



Jornal

Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim



MARÇO DE 2024 - Rua Doutor José Alves, nº 554 - Mogi Mirim - Fone: 19 3862.4799 / 3805.4307 / **CONSULTA:** 3805.4346

Viagens/2024

IBITINGA/JAÚ - SP

Dia: 16/03/2024

Associados: R\$ 180,00

Não Associados: R\$ 190,00

MARIA FUMAÇA /

JAGUARIÚNA SP

Dia: 18/05/2024

Associados: R\$ 230,00

Não Associados: R\$ 250,00

Crianças de 6 a 12 anos: R\$ 150,00

SÃO LOURENÇO - MG

Dia: 15 a 18/08/2024

Associados: R\$ 900,00

Não Associados: R\$ 1.000,00

Crianças de 0 a 5 anos

Só poltrona – R\$ 150,00

Crianças de 6 a 12 anos – R\$ 450,00

BERTIOGA - SP

De: 21 a 24/11/2024

Associados: R\$ 1.000,00

Não Associados: R\$ 1.100,00

Crianças de 0 a 5 anos –

Só poltrona – R\$ 150,00

Crianças de 6 a 12 anos – R\$ 500,00

CAMPOS DO JORDÃO SP

De: 26/04/2024 a 28/04/2024

Associados: R\$ 980,00

Não Associados: R\$ 1.000,00

Crianças de 6 a 12 anos: R\$ 490,00

POÇOS DE CALDAS

De: 08/06/2024 a 09/06/2024

Associados: R\$ 570,00

Não Associados: R\$ 590,00

Crianças de 6 a 12 anos: R\$ 285,00

CALDAS NOVAS GO

De: 15 a 20/09/2024

Associados: R\$ 1.500,00

Não Associados: R\$ 1.700,00

Crianças de 0 a 7 anos –

Só poltrona – R\$ 250,00

Crianças de 8 a 12 anos – R\$ 750,00

MERCADÃO - SP

Dia: 14/12/2024

Associados: R\$ 90,00

Não Associados: R\$ 120,00

Crianças de 0 a 5 anos

Só poltrona – R\$ 84,00

Crianças de 6 anos ou mais R\$ 90,00

Senhores associados e interessados: Nas viagens a partir de Janeiro/2024 haverá alterações no embarque e desembarque de nossos passeios. Haverão 2 pontos: - Embarque e Desembarque na Associação dos Aposentados e também na Rodoviária de Mogi Mirim. Maiores informações entrar em contato pelos telefones: 3862.4799 – 3805.4307



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.

Perfil



Dr. Ernani Luiz Donatti Gragnanello

Página 5

NOSSAS VIAGENS PARA 2024



Bertioga-SP

Página 6 e 7



"Com você do início ao fim de sua obra"



Avenida Santo Antonio, 34
Centro, Mogi Mirim SP
CEP: 13800-030

Fone: (19) 3862-2442 | 3805-4460



VISAFRAN
CORRETORA DE SEGUROS

FONE: 0800-500-1517

Sorteio do Bolo



Os ganhadores do bolo de aniversário de FEVEREIRO foram:
SUELY INÁCIA DO NASCIMENTO / CONCEIÇÃO DE LOURDES DAVOLI OLIVEIRA



Para os sorteios dos bolos dos aniversariantes do mês de março, os aniversariantes devem estar presentes na Sede da AAPMM no dia 8 de março (sexta-feira) até às 15h

Abril	12/04/2024	Setembro	13/09/2024
Mai	10/05/2024	Outubro	11/10/2024
Junho	14/06/2024	Novembro	08/11/2024
Julho	12/07/2024	Dezembro	13/12/2024
Agosto	09/08/2024		

Cantinho da Saudade

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

- † **BENEDITA FERREIRA**
- † **JOAQUIM FERNANDES SILVÉRIO**

Caça palavras

horizontal, vertical, diagonal

M	E	X	I	C	O	M	S	H
B	V	L	A	E	Q	O	B	R
C	F	I	G	C	U	L	D	O
R	A	T	R	H	E	D	E	M
O	S	U	R	I	N	A	M	E
A	C	A	A	P	I	V	L	N
C	U	N	V	R	A	I	J	I
I	B	I	N	E	P	A	L	A
A	A	A	C	R	G	B	S	B

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| CHIPRE | MEXICO | ROMENIA |
| CROACIA | MOLDAVIA | SURINAME |
| CUBA | NEPAL | |
| LITUANIA | QUENIA | |

Almoço dos Aniversariantes

Ganhadores do Almoço no Restaurante Cantinho Mineiro do mês de fevereiro de 2024:

Rafael Ratz Conde / Vandete Neves da Silva / Wender Renato Siqueira

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.

Chaveiro e Carimbos BORIM
 Fone: 3862-4561
 (19)9.8128-1144
 Rua Marciliano, 386 - Centro Mogi Mirim

PAULO TERRAPLENAGEM
 Materiais básicos para construção!
 LOCAÇÃO DE CAÇAMBAS PARA ENTULHO
 Rua José Falcete, 139, Jd. Silvânia, Mogi Mirim
 Fone 3806-5728

SUPERMERCADO Leonello
 Açougue Padaria Hortifrutti
 Rua Afonso Arcuri, 16 - Jd. Maria Beatriz
FONE: (19) 3862.4294

Ótica Real
 Óculos de Sol - Óculos de Grau - Lentes de Contato
 Oticareal.mg@uol.com.br
 19 99121.6323
 Mogi Guaçu - Pça Padre Armani, 45 Fone: 19 3861.0334
 Mogi Mirim - Rua Conde de Parnaíba, 231 Fone: 19 3553.4366

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: 3.500 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 BR Publicações Mogi Ltda

O indesejado problema com intestino preso

Intestino preso, intestino lento, intestino ressecado, prisão de ventre ou constipação intestinal são os vários nomes para uma alteração no funcionamento do intestino.

A constipação intestinal é definida por um número reduzido de evacuações. Entretanto, outros sintomas são importantes na caracterização desse problema: fezes ressecadas e endurecidas, necessidade de realizar muito esforço e sensação de evacuação incompleta.

O baixo consumo de fibras, água, sedentarismo, estresse, ansiedade e viagens são fatores comuns que podem causar intestino preso / constipação intestinal. Problemas de saúde, como diabetes, hipotireoidismo, insuficiência renal e Parkinson são exemplos de desordens que podem afetar o funcionamento intestinal e algumas medicações

podem causar prisão de ventre, são elas: opioides: morfina, tramadol e codeína; antidepressivos: diuréticos, cálcio, ferro e bloqueadores do canal de cálcio.

É necessário agir (e corrigir) o que está causando o distúrbio. Em geral, a primeira medida no tratamento da constipação é aumentar a ingestão de líquidos, fibras e alimentos que estimulam o funcionamento do intestino, como verduras cruas (vegetais folhosos), laranja, ameixa preta, farelo de trigo e mamão. Além disso, a prática de atividades físicas regulares é essencial para o funcionamento intestinal.

Fonte: Almanaque Renascim – 78ª Edição – 2023, <https://hospitalbrasil.com.br/pt/sobre-nos/blog/constipacao-intestinal-entenda-as-causas-e-tratamento>.

INTESTINO PRESO?

Alguns alimentos podem ajudar ou dificultar o funcionamento do seu intestino

EVITAR			CONSUMIR		
 Cajú	 Golaba	 Mandioca	 Coco	 Mamão	 Ameixa
 Pão	 Bolacha Água e Sal	 Gelatina	 Alface	 Uva	 Abacate

Atendimento na Sede da AAPMM
Consultas só com agendamento pelo tel. 3805.4346

CLÍNICO GERAL Dr. Marcos Carrasco (1 vez por semana) Dr. Luri Tenório (1 vez por semana)	UROLOGISTA Dr. Sérgio Santini (2 vezes ao mês)
CARDIOLOGISTA Dr. Eduardo Rodrigues Chabregas (15 em 15 dias) Dr. Afonso Henrique Eckmann Helene (2 vez por semana)	PSICÓLOGO Dr. Manoel Rosa dos Reis (1 vez por semana) (9.9365.9374) Dr. Claudio Adorno Bueno (9.8158.5705) Dr. Vinícius Ruiz Barbanti (9.9262.7830)
ACUPUNTURA Leda Cristina Barreto (11) 97165.6137 (Toda terça e quinta feira)	NUTRICIONISTA Dra. Amanda Tesser (9.8142.6032)
DERMATOLOGISTA Dr. Luri Tenório (1 vez por semana)	FISIOTERAPEUTA Dra. Caroline de Campos Bernardi (9.9525.5219) Dra. Jaqueline Alves da Silva (9.8845.4405)
GERIATRA Dra. Josiane Rodrigues Xavier (1 vez por semana)	PROFESSORA DE IOGA Maria Emilia Guerreiro Franco (99779-1253) Segunda-feira
GINECOLOGISTA Dr. Luis Gabriel Ferreira Pissinatti (Toda quarta à tarde)	PROFESSORA DE DANÇA Carila de Campos Bernardi (Segunda de manhã e Sexta de tarde) (99901-3571)
NEUROLOGISTA Dra. Talita de Moura Nohra (15 em 15 dias) Dr. José Rubens Ruberto (1 vez por semana)	CROMOTERAPIA Suely Gomes da Silva (Segunda de tarde) (99174-4169)
ORTOPEDISTA Dr. Paulo Fernandes Marques (1 vez por semana) Dr. Manoel Ricardo dos Santos (1 vez por semana)	GRUPO DE ALONGAMENTO Dra. Caroline de Campos Bernardi (9.9525.5219) Dra. Jaqueline Alves da Silva (9.8845.4405)
OTORRINOLARINGOLOGISTA Dra. Isadora Lopes de Camargo Gabas (15 em 15 dias).	ADVOGADOS Dra. Alessandra Machado Oliveira Araujo (toda segunda de manhã e sexta à tarde)
VASCULAR Dr. Sergio Gioia (15 em 15 dias)	MANICURE Neusa Maria Avancine Gumiero (Toda quarta e quinta feira) (9.9688-8819)
PSIQUIATRA Dra. Cibele Perez Carvalho Monteiro (1 vez por semana)	CABELEIREIRA E SOBRANCELHAS Kelly Bezerra (toda quarta e quinta) 99177-1142
NUTRICIONISTA Dra. Amanda Tesser (9.8142.6032)	PODOLOGIA Amauri Gomes (9.9731.0095) terça e quinta



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

BRASÍLIA 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. Ulhôa 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 3804-9066
 Rua Padre Roque, 61 - Centro - Mogi Mirim

Guarde essa lista de convênios em sua casa e aproveite os descontos!**ACADEMIA**Espaço Pilates/Fisioterapia (20%)
99791-7412**ACUPUNTURA**Ana Letícia Maximiano (30%)
98240-0768
Acupuntura: Leda Barreto (33%)
(11) 97165-6137
Patrícia Cristina Andrade – (30%)
98130-1910**ANGIOLOGIA / CIRURGIA VASCULAR**Danielle M. Bernardes (40%)
3862-0144 / 99955-2296**AURICULOTERAPIA**

Mirian da Costa (20%) 99771-0229

CARDIOLOGIAAfonso Henrique Eckmann Helene
(40%) 3806-3259
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
Márcio Venício da Silva - (30%) 3862-
6423
Raquel Miriam Garcia - (50%) 3549-
5278 / 99126-6185
Susamar Costa Leal - (30%) 3861-7194**CIRURGIA GERAL**

Mayara Fernanda Victal (20%) 3862-5942

CLÍNICA GERALEduardo Couto Carvalho (50%) 3362-
6054 / 99234-7345
José Cláudio M. de Barros (25%)
3862-5942
Larissa Franceschett Lopes da Cunha
(50%) 99132-7447
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**Ana Letícia Maximiano (Clínica e Do-
miliar) – (20%) – 98240-0768
Denis Wilson Zarpão Pereira Campos
(20%) 99196-4653
Délis Setin Rossetto - (30%)
99867-2740
Jaqueline Alves - (30%) atendimento
domiciliar especializado em idosos
(geriatria) (19) 98845-4405
Keylla de Sousa Marriel - (20%)
98278-7915
Maura Fernandes Franco (35%) - 98241-
5705
Patrícia Caleffi Damasio Rossi (20%) -
99674-1551
Patrícia Cristina Andrade - (50%) 98130-
1910**FONOAUDIOLOGIA**Amanda Maura Borin (25%) -
99668-8003
Áudio Vida (20% só acessórios) - 98249-
3050
Susana Maria Coradi Martiminiano
(15%) 3806-2795
Telex Soluções Auditivas (10%) - 3805-
3284 / 99187-6110**GASTROENTEROLOGIA**

Valdir Seksenian (50%) 3549-1112

GERIATRIA

Susamar Costa Leal (30%) 3861-7194

GINECOLOGIAAna Cristina De La Corte Vomero (30%)
3806-3259
Lúcia Maria Ferreira Tenório (40%)
3806-4960
Maria Alice Mostardinha (40%) -
3862.1445**NEUROLOGIA**Adriana Cristina B. Borin (25%) -
3804.9666Bruna Moreira S. Proença (20%)
3815-5883
Márcio A. Romanello Campos (34%)
3862.3263 - somente p/ aposentados
e pensionistas**NEFROLOGIA**Dr. Antonio Carlos Magalhães Ceregatti
(30%) - 3862.6059 / 98227.9806**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
Dra. Glaciane Fernandes (10%) -
99546-9720
Juliana Alves Mestriner (40%)
3549-9099
Luís Gustavo Garcia Novo
(10% a 40%) 3806-2795
Marcelo Guerreiro Fernandes
(até 40%) 3862-3176
Radiografar Odontológica (10%) -
3804-3145
Roberta Adriana Freato da Silva
(20%) 3862-7937**OFTALMOLOGIA**Benedito Vasconcelos - (20%)
3805-4079 / 3862-3416
Carolina Ravanini Neves - (50%)
3862-3524
Fábio José M. Bronzato - (40%)
3806-8297
Heryberto Alvim - (50%) 3806-1532**ORTOPEDIA**Manoel Ricardo Alves dos Santos (50%)
3862-9253 / 3806-6955**OTORRINOLARINGOLOGIA:**Isadora Lopes de Camargo Gabas (30%)
3862-4261 Whatsapp (19) 98387-5280
– só mensagens**ÓTICA**Ótica Real - (20%) 3552-4366
3861-0334 - agendamento de consultaÓtica Visão (10%) - 3806.1560
Ótica A Favorita - (25%) 3552-1040/
99387-4884
Fabrim - (35%) 3549-0250**PILATES**Fluir Estudio de Pilates (30%) 98845.4405
Patrícia Cristina Andrade (25%) 98130.1910**PSICOLOGIA**Cristiane Machado Brites - (30%)
97138-3204
Marisa Martin Crivelaro Romão – Neu-
ropsicóloga - (15% em psicoterapia/
reabilitação neuropsicológica) e (15%
em avaliação neuropsicológica)
3806-2795
Maria Elizabeth V. Teixeira Oliveira (25%)
3862-2933/98294-9977**PSICOLOGIA / PSICOTERAPIA**Ana Lídia Zani - (15%) 3806-2795
Rosângela Marchesi de Oliveira - (30%)
99190.0433
Vanessa Polidoro - (30%) 99302-4547**PSICOPEDAGOGIA**

Flávia Rossi - (20%) 99974-7798

PSICANÁLISE

Talita Bernardi - (10%) 99578-1456

REUMATOLOGIASérgio Mauricio Urbini Junior - (15%)
3805-4102**ULTRASSONOGRAFIA**Clayton Barros - (20%) 3804-5417
Imaginus - (20%) 3815-5883**DIVERSOS**Liberty Informática e Inglês 3ª Idade
(aulas em grupo) (50%) e aulas indivi-
duais (20%) 3806-4340/ 98138-6392
Elma Apa. Bordignon - aulas de
Inglês e Espanhol (20%) - 99713.5960
Cuidador/Acompanhante de idosos e/
ou caseiro para morar – Valter – (19)
98602.1623**LABORATÓRIO**

Ramalho e Montagnana (20%) - 3862.1906



DRA VIVIANE VASCONCELOS
DERMATOLOGIA

(19) 98257-5286

RUA MONSENHOR MOYSES NORA,
Nº 136 - CENTRO- MOGI MIRIM

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



DRA GLACIANE FERNANDES
Ortodontia e Harmonização Facial

19 99546-9720

Dr. Manoel Ricardo Alves dos Santos

Ortopedia
Traumatologia
CRM 66.597

Rua João Teodoro, 590 Mogi Mirim
Fones: (19) 3862.9253/ 3806.6955



BARANTU
Comércio de Eletrodomésticos Ltda. ME

PEÇAS E MANUTENÇÃO

Fones: (19) 3862-2480
Av. Carolina Mazotti, 75
Jd. Tropical Mogi Mirim

Perfil Dr. Ernani Luiz Donatti Gragnanello

Um advogado comprometido com a cidadania

Mogi Mirim sempre foi o lar do advogado Ernani Luiz Donatti Gragnanello, cuja dedicação à justiça e à comunidade local moldou sua vida e carreira de maneira notável. Nascido e criado nesta cidade, Ernani encontrou sua paixão pela advocacia ainda jovem, influenciado por sua experiência no Cartório do Poder Judiciário e pela visão de um futuro promissor em uma profissão que promove a igualdade e a justiça.

Desde setembro de 1987, Ernani tem sido uma figura importante no cenário jurídico local, trabalhando para resolver conflitos e garantir os direitos dos cidadãos. Sua motivação vai além do aspecto profissional; para ele, contribuir com a cidadania é uma verdadeira paixão. Ajudar na resolução de disputas e assegurar que todos tenham acesso à justiça são princípios que o impulsionam diariamente.

Além de sua atuação na advocacia,

Ernani também é um membro ativo e engajado da Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim (AAPMM). Sua relação com a Associação remonta à sua fundação e, ao longo dos anos, ele estabeleceu laços sólidos com diversas diretorias. Para Ernani, a AAPMM é muito mais do que uma simples organização; é um símbolo de cidadania e solidariedade.

Atualmente, Ernani desempenha um papel crucial dentro da AAPMM, oferecendo esclarecimentos jurídicos e administrativos aos associados. Sua presença e orientação são inestimáveis, proporcionando não apenas

respostas para dúvidas legais, mas também fortalecendo os laços comunitários e promovendo um senso de pertencimento entre os membros da associação.

Para **Ernani Luiz Donatti Gragna-**

nello, sua vida é dedicada a servir sua comunidade, seja nos tribunais defendendo os direitos dos cidadãos ou nas atividades da AAPMM, garantindo que os aposentados e pensionistas de

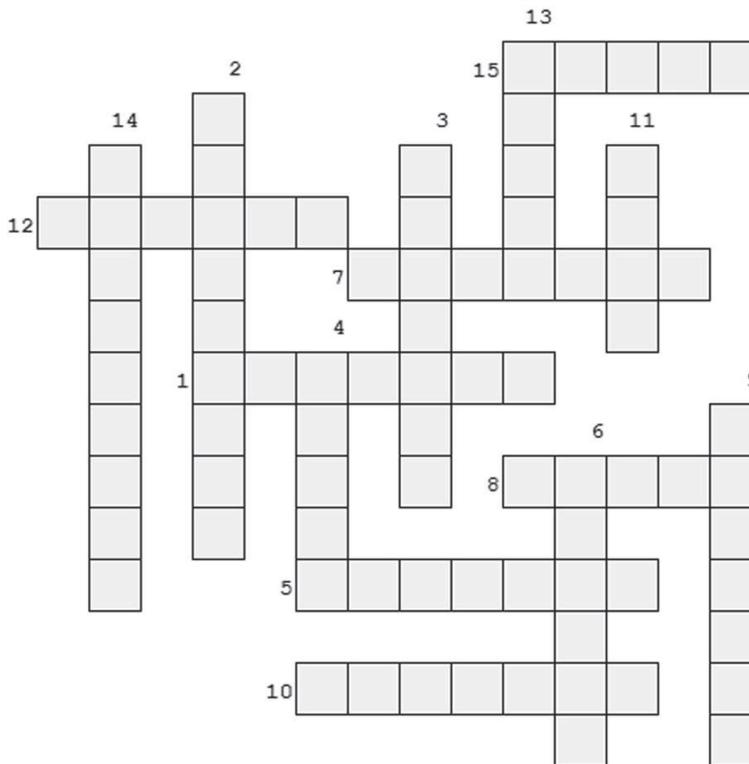
Mogi Mirim tenham acesso a informações e apoio necessários. Sua história é um testemunho do poder transformador do compromisso com a justiça e a solidariedade comunitária. E

agora ele escreverá um novo capítulo junto à AAPMM. Desde janeiro, Ernani passou a ser vice-presidente da Associação após ser convidado pela atual diretoria da entidade.



Palavras cruzadas

1. Que preza a liberdade de opinião e de ação; que mantém o espírito aberto, tolerante
2. Muito forte; que apresenta músculos bem delineados
3. Que é destituído de sentido, de racionalidade
4. Que ou quem não tem finura de maneiras; cafona
5. Muito desejoso de algo; que revela inquietação
6. Arrojado, inovador; que ousa
7. Que percebe tudo; atento, vigilante, perspicaz
8. cuja temperatura varia entre o quente e o frio; pouco aquecido
9. Aquele que tem dignidade; honrado, digno
10. Que não está disponível; preenchido
11. De altura superior à média; de grande dimensão vertical
12. Que provoca sentimentos de piedade; desolador, doloroso
13. Que tem grande força física; robusto, vigoroso
14. Soberbo, presunçoso, mal-educado, atrevido
15. Contente, satisfeito. Cujos desejos e aspirações foram atendidos ou realizados



RESPOSTAS

- 01 Liberal
- 02 Musculoso
- 03 Absurdo
- 04 Brega
- 05 Ansioso
- 06 Usado
- 07 Esperto
- 08 Morno
- 09 Honesto
- 10 Ocupado
- 11 Alto
- 12 Triste
- 13 Forte
- 14 Arrogante
- 15 Feliz



DR. MARCO CARRASCO

CLÍNICA MÉDICA
E CIRÚRGICA
MEDICINA INTEGRATIVA
E FUNCIONAL

marcocarrascodr
drmarcocarrasco
(19) 97156-8856

Rua. Áurea, 23 - Jardim Áurea - Mogi Mirim



(19) 3806.3000

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



PRODUTOS PARA LIMPEZA - HIGIENE
DESCARTÁVEIS - PISCINAS

(19) 3862.4691
Rua Caiapó, 42 - Centro - Mogi Mirim

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

INSTALADORA
Materiais Elétricos Mogi Ltda.

Serviços de MuncK

Fones: (19) 3862-1239
(19) 3805-4228

Rua João Soares de Camargo, 54 - Centro - Mogi Mirim

CONVIDAMOS A TODOS A CONHECER UM POUCO DAS CIDADES

IBITINGA SP

A estância turística de Ibitinga, conhecida pela tradicional Feira do Bordado, também se destaca como santuário ecológico por abrigar uma espécie de mini pantanal, conhecido como Pantaninho.

A Capital Nacional dos Bordados também empresta



seu artesanato para as festas religiosas tradicionais que acontecem na cidade, como a de São Benedito, a de São Cristóvão e a de Corpus Christi, sempre coloridas e com a presença dos trançados típicos das bordadeiras de Ibitinga, que atraem turistas de todo o estado.



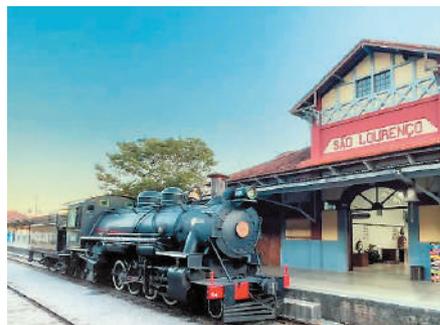
SÃO LOURENÇO MG

Com um clima delicioso da Serra da Mantiqueira, São Lourenço é um destino incrível para quem ama natureza, inverno e viagens românticas com muito aconchego.

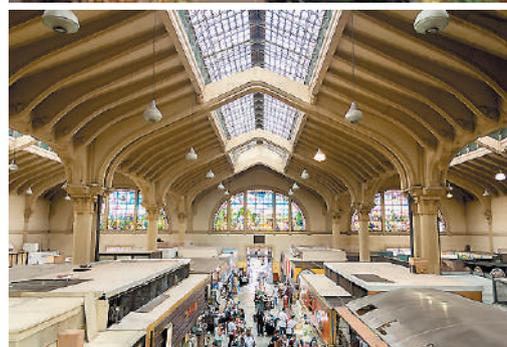
Apesar da cidade ter ganhado fama graças ao Circuito das Águas, São Lourenço é um destino muito bonito para fazer passeios de Maria-Fumaça, conhecer a

belíssima Rota do Café, ficar por dentro da história da cidade a partir do Turismo Rural e até mesmo se aventurar ao voar de balão.

E é claro que tudo isso fica ainda melhor com a gastronomia mineira que possui aquele tempero único, que deixa qualquer um com água na boca!



MERCADÃO SP



Um dos principais pontos turísticos de São Paulo, o Mercadoão é um passeio que não pode faltar na sua lista de viagens, pois é um daqueles passeios para todos os gostos, afinal tem programação quem gosta de comprar comida, quem gosta de comer ou mesmo quem só quer passear e contemplar a vista e a arquitetura dos prédios.

Por lá, você encontra verduras, legumes, frutas fresquinhas, carnes, aves, peixes e frutos do mar, massas, doces, especiarias, além de produtos importados de primeira linha.

O edifício que segue o modelo utilizado pelo Mercado Central de Berlim, tem uma estrutura de concreto e alvenaria de tijolos e ocupa um espaço de 12.600 metros quadrados de área construída às margens do rio Tamanduateí e hoje já conta com mais de 280 boxes com mais de 1.500 funcionários.



QUE ESTAMOS COM EXCURSÕES ABERTAS PARA ESTE ANO

BERTIOGA SP

A cidade possui 33 quilômetros de praias ideais para aquele banho de mar com a família e para a prática de vários esportes. Além disso, é rodeada por uma exuberante mata Atlântica preservada, o que

faz as praias de Bertioga serem extremamente belas. E não para por aí. A cidade litorânea também tem muitos passeios históricos, culturais e uma noite agitada.

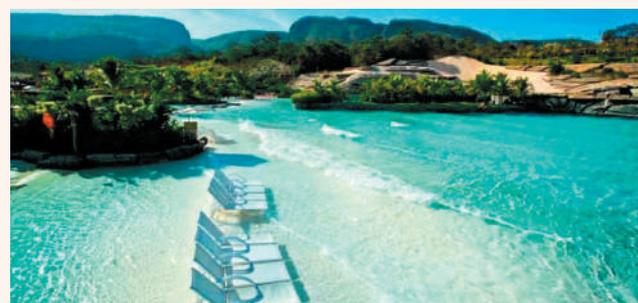


CALDAS NOVAS GO

Não apenas os parques aquáticos que são as principais atrações da cidade goiana, conhecida como paraíso das águas quentes por conta das nascentes em que a água "brota" a mais de 35º graus, mas as atrações na cidade não se limitam ao lazer dentro da água: existem belezas naturais,

vida noturna movimentada e comércio forte para atender a demanda de mais de 3 milhões de turistas anualmente.

É um destino pronto para agradar pessoas de todas as idades, a qualquer momento do ano em busca de diversão e bons momentos.



ARROZ CREMOSO**INGREDIENTES:**

- 4 xícaras de arroz cozido
- 1 cenoura ralada
- 1 lata de milho
- 200 gramas de presunto cortado em cubos
- 100 gramas de mussarela cortada em cubos
- Cheiro-verde a gosto
- 2 ovos
- 150 ml de leite
- 2 colheres de sopa de requeijão
- 200 gramas de creme de leite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 100 gramas de parmesão

MODO DE PREPARO

1. Coloque o arroz em um recipiente junto com o presunto, a mussarela, o milho e a cenoura. Misture bem.
2. Acrescente o cheiro-verde e coloque a mistura em uma travessa, que possa ir ao forno. Reserve.
3. Em outro recipiente, coloque os ovos, o leite, o creme de leite, o requeijão, os temperos e 50 gramas de parmesão e mexa bem.
4. Despeje sobre o arroz na travessa.
5. Espalhe o restante do parmesão pela superfície e leve ao forno a 180°C por 15 minutos.
6. Retire do forno e sirva.
Bom apetite.

TORTA DE LIMÃO FÁCIL COM MASSA DE BOLACHA**INGREDIENTES PARA A MASSA:**

- 270 gramas de biscoito maisena, maria ou ao leite
- 3/4 xícara de chá de manteiga sem sal (150 gramas)
- 1/2 colher de chá rasa (bem apertada) de raspas de limão

INGREDIENTES DA MOUSSE DE LIMÃO:

- 1 e 1/2 caixinha de leite condensado (600 gramas)
- 1 e 1/2 caixinha de creme de leite (300 gramas)
- 1/2 xícara de chá de suco de limão (110 ml)

INGREDIENTES DO MERENGUE

- 3 claras
- 1 xícara de chá de açúcar refinado (185 gramas)

MODO DE PREPARO

Reúna os ingredientes da torta de limão fácil com massa de bolacha;
Para a massa, em um liquidificador, coloque os biscoitos/bolacha e triture até ficar um pó;
Adicione a manteiga e as raspas de limão. Mexa com as mãos até a mistura

ficar homogênea;

Divida metade da massa. Coloque uma parte no fundo de uma forma redonda (22cm de diâmetro por 6cm de altura) e aperte com a ponta dos dedos para ficar uniforme;

Coloque a outra metade nas laterais da forma, aperte para ficar firme e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 13 minutinhos. Reserve na geladeira;

Para a mousse, no liquidificador, coloque o leite condensado, o creme de leite e o suco de limão. Bata tudo por cerca de 5 minutos;

Tire a massa da geladeira e despeje a mousse dentro da massa de bolacha. Retorne a forma para a geladeira por 4 horas;

Enquanto isso, adicione o açúcar e as claras em uma panela. Leve ao fogo baixo, em banho-maria, e mexa sem parar até o barulho do açúcar raspando na panela parar;

Assim que essa mistura estiver sem grumos do açúcar, despeje na batedeira e bata por 10 minutos ou até ela ficar consistente em picos;

Desenforme a torta e coloque o merengue por cima. Espalhe com uma colher e sirva. Bom apetite!



IMAGINUS
MEDICINA FETAL & 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
● Tomografia Cone Bean
Desconto 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

AGROPECUÁRIA
SÃO JOSÉ
DISK RAÇÃO
COMODIDADE E PREÇO
3805.3467
Rua Prof. Ataliba Silveira Franco, nº 113
Vila São José - Mogi Mirim

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

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
OFALMOLOGISTA
3806.1532
3862.8171
Rua Padre Roque, 537 - Mogi Mirim