



Jornal

Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim



MARÇO DE 2023 - Rua Doutor José Alves, nº 554 - Mogi Mirim - Fone: 19 3862.4799 / 3805.4307 / **CONSULTA:** 3805.4346

Viagens/2023

MARIA FUMAÇA/JAGUARIÚNA

Dia: 15/04/2023

Associado: R\$ 230,00

Não Associado: R\$ 250,00

Criança: R\$ 150,00

BARRA BONITA/SP

Dia 18/06/2023

Associado: R\$ 350,00

Não Associado: R\$ 370,00

Criança: R\$ 170,00

CALDAS NOVAS/GO

DIA: 10/09/23 a 15/09/2023

Associado: R\$ 1.600,00

Não Associado: R\$ 1.800,00

Criança: R\$ 750,00

BERTIOGA/SP

Dia: 09/11/23 a 12/11/23

Associado: R\$ 1.000,00

Não Associado: R\$ 1.100,00

Criança: R\$ 620,00

POÇOS DE CALDAS/MG

Dia: 13/05/2023 e 14/05/2023

Associado: R\$ 590,00

Não Associado: R\$ 610,00

Criança: R\$ 295,00

HOLAMBRA/SP

Dia 09/09/2023

Associado: R\$ 120,00

Não Associado: R\$ 140,00

Criança: R\$ 40,00

APARECIDA / SP

Dia: 20/10/2023

Associado: R\$ 140,00

Não Associado: R\$ 160,00

Criança: R\$ 65,00

MERCADÃO E 25 DE MARÇO/SP

Dia: 25/11/2023

Associado: R\$ 120,00

Não Associado: R\$ 140,00

Criança: R\$ 70,00

Por motivo de segurança, o embarque e o desembarque serão feitos somente na AAPMM. É necessário carteira de Vacina do Covid junto com a cópia do RG no ato da reserva da passagem. Obrigatória a apresentação do documento original no dia da viagem.



Vende-se prédio

A Associação dos Aposentados está vendendo 3 prédios (sede da AAPMM) situados no Centro, à Rua Dr. José Alves, 554.

Aceitam-se propostas.



Interessados entrar em contato com a Associação pelos telefones: 3862-4799 / 3805-4307

Associe-se à AAPMM

Se você é aposentado, pensionista ou maior de 30 anos, venha filiar-se à Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim. **O que é necessário apresentar:** RG, CPF, 1 foto 3x4 (a foto pode ser tirada direto na Associação) e comprovante de endereço. Pagar R\$ 75 no ato da inscrição, sendo R\$ 60, valor referente ao pagamento adiantado de quatro meses, e R\$ 15 correspondentes ao custo da carteirinha social.

Benefícios

Convênios com médicos, dentistas, lojas, óticas, laboratórios, farmácias, viagens, manicures, cabeleireiro, diversões e muitos serviços.

Site AAPMM

Acesse www.aapmm.com.br, confira e aproveite para fazer sua divulgação conosco. Disponibilizamos espaços para publicidade no site. Mais informações: (19) 3862-4799

odontoquinze
centro de implantes

Dentaduras parafusadas e convencionais
Cirurgias bucais avançadas
Implantes e próteses
Clínica geral

Rua Monsenhor Nora, 166, Centro | (19) 3806 4977 | (19) 97418 8474

Sorteio do Bolo



Os ganhadores do bolo de aniversário de FEVEREIRO foram:
ÂNGELO VANDERLEI BORDIGNON / SUELY INÁCIA DO NASCIMENTO



Para os sorteios dos bolos de aniversário do mês de Março, os aniversariantes devem estar presentes na Sede da AAPMM, no dia 10 de Março (sexta-feira) até as 15h. na sede da AAPMM.

Calendário 2023 - Sorteio do Bolo dos Aniversariantes

Março	10/03/2023	Agosto	11/08/2023
Abril	14/04/2023	Setembro	08/09/2023
Mai	12/05/2023	Outubro	13/10/2023
Junho	09/06/2023	Novembro	10/11/2023
Julho	14/07/2023	Dezembro	08/12/2023

Cantinho da Saudade

Homenagem aos associados que nos deixaram, mas que estão eternizados em nossa memória

† YVONE DE ARAUJO GARCIA

Mural da AAPMM

Não temos cobrador residencial. Os pagamentos de mensalidades devem ser efetuados somente na secretaria da Associação, evitando golpes e contratempos.

Almoço dos Aniversariantes

Ganhadores do almoço no Restaurante Cantinho Mineiro do mês de FEVEREIRO de 2023
MARIO VASS DA SILVA / TEREZA LACERDA CITELLI / VANDIRA DE FÁTIMA P. MANTOVANI

Observação: os sorteados para o almoço, após o comunicado, terão o prazo de 10 dias corridos para retirarem o convite. Decorrido este prazo, será sorteado outro associado.

DR. JOSÉ ANTONIO CIRVIDIU

Gastroenterologia
(doença do aparelho digestivo)
Medicina do Trabalho
Clínico Geral
CRM 19.598

Rua Baronesa de Cintra, 61
Vila Áurea – Mogi Mirim
Fone (19) 3804-1081



R. Chico Venâncio, 54
Mogi Mirim - SP
Telefone: (19) 3806-1560

EXPEDIENTE

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim, declarada de Utilidade Pública, conforme a Lei 2.183. Fone: 3862.4799.

Rua Dr. José Alves, nº 554 - Mogi Mirim - SP.
CEP: 13.800-050.

Tiragem: 4.300 exemplares

www.aapmm.com.br

contato@AAPMM.com.br

Horário de funcionamento:

Das 8h às 12h e das 13h às 16h45
De segunda a sexta-feira.

Produzido por O POPULAR - (19) 3806-3030

PAULO TERRAPLENAGEM

Materiais básicos para construção!

LOCAÇÃO DE
CAÇAMBAS
PARA ENTULHO

Rua José Falcete, 139,
Jd. Silvânia, Mogi Mirim
Fone 3806-5728



Rua Afonso Arcuri, 16 - Jd. Maria Beatriz
FONE: (19) 3862.4294

Jornal
O POPULAR
WWW.OPOPULARMM.COM.BR

Além do jornal Flor da Idade, receba em sua casa também o jornal O POPULAR, todas as sextas, e fique por dentro de tudo o que acontece em sua cidade!

Para você que é associado da AAPMM estamos fazendo uma promoção

10x de R\$ 15,00
e receba o ano todo

Basta ligar para
3806-3030 ou 3806-6393



COMUNICADO

REVISÃO DA VIDA TODA APROVADA

São requisitos cumulativos para que se tenha direito:

- 1 - Benefício de aposentadoria ou pensão por morte concedido entre 29/11/1999 a 12/11/2019;
- 2 - Possuir contribuições (vínculos de emprego) anteriores a julho de 1994;
- 3 - Possuir o benefício concedido a menos de 10 anos.

DÚVIDAS E INFORMAÇÕES
(19) 3862-4799

O QUE É ASSESSORIA JURÍDICA DA AAPMM?

É uma prestação de serviços aos associados, com a finalidade de esclarecer dúvidas e dar orientação jurídica relacionadas às mais variadas áreas do Direito. O atendimento ao associado é realizado pelos advogados da Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim, é pessoal e reservado, na sede da entidade, mediante prévio agendamento junto à secretaria.

TELEFONES ÚTEIS

- Prefeitura: 3814-1000
- Ouidoria Municipal: 3804-2626
- Câmara Municipal: 3814-1200
- Brigada de Incêndio e Defesa Civil: 199 / 3862-9474
- Promotoria: 3806-5123
- Fórum: 3862-1407
- Conselho Tutelar: 3804-3874 / 3805-5161
- Diretoria de Ensino: 3805-9310
- Poupatempo Empreendedor: 3805-2242
- PAT: 3862-3652
- ACIMM: 3814-5760
- Assoc. Aposentados: 3862-4799
- Cartório Eleitoral: 3862-0193 / 3862-7073
- Guarda Municipal: 153 / 3806-3193
- Delegacia de Polícia: 3806-3999
- Polícia Militar: 190 / 3862-3520
- Santa Casa: 3814-3000
- Samu: 192
- Bem Estar Animal: 3804-5005
- Zoonoses: 3806-1418
- Cemitério Municipal: 3862-3078
- Velório Municipal: 3806-0696

Atendimento na Sede da AAPMM

Consultas só com agendamento pelo tel. 3805.4346

CLÍNICO GERAL

- Dr. Eduardo Couto Carvalho (1 vez por semana)
- Dr. Marcos Carrasco (1 vez por semana)
- Dr. Iuri Tenório (1 vez por semana)

CARDIOLOGISTA

- Dr. Eduardo Couto Carvalho (1 vez por semana)
- Dr. Eduardo Rodrigues Chabregas (15 em 15 dias)

DERMATOLOGISTA

- Dr. Iuri Tenório (1 vez por semana)

GERIATRA

- Dr. Josiane Rodrigues Xavier (15 em 15 dias)

GINECOLOGISTA

- Dr. Lúcia Maria Ferreira Tenório (15 em 15 dias)
- Dr. Maria Alice Fernandes Mostardinha (15 em 15 dias)

NEUROLOGISTA

- Dr. Talita de Moura Nohra (15 em 15 dias)

OFTALMOLOGIA

- Dr. Thais Bulgarelli Pinto (1 vez ao mês)

ORTOPEDISTA

- Dr. Paulo Fernandes Marques (1 vez por semana)
- Dr. Manoel Ricardo dos Santos (1 vez por semana)

OTORRINOLARINGOLOGISTA

- Dr. Isadora Lopes de Camargo Gabas (15 em 15 dias)

VASCULAR

- Dr. Sergio Gioia (15 em 15 dias)

UROLOGISTA

- Dr. Sérgio Santini (2 vezes ao mês)

PSICÓLOGO

- Dr. Rosângela de Oliveira (9.9190.0433 / 3862.9552)
- Dr. Manoel Rosa dos Reis (1 vez por semana) (9.9365.9374)
- Dr. Claudio Adorno Bueno (9.8158.5705)

PSIQUIATRA

- Dr. Cibele Perez Carvalho Monteiro (1 vez por semana)

ACUPUNTURA

- Dr. Gabriela Maria Bertolloto (9.9801.1777) (1 vez por semana)

NUTRICIONISTA

- Dr. Amanda Tesser (9.8142.6032)
- Dr. Danielle Alessandra Alves Valentim (9.9904-1458)

FISIOTERAPEUTA

- Dr. Caroline de Campos Bernardi (9.9525.5219)
- Dr. Jaqueline Alves da Silva (9.8845.4405)

PROFESSORA DE IOGA

- Maria Emilia Guerreiro Franco (99779-1253) Segunda-feira

PROFESSORA DE DANÇA

- Carila de Campos Bernardi (Segunda de manhã e Sexta de tarde) (99901-3571)

CROMOTERAPIA

- Suely Gomes da Silva (Segunda de tarde) (99174-4169)

GRUPO DE ALONGAMENTO

- Dr. Caroline de Campos Bernardi (9.9525.5219)
- Dr. Jaqueline Alves da Silva (9.8845.4405)

ADVOGADOS

- Dr. Maria Carolina Mariano Cerruti (Toda terça de manhã quarta a tarde)
- Dr. Alessandra Machado Oliveira Araujo (toda segunda de manhã e sexta à tarde)

CABELEIREIRA E MANICURE

- Kelly - quarta e quinta (9.9177.1142)

PODOLOGIA

- Amauri Gomes (9.9731.0095) terça e quinta

PODOLOGIA E CUIDADOS FACIAIS

- Lucimara Ramos Teixeira (segunda e sexta) (9.9267.0570)

Hospital de Olhos de Mogi Mirim

Dr. Fábio José Mariotoni Bronzatto
Oftalmologista - CRM: 129.701
19 3806-8297
Av. Brasília 85 - Mogi Mirim

Fisio&Sono
Tratamento da Apneia do Sono
CPAP/mascaras
Fisioterapia Respiratória
Palmilhas Posturais

Dra. Patrícia C. Damásio Rossi
Av 22 de outubro 838 Jd Sta Helena Mogi Mirim
(19) 996741551

DROGARIAS Farmáxima
BRÁSILIA Cuidando com o coração

RUA SANTA CRUZ, nº289

3862-4569
98165-0237
Entrega Grátis

DESCONTOS ESPECIAIS EM TODOS OS MEDICAMENTOS
CONVÊNIO E PLANOS MÉDICOS COM ATÉ 30% DE DESCONTO

Clínica Veterinária Vital
Dra. Débora Cristina Vital
Médica Veterinária CRMV/SP - 17083

- Consultas
- Hospedagem
- Pet Shop
- Cirurgias
- Banho e Tosa
- Vacinas
- Limpeza de Tártaro com ultra-som

5 a 10% desconto à vista para associados
Rua Dr. Ulihoa Cintra, 207, Centro Mogi Mirim - Fone (19) 3862.5039

Relojoaria Dias
Tradição desde 1956

- Jóias • Relógios • Alianças
- Artigos para presentes
- Completa oficina para consertos

FONE: (19) 3806.2722
Rua Padre Roque, 48 - Centro - Mogi Mirim

Guarde essa lista de convênios em sua casa e aproveite os descontos!

ACUPUNTURA

Patrícia Cristina Andrade – (30%)
98130-1910

ANGIOLOGIA / CIRURGIA VASCULAR

Danielle M. Bernardes (40%) 3862-0144 / 99955-2296

CARDIOLOGIA

Carlos de Camargo (50%) 3862-7659
Christian Enrique Dangla Lira (50%)
3862-0560
Eduardo Couto Carvalho (50%)
3362-6054 / 99234-7345
José Jayme Guerreiro Franco (20%)
3862-1051
Raquel Miriam Garcia - (50%) 3549-5278 / 99126-6185
Susamar Costa Leal (30%) 3861-7194

CLÍNICA GERAL

Eduardo Couto Carvalho (50%)
3362-6054 / 99234-7345
José Cláudio M. de Barros (25%)
3862.5942
Marco Carrasco (50%) 3862-5942 /
97156-8856

DERMATOLOGIA

Iuri Ferreira Tenório (40%) 3806.4960
Viviane Vasconcelos (50%) 98257-5286

ENDOCRINOLOGIA

Márcia Regina Pereira (20%) 3862-0144
Patrícia Soares da Silva (20%) 3806-8297/ 98842-2608

FISIOTERAPIA

Denis Wilson Zarpão Pereira Campos (20%) 3806-2539
Délis Setin Rossetto (30%) 99867-2740

Keylla de Sousa Marriel (20%)
99313.1555

Letícia Nascimento Godoy (20%)
98142-4911

Maíra Moraes Venancio Domingues (20%) 98286-8095

Patrícia Cristina Andrade - (50%)
98130.1910

FONOAUDIOLOGIA

Susana Maria Coradi Martiminiano (15%) 3806-2795

GASTROENTEROLOGIA

Valdir Seksenian (50%) 3549-1112

GERIATRIA

Susamar Costa Leal (30%) 3861-7194

GINECOLOGIA

Ana Cristina De La Corte Vomero (30%)
3806-3259

Lúcia Maria Ferreira Tenório (40%)
3806.4960

NEFROLOGIA

Antonio Carlos M. Ceregatti (30%)
3862.6059

NUTRIÇÃO

Amanda Tesser (50%) 98142-6032
Solange Iside Ferreira Chiorato (50%)
3362-6054 / 99234-7345

ODONTOLOGIA

Clínica Bucal Up Odontologia (até 40%) 3552.5009

Clínica Sorridents (até 40%) 3805-3385 99949-4664

Juliana Alves Mestriner (40%) 3549-9099

Luís Gustavo Garcia Novo (10% a 40%) 3806.2795

Marcelo Guerreiro Fernandes (até 40%) 3862-3176

Roberta Adriana Freato da Silva (20%)
3862-7937

OFTALMOLOGIA

Benedito Vasconcelos (20%) 3805-4079 / 3862-3416

Carolina Ravanini Neves (50%) 3862-3524

Diego Boeira Aguila (30%) 3831-5107

Fábio José M. Bronzato (40%)
3806.8297

Heryberto Alvim (50%) 3806-1532

ORTOPEDIA

Manoel Ricardo Alves dos Santos (50%) 3862-9253 / 3806-6955

ÓTICA

Fabrim (35%) 3549-0250
Ótica a Favorita (25%) 3552-1040/
99387-4884

OTORRINOLARINGOLOGIA:

Isadora Lopes de Camargo Gabas (30%) 3862-4261

PSICOLOGIA

Cristiane Machado Brites (30%)
97138-3204

Giulia Brandão Correa (20%) 99226-1979

Marisa Martin Crivelaro Romão – Neuropsicóloga (15% em psicoterapia/reabilitação neuropsicológica) e (15% em avaliação neuropsicológica) 3806-2795

Maria Elizabeth V. Teixeira Oliveira (25%) 3862-2933/98294-9977

Os descontos de todos os conveniados com a AAPMM estão a critério de cada local e profissional

PSICOLOGIA / PSICOTERAPIA

Ana Lúcia Zani (15%) 3806.2795

Rosangela Marchesi de Oliveira (30%)
99190.0433

Vanessa Polidoro (30%) 99302.4547

PSICOPEDAGOGIA

Flávia Rossi (20%) 99974-7798

PSICANÁLISE

Talita Bernardi (10%) 99578-1456

REUMATOLOGIA

Sérgio Mauricio Urbini Junior (15%)
3805-4102

SERVIÇOS MÉDICOS

Núcleo de Audiologia e Próteses Auditivas (30%) 3234-7624 / 99342-1594

ULTRASSONOGRRAFIA

Clayton Barros (20%) 3804-5417
Imaginus (20%) 3815-5883

DIVERSOS

Liberty Informática e Inglês 3ª Idade (aulas em grupo) (20%) 3806-4340/
98138-6392

**ANUNCIE
AQUI**

(19)3862-4799

ClinCare
oftalmologia e especialidades médicas

Dr. Diego Aguila
Oftalmologista - CRM. 112.169
Título de Especialista pelo - Conselho Brasileiro de Oftalmologia

Mogi Guaçu
3831.5107 / 3831.5854
R. Manoel de Paula, 33 - Capela

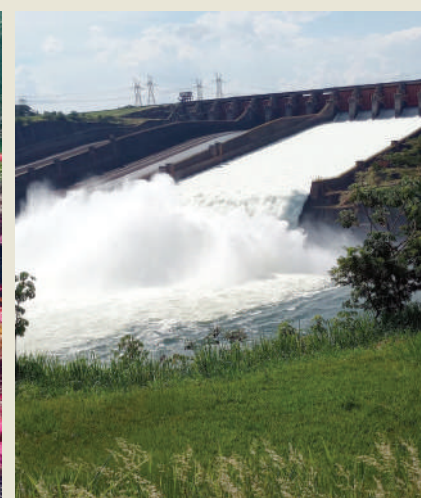
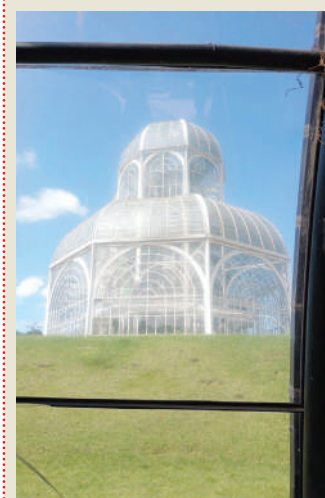
DRA VIVIANE VASCONCELOS
DERMATOLOGIA

(19) 98257-5286
RUA MONSENHOR MOYSES NORA,
Nº 136 - CENTRO- MOGI MIRIM

CRMSP 133 554
DR. MARCO CARRASCO
CLÍNICA MÉDICA E CIRÚRGICA
Condições especiais para associados
(19) 97156-8856
(19) 3862 5942
R. Áurea, nº 23 - Jd. Áurea, Mogi Mirim - SP

Agropecuária • Clínica Veterinária • Aquarismo
AVENIDA
Consultas • Vacinas • Cirurgias
Medicamentos • Rações • Veterinário
Farmácia Veterinária • Jardinagem
Fones: (29) 3805.4282 / 3862.3618
Av. Pedro Botesi, 1348 - Tucuru - Mogi Mirim

**Em 05/02/2023 aconteceu a viagem para Foz do Iguaçu.
Foi uma viagem maravilhosa!
Confira as fotos e venha viajar conosco!**



Dr. Manoel Ricardo Alves dos Santos
Ortopedia
Traumatologia
CRM 66.597
uniclín
Rua João Teodoro, 590 Mogi Mirim
Fones: (19) 3862.9253/ 3806.6955

BARANTU
Comércio de Eletrodomésticos Ltda. ME
Desenvolvimento e Comercialização
PEÇAS E MANUTENÇÃO
Fones: (19) 3862-2480
Av. Carolina Mazotti, 75
Jd. Tropical Mogi Mirim

LIMAVI
PRODUTOS PARA LIMPEZA - HIGIENE
DESCARTÁVEIS - PISCINAS
PRODUTOS PARA LIMPEZA - HIGIENE
DESCARTÁVEIS - PISCINAS
(19) 3862.4691
Rua Caiapó, 42 - Centro - Mogi Mirim

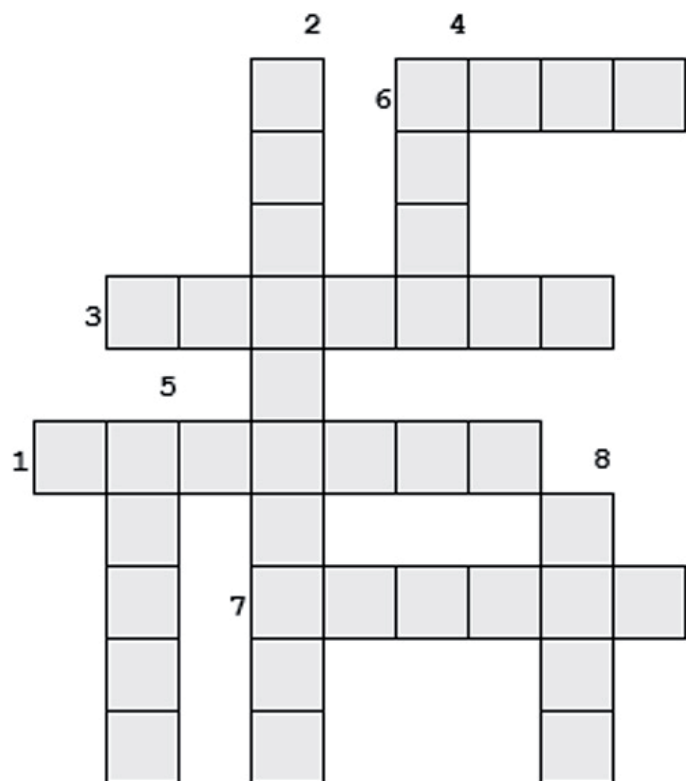
Dra. Glaciane Fernandes
Botox, Preenchedores Facias, Fios de PDO
Harmonização Orofacial
Praça Itapira, 135
Mirante - Mogi Mirim
Fone (19) 9-9546-9720

ANUNCIE AQUI
(19)3862-4799

E T R E O S S O N E I A E R N P I T
 E X P L O R A D O R N A I R E O S O
 U T U K O H P A R A Q U E D I S T A
 U T A R Q U I P É L A G O T I O R C
 B I A D M I M I N I A T U R A E O R
 I B P R T U E O I E V I A J A N T E
 S E U T H J A P O N Ê S R E R A E C
 S R N M A T R R L B F S E O O W R N
 H L H I S T Ó R I A R Y R I S R N N
 T I O W N U V E N S P A R A S E C E
 O M R E N H I W O A H E A F E T T V
 V T T N H L H N M T R P P W I O M I

- Paraquedista
- Nuvens
- Osso
- Punho
- Berlim
- Acre
- Explorador
- Arquipélago
- Viajante
- História
- Miniatura
- Japonês

Palavras cruzadas



Num.Dica

1. Muito desejoso de algo; que revela inquietação
2. Costuma agir de maneira regular, seguindo métodos, ordenações; metódico
3. Coberto, tapado. Dificilmente respirável
4. Parte exterior da cavidade bucal; o contorno dos lábios
5. Ausência de vestimenta
6. Impresso que acompanha medicamento e contém informações sobre ele
7. Que sente ou manifesta alegria; contente, jubiloso
8. Aquilo que possui baixa temperatura

Março Azul-Marinho: na luta contra o câncer colorretal

O Mês de Março é conhecido pela cor Azul-Marinho em conscientização ao câncer colorretal, o terceiro tipo mais comum no Brasil, segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca), que estima o surgimento de 41 mil novos casos por ano no país. O câncer colorretal, também conhecido como câncer de intestino, abrange tumores que acometem um segmento do intestino grosso, o cólon e o reto. A origem de grande parte destes tumores são pólipos que crescem na parede interna do intestino grosso.

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), em 2022 estavam previstos mais de 45 mil novos casos de câncer colorretal e quase 21 mil mortes pela doença. A boa notícia é que este câncer tem grandes chances de cura quando diagnosticado e tratado precocemente.

O câncer colorretal pode ser prevenível e detectado precocemente. Basta seguir algumas orientações simples, que incluem medidas dietéticas, farmacológicas e exames preventivos.

A primeira orientação é ficar atento ao consumo de água ao longo do dia, evitar alimentos embutidos e manter uma dieta rica em fibras e verduras. A prática de atividade física re-

gular também contribui para a diminuição da incidência de câncer colorretal.

Há medidas farmacológicas, que incluem medicamentos que minimizam o risco de câncer colorretal. Mas isso deve ser feito com orientação médica, pois os mesmos medicamentos utilizados para prevenir o câncer colorretal e reduzir a formação de pólipos, podem ocasionar lesões gastrointestinais.

A maneira mais fácil de diagnosticar o câncer colorretal é a colonoscopia. Isso porque o exame é capaz de detectar a doença

antes mesmo de seu início. O exame pode detectar um pólipos, que somente depois de alguns anos, se não removido, poderá se transformar em câncer. Pode, também, detectar a doença em estágio inicial, quando ainda não oferece nenhum sintoma.

Mesmo em estágio mais avançado, os sintomas podem ser bastante inespecíficos, dificultando o diagnóstico. Mudança do hábito intestinal, que passa a apresentar constipação ou diarreia, presença de sangue nas fezes, fezes mais escuras ou a sensação de

querer evacuar, mas não conseguir, são alguns deles.

Outro sintoma que deve servir de alerta é a presença de massa abdominal palpável, dores abdominais constantes, anemia sem diagnóstico ou perda de peso não intencional, principalmente em pacientes acima de 45 anos. Todos estes sintomas podem estar relacionados a diversas outras causas, mas seja qual for, devem ser investigados. Quando antes o diagnóstico for realizado, maiores as chances de cura. **(Fonte O Popular)**

Diretoria da AAPMM

CONSELHO DIRETOR

Presidente

Aparecido Dias de Freitas

1ª Secretária

Neuza Claudete D. S. Cezar

1ª Tesoureira

Elisena Maria F. C. Justino

2ª Tesoureiro

Maurício Coutinho Machado

Diretora Social

Maria Antonia R. de Freitas

Diretor Patrimonial

José Gasparini

Vice Diretor Patrimonial

Carlos Donizeti Campagnoli

CONSELHO FISCAL

EFETIVOS

Alcides Pereira

José Milton Rodrigues

Waldemar Paulsen Neto

SUPLENTE

José Renato Benegas

VENHA PLANEJAR SUA APOSENTADORIA

AAPMM MOGI MIRIM INFORMA A TODOS OS TRABALHADORES DA REGIÃO QUE OFERECE SERVIÇOS PARA PLANEJAMENTO DE SUAS APOSENTADORIAS.

APÓS A REFORMA DA PREVIDÊNCIA APROVADA EM 2019 SE TORNOU DE EXTREMA NECESSIDADE ESSE SERVIÇO.

NÃO DEIXE PARA ULTIMA HORA! INFORMAÇÕES (19) 3862-4799

PARA REMOÇÃO DE ENTULHOS

CAÇAM FAZ Caçambas para remoção de entulhos, residencial e industrial. Temos: terra, areia e pedra.

3862.3638

Rua Monteiro Lobato, 130
Jd. Nossa Senhora Aparecida
Mogi Mirim/SP

ÁGUA POTÁVEL

Disk 3862.3638

OTICA FABRIM

R. Padre Roque, 16 - Centro
Mogi Mirim. (19) 3549.0250

Av. Bandeirantes, 1273 - Pq. Cidade Nova
Mogi Guaçu. (19) 3831.6171

IRMÃOS DE PIERI

(19) 3806.3000

Rua Aquiles Albano | 414
Santa Cruz | Mogi Mirim | SP
e-mail: de_pieri@terra.com.br

"Campanha do Alimento 2023"

A AAPMM já está recebendo as doações de alimentos na sede. Doe qualquer tipo de alimento não perecível, no horário de funcionamento, das 8h às 12h e das 13h às 16h45.

"Doar alimento, alimenta a alma e o coração".

"Campanha do Agasalho 2023"

A AAPMM já está recebendo doações de agasalhos na Sede.

"Aqueça o coração de alguém".

ESCONDIDINHO DE MANDIOQUINHA COM CARNE-SECA



INGREDIENTES:

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 kg de carne-seca dessalgada, cozida e desfiada
- 1 pimentão verde picado
- 2 tomates sem sementes picados
- Sal e cheiro-verde picado a gosto
- Manteiga para untar
- 1 xícara (chá) de queijo coalho ralado

Purê

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 800g de mandioquinha cozida e amassada
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, derreta a manteiga, em fogo médio, e refogue a cebola até murchar. Acrescente o alho, a carne-seca, o pimentão, o tomate, sal, cheiro-verde e refogue por 5 minutos. Desligue e reserve. Para o purê, aqueça uma panela com a manteiga, em fogo médio, e refogue a mandioquinha com o creme de leite e sal, mexendo até formar um purê. Em um refratário grande untado, coloque o refogado de carne e espalhe o purê por cima. Polvilhe com o queijo coalho e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 15 minutos ou até dourar. Sirva.

DOCE DE LEITE EM PEDAÇOS

INGREDIENTES:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de açúcar
- 1 colher (sopa) de margarina

MODO DE PREPARO

Levar ao fogo até desgrudar do fundo da panela. Colocar a panela sobre um pano molhado em cima da pia e mexer sem parar até virar uma pasta cremosa. Despejar em um refratário untado com margarina. Depois de frio, cortar quadradinhos e servir!



IMAGINUS
ultrassonografia

Dra. Roberta Proença Gabas
CRM-SP 121.583

FONE: (19) 3815.5883
Av. 22 de Outubro, 975
1º andar - Mogi Mirim/SP

Radiologia Odontológica Digital
Radiografar

Excelência em imagem para uma avaliação precisa

• Panorâmica	Desconto
• Tomografia Cone Bean	10%

• Documentação Periapical
• Documentação Ortodôntica

R. Salim Chaib, 5 - Centro | (19) 3804.3145
www.radiografar.com.br

Laboratório de Análises Clínicas
RAMALHO & MONTAGNANA

Coletas em domicílio

(19) 3862.1906
(19) 99210.2148

Rua Dr Ulhôa Cintra, nº 991 Centro

ESPAÇO **Primer**

982665777
38062795

FONOAUDIOLOGIA
ODONTOLOGIA
PSICOLOGIA
NEUROPSICOLOGIA

AV BELO HORIZONTE, Nº 113
JD GETÚLIO VARGAS - MOGI MIRIM

CLÍNICA **CARVALHO**
MEDICINA

CARDIOLOGIA
CLÍNICO GERAL
DERMATOLOGIA

EXAMES CARDIOLÓGICOS

ELETROCARDIOGRAMA
MAPA 24HS
HOLTER 24HS
ECOCARDIOGRAMA

Rua DR. João Teodoro - N.731
Centro - Mogi Mirim - SP

(19) 3549 -7557
(19) 99533-3036

Prevenção
é saúde e um ato de amor pela sua vida.

Março Azul
Mês de prevenção ao câncer colorretal

Março Vermelho
Mês de prevenção do câncer renal

DR. CARLOS DE CAMARGO
Cardiologia - Clínica Médica
CRM(SP) 57.239

ELETROCARDIOGRAMA
CG-HOLTER 24 HORAS
TESTE ERGOMÉTRICO

Consultório:
Av. Santo Antonio, 489 - Centro - Mogi Mirim
Fone/Fax - 3862.7659

Dr. Heryberto Alvim

OFTALMOLOGISTA

3806.1532
3862.8171

Rua Padre Roque, 537 - Mogi Mirim