



Jornal

Flor da Idade

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim

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

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

Viagens/2023

HOLAMBRA/SP

Dia: 09/09/2023

Associado: R\$ 120,00

Não Associado: R\$ 140,00

Criança: R\$ 40,00

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

MERCADÃO E 25 DE MARÇO/ SP

Dia: 25/11/2023

Associado: R\$ 120,00

Não Associado: R\$ 140,00

Criança: R\$ 70,00

APARECIDA/SP

Dia: 20/10/2023

Associado: R\$ 140,00

Não Associado: R\$ 160,00

Criança: R\$ 65,00

Por motivo de segurança, o embarque e o desembarque serão feitos somente na AAPMM. É necessário carteira de Vacina do Covid 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

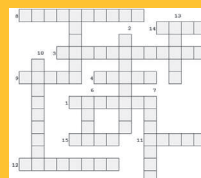


A Associação dos Aposentados está vendendo 3 prédios (sede da AAPMM) situados no Centro, à Rua Dr. José Alves, 554.

Aceitam-se propostas.

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

Palavras Cruzadas



Página 6

Caça Palavras



Página 5

Reiteramos que desde 01 de janeiro de 2023, as consultas com os advogados da Associação têm um custo que deverá ser acertado com o profissional.



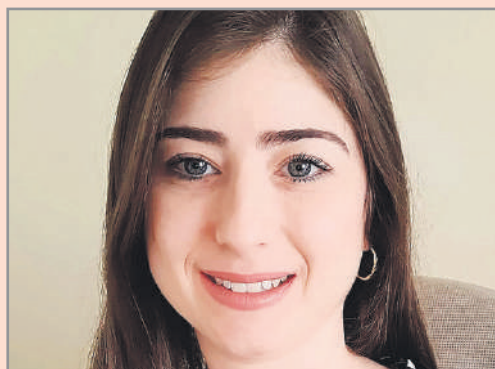
A Diretoria

Perfil — Neusa Maria Avancine Gumiero



Página 7

Uma oftalmologista comprometida



Dra. Carolina Ravanini Neves

Página 5

Associação tem PILATES!



Página 6

Sorteio do Bolo

Os ganhadores do bolo de aniversário de AGOSTO foram:
SUELI ELIAS DE CAMPOS / JOSÉ LUIZ BOSSARINO



Para os sorteios dos bolos dos aniversariantes do mês de Setembro, os aniversariantes devem estar presentes na Sede da AAPMM no dia 8 de Setembro (sexta-feira) até às 15:00 horas

Calendário 2023 - Sorteio do Bolo dos Aniversariantes

Setembro	08/09/2023	⋮	Novembro	10/11/2023
Outubro	13/10/2023	⋮	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.

Cantinho da Saudade

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

- † ANGÉLICA SCAPIN ROSSETTO
- † JÚLIO DE MELO GONÇALVES

Almoço dos Aniversariantes

Ganhadores do Almoço no Restaurante Cantinho Mineiro do mês de Agosto de 2023:

Maria Cristina Leandro / José Magalhães Messias / Carmen Lúcia Magnan

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.

"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".

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 POPULARMM - (19) 3806-3030

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

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

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\$ 15,00 e receba o ano todo

Basta ligar para 3806-3030 ou 3806-6393



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. Marcos Carrasco
(1 vez por semana)
 Dr. Luri Tenório
(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)
 Dr. Vinícius Ruiz Barbanti
(9.9262.7830)

CARDIOLOGISTA

Dr. Eduardo Rodrigues Chabregas
(15 em 15 dias)
 Dr. Afonso Henrique Eckmann Helene
(2 vez por semana)

UROLOGISTA

Dr. Sérgio Santini (2 vezes ao mês)

ACUPUNTURA

Leda Cristina Barreto
(11) 97165.6137
(Toda terça e quinta feira)

NUTRICIONISTA

Dra. Amanda Tesser
(9.8142.6032)

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
(1 vez por semana)

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)
 Dr. Luis Gabriel Ferreira Pissinatti
(Toda quarta à tarde)

PROFESSORA DE DANÇA

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

CROMOTERAPIA

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

NEUROLOGISTA

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

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

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)

OTORRINOLARINGOLOGISTA

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

VASCULAR

Dr. Sergio Gioia
(15 em 15 dias)

MANICURE

Neusa Maria Avancine Gumiero
(Toda quarta e quinta feira)
(9.9688-8819)

PSIQUIATRA

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

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
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. 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!

ACADEMIA

Espaço Pilates/Fisioterapia (20%)
99791-7412

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
Márcio Venício da Silva (30%) 3862-6423
Raquel Miriam Garcia - (50%) 3549-5278 / 99126-6185
Susamar Costa Leal (30%) 3861-7194

CIRURGIA GERAL

Mayara Fernanda Victal (20%) 3862-5942

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
Keylla de Sousa Marriel (20%)
98278-7915
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 Sorridents (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

PILATES

Patrícia Cristina Andrade (50%)
98130-1910
Fluir Estudio de Pilates - Jaqueline Alves (30%) 98845.4405

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

PSICOLOGIA / PSICOTERAPIA

Ana Lídia Zani (15%) 3806.2795
Rosângela 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


**PIZZARIA
ITÁLIA**
LANCHES E PORÇÕES
☎ 9.7117-9447/ 3549-7446
Delivery

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

SOBERANA LIFE
ACADEMIA FEMININA
ATIVIDADE FÍSICA
E
LONGEVIDADE
HORÁRIO ESPECIAL
A PARTIR DOS 68 ANOS
HORÁRIO 15H ÀS 16H
SEGUNDA FEIRA E QUARTA FEIRA.
AV.22 DE OUTUBRO N1581 MOGI MIRIM SP
WHATSAPP 19.971093093

Uma oftalmologista comprometida com a saúde ocular da população

Desde que iniciou a sua carreira profissional na cidade de Mogi Mirim, **Carolina Ravanini Neves** tem dedicado a sua vida a cuidar da saúde ocular da população local. Médica formada em 2008, Carolina seguiu os passos de seu pai e especializou-se em oftalmologia, tornando-se uma referência na área no município.

Com uma trajetória marcada pelo comprometimento e dedicação à saúde ocular, Carolina é uma profissional que se sente privilegiada em poder zelar pelos olhos e pela visão de seus pacientes. "Toda a população necessita de cuidados oftalmológicos, desde o nascimento até a melhor idade. Uma visita periódica é fun-

damental para prevenção e tratamento de doenças oculares. Qualidade visual é qualidade de vida! E poder proporcionar isso aos meus pacientes é a minha missão", afirma Carolina.

Com um olhar sensível às necessidades individuais de cada paciente, a oftalmologista destaca a importância de oferecer um atendimento personalizado e cuidadoso. Afinal, a saúde dos olhos é um fator essencial para o bem-estar geral e para a autonomia das pessoas em suas atividades cotidianas.

Carolina Ravanini Neves não mede esforços para garantir que os cuidados oftalmológicos estejam ao alcance de todos. Desde o início de sua jornada

profissional, ela se filiou à Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim (AAPMM), reconhecendo a relevância desse cuidado para a população da cidade. Seu consultório, localizado na Avenida Brasília, nº 219, é palco de atendimentos diários, onde ela recebe seus pacientes com atenção e dedicação.

Com sua formação em medicina e a especialização em oftalmologia, Carolina está apta a lidar com uma ampla variedade de condições oftalmológicas, desde problemas corriqueiros até casos mais complexos. Seu trabalho visa proporcionar uma visão saudável e nítida a seus pacientes, elevando sua qualidade

de vida e permitindo que desfrutem plenamente das belezas do mundo ao redor.

Carolina Ravanini Neves é uma profissional que, além de exercer sua vocação médica, tornou-se uma figura importante na comunidade oftalmológica de Mogi Mirim. Sua atuação não se limita apenas ao consultório, mas também envolve a conscientização sobre a importância da saúde ocular e a disseminação de informações valiosas para a prevenção de problemas visuais. Com uma abordagem humanizada e comprometida com o bem-estar de seus pacientes, Carolina contribui de forma significativa para o campo da saúde ocular no município.



Caça palavras

horizontal, vertical, diagonal

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

ASSASSINO
BANQUETE
BOCA
CANETA
COPO

FOGO
MARINHEIRO
MULHER
PADRE
RELIGIOSO

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
Ortodontia e Harmonização Facial

19 99546-9720

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

PEÇAS E MANUTENÇÃO

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

Soberana Life Academia Feminina

AV.22 DE OUTUBRO N1581
(19)97109.3093

06:30 às 10:30
16:00 às 20:00

- ACADEMIA FEMININA PERSONALIZADA
- MUSCULAÇÃO PERSONALIZADA
- AULAS AERÓBICAS
- TRABALHAMOS COM RESULTADOS

Associação dos Aposentados também oferece PILATES!

Jaqueline Alves, Fisioterapeuta, formada desde 2011. Com ampla experiência em reabilitação através do método Pilates. Atende na associação dos aposentados desde 2018 e agora oferece este tratamento por um valor muito acessível, com desconto aos associados em seu estúdio FLUIR.

Você sabe o que é Pilates?

Pilates é um Método de exercícios que foi desenvolvido por Joseph Pilates durante a Primeira Guerra Mundial (1914), para ajudar os soldados em Campos de prisioneiros a manterem a saúde física e mental, buscando fortalecer o corpo e a mente de maneira equilibrada. Para tanto, ele uniu neste método, técnicas de artes marciais, ioga, ginástica e dança em um sistema único e eficiente. O Pilates é uma atividade física que combina o movimento e a respiração coordenada, podendo ser realizado no chão, com a bola ou com equipamentos específicos, criado com o objetivo de proporcionar a nossa plena recuperação.

Os Benefícios do Pilates são muitos, mas os principais são:

- Ganho de força muscular
- Aumento da flexibilidade corporal, aliviando as dores na coluna, ombro, quadril, joelho, etc...
- Melhora a postura corporal, diminuindo as escolioses, hérnia, hiper lordose e dores relacionadas a má postura
- Aumento do equilíbrio e da coordenação motora
- Melhora a respiração, aumentando a capa-

cidade pulmonar, ajudando no controle da hipertensão arterial.

- Aumenta a Densidade Óssea, diminuindo as chances de osteoporose, reduzindo os riscos de quedas e fraturas.

Além de beneficiar o corpo, o Pilates também ajuda a melhorar nossa saúde mental. Durante os exercícios, combinados a uma respiração adequada, estamos aumentando também nossa capacidade de concentração.

- Combate o estresse e a ansiedade através da respiração consciente

- Aumenta a disposição do dia a dia

- Promove uma melhora na auto-estima

- Além de uma maior socialização com outras pessoas.

O Pilates é indicado para todas as idades, beneficiando principalmente a terceira idade.

Por ter pouco impacto sob as articulações, reduz as chances de lesões musculares e articulares.

Agende uma aula experimental, sem compromisso e venha conhecer todos esses benefícios de perto.



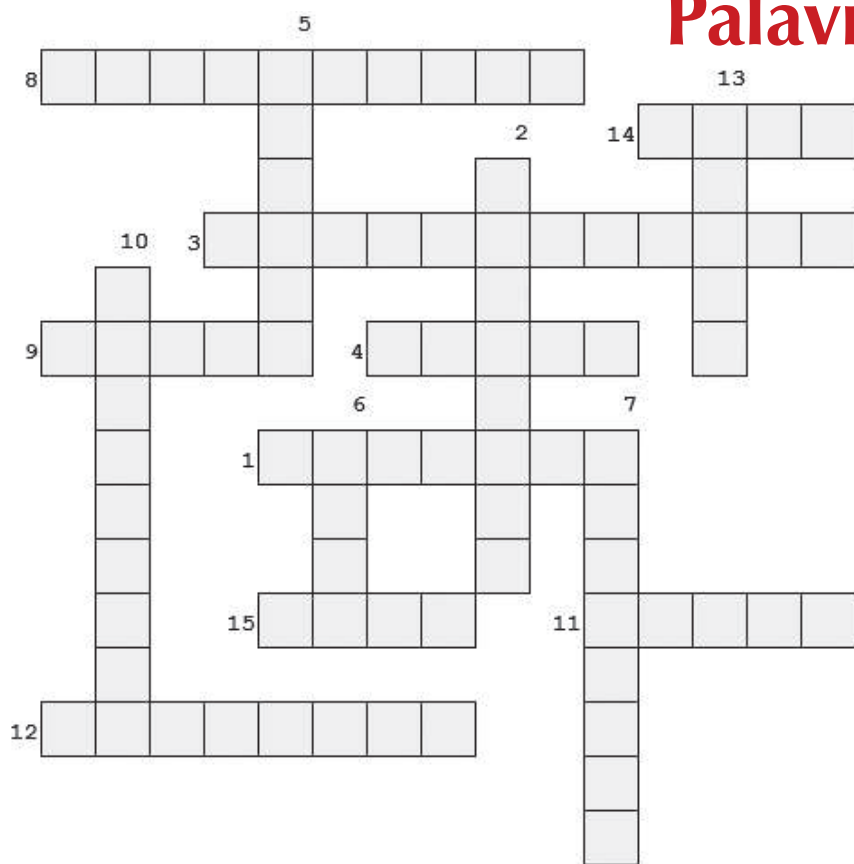
Dra Jaqueline Alves CREFITO 3 181282-F

Instagram: @fluirestudiodepilates

Facebook: Fluir Estúdio de Pilates

Whatsapp: (19) 988454405.

Palavras cruzadas



Num.Dica

1. Que tem bons modos; civilizado, polido
2. Que se empenha, que se entrega; aplicado
3. Que desperta interesse, que motiva
4. Aquele que revela ignorância ou pouca familiaridade com determinado assunto
5. Que se aqueceu, que sofreu a ação de um tipo de calor
6. Firme; que não é tenro, macio
7. Sempre vê as coisas pelo lado bom, mesmo nas situações mais difíceis
8. Diz-se de ou pessoa que busca o sofrimento, a humilhação
9. Que tem grande força física; robusto, vigoroso
10. Aquele que desculpa certas falhas ou erros
11. Aquele que tem pouca ou nenhuma gordura
12. Livre de tensões mentais ou musculares; descansado, descontraído
13. Belo, bonito; prazeroso de se contemplar, de se apreciar
14. De altura superior à média; de grande dimensão vertical
15. De pouca idade; moço

RESPOSTAS

01 Educado, - 02 Dedicado, - 03 Interessante, - 04 Leigo - 05 Quente - 06 Duro - 07 Otimista - 08 Masoquista - 09 Forte - 10 Tolerante - 11 Magro - 12 Relaxado - 13 Lindo - 14 Alto - 15 Novo

Perfil **Neusa Maria Avancine Gumiero**

O dom da beleza e a gratidão em cada unha

Nosso município é lar de pessoas extraordinárias, cujas habilidades e dedicação fazem a diferença no cotidiano da comunidade. Entre esses talentos está Neusa Maria Avancine Gumiero, uma verdadeira artista do cuidado e da beleza. Com seus esmaltes, lixas e pincéis, Neusa encanta suas clientes e dissemina a autoestima por onde passa.

A história da Neusa é entrelaçada com a cidade de Mogi Mirim. Nascida em maio de 1985, foi na própria terra natal que encontrou sua vocação como manicure e pedicure. Desde cedo, carregava consigo a vontade genuína de ver as pessoas se cuidando e a paixão por sua área de atuação floresceu ao longo dos anos.

"A coisa mais apaixonante na minha área é a satisfação e a gratidão quando termino de fazer as unhas e a cliente fica olhando e admirando o meu trabalho. Quando elas falam que amaram, para mim, é muito gratificante escutar isso. Não tem coisa melhor", afirma Neusa com um sorriso contagiante. Seu entusiasmo ao falar sobre seu trabalho reflete o amor e dedicação que coloca em cada detalhe de seu ofício.

Com mãos habilidosas e um olhar atento para as preferências de suas clientes, Neusa transforma unhas com um toque artístico e personalizado. Sua busca pela excelência a impulsiona a aprimorar suas técnicas e estar sempre atualizada nas tendências do mundo da beleza.

A jornada de Neusa na Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim (AAPMM) teve início graças à sua tia, Edir Gumiero, que a apresentou a Maria Antônia, membro ativo da associação e que buscava uma manicure. A parceria logo se consolidou e, desde então, Neusa realiza seu trabalho junto à associação, trazendo a beleza e o cuidado para os associados.

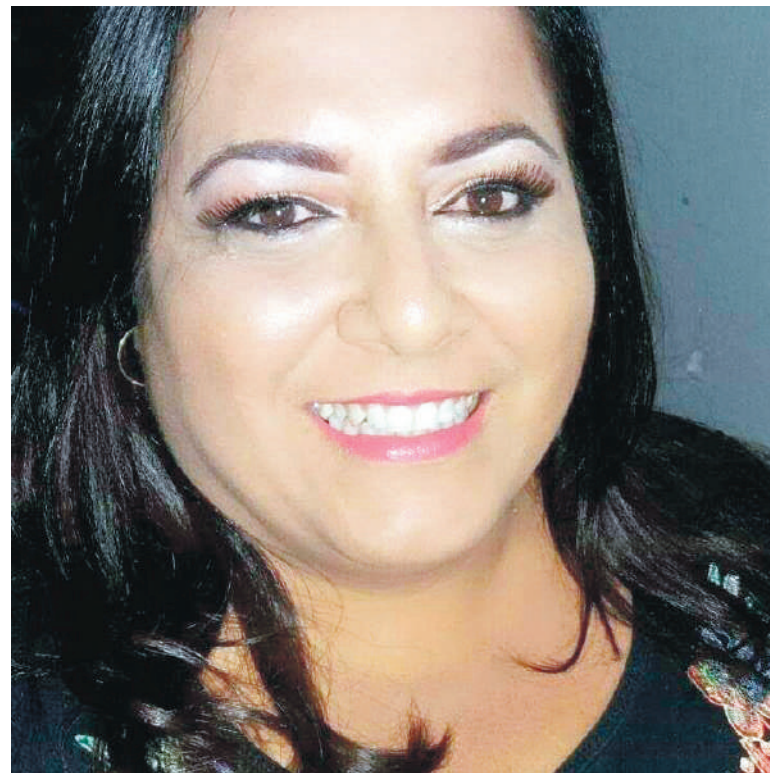
"Para mim, é de uma importância muito grande trabalhar com a associação. Faço o que mais amo, deixando as pessoas mais belas e cuidadas. Já diz um velho ditado: 'Mulher de unhas feitas não quer guerra com ninguém'. E eu só posso agradecer à Associação dos Aposentados por me permitir levar o meu trabalho para várias pessoas. Fica aqui meu agradecimento e minha gratidão", expressa Neusa, emocionada.

O comprometimento e a dedicação de Neusa Maria Avancine Gumiero transcendem os cuidados

com a beleza externa. Seu trabalho carrega consigo a valorização da autoestima e da confiança de cada cliente. Por meio de suas mãos talentosas, Neusa contribui para elevar a autoconfiança das pessoas, mostrando que a beleza está tanto na estética quanto na satisfação pessoal.

Nesta reportagem especial, presenciamos uma homenagem a Neusa,

uma profissional que vai além de suas funções como manicure e pedicure, tornando-se uma verdadeira inspiração para toda a comunidade. Sua história é um exemplo de como o amor pelo que se faz pode transformar vidas e a sua presença na Associação dos Aposentados de Mogi Mirim é um presente para todos aqueles que têm a oportunidade de serem cuidados por ela.



Diretoria da AAPMM

CONSELHO DIRETOR

Presidente

Aparecido Dias de Freitas

1ª Secretária

Neusa Claudete D. S. Cezar

1ª Tesoureira

Elisena Maria F. C. Justino

2º Tesoureiro

Paulo Roberto Saccini

Diretora Social

Maria Antonia R. de Freitas

Vice Diretora Social

Maria Francisco Fagundes

Diretor Patrimonial

José Gasparini

Vice Diretor Patrimonial

Carlos Donizeti Campagnoli

CONSELHO FISCAL

EFETIVOS

Waldemar Paulsen Neto

José Milton Rodrigues

Alcides Pereira

PARA REMOÇÃO DE ENTULHOS

CACAM FAZ Caçambas para remoção de entulhos, residencial e industrial. Temos: terra, areia e pedras.

3862.3638

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

ÁGUA POTÁVEL

Disk **3862.3638**

Carmona Tur
Transportes & Turismo

Associados ganham 5% nas viagens

19 97137-7360

AEROPORTOS / EXCURSÕES
FEIRA DO BRÁS / CIDADES TURÍSTICAS
VIAGENS EXECUTIVAS

IRMÃOS DE PIERI

(19) 3806.3000

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

DR. MARCO CARRASCO

CLÍNICA MÉDICA
E CIRÚRGICA
MEDICINA INTEGRATIVA
E FUNCIONAL

marcocarrascodr
drmarcocarrasco
(19) 997156-8856

Rua. Áurea, 23 - Jardim Aurea - Mogi Mirim

Sodiê Doces

3549-1076 / 9.9408-3573

Associados ganham 5% nas compras c/ apresentação da carteirinha loja Mogi Mirim

INNOVA FARMÁ

PRECISANDO DE MEDICAMENTOS? Sua **Farmácia para todos** os momentos.

Entrega grátis para Associados

• MEDICAMENTOS
• GENÉRICOS
• COSMÉTICOS
• INFANTIL
• HIGIENE PESSOAL

DISK ENTREGA E WHATSAPP
(19) 3105-1549

Rua Do Tucura - 363 A, Bairro Tucura, Mogi Mirim - SP

OTICA FABRIM

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

ANUNCIE AQUI

(19)3862-4799

SALADA TROPICAL**INGREDIENTES: (10 PORÇÕES)**

- alface crespa
- alface lisa
- rúcula
- agrião
- endívia
- 100 g azeitonas verdes
- 100 g repolho roxo em tiras
- 1 cenoura ralada em tiras
- 1 pepino fatiado
- 100 g queijo parmesão em lascas
- 100 g tomate seco
- 12 ovos de codorna
- 1 vidro palmito
- 150 g peito de peru fatiado
- 1 manga fatiada

MODO DE PREPARO

1. Lave bem as folhagens e cubra o fundo de uma travessa.
2. Corte o palmito e o peito de peru em rodela.
3. Adicione os ingredientes sobre as folhas, deixe o repolho e a cenoura para o final
4. Sirva com molho de iogurte batido com ervas finas e azeite a gosto.

BOLO PÃO DE QUEIJO**INGREDIENTES:**

- 3 ovos
- 1 xícara de chá de água (ou leite)
- 1/2 xícara de chá de óleo (ou manteiga)
- 50 gramas de queijo parmesão ralado
- 3 xícaras de chá de polvilho doce
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento químico em pó
- 1 colher de chá (rasa) de sal

MODO DE PREPARO

Reúna todos os ingredientes; Em um liquidificador, coloque os ovos, a água, o óleo, o queijo, uma xícara de polvilho e bata por 2 minutos; Adicione o restante do polvilho, o fermento, o sal e bata por mais 1 minutos; Raspe as laterais do copo do liquidificador e bata por mais 5 minutos; Despeje em uma assadeira com furo no meio (20X8cm) untada, polvilhada com amido de milho e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 55 minutos ou até dourar bem; Agora é só servir. Bom apetite!




IMAGINUS
MEDICINA FETAL
& ULTRASSONOGRAFIA
Dra. Roberta Proença Gabas
CRM-SP 121.583
FONE: (19) 3815.5883
Av. 22 de Outubro, 975
1º andar - Mogi Mirim/SP


Radiologia
Odontológica
Digital
Radiografar
Excelência em imagem para uma avaliação precisa
● Panorâmica
● Tomografia Cone Bean
Desconto 10%
● Documentação Periapical
● Documentação Ortodôntica
R. Salim Chaib, 5 - Centro | (19) 3804.3145
www.radiografar.com.br

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 Integrare
3806-5220 // 3805-5007
(19) 99132-7447
@larissa_franceschett
Avenida Brasília, 441, JD. Áurea,
Mogi Mirim-SP


VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO
• SETEMBRO AMARELO •
CAMPAÑA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

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
OFALMOLOGISTA
3806.1532
3862.8171
Rua Padre Roque, 537 - Mogi Mirim