



Jornal

Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim

Mala Direta Básica
 59015321000102-DRSPI
 Assoc. Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim

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

Viagens/2024

GRENN CAMP – ARTUR NOGUEIRA
DIA: 05/10/2024

Saída 6h30 / Retorno 18h
Associados e não associados
Preço Único R\$ 150,00
Crianças de 0 a 2 anos: Free no Parque. Só poltrona R\$ 35,00
Crianças de 3 a 10 anos: R\$ 95,00

APARECIDA –SP
De: 25/10/2024

Saída 00h / Retorno 15h
Associados: R\$ 150,00
Não associados: R\$ 170,00
Crianças de 6 a 12 anos: R\$ 75,00

BERTIOGA - SP
De: 21 a 24/11/2024
Saída 17h30 / Retorno 14h
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

MERCADÃO - SP
Dia: 14/12/2024
Saída 6h / Retorno 17h
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

Comunicado Importante

Informamos que por tempo indeterminado, todos que estiverem inadimplentes com as mensalidades a mais de um ano, devem procurar a Associação, pois será dada a anistia da dívida, entrará como novo associado, pagando o valor de R\$ 75,00 (4 meses + carteirinha). Aproveitem essa oportunidade!



25% desconto para os sócios da Associação
Rua: Aurea, nº 127, Jardim Aurea, Mogi Mirim/SP
alquimistafarmacia
(19)3552-3332 (19)9.9196-8900

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 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.

Se você tem mais de 10 anos de associado e tem interesse em ser voluntário estamos com o cargo de secretária (o) em aberto, venha colaborar com a Associação



Dra. Juliana C. Maretti Benetti
CRM 169649
ROE 104465
(19) 3362-3698
Clínica Médica Integratto
R. Vicente Ortiz de Camargo, 80



"Com você do início ao fim de sua obra"

Av.: Santo Antonio, 34
Centro - Mogi Mirim SP

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

Receitas:

Calzone de frango

Pudim de chocolate branco com calda de frutas vermelhas

Página 8

Perfil



Dr. Rafael Morales Ochiussi

Página 5



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



A ÓPTICA QUE FAZ O SEU ESTILO

HÁ MAIS DE 18 ANOS LEVANDO SAÚDE, PROTEÇÃO E ESTILO PARA SEUS OLHOS!

ME VIU? USE O CUPOM "FLORDAIDADE" E GANHE 15% DE DESCONTO EM SUA PRIMEIRA COMPRA NA ÓPTICA IZA!



AGORA EM MOGI MIRIM E MOGI GUAÇU!



MOGI GUAÇU: BURITI SHOPPING
(19) 99994-8404 - @OPTICAIZABS

MOGI MIRIM: RUA CONDE DE PARNAÍBA, 17B, CENTRO
(19) 97169-0072 - @OPTICAIZAMM

Sorteio do Bolo



Não houve aniversariante presente no mês de agosto:



Para os sorteios dos bolos dos aniversariantes do mês de SETEMBRO, os aniversariantes devem estar presentes na Sede da AAPMM no dia 13 de SETEMBRO (sexta-feira) até as 14h.

Agradecimento:

Em nome do Presidente e Diretores da AAPMM, queremos agradecer as doações:
Bia Marques, Casa Anaconda, Copo de Leite, Floricultura Laços & Flores, Maria Eliza Degrava, Restaurante Sabor da Família, Restaurante Vila Mogiana, Wizard Escola de Idiomas pelos brindes para o sorteio.
Supermercado São Vicente pela doação mensal dos bolos.

A todos o nosso muito obrigado!

Almoço dos Aniversariantes

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

LUCIA HELENA CASSANELLI

LUIZ EDUARDO LUCIO

ROQUE BENTO SPOGINO

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.

Calendário 2024

Sorteio do Bolo dos aniversariantes

Outubro 11/10/2024

Novembro 08/11/2024

Dezembro 13/12/2024

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

ANUNCIE AQUI
(19)3862-4799

Aferimento de pressão



No dia 09 de agosto, as funcionárias Graziela e Valdiceia da Drogaria FarMelhor, estiveram na associação aferindo pressão. Agradecemos a Farmelhor.

Cantinho da Saúde

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

- † ANTÔNIO CARLOS BERNARDI
- † CATHARINA ZANIBONI GUARNIERI
- † MARIA EDUARDA GALDINO

ÓTICA **Real**

► Óculos de Sol
► Lentes de Contato
► Armações Nacionais e Importadas

Mogi Guaçu
Praça Padre Armani, 45 - Centro
Fone: (19) 3861.0334

Mogi Mirim
Rua Conde de Parnaíba, 231
Fone: (19) 3552.4366
☎ (19) 99835.2701

Nutrição Clínica
Funcional Familiar
Laura Lino Luiz
CRN 81959
☎ (19) 99767-6759
@nutrilauralinoluiz
Mogi Mirim

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

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@apmm.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

CALHAS GUMIERO
CALHAS - RUFOS
CONDUTORES
Cel.: 9.8970-1484
9.9999-8980
calhasgumieromarcos@gmail.com.br
Rua João Bernardi, 510 - Vila Pichatelli

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

Entrega da doação de roupas

A Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim no mês de julho fez a entrega das doações de roupas para casa de Santo Antônio, a Coordenadora Amanda Pacelli veio retirar. A todos que doaram, fica o nosso muito obrigado!!!



A entrega foi feita pela funcionária da Associação Eliane de Souza à coordenadora Amanda Pacelli

Atendimento na Sede da AAPMM Consultas só com agendamento pelo tel. 3805-4346

CARDIOLOGISTA
Dr. Afonso Henrique Eckmann Helene
(1 vez por semana)

CLÍNICO GERAL
Dr. Iuri Tenório
(1 vez por semana)
Dr. José Antônio Cirvidiu
(2 vezes por semana)
Dr. Marcos Carrasco
(1 vez por semana)
Dr. Rafael Morales Ochiussi
(1 vez por semana)

DERMATOLOGISTA
Dr. Iuri Tenório
(1 vez por semana)

GASTROENTEROLOGISTA
Dr. José Antônio Cirvidiu
(2 vezes por semana)

GERIATRA
Dra. Josiane Rodrigues Xavier
(1 vez por semana)

GINECOLOGISTA
Dr. Luis Gabriel Ferreira Pissinatti
(15 em 15 dias)
Dra. Marli Ap. Morales
(15 em 15 dias)

NEUROLOGISTA
Dr. José Rubens Ruberto
(1 vez por semana)

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

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

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

UROLOGISTA
Dr. Sérgio Santini (2 vezes ao mês)

VASCULAR
Dr. Sergio Gioia
(15 em 15 dias)

ADVOGADA
Dra. Alessandra Machado Oliveira Araujo
(toda segunda de manhã e sexta à tarde)

NUTRICIONISTA
Dra. Amanda Tesser
(15 em 15 dias)
Dra. Mila Letícia Dovigo Costa
(1 vez por semana)

Atendimento na Sede da AAPMM Agendamento direto

ACUPUNTURA
Leda Cristina Barreto
(11) 9-7165-6137
(toda terça e quinta-feira)

CABELEIREIRA E SOBRANCELHAS
Kelly Bezerra (toda quarta e quinta)
9-9177-1142

CROMOTERAPIA
Suely Gomes da Silva
(segunda de tarde) 9-9174-4169

ESTETICISTA
Patrícia Pereira de Moraes
(1 vez por semana) 9-9754-5911

FISIOTERAPEUTA
Dra. Caroline de Campos Bernardi 9-9525-5219
(toda quarta e sexta-feira)
Dra. Jaqueline Alves da Silva
(toda terça e quinta-feira)
9-8845-4405

GRUPO DE ALONGAMENTO
Dra. Caroline de Campos Bernardi
9-9525-5219
Dra. Jaqueline Alves da Silva
9-8845-4405

MASSAGISTA
Carila de Campos Bernardi
(1 vez por semana) 9-9901-3571

MANICURE
Neusa Maria Avancine Gumiero
(toda quarta e quinta-feira)
9-9688-8819

PSICÓLOGO
Dr. Claudio Adorno Bueno
9-8158-5705
Dr. Manoel Rosa dos Reis
9-9365-9374
Dr. Vinícius Ruiz Barbanti
9-9262-7830

PODOLOGIA
Amauri Gomes 9-9731-0095
(toda terça e quinta)

PROFESSORA DE IOGA
Maria Emilia Guerreiro Franco
(1 vez por semana) 9-9779-1253

PROFESSORA DE DANÇA
Carila de Campos Bernardi
(segunda de manhã e sexta de tarde) 9-9901-3571

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

Hospital de Olhos de Mogi Mirim

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

DROGARIAS Farmaxima
CUIDANDO COM O CORAÇÃO

3862-4569
19 98165-0237

Fazemos aplicações de medicamentos a domicílio!
Entregas grátis em Mogi Mirim!

Descontos especiais em todos os medicamentos e agora também desconto do programa da indústria.

Venha conferir!
Você conhece! Você confia!

Praça Tiradentes, 289
Jardim Santa Cruz / Mogi Mirim - SP

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 3804-9066
Rua Padre Roque, 61 - Centro - Mogi Mirim

FisioSono

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

Dra. Patrícia C. Damásio Rossi

Novo endereço
Av. Santo Antônio, 533 - Centro - Mogi Mirim
(19) 996741551

"Campanha do Agasalho 2024"

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

"Campanha do Alimento 2024"

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".

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

ACADEMIA Espaço Pilates/Fisioterapia (20%) 9-9791-7412	ECOCARDIOGRAMA Eduardo Couto Carvalho (20%) 3862-5426 9-9648-1107	Alexandre Augusto Panigassi Geraldini (20%) 3805-5007 Edmilson José de Souza (20%) 3805-5007 José Ricardo Martins Ribeiro (50%) 3804-2672 das 08 até 12h Márcio A. Romanello Campos (34%) 3862- 3263 - somente p/ aposentados e pensionistas	PILATES Fluir Estudio de Pilates (30%) 9-8845-4405 Patrícia Cristina Andrade (25%) 9-8130-1910
ACUPUNTURA Ana Letícia Maximiano (30%) 9-8240-0768 Acupuntura: Leda Barreto (33%) (11) 9-7165-6137 Patrícia Cristina Andrade – (30%) 9-8130-1910	FÁRMACIA Farmelhor (10 à 30%) 3862-4655 Farmáxima Brasília (10 a 70% descontos programa indústria) e (até 20%) 3862-4569 9-8165-0237 whats Farmácia manipulação Alquimista (25%) 3552-3332/9-9196-8900 whats	NEFROLOGIA Antonio Carlos Magalhães Ceregatti (30%) 3862-6059 / 9-8227-9806	PNEUMOLOGISTA Luís Paulo Tonioli – (25%) 3804-9666
ANGIOLOGIA / CIRURGIA VASCULAR Danielle M. Bernardes (40%) 3862-0144 / 9-9955-2296	FISIOTERAPIA Ana Letícia Maximiano (Clínica e Domiciliar) – (20%) – 98240-0768 Ana Letícia G Borin - (30%) 9-9344-1124 Atendimento clínica e domiciliar Denis Wilson Zarpão Pereira Campos (20%) 9-9196-4653 Délis Setin Rossetto - (30%) 9-9867-2740 Jaqueline Alves - (30%) atendimento domi- ciliar especializado em idosos (geriatria) (19) 9-8845-4405 Keylla de Sousa Marriel - (20%) 9-8278-7915 Maura Fernandes Franco (35%) - 9-8241-5705 Patrícia Caleffi Damasio Rossi (20%) 9-9674-1551 Patrícia Cristina Andrade - (50%) 9-8130-1910	NUTRIÇÃO Amanda Tesser - (50%) 9-8142-6032 Solange Iside Ferreira Chiorato - (50%) 3362-6054 / 9-9234-7345 Laura Lino Luiz (30%) 9-9767-6759 Mila Letícia Dovigo Costa (40%) 9-9657-8670 (Atendimento domiciliar) Vivian Bordignon Adorno (50%) 9-9767-7125	PROCTOLOGIA Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405 9-9312-2479 whatsapp
AURICULOTERAPIA Mirian da Costa (20%) 9-9771-0229	FISIOTERAPIA NEUROLÓGICA Amanda Ap. Francato Simoso – (50%) 9-8296-7568	ODONTOLOGIA Clínica Bucal Up Odontologia (até 40%) 3552-5009 Clínica Sorridents (até 40%) 3805-3385/ 9-9949-4664 Glaciane Fernandes (10%) 9-9546-9720 Juliana Alves Mestriner (40%) 3549-9099 Ligia Munhoz Odontologia (de 10 até 30%) 3818-6616/9-9334-7926 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	PSICOLOGIA Cristiane Machado Brites - (30%) 9-7138-3204 Marisa Martin Crivelaro Romão – Neuropsi- cóloga - (15% em psicoterapia/reabilitação neuropsicológica) e (15% em avaliação neuropsicológica) 3806-2795 Maria Elizabeth V. Teixeira Oliveira (25%) 3862-2933 / 9-8294-9977
AULAS DE YOGA Maria Emília G Franco (20%) 9-9779-1253	FONOAUDIOLOGIA Amanda Maura Borin (25%) - 9-9668-8003 Áudio Vida (20% só acessórios) - 9-8249- 3050 Susana Maria Coradi Martiminiano (15%) 3806-2795 Telex Soluções Auditivas (10%) - 3805-3284 9-9187-6110	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	PSICOLOGIA / PSICOTERAPIA Ana Lídia Zani - (15%) 3806-2795 Ana Maura B. Tinini (40%) 9-7163-1909 Rosangela Marchesi de Oliveira - (30%) 9-9190-0433 Vanessa Polidoro - (30%) 9-9302-4547
CARDIOLOGIA Afonso Henrique Eckmann Helene (40%) 3806-3259 Carlos de Camargo - (50%) 3862-7659 Christian Enrique Dangla Lira - (50%) 3862-0560 José Jayme Guerreiro Franco - (20%) 3862-1051 Márcio Venício da Silva - (30%) 3862-6423 Raquel Miriam Garcia - (50%) 3549-5278 9-9126-6185 Rafael Carvalho (48%) 3549-7557 9-9533-3036 Susamar Costa Leal - (30%) 3861-7194	FISIOTERAPIA NEUROLÓGICA Amanda Ap. Francato Simoso – (50%) 9-8296-7568	REUMATOLOGIA Sérgio Mauricio Urbini Junior - (15%) 3805-4102	PSICOPEDAGOGIA Flávia Rossi - (20%) 9-9974-7798
CIRURGIA GERAL Mayara Victal (20%) 3862-5942 Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405 9-9312-2479 whatsapp	GERIATRIA Susamar Costa Leal (30%) 3861-7194	UROLOGISTA Henney Padovani Junior (25%) 3806-5676	PSICANÁLISE Talita Bernardi - (10%) 9-9578-1456
CIRURGIA DO APARELHO DIGESTIVO Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405 9-9312-2479 whatsapp	GASTROENTEROLOGIA José Antônio Cirvidiu (25%) 3804-1081 atendimento domiciliar Mayara Victal (20%) 3862-5942 Valdir Seksenian (50%) 3549-1112	ULTRASSONOLOGIA Clayton Barros - (20%) 3804-5417 Imaginus - (20%) 3815-5883 Protea Ultrassonografia (20%) – 3362-3698	REUMATOLOGIA Sérgio Mauricio Urbini Junior - (15%) 3805-4102
CLÍNICA GERAL Altamiro Sturari – (25%) 3804-4584 José Antônio Cirvidiu (25%) 3804-1081 atendimento domiciliar José Cláudio M. de Barros (25%) 3862-5942 Iuri Ferreira Tenório – (40%) 3806-4960 Larissa Franceschett Lopes da Cunha (50%) 9-9132-7447 Marco Carrasco - (50%) 3862-5942 9-7156-8856	GINECOLOGIA Ana Cristina De La Corte Vomero (30%) 3806-3259 Lúcia Maria Ferreira Tenório (40%) 3806-4960 Luis Gabriel Ferreira Pissinatti (40%) 3806- 4960 Maria Alice Mostardinha (40%) - 3862-1445 Marli Ap. Morales (40%) 3862-0600 3862-0550 Meri Lourdes Ravanini (20%) 3862-3524	TERAPIA Reflexoterapia (Dores físicas e emocionais) Débora Lino Luiz (30%) – 9-9763-0220	ULTRASSONOLOGIA Clayton Barros - (20%) 3804-5417 Imaginus - (20%) 3815-5883 Protea Ultrassonografia (20%) – 3362-3698
DERMATOLOGIA Iuri Ferreira Tenório - (40%) 3806-4960 Raquel Maria de Carvalho (40%) 3862-5426 / 9-9648-1107 Viviane Vasconcelos - (50%) 9-8257-5286	LABORATÓRIO Laboratório - Central (60%) 3862-4862 whats Laboratório 22 Outubro (20%) 3806-8500 Ramalho e Montagnana (20%) - 3862-1906	OTORRINOLARINGOLOGIA: Ana Maria Furno Simões Bianchi (10%) 3862-1355 Isadora Lopes de Camargo Gabas (30%) 3862-4261 Whatsapp (19) 9-8387-5280 – só mensagens	DIVERSOS Cuidadora de idosos/Técnica de enfer- magem – Karen Dimartini (10%) 9-8735- 7308 Cuidador/Acompanhante de idosos e/ou ca- seiro para morar – Valter – (19) 9-8602-1623 Elma Apa. Bordignon - aulas de Inglês e Espanhol (20%) - 9-9713-5960 Liberty Informática e Inglês 3ª Idade (aulas em grupo) (50%) e aulas indivi- duais (20%) 3806-4340/ 9-8138-6392 Wizard Mogi Mirim Escola de Idiomas (30%) 3806-3611 Spa da Beleza Chay Silva – Massagem relaxante e cabelo (25%) 9-9430-4364
ENDOCRINOLOGIA Márcia Regina Pereira - (20%) 3862-0144 Patricia Soares da Silva - (20%) 3806-8297/ 9-8842-2608	NEUROLOGIA Adriana Cristina B. Borin (25%) - 3804-9666	ÓTICA Ótica Visão (10%) - 3806-1560 Ótica Real - (20%) 3552-4366 3861-0334 - agendamento de consulta Ótica A Favorita - (25%) 3552-1040 9-9387-4884 Óptica Iza (15%) 3804-1616/9-7169-0072 Fabrím - (35%) 3549-0250	
ESTETICISTA Patrícia Pereira de Moraes de (10 a 20%) 9-9754-5911			

Perfil Doutor Rafael Morales Ochiussi

Do outro lado da rua

Natural de São José do Rio Preto, doutor Rafael Morales Ochiussi veio para Mogi Mirim ainda criança, cresceu aqui e se mudou apenas para cursar a faculdade retornando mais tarde após a conclusão do curso. Atualmente reside na cidade de Jaguariúna.

Em 2019 se formou na Universidade Federal de São Paulo. Há 4 anos como clínico geral atende em Jaguariúna e Mogi Guaçu, nas unidades básicas de saúde. Agora passará a atender também em Mogi Mirim, na AAPMM (Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim).

Doutor Rafael considera muito importante poder oferecer esse atendimento junto a Associação dos Aposentados, podendo aumentar ainda mais seu vínculo com a população mogimiriana e região. Uma oportunidade que surgiu através de sua mãe doutora Marli Morales, que também atende na Associação.

Relembra com alegria da sua infância, estudou o ensino fundamental no colégio Imaculada Conceição, do outro lado da rua, em frente à Associação. "Não poderia imaginar, para minha grata surpresa, que retornaria tão próximo para dar

continuidade a minha vida de dedicação aos estudos e agora aos atendimentos na Associação dos Aposentados", frisou o doutor.

Doutor Rafael conta o que o levou a escolher essa área de atuação. "Acredito que uma grande contribuição para minha atuação nessa área foram as oportunidades que tive durante a graduação, poder acompanhar pacientes em ambulatórios com ênfase em medicina preventiva e atendimento humanizado, características que tenho me esforçado em replicar nas minhas unidades de atendimentos".

A satisfação para doutor Rafael em atuar como clínico é poder observar como a medicina moderna consegue oferecer cada vez mais alternativas para promoção da saúde e da qualidade de vida dos pacientes. Contudo, para poder conquistar essas qualidades é necessária a adoção de um estilo de vida balanceado e ativo, que será tão importante quanto as intervenções e tratamentos médicos.

Portanto, é evidente que para atingir a melhora e até a cura de muitas doenças é indispensável a dedicação do paciente, desde a prevenção até o tratamento.



DR. MARCO CARRASCO

CLÍNICA MÉDICA
E CIRÚRGICA
MEDICINA INTEGRATIVA
E FUNCIONAL

marcocarrascodr
drmarcocarrasco
(19) 97156-8856

Rua. Áurea, 23 - Jardim Áurea - Mogi Mirim

IRMÃOS DE PIERI

(19) 3806.3000

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

BARANTU
Comércio de Eletrodomésticos Ltda. ME

PEÇAS E MANUTENÇÃO

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

FarMelhor
É assim que a gente faz.

DESCONTOS ESPECIAIS EM TODOS OS MEDICAMENTOS.
COBRIMOS O PREÇO DE MEDICAMENTOS GENÉRICOS.

PEÇA PELO DELIVERY! Em Casa

(19) 3862-4655
(19) 99935-5456

INSTALADORA
Materiais Elétricos Mogi Ltda.

Serviços de Munck

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

Atendendo ao lado
Rua João Soares de Camargo, 46 - Centro - Mogi Mirim

OTICA FABRIM

R. Padre Roque, 16 - Centro
Mogi Mirim. (19) 3549.0250
Av. Bandeirantes, 1273 - Pq. Cidade Nova
Mogi Guaçu. (19) 3831.6171

LIMAVI

PRODUTOS PARA LIMPEZA - HIGIENE
DESCARTÁVEIS - PISCINAS

(19) 3862.4691

Rua Caiapó, 42 - Centro - Mogi Mirim

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

VIAGEM DE MARIA FUMAÇA EM JAGUARIÚNA



Prática do Despertar: Apenas 12 passos para transformar a sua vida!

Ao acordar pela manhã, nunca se deve "pular" abruptamente da cama, como os animais nos ensinam com tanta maestria, devemos preparar o corpo, os músculos e tendões para o que vem pela frente, fazendo com que o corpo e todos nossos sentidos despertem,

só então, levantar-se.

1. Ao acordar, esticar os braços acima da cabeça e esticar as pernas, ficando com as costas na cama, isso além de alongar todo o corpo, distende o campo eletromagnético que nos envolve e

"acorda" nosso corpo energético.

2. Com os cotovelos apoiados na cama, alongar os pulsos e também os tornozelos esticando mãos e pés para cima e para baixo (5 vezes), depois fazer a rotação dos pulsos simultaneamente com os tornozelos (5 vezes) para cada lado.

3. Fazer a flexão e distensão dos dedos das mãos e pés simultaneamente (contar 10 vezes). Quando fechamos as mãos fortemente as pontas dos dedos estimulam importantes pontos das palmas das mãos.

4. Flexionar as pernas e segurar os joelhos de encontro ao abdômen (contar até 10), voltar levemente (3 vezes). Se for mais fácil, fazer cada perna separadamente.

5. Flexionar o joelho esquerdo e girar o tronco para o lado esquerdo e depois flexionar o joelho direito e girar o tronco para o lado direito.

6. Flexionar novamente os joelhos e girar com o tronco para o lado que for levantar, apoiando com as mãos e braços, sente-se na cama com os pés apoiados no chão.

7. Flexionar o pescoço olhando para cima, para baixo, esquerda e direita (contar até 10 a cada movimento) 2 vezes.

8. Soltar os ombros fazendo rotações para frente e depois para atrás (5 vezes cada direção).

9. Alongar braço esquerdo segurando o cotovelo com a mão direita e olhando para a esquerda (contar

até 10). Alongar braço direito segurando o cotovelo com a mão esquerda e olhando para a direita (contar até 10).

10. Alongar os dois braços juntos entrelaçando os dedos e esticando para cima (contar até 10).

11. Com as mãos na cintura, rodar o tronco para a esquerda e depois para direita (3 vezes cada lado).

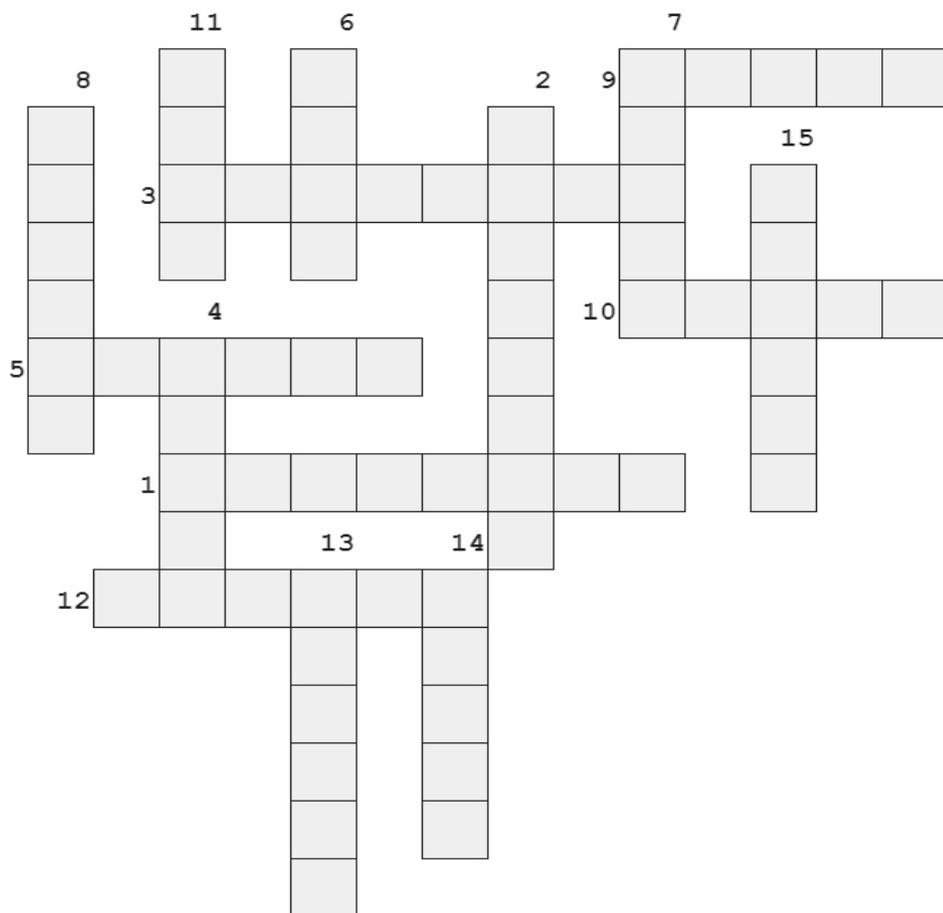
12. Postar as mãos sobre o peito e agradecer. Momento para agradecer o dia que se inicia, procure intensificar pensamentos positivos e alegres e sorrir para a vida!:)

Agora sim! Pode se levantar, calmamente e começar a pensar nas coisas que precisa fazer, está preparado para o seu novo dia!

Obs.: A quantidade de movimentos é uma sugestão mínima, quanto mais repetições fizer, melhor!

Palavras cruzadas

- Conjunto de produtos agrícolas colhidos num período; safra
- Escolher uma pessoa ou coisa entre outras; decidir-se por
- Construção com uma ou mais bicas por onde corre água; fonte
- Que cede à pressão, suave ao tato; brando, mole, tenro
- Que tem fama; renomado, célebre
- Sustentar-se ou mover-se no ar por meio de asas ou algum meio mecânico
- Arma portátil de cano comprido; espécie de carabina
- Valor definido pelo Estado para ser cobrado por serviços públicos (água, energia elétrica etc.)
- Exprimir por meio de palavras
- Belo, bonito; prazeroso de se contemplar, de se apreciar
- Instrumento constituído por lâmina cortante presa a um cabo
- Descansar em estado de sono
- Mergulhar ou banhar em qualquer líquido
- Peça ou conjunto de peças de vestir; traje
- Representação tridimensional de um corpo humano feminino, feita de pano, porcelana etc



- RESPOSTAS
- Colheita
 - Preferir
 - Chafariz
 - Molhar
 - Frango
 - Vozar
 - Fuzil
 - Tarifa
 - Falar
 - Lindo
 - Faca
 - Dormir
 - Molhar
 - Boneca
 - 15 Boneca



Caça palavras

horizontal, vertical, diagonal

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

ALEMANHA
BIELORRÚSSIA
ESLOVENIA
LIBANO

LITUANIA
MEXICO
MOLDAVIA
NORUEGA

PARAGUAI
URUGUAI

DRA VIVIANE VASCONCELOS
DERMATOLOGIA

(19) 98257-5286

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

Dr. Manoel Ricardo Alves dos Santos

Ortopedia
Traumatologia
CRM 66.597

uniclin

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

Lavieen Day
DRA GLACIANE FERNANDES

- ✓ Promove o Rejuvenescimento facial
- ✓ Auxilia no tratamento do melasma
- ✓ Excelentes resultados para calvície
- ✓ Suaviza poros dilatados e cicatrizes de acne
- ✓ Elimina micoses nas unhas

(19) 99546-9720

CALZONE DE FRANGO**INGREDIENTES:****RECHEIO DE FRANGO**

- 300g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 alho
- 2 colheres (sopa) de cebola
- 50g de azeitonas verdes
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 tomate
- ½ xícara (chá) milho verde cozido
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 100g de muçarela ralada

MASSA:

- 15g de fermento biológico fresco
- ¾ de xícara (chá) de água morna (180ml)
- ¼ de xícara (chá) de óleo (60ml)
- 2 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo (210g)
- 1 colher de (chá) de sal
- 1 gema para pincelar
- Gergelim a gosto para polvilhar (opcional)

MODO DE PREPARO**RECHEIO:**

Em uma panela frite a cebola picada e o alho amassado em um pouco de óleo. Acrescente o peito de frango já cozido e desfiado, adicione o tomate sem pele e

sem semente picado, o milho verde, tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Refogue bem.

Por último, coloque as azeitonas verdes sem caroço picada e a salsinha picada. Retire do fogo e deixe esfriar.

MASSA:

Em uma tigela dissolva o fermento na água morna.

Depois acrescente o óleo, o sal e a farinha aos poucos. Misture com as mãos até a massa soltar das mãos. Não precisa sovar muito.

Cubra a massa com um pano de prato e deixe descansar por 30 minutos.

Passado a espera, divida a massa em 2 partes.

Espalhe um pouco de farinha na bancada ou mesa e abra a massa com auxílio de um rolo de massas.

Coloque metade do recheio frio, a muçarela e feche fazendo pequenas dobras na lateral para que fique bem fechado.

Com um garfo fure a massa e pincele a gema batida.

Se quiser polvilhe gergelim a gosto sobre o calzone. Faça o mesmo com a outra massa.

Acomode o calzone em uma assadeira enfarinhada e leve ao forno pré-aquecido a 200°C, por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

Sirva em seguida.

Rendimento: 2 calzones.

PUDIM DE CHOCOLATE BRANCO COM CALDA DE FRUTAS VERMELHAS**INGREDIENTES****PUDIM:**

- 1 caixa de leite condensado (395g)
- 2 caixas de creme de leite (400g)
- 2 ovos
- 2 gemas
- 1 copo (tipo americano) de leite (200ml)
- 250g de chocolate branco

CALDA:

- 1 pacote de frutas vermelhas congelada (300g)
- 1 xícara (chá) de açúcar (180g)
- 1 colher (sopa) de suco de limão (15ml)

MODO DE PREPARO**PUDIM:**

Na vasilha coloque o chocolate branco e derreta em banho-maria ou no micro-ondas, de 30 em 30 segundos, misturando a cada tempo até derreter por completo e reserve.

No liquidificador junte os ovos, as gemas, o leite condensado, o creme de leite, o leite e o chocolate branco derretido. Bata bem até que fique homogêneo.

Despeje em uma forma de pudim

tamanho 20cm de diâmetro, untada com manteiga e polvilhada com açúcar refinado.

Tampe a forma com uma folha de papel alumínio e leve para assar em banho-maria a 180°C por cerca de 60 minutos ou até que fique firme ou espetando a ponta da faca e saia seco.

Retire do forno, espere esfriar e leve à geladeira.

Desenforme e reserve.

MODO DE PREPARO**CALDA:**

Na panela coloque as frutas vermelhas congeladas ou frescas, o açúcar e o suco de limão. Misture bem.

Leve ao fogo médio, mexendo de vez em quando até a calda ficar no ponto de geleia mole. Retire do fogo e deixe esfriar.

Espalhe a calda de frutas vermelhas sobre o pudim e leve para gelar cerca de 2 horas antes de servir.

Dica

Experimentem variar os sabores das frutas, por abacaxi, morangos, manga...



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

ELETCARDIOGRAMA
CG-HOLTER 24 HORAS
TESTE ERGOMÉTRICO

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

ESPAÇO Primer 982665777
38062795

FONOAUDIOLOGIA
ODONTOLOGIA
PSICOLOGIA
NEUROPSICOLOGIA

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

Dr. Heryberto Alvim
OFTALMOLOGISTA

3806.1532

Rua Padre Roque, 537 - Mogi Mirim

Ótica Visão

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

CLÍNICA CARVALHO
MEDICINA

CARDIOLOGIA
CLÍNICO GERAL
DERMATOLOGIA

EXAMES CARDIOLÓGICOS
ELETCARDIOGRAMA
MAPA 24HS
HOLTER 24HS
ECOCARDIOGRAMA

Rua DR. João Teodoro - N.731
Centro - Mogi Mirim - SP
(19) 3549-7557
(19) 99533-3036

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

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

AGROPECUÁRIA SÃO JOSÉ
DISK RAÇÃO COMODIDADE E PREÇO
3805.3467

Rua Prof. Ataliba Silveira Franco, nº 113
Vila São José - Mogi Mirim

Laboratório de Análises Clínicas RAMALHO & MONTAGNANA

Coletas em domicílio
(19) 3862.1906
(19) 99210.2148

Rua Dr Ulhôa Cintra, nº 991 Centro