pick-me-up, but it's a double-edged sword. Dr. Mark Hyman reminds us that while a cup of coffee can sharpen your mind and support performance, too much (or too late) can backfire on your sleep, stress levels, and heart. The key? Stick to moderation: up to **400 mg per day for most adults**, but **200–300 mg** if you're pregnant or sensitive. Know your limits and sip smart!

#### How It Works:

Caffeine doesn't truly boost energy like food does. Instead, it **blocks adenosine receptors**, making you feel more alert and postponing tiredness. That boost often comes from **increased adrenaline and dopamine release**. The eventual crash happens when the effects wear off and adenosine finally catches up, which is why drinking caffeine too late in the day can interfere with restful sleep.

#### When It's Helpful:

Moderate caffeine intake can uplift your mood, sharpen focus, and reduce fatigue. It's also used as a safe ergogenic aid in sports, improving both endurance and strength

when taken in appropriate doses. Studies suggest potential protective effects against chronic illnesses, including **type 2 diabetes, Parkinson's disease, Alzheimer's, and some cancers**—though findings vary

#### When Caffeine Becomes a Problem

- Excessive consumption can lead to **anxiety, jitteriness, insomnia, heart palpitations, and digestive upset**.
- Large amounts—especially from energy drinks or supplements—may raise **blood pressure, cause arrhythmias**, or other cardiovascular issues.
- High intake during pregnancy has been linked to risks like **miscarriage and low birth weight**. Authorities generally recommend limiting daily intake to 200 mg.

#### Know the Safe Limits

- For **healthy adults**, up to **400 mg/day** (about 4 cups of coffee) is typically considered safe.
- For **pregnant or breastfeeding those**, the threshold is often **200–300 mg/day**
- A steep overdose, especially via pure caffeine powder, can be toxic.

#### Key Takeaways—When to Sip, When to Skip

Scenario	Recommendation
Need a quick mental or physical boost	A moderate cup of coffee can help
Late-day fatigue or sleep interference	Avoid caffeine too late to prevent sleep disruption
History of anxiety, heart issues, or pregnancy	Limit intake; consider alternatives
Performance or focus needed (e.g., workouts)	Small, timed doses may help
Enhancing long-term wellness	Moderate intake may support some health benefits—but balance is key

*Excerpted and summarized from Dr. Mark Hyman's article "The Truth About Caffeine: When It's Good for You... and When It's Not" (published July 14, 2025)*

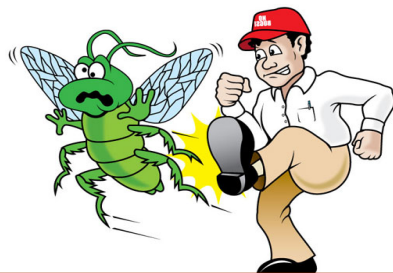
### PEST CONTROL

Both buildings will be serviced by our current vendor on Tuesday, September 23rd and Wednesday, September 24<sup>th</sup>. The 2100 building is scheduled from 9 a.m. to 2 p.m. on Tuesday and the 2150 building is scheduled from 9:00 a.m. to 2:00 p.m. on Wednesday. Please look for notices posted at the elevator lobbies for schedule changes.

### CONTROL DE PLAGAS

Nuestro proveedor actual atenderá ambos edificios el Martes, 23 de septiembre y Miércoles, 24 de septiembre. El edificio 2100 estará disponible de 9:00 a 14:00 el martes y el 2150 de 9:00 a 14:00 el miércoles.

Consulte los avisos publicados en los vestíbulos de los ascensores para informarse sobre los cambios de horario.



## VIDA SALUDABLE

### Cafeína: ¿Amiga o Enemiga?

La cafeína es un poderoso estimulante, pero también es un arma de doble filo. El Dr. Mark Hyman nos recuerda que, aunque una taza de café puede agudizar la mente y mejorar el rendimiento, demasiado (o demasiado tarde) puede afectar negativamente el sueño, los niveles de estrés y el corazón. ¿La clave? Mantener la moderación: hasta **400 mg por día para la mayoría de los adultos**, pero solo **200–300 mg** si estás embarazada o eres sensible. ¡Conoce tus límites y consume con inteligencia!

### Cómo Funciona

La cafeína no aumenta realmente la energía como lo hace la comida. En su lugar, bloquea los receptores de adenosina, lo que te hace sentir más alerta y retrasa la fatiga. Ese impulso suele provenir de un aumento en la liberación de adrenalina y dopamina. El bajón ocurre cuando los efectos desaparecen y la adenosina finalmente se acumula, razón por la cual beber cafeína demasiado tarde puede interferir con un sueño reparador.

### Cuándo Es Útil

Un consumo moderado de cafeína puede mejorar el estado de ánimo, agudizar la concentración y reducir la fatiga. También se utiliza como un suplemento ergogénico seguro en los deportes, mejorando tanto la resistencia como la fuerza cuando se toma en dosis adecuadas. Los estudios sugieren posibles efectos protectores contra enfermedades crónicas como la **diabetes tipo 2, el Parkinson, el Alzheimer y algunos tipos de cáncer**, aunque los resultados varían.

### Cuando la Cafeína se Convierte en un Problema

- El consumo excesivo puede causar **ansiedad, nerviosismo, insomnio, palpitaciones** y malestar digestivo.
- Grandes cantidades—especialmente de **bebidas energéticas o suplementos**—pueden elevar la presión arterial, provocar arritmias u otros problemas cardiovasculares.
- Un consumo elevado durante el embarazo se ha asociado con riesgos como **abortos espontáneos y bajo peso al nacer**. Las autoridades suelen recomendar limitar la ingesta diaria a **200 mg**.

### Conoce los Límites Seguros

- Para adultos sanos, hasta **400 mg/día** (unas 4 tazas de café) suele considerarse seguro.
- Para personas embarazadas o en periodo de lactancia, el umbral es de **200–300 mg/día**.

- Una sobredosis elevada, especialmente con polvo de cafeína pura, puede ser tóxica.

### Puntos Clave — Cuándo Tomar y Cuándo Evitar

Escenario	Recomendación
Necesitas un impulso mental o físico rápido	Una taza moderada de café puede ayudar
Fatiga al final del día o problemas de sueño	Evita la cafeína tarde para no interrumpir el descanso
Antecedentes de ansiedad, problemas cardíacos o embarazo	Limita el consumo; considera alternativas
Necesitas concentración o rendimiento (ej. entrenamientos)	Pequeñas dosis en el momento adecuado pueden ayudar
Bienestar a largo plazo	El consumo moderado puede aportar beneficios para la salud, pero el equilibrio es fundamental

Extracto y resumen del artículo del Dr. Mark Hyman “The Truth About Caffeine: When It’s Good for You... and When It’s Not” (publicado el 14 de julio de 2025).



# NATIONAL GOOD NEIGHBOR DAY

While every day is a good day to be a good neighbor, Sept. 28 reminds us that in this busy, digital world, there are real people living just across the hall or a few floors away. Isn't it time to get to know them? Some celebrate Sept. 28 as National Good Neighbor Day, while others mark it on the 4th Sunday of September—but whatever day is chosen, being a considerate condo neighbor can be achieved in many ways.



- Start with a smile and a friendly hello. If someone new moves into your building, a small welcome gift—like fresh fruit, a potted plant, or even an invitation to coffee by the pool—can go a long way.
- Respect shared spaces. Hallways, lobbies, the gym, and the pool belong to everyone. Keep noise down, clean up after yourself, and make sure your guests do the same.
- Be mindful with pets. Always pick up after them, use designated areas, and make sure barking or other noises don't disturb the peace of your neighbors.
- Keep your balcony and entry neat. A tidy space helps everyone enjoy the view and keeps the building looking its best. Dispose of trash properly, keep plants trimmed, and avoid clutter in shared areas.
- Look out for one another. If you know a neighbor who is elderly or lives alone, check in from time to time. A quick chat in the elevator or an offer to pick something up from the store can mean a lot.
- Stay aware. A community thrives when neighbors keep an eye out for one another. Report suspicious activity to building management or security, and encourage a culture of care.

There's still plenty of warm weather to invite a neighbor to join you for a casual cookout on the patio, a poolside gathering, or even a fall-themed get-together. Being a good neighbor isn't just thoughtful—it can be fun!

**NO JOB TOO SMALL**  
**PAINTING AND MINOR REPAIRS**  
*SATISFACTION AND QUALITY GUARANTEED*

**REMODELING & INSTALLATIONS**  
 Kitchens | Bathrooms | Interiors | Cabinets  
 Vanities (New & Resurfaced)  
 Baseboards & Crown Molding  
 Quartz, Marble & Granite Countertops  
 Popcorn Ceiling Removal | Interior Doors & Frames  
 Impact Windows & Doors  
 Plumbing & Electrical Service  
 Ceramic Tile & Marble Installed | Mirrors



**Design & Management Services**  
 Free Estimates  
 Service & Quality  
 Commercial & Residential

Specializing in condo & apartment interiors, we enhance your home's value with expert remodeling—kitchens, bathrooms, full renovations & additions. Family Owned for 40 years.

**DIAMOND  REMODELERS**

**KITCHEN AND BATHROOM SPECIALISTS**  
**GARAGE CONVERSIONS & ROOM ADDITIONS**

JEFFREY DIAMOND      ANTHONY LASORSA  
 Lic# CC94BS00437      Lic# CGC031497  
 Licensed & Insured General Contractors

**305-865-9005**  
[www.diamondremodelers.com](http://www.diamondremodelers.com)  
[jeff@diamondremodelers.com](mailto:jeff@diamondremodelers.com)



 @diamondremodelers       Diamond Remodelers  
Special Discounts will be applied for mentioning this ad