



Jornal

Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim



OUTUBRO DE 2022 - Rua Doutor José Alves, nº 554 - Mogi Mirim - Fone: 19 3862.4799 / 3805.4307 / CONSULTA: 3805.4346



**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\$ 60 no ato da inscrição, sendo R\$ 48, valor referente ao pagamento adiantado de quatro meses, e R\$ 12 correspondentes ao custo da carteirinha social.

Benefícios

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

VIAGENS 2022

APARECIDA/SP

Dia 21/10/2022 à 22/10/2022

(Saída: 23:00 horas / Retorno: 14:00 horas)

Associado: R\$ 125,00

Não Associado: R\$ 145,00

Criança (até 10 anos): R\$ 50,00

BARRA BONITA/SP

Dia 06/11/2022

(Saída: 6:00 horas / Retorno: 16:00 horas)

Associado: R\$ 300,00 / Não Associado: R\$ 350,00

Criança (até 5 anos): R\$ 68,00

Criança (De 6 a 11 anos): R\$ 150,00

MERCADÃO/ 25 DE MARÇO EM SÃO PAULO

Dia 10/12/2022

(Saída: 6:00 horas / Retorno: 16:00 horas)

Associado: R\$ 100,00

Não Associado: R\$ 120,00

Criança (Até 10 anos): R\$ 50,00

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.



"Campanha do Agasalho 2022"

A AAPMM já está recebendo doações de agasalhos na Sede. "Aqueça o coração de alguém".

"Campanha do Alimento 2022"

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".




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 AGOSTO foram:
EDNA APARECIDA DE OLIVEIRA / VILMA APARECIDA NUNES FERRETTE



Para os sorteios dos bolos dos aniversariantes do mês de Outubro, os aniversariantes devem estar presentes na Sede da AAPMM no dia 14 de Outubro (sexta-feira) até às 15:00 horas, na sede da AAPMM.

Almoço dos Aniversariantes

Ganhadores do almoço no Restaurante Cantinho Mineiro do mês de SETEMBRO de 2022
ADRIANA BARBOSA JANUÁRIO / CELSO DA COSTA GUIMARÃES /
MARIA HELENA CONCEIÇÃO EVANGELISTA

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.

Mural da AAPMM

Não temos cobrador residencial.

Os pagamentos de mensalidades devem ser efetuados somente na secretaria da Associação, evitando golpes e contratemplos.

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

Maristela de Almeida Trigo
CREFITO 17703

M&N
Fisio & terapia

(19) 3549-8825

Em novo endereço
Rua Joaquim Firmino nº 446A - Centro

IMU Instituto Mogiano de Ultrassonografia

DR. CLAYTON BARROS

[@imultrassonografia](https://www.instagram.com/imultrassonografia)
imultrassonografia@gmail.com
imultrassonografia.com.br

☎ 97139.7959
☎ 3804.5417

Clinica Cristal
Av. Brasil, 365, Sala 2 - Nova Mogi
Mogi Mirim, SP | 13800-060

PAULO TERRAPLENAGEM
Materiais básicos para construção!

LOCAÇÃO DE
CAÇAMBAS
PARA ENTULHO

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

Leonello
SUPERMERCADO

Açougue
Padaria
Hortifrutti

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

Ótica Visão

R. Chico Venâncio, 54
Mogi Mirim - SP

Telefone:
(19) 3806-1560

**ANUNCIE
AQUI**

(19)3862-4799

CALENDÁRIO 2022 SORTEIO DO BOLO DOS ANIVERSARIANTES

Outubro - 14/10/2022

Novembro - 11/11/2022

Dezembro - 09/12/2022

Cantinho da Saudade

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

† ELSA SCAPIM MARTINS

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.

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\$ 14,00
e receba o ano todo

Basta ligar para
3806-3030 ou 3806-6393

COMUNICADO IMPORTANTE!

Caso esteja com sua mensalidade atrasada, dirija-se à secretaria da Associação. Seu caso será analisado com carinho e, com certeza, será solucionado. Desta forma, você poderá voltar a usufruir de todos os benefícios oferecidos pela Associação.

AVISO IMPORTANTE

O associado que não está recebendo o jornal da Associação e aqueles que estão com o endereço desatualizado, por favor, entrem em contato conosco.

Telefones: 3862.4799 / 3805.4307

ATENÇÃO: AVISO

Por gentileza, pedimos às pessoas que irão desfrutar da viagem a APARECIDA em outubro, o favor de comparecerem na associação para acertarem o valor da viagem. Lembramos que ainda há vagas para quem deseja fazer parte conosco dessa maravilhosa viagem.

TELEFONES ÚTEIS

Prefeitura: 3814-1000
 Ouvidoria 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
 Rodoviária: 3804-9554
 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 (2 vezes por semana)
 Dr. Manoel Henrique Helene
 Dr. Marcos Carrasco (1 vez por semana)
 Dr. Iuri Tenório (1 vez por semana)

PSICÓLOGO

Dra. Rosangela 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)

CARDIOLOGISTA

Dr. Eduardo Couto Carvalho (2 vezes por semana)
 Dr. Eduardo Rodrigues Chabregas (15 em 15 dias)

ACUPUNTURA

Dra. Gabriela Maria Bertolloto (9.9801.1777) (1 vez por semana)

DERMATOLOGISTA

Dr. Iuri Tenório (1 vez por semana)

NUTRICIONISTA

Dra. Flávia Ap. Picoli (9.7127.2902)
 Dra. Amanda Tesser (9.8142.6032)
 Dra. Danielle Alessandra Alves Valentim (9.9904-1458)

GERIATRA

Dra. Josiane Rodrigues Xavier (15 em 15 dias)

FISIOTERAPEUTA

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

GINECOLOGISTA

Dra. Lúcia Maria Ferreira Tenório (1 vez por semana)
 Dra. Maria Alice Fernandes Mostardinha (1 vez por semana)

PROFESSORA DE IOGA

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

NEUROLOGISTA

Dra. Talita de Moura Nohra (15 em 15 dias)

PROFESSORA DE DANÇA

Carila de Campos Bernardi (de 2ª feira de manhã e 6ª feira à tarde)

OFTALMOLOGIA

Dra. 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)

GRUPO DE ALONGAMENTO

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

OTORRINOLARINGOLOGISTA

Dr. Mario Roberto Paiva Ferreira (15 em 15 dias)
 Dra. Isadora Lopes de Camargo Gabas (15 em 15 dias)

ADVOGADOS

Dr. José Eduardo Camargo (Toda terça e quinta de manhã)
 Dra. Maria Carolina Mariano Cerruti (Toda quarta à tarde e sexta de manhã)
 Dra. Alessandra Machado Oliveira Araujo (toda segunda de manhã e sexta à tarde)

VASCULAR

Dr. Sergio Gioia (15 em 15 dias)

UROLOGISTA

Dr. Sérgio Santini (2 vezes ao mês)

PEDIATRA

Dra. Alessandra Sbergue (1 vez por semana)

CABELEIREIRA E MANICURE

Kelly - quarta e quinta (9.9177.1142)

PSIQUIATRA

Dra. Cibele Perez Carvalho Monteiro (1 vez por semana)

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 • Banho e Tosa
 • Hospedagem • Vacinas
 • Pet Shop • Limpeza de Tártaro com ultra-som
 • Cirurgias
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
 Rua Padre Roque, 48 - Centro - Mogi Mirim

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

Gabriela Maria Bertollatto (40%)
99801-1777
Patrícia Cristina Andrade – Acupuntura
e Dor (30%) 98130.1910

ANGIOLOGIA / CIRURGIA VASCULAR

Danielle M. Bernardes (40%) 3862.1445

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

Márcio Venício da Silva - (38%) 3862.6423
Raquel Miriam Garcia - Clínica Mé-
dica (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 (33%) 98842-
2608 / 3806-8297

FISIOTERAPIA

Denis Wilson Zarpão Pereira Campos
(20%) 3806.2539

Délis Setin Rossetto (30%) 99867.2740
Keylla de Sousa Marriel (20%)
99313.1555

Laura de Barros Valim (à domicílio)
(40%) 99743.9002

Letícia Nascimento Godoy (à domicílio)
(20%) 98142.4911

Maristela de Almeida Trigo (R\$ 34,00
a seção) 3549.8825

Maíra Moraes Venancio Domingues
(20%) 98286-8095

Patrícia Cristina Andrade - Home Care
- Especialista em dor e acupuntura
(50%) 98130.1910

FONOAUDIOLOGIA

Susana Maria Coradi Martiminiano
(40%) 3806.2795

GASTROENTEROLOGIA

Valdir Seksenian (50%) 3549-1112

GERIATRIA

Susamar Costa Leal (30%) 3861-7194

GINECOLOGIA

Lúcia Maria Ferreira Tenório (40%)
3806.4960

Méri de Lourdes Ravanini (20%)
3862.3524

NEFROLOGIA

Antonio Carlos M. Ceregatti (30%)
3862.6059

NUTRIÇÃO

Amanda Tesser (50%) 98142-6032
Breno Biazotto (10%) 99890-0122
Flavia Aparecida Picoli (25%) 97127.2902
Solange Iside Ferreira Chiorato (50%)
3362-6054 / 99234-7345

ODONTOLOGIA

Clínica Odontológica Catarinense
(10%) 3552.5009

Clínica Sorridents (até 40%) 3805.3385
99949.4664

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

Marcelo Guerreiro Fernandes (até
40%) 3862.3176

Núcleo Mazon (20%) 99665.3581
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

Fernando Neves da Silva (50%)
3862.3524

Heryberto Alvim (50%) 3806-1532

ORTOPEDIA

Manoel Ricardo Alves dos Santos
(50%) 99765-6665

ÓTICA

Fabrim (35%) 3549.0250

OTORRINOLARINGOLOGIA:

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

PSICOLOGIA

Cristiane Machado Brites (Arte Tera-
peuta) (30%) 97138.3204

Dra. Giulia Brandão Correa (20%) –
99226.1979

Marisa Martin Crivelaro Romão –
Neuropsicóloga (30% em psicoter-
apia/reabilitação neuropsicológica) e
(25% em avaliação neuropsicológica)
3806.2795

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

PSICOLOGIA / PSICOTERAPIA

Aline Aparecida Alves de Azevedo (35%)
99263.1153

Ana Lídia Zani (40%) 3806.2795
Rosangela Marchesi de Oliveira (30%)
99190.0433

Tânia Maria Garcia Calixto (30%)
99425.0430

Vanessa Polidoro (30%) 99302.4547

PSICOPEDAGOGIA

Flávia Rossi (20%) 99974.7798

REUMATOLOGIA

Sérgio Mauricio Urbini Junior (15%)
3805.4102

SERVIÇOS MÉDICOS

Medcor – Serviços Médicos (25%)
3805.4560

Núcleo de Audiologia e Próteses Audi-
tivas (30%) 3234.7624 / 99342.1594

TERAPEUTA

Ana Claudia Lança Tarossi (40%) 99667-
3826

ULTRASSONOLOGIA

Clayton Barros (20%) 3804.5417
Imaginus (20%) 3815.5883

DIVERSOS

Caçam Faz (5%) 3862.3638

Clínica Pastre (Fisioterapeuta/Farmacê-
utica Clínica) – (15%) 98358.3469

Informática 3ª Idade (aulas em grupo)
– Liberty (50%) 98138.6392 / 3806.4340

Informática e Inglês 3ª idade (50%)
3806.4340

Modelo Costura e Arte (30%)
99933.9661 – Aulas e Serviços de
Corte e Costura.

mogiana
crédito

(19) 3805-5818

- Consignados em geral;
- FGTS;
- Crédito Pessoal;
- Empréstimo no Cartão de Crédito;
- Financiamento e Refinanciamento de Autos;

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 20/08/2022 aconteceu a Viagem de Maria Fumaça. Foi uma viagem maravilhosa. Confira as fotos e venha viajar conosco nas próximas viagens.



 **Dr. Manoel Ricardo Alves dos Santos**
Ortopedia - Traumatologia
CRM 66.597

Rua João Teodoro, 590 Centro - Mogi Mirim/SP
Telefones: (19) 3862.9253/ 3806.6955

 **BARANTU**
Comércio de Eletrodomésticos Ltda. ME
Refrigeração e Assistência Técnica

PEÇAS E ACESSÓRIOS

   

   

Microondas, bebedouros, fogões, refrigeradores, lavadoras, freezers, lava e seca

Fones: (19) 3862-2480
e-mail: barantu@uol.com.br
Av. Carolina Mazotti, 75 - Jd. Tropical

 **Ialecos**
para profissionais da Saúde

Izaura Rizzo
☎ 19 3805.2103
☎ 19 9.9725.8659
Rua Benedito Cunha Campos. 534
Bloco 3-A, apto 203 - Jardim Nazareth
Mogi Mirim-SP

 **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
Harmonização Orofacial

Praça Itapira, 135 -
Mirante - Mogi Mirim
Fone (19) 9-9546-9720

Perfil **DRA. GABRIELA MARIA BERTOLLOTTO**

Há cerca de dois meses, Dra. Gabriela Maria Bertolotto, de 32 anos, começou a atender os associados da AAPMM (Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim) na área da acupuntura. Farmacêutica, Gabriela tem doutorado em Farmacologia pela Unicamp e especialização em acupuntura, concluído em 2020. É professora na Fimi (Faculdades Integradas Maria Imaculada) e ainda mantém uma clínica em Mogi Guaçu.

Foi através de um colega que trabalha em uma drogaria em Mogi Mirim que conheceu a Associação dos Aposentados. Ela atende os associados toda segunda-feira, das 13 horas às 16 horas. Segundo ela, a acupuntura é muito indicada na terceira idade, e não possui efeitos colaterais. "Faço uma anamnese completa para identificar o problema e depois faço a escolha dos pontos nos quais irei trabalhar", contou.

Dra. Gabriela explicou que a acupuntura ajuda em diversas patologias, como hipertensão arterial, diabetes, dor muscular ou na articulação, disfunção erétil, dor de cabeça, sintomas da menopausa, ansiedade, depressão entre outros. "Durante a sessão faço o uso de alguns recursos da medicina chinesa, como aromaterapia, com óleos essenciais e reflexologia dos pés. As agulhas são inseridas no paciente e ficam agindo por 30 minutos em cada sessão e sua frequência mínima é de uma vez na semana", acrescentou.

Ela escolheu a acupuntura pois, como farmacêutica, sabe que na medicina tradicional há muitas limitações em tratamentos e medicamentos, que, às vezes, possuem muitos efeitos colaterais. "Com a acupuntura é possível melhorar muitos sintomas sem esses efeitos, gerando uma boa qua-



lidade de vida", ressaltou.

Além da acupuntura, Dra. Gabriela também trabalha como professora. Outra paixão na sua vida. "Gosto muito da profissão de docente, levar informação até as pessoas, e em como a acupuntura pode ajudar", destacou. Solteira, a profissional de saúde, sempre que arruma um tempinho livre, gosta de assistir séries e filmes, e passar um tempo com a família. E revela um dos seus hobbies favoritos: ficar com as suas gatas.

Para conhecer mais sobre acupuntura e o trabalho da Dra. Gabriela Maria Bertolotto, siga o Instagram da profissional @gabibertolotto e seu perfil no Facebook: Gabriela Bertolotto Acupuntura

MATRÍCULAS CONTINUAM ABERTAS PARA FANFARRA E CORAL DA TERCEIRA IDADE

O projeto cultural mais querido e animado da cidade está de volta.

Em uma parceria entre Prefeitura de Mogi Mirim, por meio da Secretaria de Cultura e Turismo, e Banda Musical Lyra Mojimiriana, as aulas gratuitas de coral e fanfarras da terceira idade voltaram em agosto de 2022.

Baseando-se em estudos sobre os benefícios da Música, da importância das atividades voltadas ao público da terceira idade e em resultados já vivenciados pela instituição em sua trajetória desde 1985, a Lyra Mojimiriana proporcionará as seguintes oportunidades aos alunos:

- Novas aprendizagens (instrumentais, vocais, sociais e culturais);
- Estímulos cognitivos através da identificação, interpretação e memorização de informações musicais (ritmo, harmonia e melodia);
- Atuação em apresentações;
- Exercícios de comprometimento, disciplina e cuidados pessoais;
- Elevação da autoestima.

Tanto para o grupo de Coral, como o de Fanfarras, as atividades serão essencialmente práticas, desenvolvendo sempre a motivação, a convivência, as habilidades musicais e o emocional, com um mínimo de conteúdo teórico, embasadas no princípio de que todo indivíduo pode aprender desde que tenha o seu talento estimulado e lapidado.

INFORMAÇÕES

A matrícula, para pessoas acima de 60 anos continua aberta no Centro Cultural de Mogi Mirim, das 8h30 às 16h30.

As aulas, ministradas pelo Professor Cesar Lupinacci, acontecem às terças-feiras, iniciadas em 2 de agosto (as matrículas estão abertas até o preenchimento das vagas):

13h - Coral (aulas no Teatro Municipal "Tóride Sebastião Celegatti") – Centro Cultural "Prof. Lauro Monteiro de Carvalho e Silva"

15h - Fanfarras (aulas na Praça de Eventos 250 Anos) – ao lado do Centro Cultural

Documentos necessários: Cópia de documento com foto, cópia de comprovante de endereço e uma foto 3x4.

Maiores informações: (19) 3805-3125 e (19) 3862-0967 (WhatsApp).

Perfil **MAURICIO COUTINHO MACHADO** **1º TESOUREIRO**

Natural de Amparo e morando em Mogi Mirim, Maurício Coutinho Machado tem 84 anos, é casado e tem uma filha, Alessandra, de 45 anos. É formado em Ciências Econômicas pela FAE (Faculdades Associadas de Ensino) de São João da Boa Vista, cuja conclusão do curso superior aconteceu no final da década de 60. Escolheu Ciências Contábeis como formação profissional pois era uma carreira bastante promissora na década de 60.

Aposentado, Maurício é mais um profissional que presta seus conhecimentos à AAPMM (Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim). Há cerca de um mês, começou a fazer o controle interno do sistema financeiro da associação. O serviço é realizado às segundas, das 8h às 12h, e às quartas e sextas, das 13h às 17h. Conheceu a AAPMM através do jornal da associação.

Nos momentos livres, Maurício gosta de fazer palavras cruzadas e assistir filmes na televisão, principalmente, os dos gêneros policial e ficção científica.



Problemas com Ronco? A Fisioterapia do Sono pode te ajudar!

Aquela desafinada sinfonia noturna que incomoda o companheiro de quarto precisa ser investigada e ter uma hora para acabar. Roncar é o som gerado pela vibração dos tecidos durante a passagem do ar, e costuma ser o primeiro sinal de que o ar está passando com dificuldade pela garganta devido ao estreitamento da via aérea. Esse quadro de fechamento é conhecido como apneia obstrutiva do sono.

Durante esses episódios de apneias, ocorre queda da oxigenação do sangue e, para voltar a respirar, ocorrem despertares breves e frequentes, na maioria das vezes inconscientes. O sono fica fragmentado e com baixa qualidade. Mesmo que o sujeito tenha dormido um período de sono necessário, ao acordar há sensação que o sono foi insuficiente. A sonolência excessiva diurna é um dos principais sintomas da apneia obstrutiva do sono.

Outras consequências são: falta de atenção e memória; alterações

de humor: como queixa de depressão, ansiedade e irritabilidade; risco para doenças cardiovasculares, como hipertensão arterial, diabetes mellitus e obesidade;

Como saber se meu ronco é apneia? O exame feito para avaliar vários distúrbios do Sono, inclusive a apneia, é chamado de Polissonografia. Nele é possível ver se a apneia é grau: leve, moderado ou grave.

O tratamento envolve várias medidas: procurar ter bons hábitos de sono, diminuir o peso, práticas de exercícios, tratar doenças de nariz e garganta, evitar privação de sono e uso de bebidas alcoólica/tabagismo, bem como remédios para dormir sem orientação médica. Pode ser indicado o uso do aparelho chamado CPAP se a apneia for considerada moderada/ grave e nos casos de grau leve: aparelhos intra-orais, cirurgias e fonoterapia .

A fisioterapia do Sono tem um papel importante no tratamento da Apneia do Sono. Após a indicação médica do uso do CPAP é o profissional habilitado para realizar

avaliação de qual melhor tipo de máscara e fazer teste com o CPAP, onde será possível obter os dados sobre a pressão utilizada para tratamento.

Já nas primeiras noites é possível ver melhora do sono e o fim do ronco! Quando feita a adaptação de forma correta, o aparelho não incomoda e traz noites tranquilas novamente. Regulando a pressão arterial e os níveis de insulina, diminuem os riscos cardiovasculares, melhora a qualidade de vida e a produtividade do indivíduo, gerando bem estar.

• **Dr^a. Patrícia Caleffi Damásio Rossi é fisioterapeuta e atua na área do Sono há mais de 14 anos.**



Diretoria da AAPMM

CONSELHO DIRETOR

Presidente

Aparecido Dias de Freitas

1ª Secretária

Neuza Claudete D. S. Cezar

1º Tesoureiro

Maurício Coutinho Machado

2º Tesoureiro

Paulo Roberto Saccini

Diretora Social

Maria Antonia R. de Freitas

Diretor Patrimonial

José Gasparini

CONSELHO FISCAL

EFETIVOS

Waldemar Paulsen Neto

José Milton Rodrigues

Elisena Maria F C Justino

SUPLENTE

Carlos Donizeti Campagnoli

RELAÇÕES

PÚBLICAS

Dr. José Eduardo Camargo

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

Dra. Gabriela Bertolotto
Acupunturista
Farmacêutica, doutora em Farmacologia pela UNICAMP
Acupunturista e Docente
gabibertolotto
(019) 99801-1777
gabriela.bertolotto@gmail.com
Avenida Mogi Mirim, nº 1313
Arelão Mogi Guaçu

SOLANGE CHIORATO
NUTRICIONISTA
50% desconto à vista
Rua Santo Antônio, nº 225
Mogi Guaçu | Clínica MIGMA
Telefone: 3362-6054
WhatsApp: 99234-7345

IRMÃOS DE PIERI
(19) 3806.3000
Rua Aquiles Albano | 414
Santa Cruz | Mogi Mirim | SP
e-mail: de_pieri@terra.com.br

OUTUBRO ROSA
Mês de Prevenção ao Câncer de Mama

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

CALDO DE INHAME**INGREDIENTES:**

- 500 g de inhame
- 1 colher (sopa) de margarina Claybom com sal
- 1/2 cebola
- 2 dentes de alho
- 500 ml de caldo de galinha
- 300 g de frango desfiado
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara de cebolinha verde picada

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, adicione os inhames já descascados e o caldo de galinha. Cozinhe até que fiquem macios.
2. Em um liquidificador, bata os inhames com o líquido do caldo de galinha até que fique um creme liso.
3. Em uma panela adicione uma colher de margarina CLAYBOM COM SAL, as cebolas cortadas em cubos e o alho.
4. Refogue até dourar, adicione o frango desfiado e em seguida o creme de inhame. Tampe a panela e deixe cozinhar por 5 minutos.
5. Adicione a pimenta do reino e o sal.
6. Finalize com a cebolinha verde picada por cima.

PUDIM DE LEITE CONDENSADO**INGREDIENTES:****PARA CALDA**

- 1/3 de xícara de xilitol
- 25 ml de água

PARA PUDIM

- 125 ml de leite da sua escolha (pode ser vegetal)
- 1 pote de 200 ml leite condensado Flormel zero açúcar
- 2 ovos

MODO DE PREPARO :**CALDA**

1. Numa panela média, água e o xilitol ao fogo. Vá mexendo com uma espátula, até a mistura escurecer
2. Depois de pronta, transfira a calda para a forma e espalhe pelas laterais.

PUDIM

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por aproximadamente 1 minuto
2. Transfira para a forma já caramelizeada
3. Deixar forno preaquecido a 200° C
4. Tampe a forma com papel-alumínio e coloque em outra forma, para fazer em banho-maria
5. Levantar ao forno por 40 minutos
6. Desenforme apenas quando o pudim estiver frio.



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

Dr. Heryberto Alvim

OFTALMOLOGISTA

3806.1532
3862.8171

Rua Padre Roque, 537 - Mogi Mirim

ESPAÇO
Primer

982665777
38062795

FONOAUDIOLOGIA
ODONTOLOGIA
PSICOLOGIA
NEUROPSICOLOGIA

AV BELO HORIZONTE, N° 113
JD GETÚLIO VARGAS - MOGI MIRIM

CLÍNICA
CARVALHO
MEDICINA

CARDIOLOGIA
CLÍNICO GERAL
DERMATOLOGIA

EXAMES CARDIOLÓGICOS

ELETRCARDIOGRAMA
MAPA 24HS
HOLTER 24HS
ECOCARDIOGRAMA

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

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

Dra. Célia B. Eckmann Helene
Médica Veterinária
CRMV-SP 26474

Consultas
Cirurgias
Citologias
Remoção de Tártaro
com aparelho Ultrassom

Atendimento em Domicílio

Fone: (19) 99743.2713

DR. CARLOS DE CAMARGO
Cardiologia - Clínica Médica
CRM(SP) 57 239

ELETRCARDIOGRAMA
CG-HOLTER 24 HORAS
TESTE ERGOMÉTRICO

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

CARDIOGERIATRIA
CARDIOLOGIA
CLÍNICO GERAL

Exames
ECG
MAPA 24h

DR. EDUARDO COUTO CARVALHO

Consultório em MOGI GUAÇÚ - Clínica MIGMA
Rua Santo Antônio, nº 225 - Tel: (19) 3362-6054