



Jornal

Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim



MAIO DE 2023 - Rua Doutor José Alves, nº 554 - Mogi Mirim - Fone: 19 3862.4799 / 3805.4307 / CONSULTA: 3805.4346

VEJA AS FOTOS DO NOSSO PASSEIO NA MARIA FUMAÇA



Confira na página 5 as imagens, do nosso lindo passeio realizado no dia 15 de abril em Jaguariúna, com a Maria Fumaça e venha você e sua família fazer parte das nossas viagens em companhia da Associação dos Aposentados

Viagens/2023

POÇOS DE CALDAS/MG
Dia: 13/05/2023 e 14/05/2023
Associado: R\$ 590,00
Não Associado: R\$ 610,00
Criança: R\$ 295,00

APARECIDA/SP
Dia: 20/10/2023
Associado: R\$ 140,00
Não Associado: R\$ 160,00
Criança: R\$ 65,00

BARRA BONITA/SP
Dia 18/06/2023
Associado: R\$ 350,00
Não Associado: R\$ 370,00
Criança: R\$ 170,00

BERTIOGA/SP
Dia: 09/11/23 a 12/11/23
Associado: R\$ 1.000,00
Não Associado: R\$ 1.100,00
Criança: R\$ 620,00

HOLAMBRA/SP
Dia 09/09/2023
Associado: R\$ 120,00
Não Associado: R\$ 140,00
Criança: R\$ 40,00

MERCADÃO E 25 DE MARÇO/SP
Dia: 25/11/2023
Associado: R\$ 120,00
Não Associado: R\$ 140,00
Criança: R\$ 70,00

CALDAS NOVAS/GO
DIA: 10/09/23 a 15/09/2023
Associado: R\$ 1.500,00
Não Associado: R\$ 1.700,00
Criança: R\$ 650,00

Por motivo de segurança, o embarque e o desembarque serão feitos somente na AAPMM. É necessário carteira de vacina contra a covid-19 junto com a cópia do RG no ato da reserva da passagem. Obrigatória a apresentação do documento original no dia da viagem.

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\$ 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.



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

Sorteio do Bolo

Os ganhadores do bolo de aniversário de ABRIL foram:
INÊS DE OLIVEIRA PEREIRA / GERALDO COSER FILHO



Para o sorteio dos bolos dos aniversariantes do mês de maio, os aniversariantes devem estar presente na sede da AAPMM no dia 12 de maio (sexta-feira) até 15h.

Calendário 2023 - Sorteio do Bolo dos Aniversariantes

Maio	12/05/2023	Setembro	08/09/2023
Junho	09/06/2023	Outubro	13/10/2023
Julho	14/07/2023	Novembro	10/11/2023
Agosto	11/08/2023	Dezembro	08/12/2023

Mural da AAPMM

Não temos cobrador residencial. Os pagamentos de mensalidades devem ser efetuados somente na secretaria da Associação, evitando golpes e contratempos.

*Mãe,
o alicerce da vida começa
com o seu amor, que constrói,
nos dá força e nos renova
em cada gesto de carinho.*



Feliz Dia das Mães!
Homenagem da
Associação dos Aposentados e
Pensionistas de Mogi Mirim



Almoço dos Aniversariantes

Ganhadores do Almoço no Restaurante Cantinho Mineiro do mês de abril de 2023:
CLEUSA FILOMENA FERRARI / DELMA BOSCO RAFAEL / IRINEU STORTI FILHO
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.

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

*Ótica
Visão*

R. Chico Venâncio, 54
Mogi Mirim - SP

Telefone:
(19) 3806-1560

PAULO TERRAPLENAGEM

Materiais básicos para construção!

LOCAÇÃO DE
CAÇAMBAS
PARA ENTULHO

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



**ANUNCIE
AQUI**

(19)3862-4799



Açougue

Padaria

Hortifruti

Rua Afonso Arcuri, 16 - Jd. Maria Beatriz

FONE: (19) 3862.4294



COMUNICADO

REVISÃO DA VIDA TODA APROVADA

São requisitos cumulativos para que se tenha direito:

- 1 - Benefício de aposentadoria ou pensão por morte concedido entre 29/11/1999 a 12/11/2019;
- 2 - Possuir contribuições (vínculos de emprego) anteriores a julho de 1994;
- 3 - Possuir o benefício concedido a menos de 10 anos.

DÚVIDAS E INFORMAÇÕES
(19) 3862-4799

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.

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
- 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 (1 vez por semana)
- Dr. Marcos Carrasco (1 vez por semana)
- Dr. Luri Tenório (1 vez por semana)

PSIQUIATRA

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

UROLOGISTA

- Dr. Sérgio Santini (2 vezes ao mês)

ACUPUNTURA

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

CARDIOLOGISTA

- Dr. Afonso Henrique Eckmann Helene (1 vez por semana)
- Dr. Eduardo Couto Carvalho (1 vez por semana)
- Dr. Eduardo Rodrigues Chabregas (15 em 15 dias)

NUTRICIONISTA

- Dra. Amanda Tesser (9.8142.6032)
- Dra. Danielle Alessandra Alves Valentim (9.9904-1458)

DERMATOLOGISTA

- Dr. Luri Tenório (1 vez por semana)

FISIOTERAPEUTA

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

GERIATRA

- Dra. Josiane Rodrigues Xavier (15 em 15 dias)

PROFESSORA DE IOGA

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

GINECOLOGISTA

- Dra. Lúcia Maria Ferreira Tenório (15 em 15 dias)
- Dra. Maria Alice Fernandes Mostardinha (15 em 15 dias)

PROFESSORA DE DANÇA

- Carila de Campos Bernardi (Segunda de manhã e Sexta de tarde) (99901-3571)

NEUROLOGISTA

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

CROMOTERAPIA

- Suely Gomes da Silva (Segunda de tarde) (99174-4169)

ORTOPEDISTA

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

GRUPO DE ALONGAMENTO

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

OTORRINOLARINGOLOGISTA

- Dra. Isadora Lopes de Camargo Gabas (15 em 15 dias).

ADVOGADOS

- Dra. Maria Carolina Mariano Cerruti (Toda terça de manhã quarta a tarde)
- Dra. Alessandra Machado Oliveira Araujo (toda segunda de manhã e sexta à tarde)

VASCULAR

- Dr. Sergio Gioia (15 em 15 dias)

CABELEIREIRA E MANICURE

- Kelly - quarta e quinta (9.9177.1142)

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)
- Dr. Vinícius Ruiz Barbanti (9.9262.7830)

PODOLOGIA E CUIDADOS FACIAIS

- Lucimara Ramos Taveira (segunda e sexta) (9.9267.0570)

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
BRÁSILIA Cuidando com o coração

RUA SANTA CRUZ, nº289
3862-4569
98165-0237
Entrega Grátis

DESCONTOS ESPECIAIS EM TODOS OS MEDICAMENTOS
CONVÊNIO E PLANOS MÉDICOS COM ATÉ 30% DE DESCONTO

Clínica Veterinária Vital
Dra. Débora Cristina Vital
Médica Veterinária CRMV/SP - 17083

- Consultas
- Hospedagem
- Pet Shop
- Cirurgias
- Banho e Tosa
- Vacinas
- Limpeza de Tártaro com ultra-som

5 a 10% desconto à vista para associados
Rua Dr. Uliôa 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

Ana Letícia Maximiano (30%) 98240-0768
 Patrícia Cristina Andrade – (30%) 98130-1910

ANGIOLOGIA / CIRURGIA VASCULAR

Danielle M. Bernardes (40%) 3862-0144 / 99955-2296

AURICULOTERAPIA

Mirian da Costa (20%) 99771-0229

CARDIOLOGIA

Afonso Henrique Eckmann Helene (40%) 3806-3259
 Carlos de Camargo (50%) 3862-7659
 Christian Enrique Dangla Lira (50%) 3862-0560
 Eduardo Couto Carvalho (50%) 3362-6054 / 99234-7345
 José Jayme Guerreiro Franco (20%) 3862-1051
 Raquel Miriam Garcia - (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
 Larissa Franceschett Lopes da Cunha (50%) 99132-7447
 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 (20%) 3806-8297/ 98842-2608

FISIOTERAPIA

Denis Wilson Zarpão Pereira Campos (20%) 99196-4653
 Délis Setin Rossetto (30%) 99867-2740
 Patrícia Cristina Andrade - (50%) 98130.1910

FONOAUDIOLOGIA

Susana Maria Coradi Martiminiano (15%) 3806-2795

GASTROENTEROLOGIA

Valdir Seksenian (50%) 3549-1112

GERIATRIA

Susamar Costa Leal (30%) 3861-7194

GINECOLOGIA

Ana Cristina De La Corte Vomero (30%) 3806-3259
 Lúcia Maria Ferreira Tenório (40%) 3806.4960

NUTRIÇÃO

Amanda Tesser (50%) 98142-6032
 Solange Iside Ferreira Chiorato (50%) 3362-6054 / 99234-7345

ODONTOLOGIA

Clínica Bucal Up Odontologia (até 40%) 3552.5009
 Clínica Sorridentes (até 40%) 3805-3385 99949-4664

Juliana Alves Mestriner (40%) 3549-9099

Luís Gustavo Garcia Novo (10% a 40%) 3806.2795
 Marcelo Guerreiro Fernandes (até 40%) 3862-3176
 Roberta Adriana Freato da Silva (20%) 3862-7937

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

ORTOPEDIA

Manoel Ricardo Alves dos Santos (50%) 3862-9253 / 3806-6955

ÓTICA

Fabrim (35%) 3549-0250
 Ótica a Favorita (25%) 3552-1040/ 99387-4884

OTORRINOLARINGOLOGIA:

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

PSICOLOGIA

Cristiane Machado Brites (30%) 97138-3204
 Marisa Martin Crivelaro Romão – Neuropsicóloga (15% em psicoterapia/reabilitação neuropsicológica) e (15% em avaliação neuropsicológica) 3806-2795
 Maria Elizabeth V. Teixeira Oliveira (25%) 3862-2933/98294-9977

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

PSICOLOGIA / PSICOTERAPIA

Ana Lúcia Zani (15%) 3806.2795
 Rosangela Marchesi de Oliveira (30%) 99190.0433
 Vanessa Polidoro (30%) 99302.4547

PSICOPEDAGOGIA

Flávia Rossi (20%) 99974-7798

PSICANÁLISE

Talita Bernardi (10%) 99578-1456

REUMATOLOGIA

Sérgio Mauricio Urbini Junior (15%) 3805-4102

ULTRASSONOGRRAFIA

Clayton Barros (20%) 3804-5417
 Imaginus (20%) 3815-5883

DIVERSOS

Liberty Informática e Inglês 3ª Idade (aulas em grupo) (20%) 3806-4340/ 98138-6392


DRA VIVIANE VASCONCELOS
 DERMATOLOGIA
 (19) 98257-5286
 RUA MONSENHOR MOYSES NORA,
 Nº 136 - CENTRO- MOGI MIRIM

CRMSP 133 554

DR. MARCO CARRASCO
 CLÍNICA MÉDICA E CIRÚRGICA
 Condições especiais para associados
 (19) 97156-8856
 (19) 3862 5942
 R. Áurea, nº 23 - Jd. Áurea, Mogi Mirim - SP

Agropecuária • Clínica Veterinária • Aquarismo
AVENIDA
 Consultas • Vacinas • Cirurgias
 Medicamentos • Rações • Veterinário
 Farmácia Veterinária • Jardinagem
 Fones: (29) 3805.4282 / 3862.3618
 Av. Pedro Botesi, 1348 - Tucuru - Mogi Mirim

Patrícia Lopes Moreira
 Psicóloga | Terapeuta
 Atendimento Jovens e Adultos
 Orientação Vocacional
 Avaliação Psicológica
 Constelação Familiar e Sistêmica
 Terapia Floral
 Cromoterapia
 (19) 98430-3051
 @espaço_transformacao

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

Em 15/04/2023 aconteceu o passeio com a Maria Fumaça. Foi uma viagem maravilhosa!

Confira as fotos e venha viajar conosco nas próximas.



LIMAVI
PRODUTOS PARA LIMPEZA - HIGIENE
DESCARTÁVEIS - PISCINAS

PRODUTOS PARA LIMPEZA - HIGIENE
DESCARTÁVEIS - PISCINAS

(19) 3862.4691
Rua Caiapó, 42 - Centro - Mogi Mirim

Dra. Glaciane Fernandes
Botox, Preenchedores Facias, Fios de PDO
Harmonização Orofacial

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

**Dr. Manoel Ricardo
Alves dos Santos**

Ortopedia
Traumatologia
CRM 66.597

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

BARANTU
Comércio de Eletrodomésticos Ltda. ME
Reparação e manutenção em todos

PEÇAS E MANUTENÇÃO

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

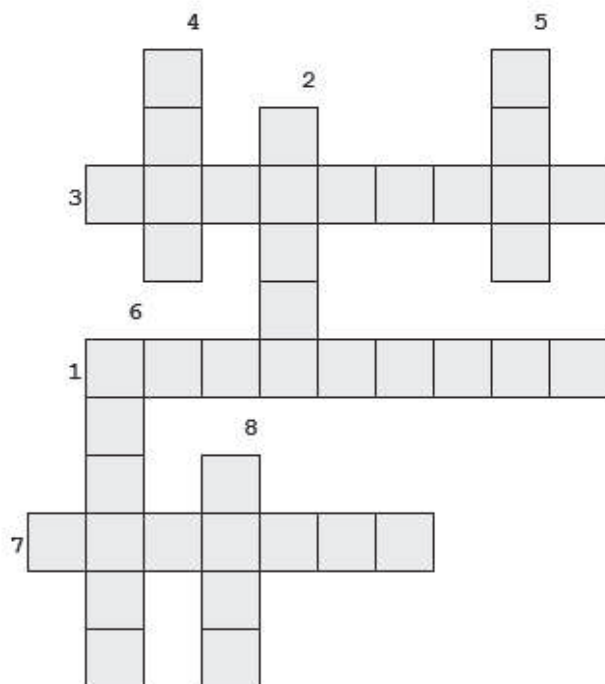
"Campanha do Alimento 2023"
A AAPMM já está recebendo as doações de alimentos na sede. Doe qualquer tipo de alimento não perecível, no horário de funcionamento, das 8h às 12h e das 13h às 16h45. "Doar alimento, alimenta a alma e o coração".

"Campanha do Agasalho 2023"
A AAPMM já está recebendo doações de agasalhos na Sede. "Aqueça o coração de alguém".

Caça Palavras.

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

BANCAR
 BAINHA
 ABEZERRADO
 CAIROTA
 CABRALHADA
 ABARBAR
 CACHOEIRA
 ABATATAR
 BANDALHO
 ABAINHADO
 CONVIZINHO
 CACHEADO
 ABALROADA
 BAILECO
 CATETE

Palavras cruzadas**Num.Dica**

1. Aquele que desculpa certas falhas ou erros
2. Que tem grande força física; robusto, vigoroso
3. Soberbo, presunçoso, mal-educado, atrevido
4. Firme; que não é tenro, macio
5. De altura superior à média; de grande dimensão vertical
6. Que provoca sentimentos de piedade; desolador, doloroso
7. Que percebe tudo; atento, vigilante, perspicaz
8. Desprovido de beleza, de aparência desagradável

RESPOSTAS

01 Tolerante,
 02 Forte,
 03 Arrogante,
 04 Duro
 05 Alto
 06 Triste
 07 Esperto
 08 Feio

Aula e prática de Meditação Mindfulness com Psicólogo Dr. Cláudio Adorno CRP 1399959

O que é mindfulness?

Vivemos em uma sociedade na qual o habitual é realizar muitas tarefas de forma simultânea como, por exemplo, comer assistindo televisão, caminhar falando ao celular, ver TV ou ouvir música enquanto digita no computador, etc. Os níveis de falta de atenção em nosso mundo ocidental são muito elevados. Mindfulness é como um antídoto a este estado de distração contínua próprio da sociedade ocidental (chamado, geralmente de “piloto automático”).

Mindfulness (atenção plena) pode ser descrita como um tipo particular de estado mental que emerge ao se prestar atenção à experiência do momento presente, de forma intencional e sem julgá-la. Segundo a definição de Jon Kabat-Zinn, um dos pais deste conceito no ocidente, “Mindfulness é simplesmente parar e estar presente”.

Benefícios da prática de mindfulness

A prática regular de mindfulness produz efeitos positivos sobre a saúde física e psicológica, para além do momento no qual o indivíduo está praticando. Além disso, pode produzir mudanças positivas na estrutura cerebral (medidas por técnicas de neuroimagem) e funcional, facilitando uma melhor regulação emocional.

Fonte: Mente Aberta - Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde



Psicólogo Dr. Cláudio Adorno Bueno

CRP 1399959

contato: 19-981585705



Atendimento individual

ou em grupo.

Perfil

A paixão pela cardiologia do Dr. AFONSO HELENE à serviço da AAPMM

Cuidando do coração com o coração

O coração é um dos órgãos mais importantes do corpo humano. É ele que bombeia o sangue, levando oxigênio e nutrientes a todas as partes do corpo. E é justamente a fascinação pelo funcionamento desse órgão tão vital que levou Afonso Henrique Eckmann Helene a escolher a cardiologia como área de atuação.

Nascido em Mogi Mirim, cidade do interior de São Paulo, Afonso acabou se aproximando da Associação dos Aposentados por meio de seu pai, que trabalhava lá. Foi assim que ele teve contato com o serviço e, desde então, tem sido uma presença constante na vida da associação.

Recém-formado, Afonso já é um cardiologista apaixonado pelo que faz. Para ele, ver as pessoas voltarem a ter uma vida mais ativa, com menos limitações e mais disposição, é o que torna a sua área de atuação tão bonita e apaixonante.

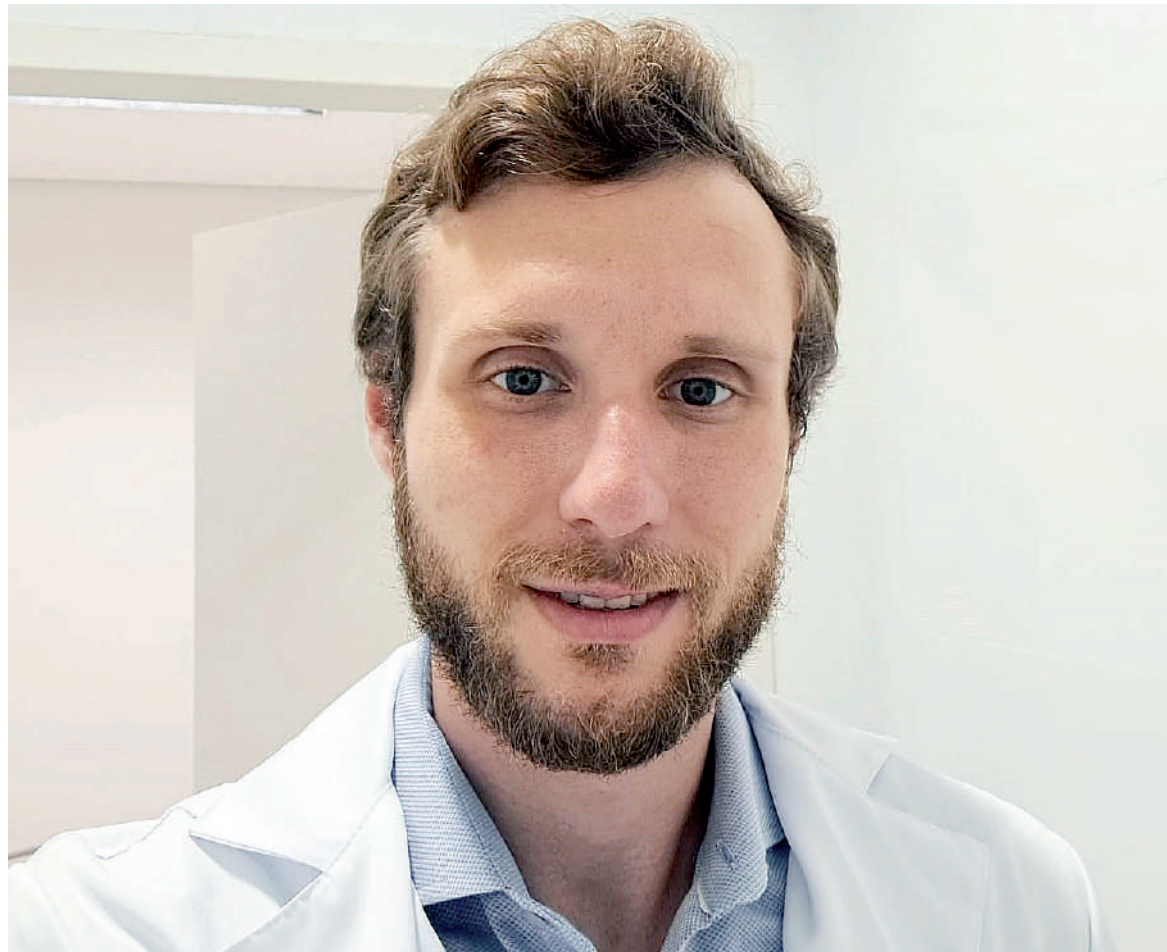
Atualmente, em parceria com a Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim (AAPMM), Afonso atua como cardiologista, atendendo pacientes e ajudando a entender melhor as doenças do coração. Para ele, essa é uma tarefa fundamental, pois ama atendimento em con-

sultório e gosta de conversar com os pacientes para entender suas necessidades e oferecer o melhor tratamento possível.

A vida do cardiologista Afonso

Henrique Eckmann Helene é um exemplo de dedicação à profissão e amor pela vida. Sua história mostra como o coração é mais do que um órgão físico,

é o símbolo da vida e da saúde. E, ao cuidar do coração das pessoas, Afonso ajuda a tornar o mundo um lugar melhor e mais feliz.



Nascido em Mogi, o Dr. Afonso Helene se formou recentemente e é parceiro da AAPMM

Diretoria da AAPMM

CONSELHO DIRETOR

Presidente

Aparecido Dias de Freitas

1ª Secretária

Neuza Claudete D. S. Cezar

1ª Tesoureira

Elisena Maria F. C. Justino

2º Tesoureiro

Paulo Roberto Saccini

Diretora Social

Maria Antonia R. de Freitas

Diretor Patrimonial

José Gasparini

Vice Diretor Patrimonial

Carlos Donizeti Campagnoli

CONSELHO FISCAL

EFETIVOS

Waldemar Paulsen Neto

José Milton Rodrigues

Alcides Pereira

SUPLENTE

José Renato Benegas

VENHA PLANEJAR SUA APOSENTADORIA

AAPMM MOGI MIRIM INFORMA A TODOS OS TRABALHADORES DA REGIÃO QUE OFERECE SERVIÇOS PARA PLANEJAMENTO DE SUAS APOSENTADORIAS. APÓS A REFORMA DA PREVIDÊNCIA APROVADA EM 2019 SE TORNOU DE EXTREMA NECESSIDADE ESSE SERVIÇO. NÃO DEIXE PARA ULTIMA HORA! INFORMAÇÕES (19) 3862-4799

PARA REMOÇÃO DE ENTULHOS

CAÇAM FAZ Caçambas para remoção de entulhos, residencial e industrial. Temos: terra, areia e pedra.

3862.3638

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

ÁGUA POTÁVEL

Disk **3862.3638**

OTICA FABRIM

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

IRMÃOS DE PIERI

(19) 3806.3000

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

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

CUSCUIZ DE MILHO**INGREDIENTES:**

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de milho flocada
- ½ colher (chá) de sal
- ¾ de xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de manteiga

MODO DE PREPARO

1. Numa tigela misture a farinha de milho com o sal. Regue com a água aos poucos, mexendo com uma colher para umedecer a farinha – a textura deve ficar como a de areia molhada, bem úmida. Deixe hidratar por 10 minutos – assim os flocos ficam mais macios ao cozinhar no vapor.

2. Preencha o fundo da cuscuzeira com água e encaixe o cesto de vapor na panela. Transfira a farinha de milho hidratada para o cesto, sem compactar. Tampe e leve para cozinhar em fogo alto.

3. Assim que começar a ferver, vai sair um leve vapor pela lateral da tampa. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por mais 10 minutos até o cuscuz ficar bem macio. Verifique ao abrir a tampa: o cuscuz deve estar inflado macio ao toque.

4. Desligue o fogo e, com cuidado para não se queimar ou virar o cesto, puxe a haste central para desenformar cuscuz. Transfira para uma tigela e desfaça o cuscuz em pedaços com um garfo.

5. Numa tigela pequena misture a manteiga com ¼ de xícara (chá) da água fervente da cuscuzeira. Mexa com uma colher até derreter pelo menos a metade da manteiga – ela termina de derreter com o calor do cuscuz.

6. Regue a água com manteiga sobre o cuscuz e misture com o garfo – a água com manteiga deixa o cuscuz mais úmido e saboroso. Sirva a seguir.

PIPOCA DOCE**INGREDIENTES:**

- 4 colheres de sopa de milho para pipoca
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 4 colheres de sopa de água
- 3 colheres de sopa de óleo

MODO DE PREPARO

1. Misturar todos os ingredientes numa panela de fundo grosso;
2. Tampar e levar ao fogo médio, mexendo sempre a panela (use luvas de proteção térmica) até estourar todo o milho;
3. Assim que parar os estouros, tire imediatamente a pipoca da panela



IMAGINUS
ultrassonografia

Dra. Roberta Proença Gabas
CRM-SP 121.583

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

Radiologia
Odontológica
Digital

Radiografar

Excelência em imagem para uma avaliação precisa

• Panorâmica	Desconto
• Tomografia Cone Bean	10%

• Documentação Periapical
• Documentação Ortodôntica

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

Laboratório de Análises Clínicas
RAMALHO & MONTAGNANA

Coletas em domicílio

(19) 3862.1906
(19) 99210.2148

Rua Dr Ulhôa Cintra, nº 991 Centro

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

Larissa Franceschett
dra.larissafc@gmail.com

Clínica Integrale
3806-5220 // 3805-5007

(19) 99132-7447
@larissa_franceschett

Avenida Brasília, 441, JD. Áurea,
Mogi Mirim-SP

MAIO AMARELO

MÊS DE PREVENÇÃO
CONTRA ACIDENTES
NO TRÂNSITO

#SEJA + GENTIL

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

Dr. Heryberto Alvim

OFTALMOLOGISTA

3806.1532
3862.8171

Rua Padre Roque, 537 - Mogi Mirim