



Jornal

Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim



JULHO DE 2022 - Rua Doutor José Alves, nº 555 - 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.

“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”.

A importância das doses adicionais

Vacinação contra a Covid-19

Página 6

“Campanha do Agasalho 2022”

A AAPMM já está recebendo doações de agasalhos na Sede.

“Aqueça o coração de alguém”.




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

Viagens 2022

CALDAS NOVAS

22/09/2022 a 27/09/2022

APARECIDA/SP

21/10/2022 a 22/10/2022

MERCADÃO/ 25 DE MARÇO

10/12/2022

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

Sorteio do Bolo



A ganhadora do bolo de aniversário de JUNHO foi: **CARMEN LUCIA MARANGONI**

Para os sorteios dos bolos dos aniversariantes do mês de Julho, os aniversariantes devem estar presentes na Sede da AAPMM no dia 08 de Julho (sexta-feira) até às 15:00 horas, na sede da AAPMM.

Aferimento de pressão e Teste de Glicemia

No dia 10/06/2022, na Sede da AAPMM, aconteceu o sorteio do bolo dos aniversariantes, estando presente a farmacêutica: Adriana Aparecida Ribeiro, da Drogaria Total, aferindo pressão e controle de glicemia dos presentes. Houve sorteio de brindes.



Obrigada à Drogaria Total

CALENDÁRIO 2022 SORTEIO DO BOLO DOS ANIVERSARIANTES

Julho	08/07/2022	Outubro	14/10/2022
Agosto	12/08/2022	Novembro	11/11/2022
Setembro	09/09/2022	Dezembro	09/12/2022

Almoço dos Aniversariantes

Foi realizado o sorteio de almoço entre os aniversariantes de junho/2022 e os ganhadores foram:

ARIANE LEANDRO CARELLI / EDUARDO BREDA / Nanci Mestrinel Polettini

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

- † **ARISTIDES CORREA**
- † **JOSÉ ROBERTO ESTEVAM**
- † **JORGE DE SOUZA**

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
CRÉDITO 17703

M&N
Fisio*terapia

(19) 3549-8825

IMU Instituto Mogiano de Ultrassonografia

DR. CLAYTON BARROS

imultrassonografia
imultrassonografia@gmail.com
imultrassonografia.com.br

97139.7959
3804.5417

Clinica Cristal
Av. Brasília, 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
Hortifruti

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

Ótica Visão

R. Chico Venâncio, 54
Mogi Mirim - SP

Telefone:
(19) 3806-1560

Drogaria Familiar
Sua saúde em 1º lugar.

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

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 Caldas Novas em setembro, 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)

CARDIOLOGISTA

Dr. Eduardo Couto Carvalho
 (2 vezes por semana)
 Dr. Eduardo Rodrigues
 Chabregas
 (01 vez por semana)

DERMATOLOGISTA

Dr. Iuri Tenório
 (1 vez por semana)

GERIATRA

Dr. Josiane Rodrigues Xavier
 (15 em 15 dias)

GINECOLOGISTA

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

NEUROLOGISTA

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

OFTALMOLOGIA

Dr. Thais Bulgarelli Pinto
 (2 vezes ao mês)

ORTOPEDISTA

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

OTORRINOLARIN- GOLOGISTA

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

VASCULAR

Dr. Sergio Gioia
 (15 em 15 dias)

UROLOGISTA

Dr. Sérgio Santini
 (2 vezes ao mês)

PEDIATRA

Dra. Alessandra Sbergue
 (01 vez por semana)

PSIQUIATRA

Dra. Cibele Perez
 Carvalho Monteiro
 (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)

NUTRICIONISTA

Dra. Flávia Ap. Picoli
 (9.7127.2902)

FISIOTERAPEUTA

Dra. Caroline de
 Campos Bernardi (9.9525.5219)

Dra. Jaqueline Alves
 da Silva (9.8845.4405)

PROFESSORA DE IOGA

Maria Emilia Guerreiro Franco
 (99779-1253) Segunda

GRUPO DE ALONGAMENTO

Dra. Caroline de Campos
 Bernardi (9.9525.5219)

Dra. Jaqueline Alves da Silva
 (9.8845.4405)

ADVOGADOS

Dr. José Eduardo Camargo
 (Toda terça e quinta de manhã)

Dra. Maria Carolina
 Mariano Cerruti
 (Toda quarta e sexta à tarde)

CABELEIREIRA E MANICURE

Kelly - quinta e sexta
 (9.9177.1142)

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
 CONVÊNIOS 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
- Cirurgias
- 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
 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
Eduardo Couto Carvalho (50%)
3362-6054 / 99234-7345
José Jayme Guerreiro Franco (20%)
3862.1051
Raquel Miriam Garcia - Clínica Médica (50%) 3549.5278 / 99126.6185

CLÍNICA GERAL

Eduardo Couto Carvalho (50%)
3362-6054 / 99234-7345
José Cláudio M. de Barros (25%)
3862.5942

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 (15%)
3549.8825

Maíra Moraes Venancio Domingues (20%) 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

GASTROENTEROLOGIA

Valdir Seksenian (50%) 3549-1112

GINECOLOGIA

Lúcia Maria Ferreira Tenório (40%)
3806.4960
Méiri 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
Flávia Aparecida Picoli (40%)
97127.2902

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

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

ÓTICA

Fabrim (35%) 3549.0250

OTORRINOLARINGOLOGIA:

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

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

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

Thais Solidário de Souza (10%)
99308.9600

PSICOLOGIA / PSICOTERAPIA

Aline Aparecida Alves de Azevedo (35%) 99263.1153

Ana Lídia Zani (40%) 3806.2795

Rosângela Marchesi de Oliveira (30%)
99190.0433

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

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 Auditivas (30%) 3234.7624 / 99342.1594

ULTRASSONOGRRAFIA

Clayton Barros (20%) 3804.5417
Imaginus (20%) 3815.5883 /
99625.5055

DIVERSOS

Caçam Faz (5%) 3862.3638

Clínica Pastre (Fisioterapeuta/Farmacêutica 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.

Rude Carlos Bueno – Personal à domicílio (10%) 99666.6638 / 3549.2715

**ANUNCIE
AQUI**

(19)3862-4799

ClinCare
oftalmologia e especialidades médicas

Dr. Diego Aguilá
Oftalmologista - CRM. 112.169
Título de Especialista pelo - Conselho Brasileiro de Oftalmologia
Mogi Guaçu
3831.5107 / 3831.5854
R. Manoel de Paula, 33 - Capela

W

DRA VIVIANE VASCONCELOS
DERMATOLOGIA

(19) 98257-5286

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

CRMS 133 554

**DR. MARCO
CARRASCO**
CLÍNICA MÉDICA E CIRÚRGICA

Condições especiais para associados

(19) 3862 5942

Rua Áurea, 23 - Jd. Áurea
Mogi Mirim - SP - 13800-206

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

Poesia de junho

UM DIA QUANDO FOR VELHINHO

Um dia quando for idoso,
quero poder olhar para trás,
e sentir-me muito orgulhoso,
saber que fiz o que fui capaz.

Quero poder ter a certeza,
que fui um homem direito,
e no intimo da minha natureza,
poder dizer fui quase perfeito.

Um dia quando for velhinho,
quero recordar tudo o que fiz,
e poder sentar-me sozinho,
pensar como fui muito feliz.

Quero poder ter a certeza,
que minha vida não foi em vão,
para poder acabar em beleza,
sem ter vivido em solidão.



José Couto

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.

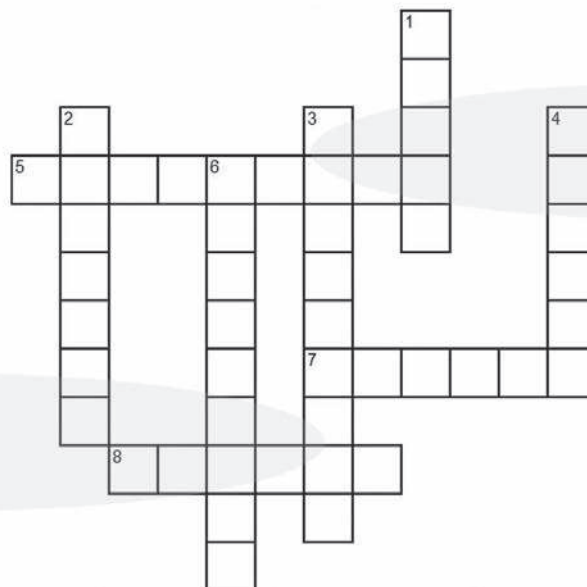
Jornal
O POPULAR
WWW.OPOPULARMM.COM.BR

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



- 1 - Quem nasce no mês de maio é de que signo ?
- 2 - Denominação dada a pessoa até 12 anos completos.
- 3 - Pessoa que estuda.
- 4 - Maior mamífero que vive no mar.
- 5 - Quem ensina.
- 6 - Nome dado ao conjunto de ossos que forma o corpo humano.
- 7 - Pessoa que empresta dinheiro a juros bem altos
- 8 - Pessoa que não está saudável

- Respostas
- 01 - Touro
 - 02 - Criança
 - 03 - Estudante
 - 04 - Baleia
 - 05 - Professor
 - 06 - Esqueleto
 - 07 - Agiota
 - 08 - Doente

A importância das doses adicionais



Anossa geração viveu algo que há décadas não se via no planeta. Uma pandemia de nível extremo, tendo como última situação semelhante apenas a Gripe Espanhola, que atingiu o mundo no final da década de 1910.

Ainda estamos em pandemia, mas em uma situação de controle que parecia impossível de se imaginar em dados momentos. Desde março de 2020, quando a doença atingiu o país e precisamos nos adaptar a circunstâncias como o distanciamento social, o home office, o crescimento dos serviços virtuais e o uso de itens de segurança sanitária, como máscara e álcool em gel, nunca tivemos um momento como o atual.

Mas sempre precisamos lembrar: ainda não vencemos o vírus por completo. Mesmo que em baixa escala, ainda há casos. Ainda há sequelas. Ainda há mortes. Ainda há famílias perdendo entes queridos. Se lá atrás o controle era bem mais complexo, há um certo tempo temos uma aliada fundamental. A vacinação.

Por mais que muita gente tenha tentado desacreditar, essa ferramenta salvou vidas. Se nossas lideranças tivessem investido com mais vigor na vacinação, inúmeras vidas teriam sido poupadas. Portanto, compreender a importância de se imunizar é atuar para que mortes sejam evitadas. Para

todos os públicos elegíveis, a fase de vacinação é de complemento.

E ela é tão importante quanto a fase inicial, que previa duas doses ou dose única. Por isso é necessário que a população procure pelas doses de reforço com a mesma dedicação que teve para receber as primeiras vacinas contra a covid-19. Com o avanço da vacinação, estudos passaram a indicar a necessidade de aplicações de doses adicionais ao esquema vacinal inicial contra o coronavírus, principalmente nas populações imunobiologicamente mais vulneráveis (idosos e imunossuprimidos). Estatisticamente, é possível mensurar o efeito das doses adicionais.

Levantamentos apontam que uma pessoa com 50 anos ou mais que não tomou a dose de reforço (mesmo tendo recebido as duas doses do esquema vacinal inicial) tem risco dez vezes maior de morrer do que outra pessoa, da mesma faixa etária, que recebeu a dose de reforço. Vejam o quanto tomar a dose de reforço é importante.

Cientes de que tomar as vacinas adicionais é fundamental para ampliar a proteção contra o coronavírus, devemos acompanhar os canais de comunicação e procurar as unidades básicas de saúde ou as campanhas especiais da Secretaria Municipal de Saúde de Mogi Mirim – ou da sua cidade, caso

não resida aqui – e se vacinar. E tomar a dose de reforço. Não há motivo para se esconder.

Um ou dois dias ruins por conta dos efeitos da vacina também não devem nos impedir de garantir mais chances de sobreviver caso sejamos acometidos pela covid-19. E o momento é bem especial para este alerta. Afinal, é notório que o número de casos está aumentando. E, quanto mais casos, mais exposição aos riscos. É bem claro que o cenário não é caótico como em outros tempos. Mas não é o vírus que está mais fraco.

É o nosso corpo que está mais protegido. E, para se proteger de verdade, devemos seguir as orientações da ciência e tomar as doses que nos são ofertadas da vacina que salvou vidas. Da vacina que tem nos permitido retornar, aos poucos, à antiga rotina. Nos permitidos dar abraços e beijar quem amamos.

Curtir os hobbies que adoramos. Retomar o trabalho e lutar para vencer a crise econômica que assola o país. É só com a imunização em massa através da vacinação que tudo isso é possível. E, por isso mesmo, nos reforçar é tão necessário. Tome a vacina. Se imunize. Tome quantas doses precisar. Proteja a si mesmo e ao teu próximo! **(Fonte: O Popular).**

Perfil **MARIA EMÍLIA GUERREIRO FRANCO**

Aos 66 anos de idade, Maria Emília Guerreiro Franco curte um novo momento em sua vida. Depois de se aposentar da profissão de dentista, ela resolveu investir na arte de ensinar. Hoje, ela é professora de yoga e meditação. E uma de suas principais realizações nessa nova empreitada é dar aulas para o público da terceira idade assistida pela Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim.

Maria Emília nasceu em Mogi Mirim e mora na cidade natal. É divorciada, tem uma filha - Letícia, de 39 anos, e dois netos: Lucas, de 12 anos, e Benjamin, de 4 anos. "Todos lindos", orgulha-se a vovó coruja. Tanto que não tem hobby específico. "Gosto muito de brincar com meus netos!", disse Maria Emília.

Na vida profissional, ela é formada em odontologia pela PUC Campinas. Se formou em 1973 e logo começou a trabalhar na área. Foram 40 anos exercendo a profissão com amor e profissionalismo. Até que decidiu se aposentar. Da odontologia, não do trabalho.

"Como não queria parar de trabalhar, fiz um curso para ser professora de yoga e de meditação, que eu já praticava e gostava bastante. Me formei no Instituto Ísvara, em Campinas, em 2018. Agora, dou aulas em alguns lugares", contou. Maria Emília já conhecia a AAPMM há um bom tempo, mas somente alguns meses antes da pandemia é que surgiu a oportunidade de dar aulas na Associação dos Aposentados. "Tivemos que parar e agora estamos retornando", informou.

Maria Emília dá aulas na associação às segundas-feiras, das 15h30 às 16h30. E logo, também estará

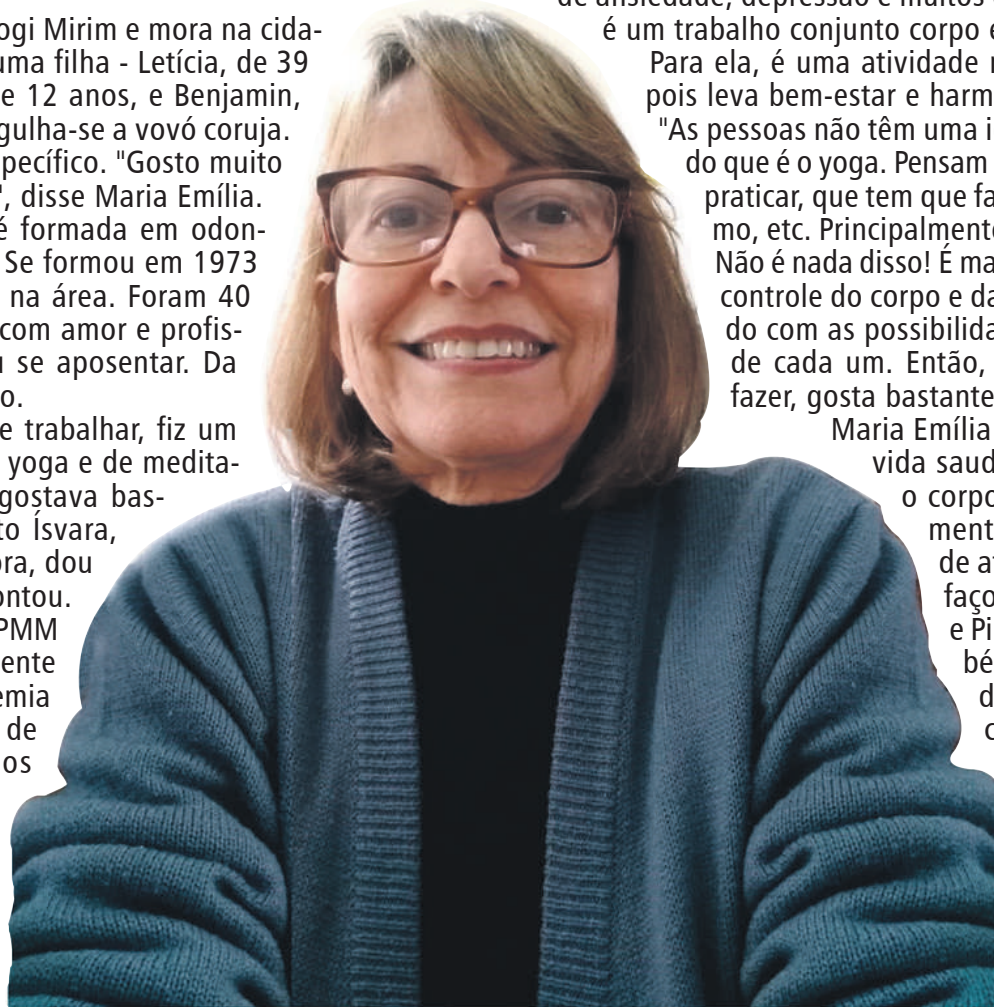
dando aulas para uma nova turma de alunas que está sendo montada para o período da manhã.

"São aulas que priorizam o alongamento do corpo, a flexibilidade, a força muscular e também o equilíbrio, que é fundamental nessa faixa etária. Além disso, trabalhamos com técnicas respiratórias, que beneficiam os pulmões, e relaxamento, que traz enormes benefícios para problemas de ansiedade, depressão e muitos outros. Portanto, é um trabalho conjunto corpo e mente", disse.

Para ela, é uma atividade muito prazerosa, pois leva bem-estar e harmonia às pessoas.

"As pessoas não têm uma ideia bem correta do que é o yoga. Pensam que é difícil de se praticar, que tem que fazer contorcionismo, etc. Principalmente os mais idosos! Não é nada disso! É mais uma prática de controle do corpo e da mente, de acordo com as possibilidades e limitações de cada um. Então, quem começa a fazer, gosta bastante", ressaltou.

Maria Emília procura ter uma vida saudável, tanto para o corpo, quanto para a mente. "Gosto muito de atividades físicas, faço academia, yoga e Pilates. Gosto também de ler e aprender coisas novas", compartilhou. Só não é muito chegada nos serviços domésticos. "Não gosto muito de limpar a casa", concluiu.



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

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 MILHO CREMOSO**INGREDIENTES:**

- 1 espiga ou lata de milho-verde
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara e meia de chá de açúcar
- 3 xícaras de chá de leite
- 1 xícara de chá de fubá de milho
- 6 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

1. Limpe a espiga de milho-verde e corte os grãos com uma faca afiada.

Se não tiver espiga, use 1 lata de milho-verde.

2. No liquidificador, coloque os grãos de milho-verde, 3 ovos, 2 colheres de sopa de manteiga, 1 xícara e meia de chá de açúcar, 3 xícaras de chá de leite, 1 xícara de chá de fubá de milho e 6 colheres de sopa de farinha de trigo. Bata até ficar homogêneo.

3. Em seguida, adicione 1 colher de sopa de fermento em pó, 4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado e bata novamente.

4. Transfira a mistura para uma forma untada e enfarinhada.

5. Leve para assar em forno preaquecido a 180 graus Celsius por 1 hora.

CALDO DE ABÓBORA**INGREDIENTES:**

- 1 abóbora cabotiá sem casca e sementes picada
- 3 litros de água
- 1 cebola pequena picada
- 1 talo de alho-poró picado
- Tomilho, alecrim, sal e pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a abóbora na água com a cebola e o alho-poró até amaciar (uns 15 minutos) e tempere com tomilho e alecrim a gosto.

2. Transfira o conteúdo da panela para o copo do processador ou liquidificador e bata até triturar bem. Leve de volta ao fogo médio, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e cozinhe até encorpar. Sirva em seguida.



IMAGINUS
ultrassonografia

Dra. Roberta Proença Gabas
CRMV-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, 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

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

ELETROCARDIOGRAMA
CG-HOLTER 24 HORAS
TESTE ERGOMÉTRICO

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

**CARDIOGERIATRIA
CARDIOLOGIA
CLÍNICO GERAL**

Exames ECG MAPA 24h

DR. EDUARDO COUTO CARVALHO

Médico CRM SP 163.969
Local: Sede AAPMM

Tel: (19) 3805-4346
Mogi Mirim-SP