

De la Serviciul Public Comunitar Local pentru Evidența Persoanelor ÎN ATENȚIA CETĂȚENILOR!

În considerarea cadrului legislativ în vigoare, pe linie de evidență a persoanelor, cetățeanului român îi revine obligația de a deține un act de identitate valabil, drept pentru care titularul va solicita Serviciului Local de Evidență a Persoanelor de la locul de domiciliu, eliberarea unui nou document:

- cu minim 15 zile și maxim 180 de zile înainte de expirarea termenului de valabilitate al actului de identitate, respectiv în termen de 15 zile de la împlinirea vârstei de 14 ani, în cazul eliberării primului act de identitate ori ca urmare a producerii unor modificări privind schimbarea numelui, schimbarea domiciliului, pierdere, etc.

Direcția Județeană de Evidență a Persoanelor Arad face un apel către toți cetățenii, pentru a verifica periodic termenul de valabilitate al actelor de identitate, în vederea evitării situațiilor neplăcute în care pot deveni contravenienți la prevederile legii și sancționați contravențional cu amendă cuprinsă între 40 și 80 de lei.

Documentele pe care cetățenii trebuie să le prezinte în susținerea cererii pentru eliberarea actului de identitate sunt:

- cerere-tip pentru eliberarea actului de identitate (se obține de la sediul Serviciului de Evidență a Persoanelor);
- certificatul de naștere al solicitantului și ale copiilor cu vârsta mai mică de

14 ani (în original și copie);

- certificatul de căsătorie sau hotărârea de divorț definitivă și irevocabilă sau certificatul de deces al soțului decedat, după caz (în original și copie);
- documentul cu care se face dovada adresei de domiciliu (în original și copie);
- chitanța reprezentând contravaloarea cărții de identitate (de 7,00 lei);
- timbru extrajudiciar (în valoare de 5,00 lei).

Persoanele care nu au posibilitatea de a prezenta toate documentele prevăzute de lege pentru eliberarea cărții de identitate, vor fi puse în legalitate cu cărți de identitate provizorii.

Kangoo Jumps Power

Definiția programului: Kangoo Jumps Power este un program pe intervale, exploziv, motivant, pe muzica, conceput special pentru a solicita întregul corp, dezvoltând masa musculară și rezistența; în 60 de minute se ard, în medie, între 600 și 900 de calorii, în funcție de fiecare organism în parte.

* **Ce aducem cu noi la Kangoo Jumps?** Apă, prosop, bustieră, ciorapi lungi sau jambiere, îmbrăcăminte adecvată (pantaloni și maieu)

ATENȚIE! NU TREBUIE SĂ MÂNCAȚI NIMIC CU 2 ORE ÎNAINTE!

Contraindicații:

* **Cine nu are voie să practice Kangoo Jumps?** Gravidele, pacienții operați de curând (postoperator), pacienții diagnosticați cu spondiloză cervicală, pacienții cu intervenții la ligamente (doar la recomandarea medicului),

Întrebări frecvente:

* **Am voie să practic Kangoo Jumps dacă am tensiune arterială?** Da. Dacă tensiunea arterială este sub tratament, cu precizarea că nu veți putea performa la nivelul unui individ care nu are tensiune arterială, ci după toleranța proprie.

* **Am voie să practic Kangoo Jumps dacă am diabet?** Da. Dacă diabetul este menținut sub tratament, cu precizarea să TREBUIE să aveți de fiecare la dumneavoastră glucoză sau un baton dulce.

* **Am voie să practic Kangoo Jumps dacă am hernie?** Da. Kangoo Jumps este considerat MEDICAMENT pentru hernie, studiile din domeniu au arătat că este cel mai bun tratament.

Beneficii Kangoo Jumps:

- protejează articulațiile și coloana vertebrală
- îmbunătățește sistemul cardio-vascular și sistemul pulmonar
- întărește sistemul osos, prin creșterea densității oaselor
- formează tonusul muscular
- crește rezistența
- îmbunătățește mobilitatea, echilibrul, postura și capacitatea de coordonare
- crește consumul de oxigen
- îmbunătățește aspectul fizic (slăbire și tonifiere)
- stimulează endorfine, provoacă starea de bine, antistress
- arde calorii.

* **De ce Kangoo Jumps și nu alt tip de sport au simpla alergare?** Datorită ghetelor special concepute pentru acesta, care conțin un arc special, se reduce impactul cu solul până la 80% față de pantoful obișnuit de sport, protejând coloana, articulațiile și ligamentele. Astfel, se ard multe calorii într-un timp foarte scurt, făcând mișcări simple, antrenante, pe muzică, nefiind plictisitor.

**Pentru programări, sunați la telefonul:
0742-147.584**

ESTE BINE DE ȘTIUT...

**Serviciului Public Comunitar
de Evidență a Persoanei
Vladimirescu**
**PRELUĂRI
DOSARE:**
**Luni-Joi: 8:30-12:30
ELIBERAREA
ACTELOR:**
**Luni, Miercuri și Joi:
14:30-15:30
Marți: 14:30-16:30**

De la Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Arad

Principalul obiectiv al Casei de Ajutor Reciproc a Pensionarilor (C.A.R.P.) Arad este acela de a sprijini membrii săi, prin asigurarea unor servicii gratuite sau cu preț redus, în mai multe domenii: asistență medicală, stomatologică, fizioterapie, cantină, magazine de tip Economat, magazine de pompe funebre, băi termale, Casă de Retrageră pentru Persoanele Vârstnice, asistență juridică, precum și activități culturale, excursii, conferințe, simpozioane, lucrări de carte, bibliotecă, cor, club, etc.

C.A.R.P. Arad acordă membrilor săi:

- ajutoare de urgență, nerambursabile;
- compensații din contravaloarea biletelor de tratament sau odihnă;
- compensații din contravaloarea facturilor achitate pentru proteze, ochelari, dantură, etc;
- ajutoare pentru deces (în valoarea de 450 lei) și car mortuar gratuit;
- împrumuturi cu un comision fix de administrare, cuprins între 9% și 14%.

Se pot înscrie persoane și membrii de familie, cu același nume (pensionari), cu vârsta până la 75 de ani. Informații suplimentare se pot obține la numărul de telefon: 0756-277.257.

MICA PUBLICITATE

297@ Vând 2 parcele de teren, în Vladimirescu; tel. 0730-333.161.

297@ Vând loc de casă de 1.000 mp, în Horia, cu proiect și fundație turnată, gard împrejmuit, pomi fructiferi pe rod, fântână mică (110 mm), apă trasă în grădină, gaz și curent la stradă; tel. 0720-539.579.

297@ Închiriez ap. 1 cameră, de 42 mp (zona Selgros, bloc nou), mobilat și echipat cu electrocasnice, inclusiv aer condiționat; tel. 0747-051.840.

297@ Vând: frigider auto (12V), geantă frig voiaj (cu agent frig), piscină (3 metri), geantă diplomat, prețuri negociabile, la vedere; tel. 0257/338.540.

297@ Vând: vană de baie (170 cm) din tablă smălțuită, mască de chiuvetă pentru bucătărie, chiuvete de bucătărie (cu 1 sau 2 cuve), chiuvete de baie (mai multe dimensiuni), dulăpioare suspendate sau sub chiuvetă (pentru baie), suporturi de prosoape, alte accesorii pentru baie și diferite covoare; tel. 0740-032.719.

296@ Vând pom dafin și capre cu iezi; tel. 0751-033.359.

296@ Vând bicicletă și mașină de spălat automată; tel. 0758-295.953.

296@ Vând 35 mp parchet de fag (la mâna a doua); tel. 0733-013.668.

296@ Vând: 2 arzătoare automate pe gaz (pentru teracote), un instant pe gaz, încălzitor pe gaz, radiator electric cu ulei (9 elemente), toate folosite și în stare de funcționare, cu prețul la vedere; tel. 0720-952.602.

296@ Vând casă mică (gaz, curent, canalizare în curte), cu grădină de 2.800 mp, în Vladimirescu, str. V. Tepeș; tel. 0257/267.491 sau 0740-962.312.

295@ Vând prepelițe ouătoare, cuști pentru prepelițe, ouă pentru tratament sau consum și carne de prepeliță (proaspătă); tel. 0742-132.230.

295@ Vând: aparat de sudură, pompă hidraulică, pistoane tractor U650, televizoare (Germania), presă struguri, cântar de tip vechi (200 kg), cuști pentru iepuri (etajate), canapele extensibile, mască chiuvetă, colțar de bucătărie, mobilă din Germania (dormitoare și sufragerii), baluștri pentru terase, scări din beton, calorifere din Germania (diferite dimensiuni); tel. 0740-038.226.

295@ Vând casă cu etaj, 6 camere, 2 băi, 2 bucătării, 2 spații, spațiu comercial (40 mp), grădină, terasă, pivniță, 1.540 mp, canalizare, apă, curent trifazic, gaz, disponibilă imediat, la preț avantajos, loc. Vladimirescu, str. Progresului 108/A; tel. 0728-829.535 sau 0257/514.749.

295@ Vând garsonieră în Vladimirescu, Bloc G36, ap.7; tel. 0753-898.895.

297@ EXECUT diferite lucrări de confecții metalice de orice tip: porți, garduri, terase și balustrade; tel. 0722-587.943.

297@ TRANSPORT moloz, balast, nisip și lemne; tel. 0743-939.748.

297@ EXECUT diferite lucrări de confecții lemnoase de orice tip: terase, mese pentru baruri, porți, garduri, copertine; tel. 0746-961.532.

297@ TRANSPORT: nisip, balast, lemne; tel. 0740-985.310.

297@ OFER servicii de reparații radio-TV, la domiciliul meu, pentru locuitorii din Vladimirescu, Horia, Cicir și Mândruloc, cu deplasarea la domiciliul clientului pentru preluarea aparatului; tel. 0745-210.268.

297@ TRANSPORT materiale de construcție (nisip, balast) și lemne de foc; tel. 0724-266.318 sau 0745-216.984.

297@ TRANSPORT nisip, sort, lemne de foc, mobile diverse; tel. 0742-132.230.

296@ EXECUT lucrări de întreținere gazon: scarificare, aerisire, fertilizare, stropiri; tel. 0740-183.395.

296@ S-A DESCHIS MAGAZIN SECOND-HAND, lângă Poșta Vladimirescu, pe str. Progresului, cu programul 9-17 (luni-vineri) și 9-13 (sâmbătă).

295@ TRACTĂRI AUTO la cele mai mici prețuri; tel. 0742-132.230.

295@ SOCIETATE COMERCIALĂ ANGAJEAZĂ tâmplar cu sau fără experiență în loc. Vladimirescu, se oferă salariu atractiv; tel. 0724-513.335.

www.newsar.ro

Citește AZI ce scriu ziarele de mâine !