



Jornal

Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim



FEVEREIRO 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) situado no Centro, à Rua Dr. José Alves, 554. Aceita-se propostas.

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

ATENÇÃO

Devido à situação de saúde com relação à Covid e à Gripe no País, a Associação aguarda a liberação do Hotel CTC para receber turistas, e, em respeito aos nossos associados, foi decidido que a viagem para Caldas Novas será transferida para o mês de setembro sem data definida por enquanto. A definição da data será anunciada nos próximos jornais.

ANO - 2022

MÊS	PONTES	FERIADOS
JANEIRO		
FEVEREIRO	28/02	
MARÇO		01/03 - Carnaval
ABRIL		15/04 - P. Cristo 21/04 Tiradentes
MAIO		
JUNHO		16/06 - Corpus Christi
JULHO		
AGOSTO		
SETEMBRO		07/09 - Independência Brasil
OUTUBRO		12/10 - Nossa Senhora Aparecida
NOVEMBRO		02/11- Finados 15/11-P. República
DEZEMBRO		

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 diretamente 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.

“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”

NOVO ENDEREÇO
Para melhor atendê-lo

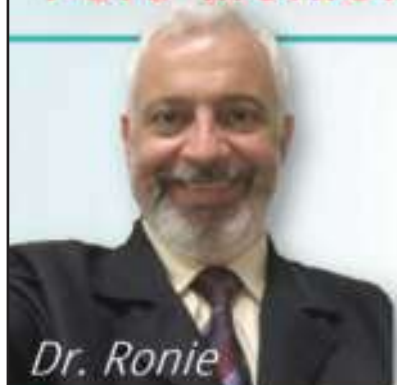


Dentaduras parafusadas e convencionais

Cirurgias bucais avançadas

Implantes e próteses

Clínica Geral



Dr. Ronie

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

Viagens 2022

CALDAS NOVAS:
setembro 2022

SÃO LOURENÇO:
23/06/2022 a 26/06/2022

MARIA FUMAÇA - JAGUARIÚNA - 20/08/2022

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

Sugestão de Viagem

ATENÇÃO PARA AS VIAGENS 2022 !!!

GOSTARÍAMOS DE CONVIDAR TODOS OS NOSSOS ASSOCIADOS, SEUS FAMILIARES E INTERESSADOS PARA EMBARCAREM CONOSCO EM NOSSAS PRÓXIMAS VIAGENS.

***TEMOS VAGAS ABERTAS:** CALDAS NOVAS COM 3 REFEIÇÕES (CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO E JANTAR), SÃO LOURENÇO COM 3 REFEIÇÕES (CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO E JANTAR) E JAGUARIÚNA (MARIA FUMAÇA) COM 1 REFEIÇÃO (ALMOÇO).

COM TUDO INCLUSO: PASSAGEM, ESTADIA E ALIMENTAÇÃO.

ESTÁ NA HORA DE VOLTARMOS A SER FELIZES E RETOMARMOS TUDO QUE FAZÍAMOS COM TANTO CARINHO, AGORA COM TODA SEGURANÇA E CUIDADOS PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA!!

*PARA NOSSAS VIAGENS SERÁ NECESSÁRIA A APRESENTAÇÃO DA CARTEIRINHA DE VACINAÇÃO CONTRA O NOVO CORONAVÍRUS (2 DOSES) EM ORDEM.

PARA MAIS INFORMAÇÕES ENTRE EM CONTATO COM A ASSOCIAÇÃO PELO TELEFONE 3862.4799



Almoço dos Aniversariantes

Foi realizado um sorteio de almoço entre os aniversariantes do mês e os ganhadores foram: **MARCOS VENÂNCIO DOS SANTOS, MÉRCIA REGIANA DE MORAES DOS SANTOS e SONIA CRISTINA SANVIDO BUENO.**

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.

Cantinho da Saudade

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

- † ANTONIO CARLOS DAMASIO
- † JAIR ANTONIO GASPAR
- † MARIA APARECIDA
- † MATHILDE THEODORA ANNA FRANÇA

Sorteio do Bolo

No mês de fevereiro não haverá sorteio do bolo, por prevenção à saúde de todos.



PAULO TERRAPLENAGEM
Materiais básicos para construção!

LOCAÇÃO DE
CAÇAMBAS
PARA ENTULHO

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

Ótica
Visão

R. Chico Venâncio, 54
Mogi Mirim - SP

Telefone:
(19) 3806-1560

Leonello

Acougue

Paesaria

Hortifruti

Rua Afonso Arcuri, 16 - Jd. Maria Beatriz

FONE: (19) 3862.4294

**ANUNCIE
AQUI**

(19)3862-4799

**J. C. CONSTRUÇÃO
CIVIL E PINTURA**

(19) 9 9678-0210
J. CARLOS
CNPJ 32.918.219/0001-60

**Drogaria
Familiar**
Sua saúde em 1º lugar.

(19) 3806-4040
(19) 3805-3777

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@apmm.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

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.

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, que é realizado pelo advogado 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
 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. Manoel Henrique Helene
 Dr. Marcos Carrasco
 (1 vez por semana)
 Drº Iuri Tenório
 (1 vez por semana)

PSIQUIATRA

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

PSICÓLOGO

Dra. 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)

DERMATOLOGISTA

Dr Iuri Tenório
 (1 vez por semana)

GERIATRA

Dra. Josiane Rodrigues
 Xavier (15 em 15 dias)

GINECOLOGISTA

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

NUTRICIONISTA

Dra. Flávia Ap. Picoli
 (9.7127.2902)

NEUROLOGISTA

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

FISIOTERAPEUTA

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

OFTALMOLOGIA

Dra. Thais Bulgarelli Pinto
 (2 vezes ao mês)

GRUPO DE ALONGAMENTO

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

ORTOPEDISTA

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

ADVOGADOS

Dr. José Eduardo Camargo
 (2 vezes por semana)
 Dra. Maria Carolina
 Mariano Cerruti
 (2 vezes por semana)

OTORRINOLARINGOLOGISTA

Drº Mario Roberto Paiva
 Ferreira (15 em 15 dias)

CABELEIREIRA E MANICURE

Kelly - quinta e sexta
 (9.9177.1142)

VASCULAR

Dr. Sergio Gioia
 (15 em 15 dias)

UROLOGISTA

Dr. Sérgio Santini
 (2 vezes ao mês)

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

FisioSono
 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

Clinica Veterinária Vital
 Dra. Débora Cristina Vital

- Consultas
- Hospedagem
- Pet Shop
- Cirurgias
- Banho e Tosa
- Vacinas
- Limpeza de Tartaro
- e outros serviços

5 a 10%
 desconto à vista para associados

Rua Dr. Ulhoa 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 – Acupuntura e Dor (30%) 98130.1910

ANGIOLOGIA / CIRURGIA VASCULAR

Danielle M. Bernardes (40%) 3862.1445

CABELEIREIRO

Studio ELA (20%) 98831.7566

CARDIOLOGIA

Carlos de Camargo (50%) 3862.7659
José Jayme Guerreiro Franco (20%) 3862.1051

CLÍNICA GERAL

José Cláudio M. de Barros (25%) 3862.5942

DERMATOLOGIA

Dra. Viviane Vasconcelos (50%) 98257.5286
Iuri Ferreira Tenório (40%) 3806.4960

ENDOCRINOLOGIA

Márcia Regina Pereira (20%) 3862.0144

ENFERMAGEM

Samantha Aurea Kaam de Moraes (11%) 99239.9911 – Enfermagem especializada

FISIOTERAPIA

Aline Rosa (20%) 99470.5552
Denis Wilson Zarpão Pereira Campos (20%) 3806.2539
Keylla de Sousa Marriel (20%) 99313.1555
Laura de Barros Valim (40%) 99743.9002
Maíra Moraes Venâncio Domingues (30%) 98286.8095

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

Tainara Lima (20%) 97125.5691 (domiciliar também)

FONOAUDIOLOGIA

Susana Maria Coradi Martiminiano (40%) 3806.2795

GERONTOLOGIA / NEUROPSICANÁLISE

Jessica Fernanda P. Soares (35 %) 98196.2463

GINECOLOGIA

Amilca Barreta (40%) 3022.6780 / 3806.4060
Lúcia Maria Ferreira Tenório (40%) 3806.4960
Méiri de Lourdes Ravanini (20%) 3862.3524

NEFROLOGIA

Dr. Antonio Carlos M. Ceregatti (30%) 3862.6059

NUTRIÇÃO

Flávia Aparecida Picoli (40%) 97127.2902
Marcella Ferreira (20%) 99664.3594

ODONTOLOGIA

Clínica Odontológica Catarinense (10%) 3552.5009
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

Sorridents Clínicas (até 40%) 3805.3385 / 99949.4664

OFTALMOLOGIA

Carolina Ravanini Neves (50%) 3862.3524
Diego Boeira Aguilá (30%) 3831.5107
Dr. Benedito Vasconcelos (20%) 3805.4079 / 3862.3416
Dr. Fábio José M. Bronzato (40%) 3806.8297
Dr. Heryberto Alvim (50%) 3806-1532
Fernando Neves da Silva (50%) 3862.3524

ÓTICA

Fabrim (35%) 3549.0250

PSICOLOGIA

Cristiane Machado Brites (Arte Terapeuta) (30%) 97138.3204
Marisa Martin Crivelaro Romão – Neuropsicóloga (30% em psicoterapia/reabilitação neuropsicológica) e (25% em avaliação neuropsicológica) 3806.2795
Thais Solidário de Souza (10%) 99308.9600

PSICOLOGIA / PSICOTERAPIA

Aline Aparecida Alves de Azevedo (35%) 99263.1153
Ana Lídia Zani (40%) 3806.2795
Maria Elizabeth Vieira Teixeira (30%) 3804.4428
Rosangela Marchesi de Oliveira (30%) 99190.0433
Tânia Maria Garcia Calixto (30%) 99425.0430
Vanessa Polidoro (30%) 99302.4547

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

PSICOPEDAGOGIA

Dra. 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 Auditivas (30%) 3234.7624 / 99342.1594

ULTRASSONOGRRAFIA

Imaginus (20%) 3815.5883 / 99625.5055

DIVERSOS

Ana Paula F. Rodrigues – Médica Veterinária (20%) 99766.6570
Caçam Faz (5%) 3862.3638
Dimas Nunes de Moura (Eletricista / Encanador) (10%) 3862.0731 / 9.9815.4682
Informática 3ª Idade (aulas em grupo) – Liberty (50%) 98138.6392 / 3806.4340
Informática e Inglês 3ª idade (50%) 3806.4340
Rude Carlos Bueno – Personal à domicílio (10%) 99666.6638 / 3549.2715

Amanda Tesser
Nutricionista
CRN 2ª região - nº 34276

Avenida Brasília, 353, Jd. Aurea
Mogi Mirim - SP
Fone: (19) 98142.6032
e-mail: nutri.amanda@gmail.com

ClinCare
oftalmologia e especialidades médicas

Dr. Diego Aguilá
Oftalmologista - CRM 112.189
Título de Especialista pela - Comissão Brasileira de Oftalmologia

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

DRA. VIVIANE VASCONCELOS
DERMATOLOGISTA

(19) 98257-5286

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

CRMSP 133.034

DR. MARCO CARRASCO
CLÍNICA MÉDICA E CIRÚRGICA

Condições especiais para associados

(19) 3862.5942
Rua Aurea, 25 - Jd. Aurea
Mogi Mirim - SP - 13800-206

Agropetúria • Clínica Veterinária • Aquarismo

AVENIDA

Consultas • Vacinas • Cirurgias
Medicamentos • Rações • Veterinário
Farmácia Veterinária • Jardinagem

Fones: (19) 3805.4282 / 3862.3618
Av. Pedro Botesi, 1348 - Tucuru - Mogi Mirim

Palavra cruzada



- Horizontal**
- 1. Processo
 - 3. Depois de ato
 - 5. Antes do procedimento
 - 7. Ato de ouvir
 - 8. Prévia
 - 13. Ato de investigar
 - 14. Complicado
 - 16. Que têm poder
 - 17. O mesmo que 1 (um)
 - 19. Casas de ministros

- 21. Abre as portas
- 22. Depois de contração
- 23. Onde é ouvido
- 24. Mesmo que agora
- 25. Antônimo de torto
- 26. Contrário de Sinônimo
- 27. Acusador
- 28. Quem da sentença
- 29. De todo mundo
- 30. Encerramento

Justiça

Autoria
Luiz Maximo Calegari

PAZ E ALEGRIA

- Vertical**
- 2. Tipo de crime
 - 4. Quando não tem
 - 6. Trabalha na viatura
 - 9. Ato de atender
 - 10. Se mostrar
 - 11. O Estado paga
 - 12. Depois de habeas
 - 15. Defesa
 - 18. Relato do promotor
 - 20. Relação

www.acheiatividades.blogspot.com

Encontre os 7 erros



Qualidade de vida para envelhecer melhor – Benefícios do acompanhamento psicológico para a saúde mental na terceira idade

Falar da terceira idade é sempre importante, mais ainda quando deseja-se que ela seja bem vivida. A saúde mental na terceira idade vem ganhando mais destaque atualmente, pois muitos problemas físicos derivam do emocional e de uma mente sem preparo.

O impacto do tempo para muitas pessoas pode ser avassalador, e para quem é idoso associa-se esse fato ao fim trágico de um ciclo, esquece-se que todos estão vulneráveis a ter a vida interrompida a qualquer momento e que se cuidar para fortalecer corpo e mente é o ingrediente necessário para poder desfrutar de bons momentos com toda intensidade e, principalmente, ser feliz consigo mesmo.

É até um pouco complicado falar sobre saúde mental, já que esse conceito pode ser interpretado de diversas maneiras por culturas diferentes. Podemos então dizer que esse fator, então, trata-se da capacidade de alguém de lidar com sentimentos e emoções, seria algo tecnicamente chamado de qualidade cognitivo-emocional.

Todo o caminho para se envelhecer e a diminuição das reservas funcionais causam um desgaste psicológico muito grande, porém nunca deve ser associado à doença. Ou seja, se pode, sim, envelhecer e todos terão um impacto no corpo com isso, todavia não deve-se nunca acreditar que esse processo biológico por si só é uma doença.

Na onda de saúde mental e dos diversos tratamentos que encontra-se atualmente, pode-se afirmar que essa é sim a melhor idade. Pois é nessa fase que a pessoa terá realmente tempo disponível para cuidar dela mesma e de alimentar o amor próprio, algo que pode ter ficado guardado por anos ao se dedicar demais às pessoas queridas e ter se deixado em segundo plano. Se você está agora na terceira idade ou conhece alguém que chegou a essa fase de vida, procure por um psicólogo e veja como ele pode ajudar e melhorar a sua qualidade de vida!

Dr. Claudio Adorno Bueno,
psicólogo (Fonte: Telavita)

SAIBA
DIFERENCIAR
OS SINTOMAS

COVID-19	H1N1	DENGUE	H3N2
Febre	Febre	Febre	Febre alta (Acima de 38°)
Dor de cabeça	Dor de cabeça	Dor de cabeça	Dor de cabeça
Tosse seca	Dores articulares	Dores nas articulações	Dores de garganta
Falta de ar	Olhos irritados	Dor atrás dos olhos	Espirro
Dores musculares	Tosse seca ou com catarro	Irritação e coceira na pele	Tosse
Cansaço	Há casos com dores de ouvido	É comum apresentar perda de peso, vômito e náuseas	Coriza
Dor de garganta			Calafrios
			Cansaço Excessivo
			Vômito
			Diarréia

Aparecendo os sintomas, deve-se dirigir ao Ambulatório para Atendimento de Síndromes Gripais, que fica localizada em prédio anexo à Santa Casa na Rua Maestro Azevedo, 124 Centro, Mogi Mirim funciona de segunda a segunda, atendendo por enquanto 24 horas, e tem como característica o serviço de porta aberta, responsável pelo primeiro atendimento ao paciente.

Perfil

THAIS BULGARELLI PINTO
Oftalmologista



Formada em oftalmologia pela Faculdade de Medicina São Francisco, em 2016, a médica dos olhos Thais Bulgarelli Pinto atende os associados da Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim desde novembro do ano passado. O atendimento é realizado das 8h às 11h, às quartas-feiras, duas vezes no mês.

Ela foi convidada a fazer parte da "Família AAPMM" pelo colega oftalmologista Diego Aguilé. "Mas já conhecia a importância da Associação nos serviços prestados aos aposentados e pensionistas de Mogi Mirim", ressaltou.

Com residência MEC Oftalmologia no Hospital de Olhos Grottone, entre 2018 e 2021, Thais tem o título de especialista em oftalmologia pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia, em 2021, e é especializada em Plástica Ocular e Vias Lacrimais, na Unicamp.

"A oftalmologia zela pelo bom funcionamento dos olhos, diagnosticando e tratando inúmeras patologias oculares. Com certeza, isso vai muito além do que simples troca

dos óculos. Por isso é muito importante procurar avaliação anualmente com um oftalmologista", comentou ela.

Além de dar expediente na AAPMM, a doutora Thais atende também na ClinCare, em Mogi Guaçu, Clínica Vitale de Itapira e Águas de Lindóia, Santa Casa de Itapira e na Dr. Saúde Mais, em São João da Boa Vista, além do Centro de

Especialidades Médicas de São João.

A rotina do oftalmologista é muito variada, conta ela, por se tratar de uma especialidade tanto clínica quanto cirúrgica. E nas horas vagas, o que curte fazer?

Thais não entende só de olhos, mas também de cozinha.

"Desde criança ficava ajudando minha avó Marilda cozinhando

doces e salgados deliciosos. Isso despertou o meu interesse pela gastronomia. Adoro testar novas receitas, tenho meu caderno que anoto as preferidas. Sou apaixonada por café, sempre procuro novos grãos para um belo café."

Ah, ela também curte atividades físicas, a família, seus cachorros e, claro, Netflix. Quem não?

Diretoria da AAPMM

CONSELHO DIRETOR

Presidente

Aparecido Dias de Freitas

1ª Secretária

Neuza Claudete D. S. Cezar

1ª Tesoureira

Elisena Mª F C Justino

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

Alcides Pereira

SUPLENTE

Carlos Donizeti Campagnoli

RELAÇÕES

PÚBLICAS

Dr. José Eduardo Camargo

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

ANUNCIE AQUI

(19)3862-4799

BOLO DE FUBÁ CREMOSO COM GOIABADA



INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 3 e 1/2 xícaras (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1 e 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 2 e 1/2 xícara (chá) de fubá
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Margarina e farinha de trigo para untar

COBERTURA:

- 1 xícara (chá) de goiabada em cubos
- 4 colheres (sopa) de água

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata os ovos, o leite, o açúcar, a farinha, a manteiga e o parmesão até ficar homogêneo. Despeje em uma tigela e misture o fubá e o fermento com uma colher. Transfira para uma forma retangular média, untada e enfarinhada, e leve ao forno médio, pré aquecido, por 30 minutos ou até firmar e dourar. Retire e deixe amornar. Para a cobertura, leve a goiabada e a água ao fogo baixo até dissolver e formar uma calda. Desligue, deixe amornar e espalhe sobre o bolo. Corte em pedaços e sirva em seguida.

SALPICÃO LOW CARB

Você vai descobrir agora como é super fácil fazer uma versão low carb desse clássico e tem mais, se você não quiser usar o frango, pode compensar com os outros ingredientes (principalmente o repolho) e fazer uma saladinha vegetarianana.

- azeitonas picadas a gosto
- 1 fio de azeite
- sal e pimenta a gosto
- Uvas-passas opcional
- salsinha a gosto

TEMPO DE PREPARO: 10 minutos. rendimento: 6 porções

INGREDIENTES:

- 600g de frango desfiado e temperado
- 300 ml de iogurte integral sem açúcar
- 1 repolho branco fatiado
- 2 xícaras de cenoura ralada

MODO DE PREPARO: Misture todos os ingredientes numa vasilha e decore com salsinha.



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
10 x de R\$ 14 ou 7 x de R\$ 20 e receba o ano todo

Basta ligar para 3806-3030 ou 3806-6393

Dr. Heryberto Alvim
OFTALMOLOGISTA

3806.1532
3862.8171

Rua Padre Roque, 537 - Mogi Mirim

Primer
FONDAUDILOGIA
ODONTOLOGIA
PSICOLOGIA
NEUROPSICOLOGIA

AV BELD 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**

IMAGINUS
ULTRASSONOGRAFIA

Dra. Roberta Proença Gabas
CRM-SP 121.583

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

Radiografia Odontológica Digital
Radiografar

Essa técnica em imagem para uma avaliação precisa

- Panorâmica
- Tomografia Cone Bean

Desconto 10%

- Documentação Periapical
- Documentação Ortodôntica

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

DR. CARLOS DE CAMARGO
Cardiologia - Clínica Médica
CRM 57.231

**ELETROCARDIOGRAMA
CG-HOLTER 24 HORAS
TESTE ERGOMÉTRICO**

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

ANUNCIE AQUI

(19)3862-4799