



Jornal

# Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim

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

AGOSTO 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”.**



**CORAL & FANFARRA**  
da terceira idade  
(60 anos ou mais)

**INSCRIÇÕES ABERTAS**  
Segunda-feira, 18 de julho de 2022  
No Centro Cultural Luiza Marinho de Carvalho e Silva  
Apresentar cópia do RG, comprovante de residência e foto 3x4  
Mais informações ligue: (19) 3805.3128

Lyra MOGI MIRIM MOGI MIRIM  
Página 6

## “Campanha do Agasalho 2022”

A AAPMM já está recebendo doações de agasalhos na Sede.

**“Aqueça o coração de alguém”.**

## Viagens 2022

### CALDAS NOVAS

22/09/2022 a 27/09/2022

### APARECIDA/SP

21/10/2022 a 22/10/2022

### BARRA BONITA/SP

13/11/2022

### 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



**odontotoquinze**  
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



As ganhadoras do bolo de aniversário de JULHO foram:  
ANA LUZIA FROSSA / APARECIDA COUTINHO DE SOUZA

Para os sorteios dos bolos dos aniversariantes do mês de Agosto, os aniversariantes devem estar presentes na Sede da AAPMM no dia 12 de Agosto (sexta-feira) até às 15h, na sede da AAPMM.

## Almoço dos Aniversariantes

Ganhadores do almoço no Restaurante Cantinho Mineiro do mês de JULHO de 2022  
CATARINA MARIA DE JESUS / MARCOS ANTONIO RODRIGUES / SILVIA AMÉLIA LOURENÇO  
**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](http://www.aapmm.com.br)  
[contato@apmm.com.br](mailto: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

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. Brasilão, 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

**Supermercado Leonello**

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

## CALENDÁRIO 2022 SORTEIO DO BOLO DOS ANIVERSARIANTES

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

## Cantinho da Saudade

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

✝ **CLAUDIO DIAS FRANCISCO**

## 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](http://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 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)

**PEDIATRA**  
 Dra. Alessandra Sbergue (01 vez por semana)

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

### CARDIOLOGISTA

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

**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)

### DERMATOLOGISTA

Dr. Iuri Tenório (1 vez por semana)

### GERIATRA

Dra. Josiane Rodrigues Xavier (15 em 15 dias)

**NUTRICIONISTA**  
 Dra. Flávia Ap. Picoli (9.7127.2902)  
 Amanda Tesser (9.8142.6032)

### GINECOLOGISTA

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

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

### NEUROLOGISTA

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

**PROFESSORA DE IOGA**  
 Maria Emilia Guerreiro Franco (99779-1253) Segunda

### OFTALMOLOGIA

Dra. Thais Bulgarelli Pinto (1 vez ao mês)

**GRUPO DE ALONGAMENTO**  
 Dra. Caroline de Campos Bernardi (9.9525.5219)  
 Dra. 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 (Toda terça e quinta de manhã)  
 Dra. Maria Carolina Mariano Cerruti (Toda quarta à tarde e sexta de manhã)

### OTORRINOLARINGOLOGISTA

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

**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. Ulihoa 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  
Márcio Venício da Silva - (38%) 3862-  
6423  
Marco Carrasco (50%) 3862-5942 /  
97156-8856  
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 (15%)  
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  
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  
Flavia Aparecida Picoli (25%) 97127-  
2902  
Solange Iside Ferreira Chiorato (50%)  
3362-6054 / 99234-7345

**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 Tera-  
peuta) (30%) 97138.3204  
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

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

**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

**ULTRASSONOGRRAFIA**

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

**DIVERSOS**

Caçam Faz (5%) 3862.3638  
Clínica Pastre (Fisioterapeuta/Farma-  
cêutica Clínica) – (15%) 98358.3469  
Informática 3ª Idade (aulas em  
grupo) – Liberty (50%) 98138.6392 /  
3806.4340  
Informática e Ingles 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 - Jardim 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



# 100 anos

No dia 15/07/2022 o **Sr. José Dias de Freitas**, sócio da Associação dos Aposentados, completou 100 anos de idade. Para comemorar a data foi celebrada uma missa em Ação de Graças que aconteceu na igreja de São João Batista, na Chácara Sol Nascente. O **Sr. José** contou com a presença de familiares, amigos e de seu irmão, Sr. Aparecido Dias de Freitas (Presidente da Associação dos Aposentados de M. Mirim). Parabéns Sr José, desejamos muita saúde e felicidades!



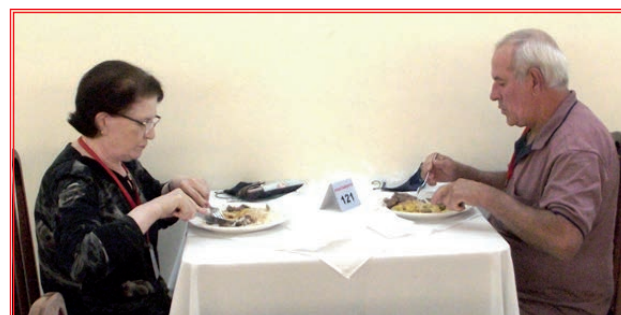
## VIAGEM A FOZ IGUAÇU 05 A 11 FEVEREIRO 2023

- 1º DIA – 05/02 – Saída de Mogi Mirim SP às 21h00, com embarque na sede da Associação dos Aposentados.
- 2º DIA – 06/02 – Chegada a Foz do Iguaçu PR às 15h00, com almoço incluso durante a viagem. Tarde livre para descanso e jantar será opcional.
- 3º DIA – 07/02 – Café da manhã e, depois, passeio nas Cataratas e no Parque das Aves, havendo almoço incluso. Noite livre e jantar opcional.
- 4º DIA – 08/02 – Após café da manhã, teremos passeio na Usina de Itaipu, sendo que o almoço estará incluso e haverá também Compras na Argentina já incluso. Noite livre e jantar opcional.
- 5º DIA – 09/02 – Café matinal e, depois, Compras no Paraguai incluso. Almoço será opcional, pois teremos jantar incluso na Churrascaria Rafain com show temático também incluso.
- 6º DIA – 10/02 – Após café da manhã, partiremos do hotel de Foz Iguaçu com destino a Curitiba PR. Almoço opcional e chegada ao hotel à tarde, com visita à Adegas Dorigan e jantar com massas e vinhos incluso no Restaurante Madalosso.
- 7º DIA – 11/02 – Café da manhã, partiremos do hotel de Curitiba para visita ao Jardim Botânico, com retorno para casa às 11h00, chegando a Mogi Mirim às 19h00.

- DOCUMENTOS OBRIGATÓRIOS: RG / CPF
- PASSEIOS MENCIONADOS NO ROTEIRO: INCLUSOS
- REGIME MEIA PENSÃO: CAFÉ MANHÃ + UMA REFEIÇÃO POR DIA



**Em 23/06/22 aconteceu a Viagem para São Lourenço. Foi muito bom! Confira as fotos e venha viajar conosco,**



## 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 fanfarra da terceira idade voltam 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 Fanfarra, 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

As inscrições, para pessoas acima de 60 anos, terão

início na segunda-feira, dia 18 de julho, no Centro Cultural de Mogi Mirim, das 8h30 às 16h30.

As aulas, ministradas pelo Professor Cesar Lupinacci, acontecerão às terças-feiras, com início em 02 de agosto (as matrículas ficarão 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 - Fanfarra** (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 **DR. AMANDA TESSER STEFANI**

**N**ascida em Mogi Mirim, a nutricionista Dr. Amanda Tesser Stefani tem 42 anos, é casada e não tem filhos. Tem 15 anos de carreira na área de nutrição, já que se formou nessa especialidade pela Unip (Universidade Paulista) Campinas, em 2007. Atualmente, presta atendimento na clínica Medvitta, localizada na Avenida Brasília, 353, em Mogi Mirim, e, como todo bom profissional da cidade, também atende na AAPMM (Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim).

Dra. Amanda iniciou no mês de julho deste ano seus atendimentos na sede da Associação. No entanto, seu trabalho com os assistidos pela AAPMM já vem de muito tempo. "Desde 2008 ofereço desconto aos associados em meu consultório", informou. A nutricionista conheceu a associação através de seus avós. Eles eram associados à época em que estava iniciando sua carreira profissional na área da nutrição.

Devido à excelência na qualidade do atendimento, dra. Amanda foi convidada, por sugestão da direção da Associação dos Aposentados, a atender na sede. A princípio, os atendimentos acontecem uma vez por mês, sempre na terceira segunda-feira, no período da tarde, a partir das 14h. "Mas, dependendo da procura, temos possibilidade de aumentar a frequência para cada quinze dias ou até mesmo semanal", adiantou.

Para a nutricionista, o atendimento aos associados da AAPMM visa promover uma melhor qualidade de vida ao público de terceira idade, levando em conta suas demandas e sempre com muito acolhimento. "Se eu puder dar uma única dica aos associados, seria: escolham uma atividade física que lhes dê prazer e mantenham-se ativos. Mexer o corpo é importante em qualquer fase da vida, afinal perdemos massa óssea com o passar dos anos. Faz bem para mente e corpo", destacou.

A profissional disse que uma boa nutrição é fundamental para evitar doenças mais comuns nessa fase da idade, como hipertensão, colesterol e diabetes, dentre outras. "Também, com o passar dos anos, o metabolismo funciona de forma mais lenta o que pode prejudicar a absorção de nutrientes, levando a uma desnutrição. Por isso, é muito importante seguir com as orientações", frisou.

Dra. Amanda trabalha na área clínica, atendo público de várias faixas etárias, com foco em adultos e terceira idade. Ela revelou



que até chegou a fazer outra faculdade antes da especialidade que se formou, mas o amor pela nutrição falou mais alto. "Sempre me empolguei com o quanto uma alimentação saudável pode impactar positivamente toda uma geração", argumentou.

A profissional está sempre buscando novos conhecimentos. Tanto que faz de um hobby uma procura por aprendizado. "O meu hobby hoje é aprender novos idiomas pela internet", ressaltou. Amanda também curte uma leitura, gosta de assistir séries e, no tempo livre, se dedica à deliciosa e prazerosa atividades de viajar.

Para conhecer mais sobre nutrição e o trabalho da nutricionista, siga o Instagram da Amanda Tesser - @amandatessernutri.

## 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

**Dra. Glaciane Fernandes**  
Harmonização Orofacial

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

**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

**Agosto Verde Claro**  
Mês de Combate ao Linfoma

A campanha instituída pela OMS visa conscientizar as pessoas sobre a importância do diagnóstico precoce dessa doença que apresenta mais de 40 tipos.

**PARA REMOÇÃO DE ENTULHOS**

**CAÇAM FAZ**

Caçambas para remoção de entulhos, residencial e Industrial.  
Temos: terra, areia e pedra.

Rua Monteiro Lobato, 130  
Jd. Nossa Senhora Aparecida  
Mogi Mirim/SP

**ÁGUA POTÁVEL**

Disk 3862.3638

**Site AAPMM**

Acesse [www.aapmm.com.br](http://www.aapmm.com.br), confira e aproveite para fazer sua divulgação conosco. Disponibilizamos espaços para publicidade no site. Mais informações: (19) 3862-4799

**COCADA DE MILHO VERDE****INGREDIENTES:**

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de milho verde escorrido
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 coco fresco ralado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Manteiga para untar

**MODO DE PREPARO**

Bata no liquidificador o leite condensado e o milho por 1 minuto. Despeje em uma panela, adicione o açúcar, o coco e a manteiga. Leve ao fogo médio, mexendo até desgrudar do fundo da panela. Despeje em uma fôrma média untada, alisando com uma espátula. Cubra e deixe descansar por 2 horas. Corte em quadrados e sirva.

**PEIXE ASSADO****INGREDIENTES:**

- 1 kg de filé de pescada
- Sal a gosto
- Suco de 1 limão
- 2 dentes de alho triturados
- Pimenta do reino a gosto
- 2 colheres de café de páprica picante ou colorau

**MODO DE PREPARO**

1. Inicie temperando o peixe com sal, alho, pimenta do reino, suco de limão, a páprica picante e deixe descansar por 15 minutos no tempero.
2. Forre uma forma com papel alumínio e unte com óleo.
3. Espalhe o peixe lado a lado.
4. Não coloque os filés um em cima do outro para não gerar líquido.
5. Leve ao forno pré aquecido em 180° por 30 minutos.



**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	<b>Desconto</b>
● Tomografia Cone Bean	<b>10%</b>

● Documentação Periapical  
● Documentação Ortodôntica

R. Salim Chalib, 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 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