

mais Ibiúna[®]

Revista de Desenvolvimento Turístico

www.maisibiuna.com.br

ANO 2 - 2013 - nº 15

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Saudáveis e Saborosos

Cardápio Primavera / Verão



 **jazz cafe**

IBIÚNA - SP

15 3248-1875



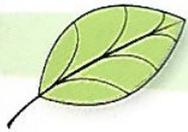
LANÇAMENTO COLEÇÃO

PRIMAVERA
VERÃO-2014



15 3248.5115

Galeria Folena - Loja 01 (Rua da Bica)



Expediente



www.maisibiuna.com.br

Mais Ibiuna é uma publicação mensal da Editora Ideia Nova Comunicação e Assessoria Empresarial

Atendimento

Tel.: (15) 3241-5050
(15) 99144-2150
vendas@maisibiuna.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação

Art Factor
www.artfactor.com.br

Edição de Arte

Marcio Zambardino

Capa

Jazz Café
Foto: Edilene Niebuhr

Colunista

Elaine Sobral

Colaborador

Alessandra C. Nascimento
Suzana Cunha

A Editora Ideia Nova Comunicação não se responsabiliza pelo conteúdo dos anúncios e pelas matérias assinadas.

É vedada a reprodução do conteúdo desta edição sem prévia autorização da editora.



Esperando o trem

Como já cantava Chico Buarque " ...manhã carece de esperar também para o bem de quem tem bem e de quem não tem yintém". Tudo para na espera de uma definição para saber qual rumo tomar. Não tem jeito, em cidade do interior onde um dos maiores empregadores é o órgão público, as coisas são assim mesmo. Infelizmente os mais prejudicados são os moradores e na sequência os empresários, que dependem da geração de consumo para manter seu negócio funcionando. Enfim, esta é a hora de por a criatividade em ação.

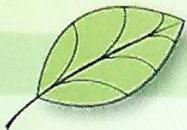
Nesta edição de outubro não falta inspiração. Receitas novas, cardápio saudável, treinamento funcional, promoções, paisagismo, dicas de decoração criativa para dar uma levantada no astral e renovar o ambiente, gastando pouco.

Final do ano está chegando, faltam dois meses para o Natal. Organize-se para começar agora a compra de presentes.

Relaxem! Vamos todos para o baile retrô do ICC curtir as boas músicas dos anos 70, 80 e 90 e relembrar os bons tempos.

Boa leitura.

Edilene Niebuhr
Diretora



Saudáveis e saborosos

Edilene Niebuhr

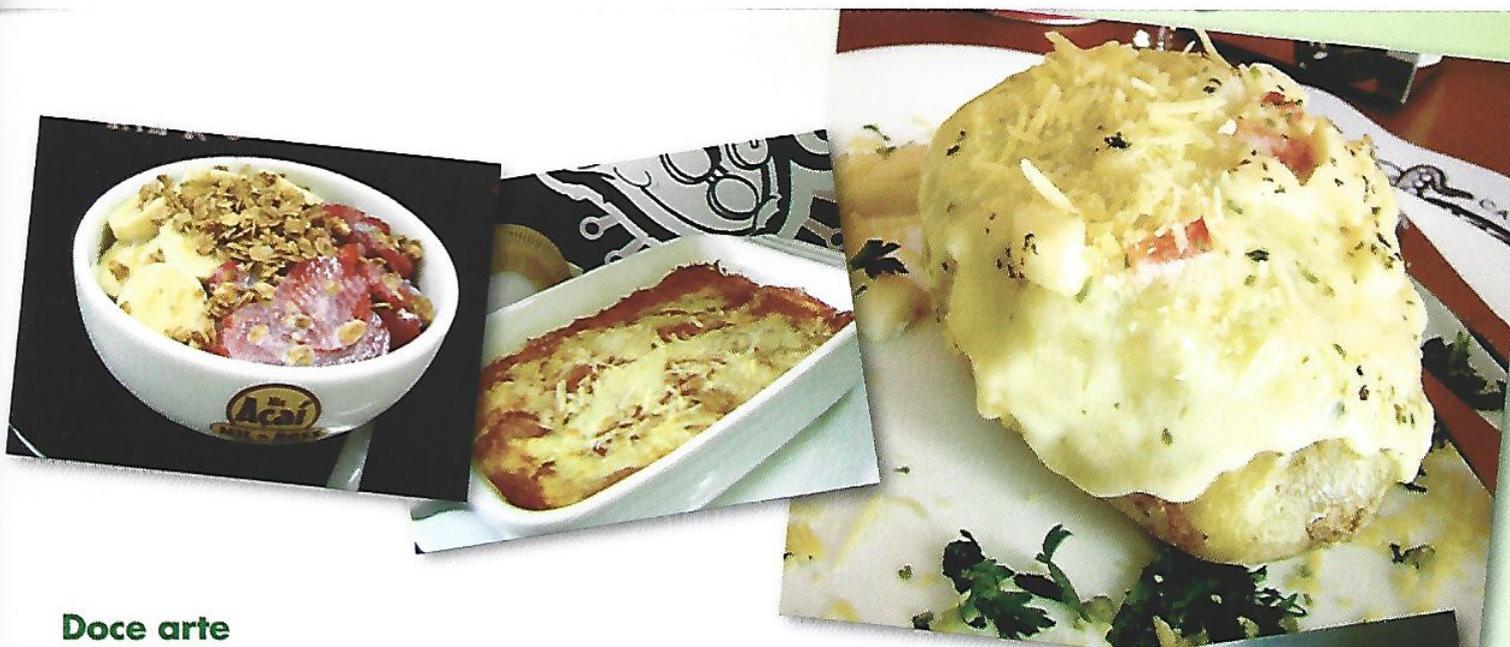
As estações primavera e verão pedem refeições mais leves, rica em frutas e muita salada, além de refrescantes e balanceadas. Desde sua inauguração em outubro do ano passado, o Jazz Café mantém sua proposta de servir refeições saudáveis, sem frituras. Os pratos minuciosamente preparados fazem o deleite dos clientes, que buscam pelos salgados assados, a variedade dos cafés e os lanches naturais. Agora o Jazz Café se especializa em saladas e outras receitas nutritivas.

Saladas coloridas

Nesta temporada, o Jazz Café inicia uma repaginada no ambiente e no cardápio, investe em diferentes saladas, apresentando opções nutritivas, saborosas e bem coloridas. Numa mistura de folhas, legumes, carboidratos e proteínas, as saladas apeteçam aos olhos e alimentam o corpo de forma saudável. Agrião, rúcula, alface americana, alface crespa, beterraba, cenoura, palmito, tomate seco, entre outros, vem acompanhados de medalhões, atum, omeletes, ou frutas.



Salada Tropical



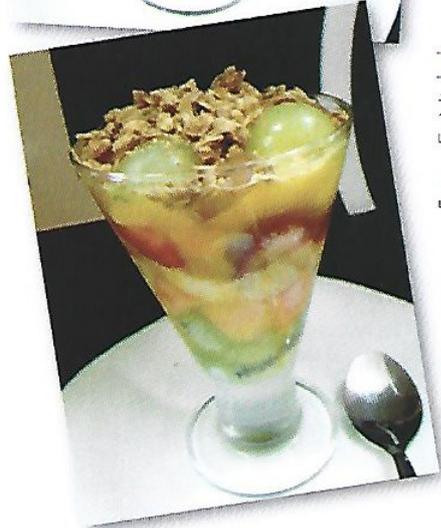
Doce arte

As sobremesas são protagonistas de um espetáculo à parte no Jazz Café. Servidas em taças, pratos, tigelas, as sobremesas parecem compor telas finalizadas de traços feitos de caldas de chocolate ou caramelo, arrematando a obra. As frutas se misturam ao branco do chantilly, ressaltando suas formas e cores. Cremosas, as tortas em exposição, como a holandesa e de nozes são suavemente doces, não duram muito tempo. Açaí na tigela, entre as mais pedidas, tem o seu segredo guardado.

Nova unidade: café, arte e artesanato

O ambiente descontraído e aconchegante do Jazz Café sempre foi convidativo para uma boa conversa. Empresários, advogados, artistas, crianças, famílias, namorados, frequentam a cafeteria para degustar de seu cardápio ao som de músicas como jazz, blues, MPB, rock, rock nacional.

Em meio a esta atmosfera e totalmente em sintonia com a concepção do Jazz Café, surge em breve uma nova unidade da cafeteria. A parceria com o Espaço Cambará, loja de artesanato e cachaçaria na rodovia Bunjiro, promete unir as coisas mais agradáveis da vida: natureza, arte, música e um bom café. 🍃



Fotos: E. Niebuhr



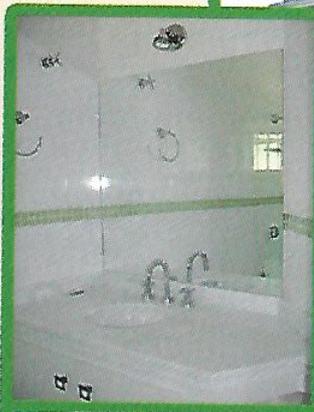
Av. Fortunatinho, 580 – loja 2
 Centro – Ibiúna/SP
 Tel. (15) 3248-1875
 Cel. (15) 9 8803-4408 (15) 9 9795-1284

VIDRAÇARIA NASCIMENTO

Wagner



- Vidros e Box
- Fechamento de área
- Tampo para mesa
- Projeto e Instalação Comercial e Residencial



Revendedor

BLINDEX[®]

CONSTRUCARD

CAIXA
CAIXA ECONÔMICA FEDERAL

Até 12X no

MasterCard

Aceitamos todos os cartões de crédito

Tel.: (15) 3248.3863 • (15) 9 9765.4386

ID 112*15858 • www.vidracarianascimento.com.br

Rodovia Bunjiro Nakao, Km 68 • Ibiúna • SP



Agora ainda mais gostoso!

Famosa pela sua grande variedade de recheios de pastéis, pelos lanches com fritas, os pratos da hora e por ter a sua própria receita de hambúrguer, a lanchonete e pasteleria Seo Rock investe em mais qualidade e faz algumas mudanças pontuais.

O carro chefe da casa – o hambúrguer, agora é grelhado. Isso agregou mais sabor e maciez à carne, sem falar no valor nutricional, está mais saudável. Pode ser degustado nos lanches ou acompanhando saladas.

O cheddar vem da linha gourmet de uma das maiores empresas nacionais fabricante de frios e embutidos. Sua cremosidade evidencia seu sabor e casa com a maciez do hambúrguer, tornando os lanches mais apetitosos.

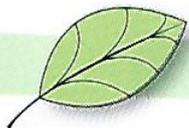


Pça da Matriz, 20 - Centro - Ibiúna - SP

Tel. (15) 3241-5637

www.seorock.com.br





Bellíssima, *montada no salto*

Edilene Niebuhr



Exatamente em 09 de novembro do ano passado, Ibiúna foi surpreendida com uma loja inovadora de sapatos. A franquia Bellíssima se instalou numa das principais ruas no centro da cidade trazendo uma concepção diferente de negócio. Os sapatos e sandálias femininos comercializados pela rede são de fabricação própria e levam o nome da marca. O layout da loja com prateleiras de vidro expondo poucos pares, paredes revestidas com papel decorado, estofados confortáveis, formam um espaço de beleza, glamour e sofisticação.

A vitrine indica as promoções e novos lançamentos, onde as pessoas apreciam da calçada.



Aniversário Bellíssima

Agora em novembro a loja fará um coquetel para festejar seu primeiro ano e sorteará 01 vale compras de R\$150. Terá condições especiais de pagamento: parcela mínima de R\$30, no cartão em 05 vezes e crediário em 02 vezes com entrada. Tudo isso para você ficar mais feminina, subir no salto ou andar de rasteirinha e sair desfilando por aí. 



Bellíssima Fashion Shoes
Rua Pinduca Soares, 49 - Centro
Ibiúna/SP
Tel. (15) 3241-1975





*Um ambiente exclusivo para
pessoas de bom gosto!*

*Masculino
Feminino*



 **15 9 9600-2427**
Shopping Ibiúna - 1º piso

 **Classe A - Barber Shop**



Ambiente e Rotina no berçário

Alessandra C. Nascimento

Nos dias atuais, com a participação feminina mais assídua no mercado de trabalho, aumenta a procura por instituições de ensino que ofereça matrículas a partir do berçário.

O Berçário e Educação Infantil do Colégio Dom Bosco de Ibiúna e CERi Dom Bosco Júnior, prioriza a educação e o desenvolvimento dos alunos oferecendo-lhes espaços diversificados para criança brincar, se alimentar, repousar e ter contato com outras crianças; brinquedos adequados para faixa etária que faça a criança desenvolver suas aprendizagens; ambiente acolhedor; professores/educadores preparados com formação específica para faixa etária; socialização; pais presentes e comprometidos com a educação do seu filho. "É importante ter ambiente que estimule a criança e desenvolva seu aprendizado", comenta Gileila Lata Gomes, uma das mantenedoras do Colégio Dom Bosco e Ceri Dom Bosco Júnior.

Berçário e sua rotina: Garantia de Aprendizagem e Desenvolvimento

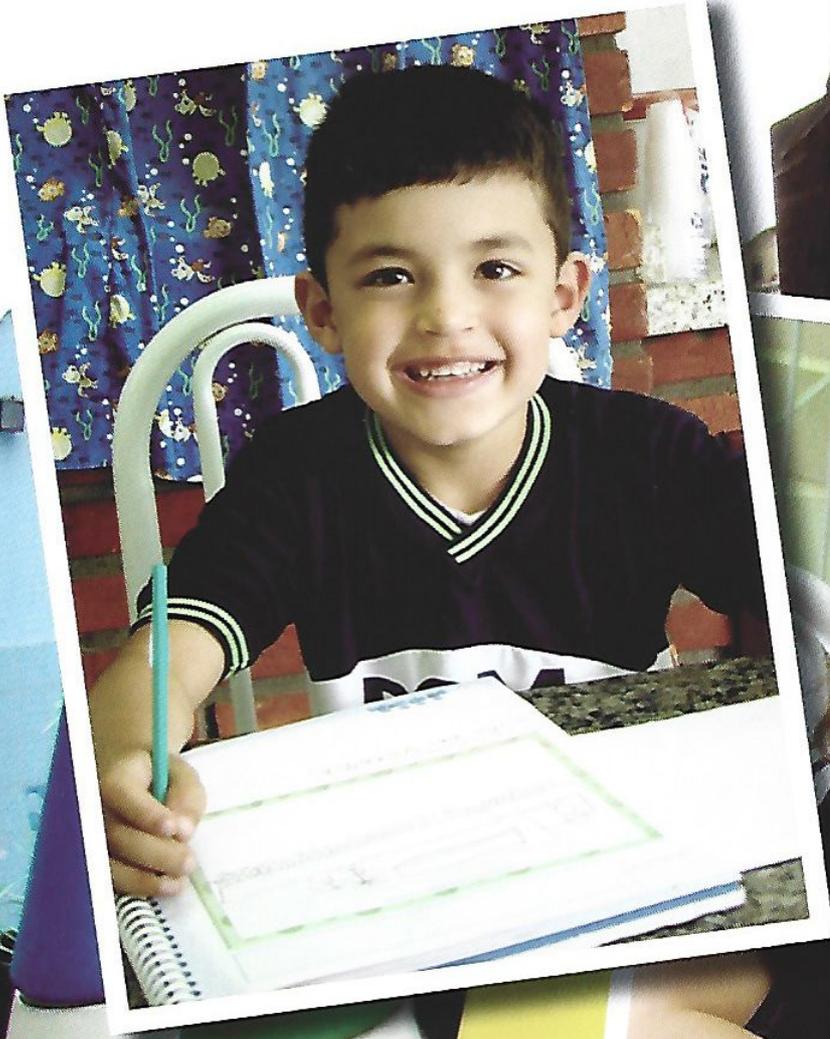
Os principais elementos que compõem a rotina de uma criança de 04 (meses) a 3 anos são: alimentação, sono, higiene e muitas brincadeiras diversificadas.

Alimentação: É muito importante nessa fase, determinar um local apropriado para que a alimentação ocorra e conversar com o bebê, contando o que está acontecendo e o que vai comer. Atitudes como estas ajudarão na descoberta de novos gostos, cheiros e na criação de hábitos para uma vida mais saudável.

Sono: O sono é uma grande necessidade da criança, quando dorme os hormônios do crescimento são liberados. É necessário determinar um horário para o sono, oferecer um banho quentinho, roupa limpinha e ambiente aconchegante para repousar.

Higiene: Os horários para troca de fraldas e banhos não devem ser rígidos, pois precisam atender e respeitar as necessidades daquele determinado momento. A criança não escolhe hora para suas necessidades.

Brincadeiras e brinquedos: É necessário criar um cantinho especial com brinquedos adequados a faixa etária, para que a criança tenha bastante tempo para brincar e interagir com outras crianças, potencializando a sua aprendizagem e desenvolvimento. 



FITOTERAPIA

Artemísia (Artemísia Vulgaris)

Suzana Cunha

Toda erva tem uma linda história e esta é realmente divina.

Conta a lenda que esta planta era dedicada a deusa grega Ártemis (Diana, entre os romanos, deusa da caça, protetora dos partos e da castidade). Assim surgiu o nome científico Artemísia Vulgaris.

Assim como o Alecrim é uma planta cheia de magia e mistérios. É conhecida por alguns como "a planta mais poderosa da terra", "erva da vida", "erva das bruxas" ou "deusa das plantas".

É também uma planta medicinal Sagrada para os orientais. No calendário chinês o dia 05 de Maio é consagrado a ela. Dentre todas as qualidades e propriedades da Artemísia está a utilização na Medicina Tradicional Chinesa, na forma de moxa.



Fotos: iStockPhoto.com

O que é a moxa? = moxabustão-Jiú (pinyin) significa "longo tempo de aplicação do fogo", sendo considerada uma espécie de acupuntura térmica, feita através da erva Artemísia sinensis e Artemísia vulgaris. Age estimulando os pontos de acupuntura para fortalecer a circulação da energia e do sangue, que são estimulados pelo calor.

Artemísia

Nomes Populares: Absinto comum, Absinto grande, Aluina, Alvina, Erva de São João, Erva dos Velhos, Erva Santa, Erva do Fogo, Flor de Diana, Gotas Amargas, Losna Brava, Losna Branca, Losna Amarga, Artemisia verdadeira.

Nome Científico: Artemisia Vulgaris, Artemisia Sninesis, Artemisia absinthium L, Artemisia Spicata.
Familia: Asteraceae
Origem: Europa, Ásia e África.
Habitat: Europa, Norte da África e Ásia Central. Todo o Brasil menos Amazônia.

Indicações:

Afecções gástricas. Anemia. Ansiedade. Artrite. Astenia. Cefaleias. Calmante, Cólicas intestinais. Diarreia. Digestiva. Enxaquecas. Flatulência. Insônia. Problemas menstruais e Reumatismo.

Para cada uma das indicações acima há uma parte certa da planta a ser utilizada. Exemplo: chá, infusão, decocção, cataplasma, etc.

Observações: A Artemísia não deve ser utilizada por gestantes, lactantes ou pessoas transplantadas.

Curiosidade:

A lenda conta que foi citada por Salomão em um provérbio: "a infidelidade, ainda que possa ser excitante e doce no seu início, costuma ter um fim amargo como a losna" (um dos nomes populares).

O folclore diz que a Artemísia evita a aparição de assombrações e coloca as pessoas a salvo de más energias.

Que tal um chazinho???

COMO FAZER:

Colocar em infusão, em um litro de água fervente, colher de sopa de Artemísia, deixe levantar fervura. Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

Tomar 1 xícara até 3 vezes ao dia. 



O Melhor atendimento da região!



Laticínios - Frios
Congelados - Mercearia
Açougue - Peixaria
Padaria e Rotisseria

Supermercado
IBIUNA

Você merece o melhor!

Rua José Juni, 75 - Tel.: (15) 3248-9880

Treinamento Funcional

Conheça a modalidade
que têm conquistado
cada vez mais adeptos,
inclusive famosos em busca
de um corpo perfeito.

ELAINE SOBRAL

O treinamento funcional é um método de trabalho ainda mais dinâmico que os treinos convencionais, ele é caracterizado por mesclar diferentes capacidades físicas em um único exercício. Assim, o foco passa de um grupo muscular isolado para todo o corpo, os movimentos trabalham a força muscular, a flexibilidade, o sistema cardiorrespiratório, a coordenação motora, o equilíbrio, além de ajudar a emagrecer – qualidade essa que as mulheres, em especial, gostam bastante.

Para fazer o treinamento funcional são usados apenas alguns acessórios e os exercícios apresentam uma complexidade maior. Apesar dos benefícios do treino global, pode haver um risco maior para lesões. O melhor então é contar sempre com a supervisão de um especialista, um profissional de Educação Física.

Entenda o que é, quais os benefícios e desvende um pouco do mistério em torno do corpo escultural de algumas celebridades como Flávia Alessandra, Juliana Paes, Deborah Secco, Bar Rafaeli, Jennifer Lopez entre outras, adeptas do Treinamento Funcional.

O que é?

É uma proposta criada pelo americano Gray Cook há mais de uma década, batizada de Functional Movement System (Sistema de Movimentos Funcionais), que propõe que os movimentos feitos pelo corpo sejam corretos. A melhor imagem para definir são os movimentos feitos por crianças que agacham de maneira correta, são elásticas, mantêm a coluna ereta, só para citar alguns exemplos. Com o passar dos anos, o corpo vai se adaptando a posturas e movimentos errados que levam a desequilíbrios de força, redução de agilidade ou mesmo lesões, entre outros problemas. Mesmo quem mantém rotina de atividades físicas pode estar sujeito à tais questões.

Benefícios

Além da tonificação muscular, uma aula de treinamento funcional, implica numa maior complexidade do movimento e no envolvimento de várias capacidades físicas. Isso faz com que o organismo tenha um gasto energético muito maior, além de trazer grandes contribuições, como a melhora da flexibilidade, o emagrecimento, a otimização da coordenação motora, o ganho de equilíbrio e o condicionamento cardiorrespiratório. Isso tudo além de motivação e da elevada autoestima, um diferencial e tanto para quem leva a vida agitada da cidade.



Colunista

ELAINE SOBRAL
CREF: 69679-G/SP

Formada em Educação Física, cursando pós graduação em Administração e Marketing Esportivo;

Sócia Proprietária da Friends Consultoria e Assessoria Esportiva;

Supervisora de Esportes do São Paulo F.C.;

Profª de Dança e Tênis, Ginástica Artística e Personal Trainer;

Coordenadora de Eventos Esportivos Olimpíada e Campeonato de Futebol em Cancun – MEX.;

Produtora na Virada Esportiva - São Paulo

A proposta vai além da estética, pois gera benefícios para o resto da vida, não apenas um resultado imediato. O praticante sentirá melhora na realização das atividades do dia a dia.

Redução de riscos

Uma das principais propostas do Treino Funcional é a de evitar lesões no corpo. Elas geralmente acontecem porque músculos e articulações muitas vezes ficam limitados a movimentos feitos em diversas modalidades, como a musculação, por exemplo. As lesões ocorrem muitas vezes por falta de mobilidade nos quadris e encurtamento de alguns músculos que não eram trabalhados em treinos de musculação tradicional. Além da rigidez e encurtamento, são comuns problemas de compensação, quando o corpo tem mais força de um lado do que do outro. Atualmente o treinamento funcional é muito empregado no preparo de atletas de elite em diversas modalidades, pois preparadores físicos e empresas preferem manter esportistas longe de lesões, o que significa perda de oportunidades e dinheiro gasto com tratamentos, muitas vezes, longos.

Quem pode praticar?

Qualquer pessoa, independentemente de idade ou gênero. O que diferencia o treino de uma pessoa para outra são os exercícios e o grau de dificuldade destes para atingir o objetivo.

Como são as aulas?

A aula de treinamento funcional dura aproximadamente 45 minutos, podendo perder cerca de 800 calorias.

Nesta aula não existe um padrão, pois os exercícios são definidos de acordo com as necessidades do aluno. Em geral, são realizadas variações de agachamentos, exercícios de sustentação do corpo e de puxar e empurrar.

Em alguns exercícios, a carga de trabalho é exercida pelo próprio peso do corpo somado ao equilíbrio. No entanto, também pode ser realizado com acessórios e até alguns equipamentos específicos que já existem no mercado. Entre os principais acessórios estão a bola suíça, o cinto de tração, a medicine bol, o bosu, o mini trampolim, a theraband, os cones, entre outros. 

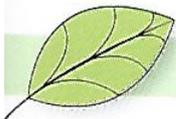
Friends
Assessoria Esportiva

Viva mais. Viva melhor.

friends.a.esportiva@hotmail.com

facebook:

Friends Assessoria Esportiva



Pridente traz de volta seu sorriso com implantes dentários



O sorriso é um sinal de comunicação que informa seu estado de espírito e reflete seu humor, estando atrelado à sua autoestima. Pessoas que perderam parcial ou totalmente sua dentição demonstram maior dificuldade de se expressar através do sorriso, devido à ausência dos dentes.

O implante dentário é uma das melhores opções para substituir a perda dos dentes e recuperar o sorriso com segurança.

Os implantes dentários são suportes ou estruturas de metal, geralmente de titânio, fixadas no osso maxilar para substituir as raízes dos dentes, dando firmeza para os dentes artificiais. Os implantes proporcionam um aspecto mais natural do que pontes ou dentaduras convencionais, oferecendo ao paciente mais conforto no mastigar e na fala.

Qualquer pessoa em idade adulta, com boas condições de saúde e de estrutura óssea maxilar, pode utilizar do recurso dos implantes para repor a dentição perdida. Os implantes são instalados por meio de uma cirurgia em consultório, com anestesia local e com pós-operatório semelhante a uma extração dental.

Confira as condições especiais na Pridente, faça implante dentário e volte a sorrir! 

Implante Dentário

Recupere sua
autoestima!

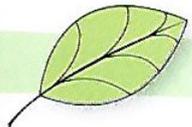


-  **Múltiplo e unitário**
-  **Prótese sobre implantes**
-  **Carga imediata em 48 horas ***

* Mediante avaliação clínica.

(15) 3241.2343
(15) 9 9663.3878

Rua Pinduca Soares, 295 | Centro | Ibiúna - SP



Nutrição

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

Elaine Sobral



Nesta edição falaremos sobre a Nutrição Funcional, entenda no que consiste, quais os países que aderiram a esta alimentação equilibrada e saudável. Para conhecermos melhor um pouco mais deste ramo que vem cada vez mais adquirindo adeptos conversamos com a nutricionista Marcelle Aziz Costa Scaff – Nutricionista Funcional.

Há alguns anos, um novo conceito de nutrição vem ganhando adeptos: é a chamada Nutrição Funcional. Bastante conhecida em países da Europa e nos EUA, começa a ganhar espaço no Brasil. Isso porque aumenta, a cada dia, o número de pessoas interessadas não apenas em emagrecer, mas em viver mais com uma qualidade de vida melhor.

Na verdade, a nutrição é uma só, mas a principal diferença entre a Nutrição Funcional e a Clássica está no estudo da “individualidade bioquímica” dos pacientes, o que permite uma dieta mais personalizada.

Todos nós somos únicos e não são só as impressões digitais que comprovam isso, nosso organismo é formado por células com necessidades específicas de nutrientes em doses variáveis, de acordo com as características genéticas individuais. Por isso, em vez de se limitar à contagem de calorias e na prescrição de dietas de alimentos tidos como saudáveis, porque o que é saudável para uma pessoa pode causar doença em outra, a Nutrição Funcional se preocupa com a qualidade dos alimentos e seus nutrientes.

Primeiro rastreia os sintomas, sinais e características de cada paciente e os relaciona a situações de carência ou excesso de determinados nutrientes e essa identificação é feita com base em estudos e estratégias modernas, que permitem uma profunda análise bioquímica e metabólica. Com isso, o profissional consegue identificar quais são os alimentos que funcionam para cada um e os que podem provocar desequilíbrios orgânicos e doenças, permitindo que elaborem planos alimentares exclusivos, que não vão apenas tratar os sintomas desses distúrbios e sim as causas, além de auxiliar o organismo a funcionar plenamente, aumentando o bem-estar geral dos pacientes.

É consenso de que saúde, boa alimentação e exercício físico caminham juntos. Por isso, A Nutrição Esportiva Funcional tem papel relevante na saúde do esportista e do atleta, ofertando nutrientes adequados para cada fase de treinamento, favorecendo o equilíbrio corporal como um todo.

Uma alimentação com qualidade, rica em vitaminas e minerais são importantes não apenas para a performance, melhorando rendimento e a recuperação, mas otimiza todos os aspectos que envolvem a saúde geral de quem treina com seriedade.

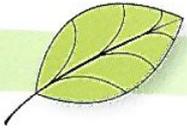
Na próxima edição falaremos sobre o Congresso Internacional de Nutrição Clínica Funcional e Brasileiro de Nutrição Esportiva Funcional, que aconteceu no mês de setembro, na cidade de São Paulo/SP. 

Marcelle Aziz Costa Scaff

Contato: e-mail: marcellecost@gmail.com / [instagram.com/nutrimarcellescaff](https://www.instagram.com/nutrimarcellescaff)

Endereço do consultório: Av. Padre Antonio José dos Santos, 375 – Brooklin.

Fone: (11) 95852-3608. Horário de atendimento das 09h00 as 17h00.



Receitas *FUNCIONAIS*

Desintoxicante

Ingredientes:

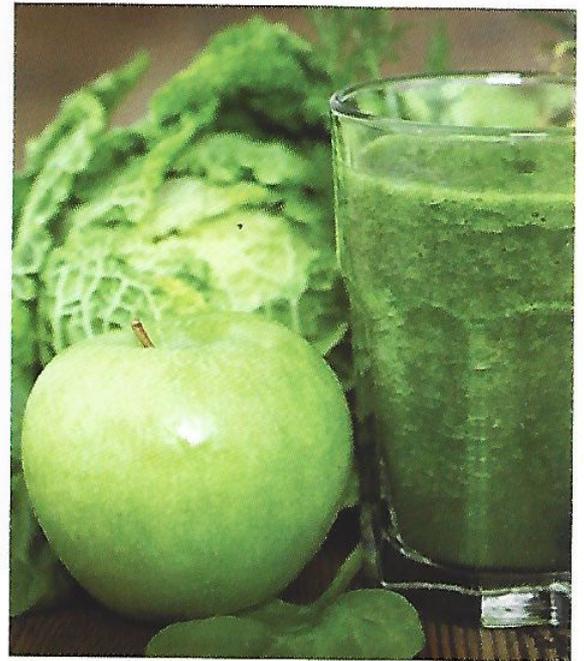
- 2 maçãs
- 2 talos de salsão
- 1 pepino médio
- 1 colher de sopa de folhas de hortelã

Modo de preparo:

Bate todos os ingredientes no liquidificador com um pouco de água. Adicione gelo e sirva.

Ideal tomar pela manhã em jejum, para que efeito desintoxicante atue melhor no organismo.

Rendimento: 01 porção



Almôndegas

Ingredientes:

- 1 kg. de carne moída magra
- 1 dente de alho
- 1 cebola pequena picada
- 1 ovo
- 1 pitada de Chia
- Sal
- Pimenta
- Farinha de Quinoa

Modo de Preparo:

Acrescente todos os ingredientes em uma vasilha, mexa bem para misturar e acrescente uma pitada de chia. Vá acrescentando aos poucos a farinha de quinoa para dar consistência necessária para fazer as almôndegas.

Leva-as ao forno pré aquecido e vire para não grudar, até que estejam assadas. Sirva com molho de tomates fresco com manjericão.

Tucano
Games

16
Anos



XBOX 360



PS3



Rua XV de Novembro, 170 • Centro • Ibiúna

Tel.: (15) 3248-1910



Paulista Soccer Center

uma escola de futebol



Ser jogador de futebol é o sonho de milhares de crianças e adolescentes pelo Brasil. Para os ibiunenses este sonho ficou mais perto com a chegada do Paulista Soccer Center, escola oficial do Clube Paulista Jundiaí, que possui em Ibiúna dois modernos centros de treinamentos.

O Paulista Soccer de Ibiúna realiza treinos táticos, físicos, técnicos e recreativos de alto nível em quadras de grama sintética, além de avaliações oficiais a cada seis meses. Os alunos inscritos na escola participam de torneios, campeonatos e festivais por toda a região, desde que apresentem bom desempenho nas escolas públicas ou particulares. "Se não tiver boas notas no boletim, treina mas não participa das competições", observa o coordenador.

Todos os treinamentos são ministrados por profissionais qualificados e credenciados pelo Paulista de Jundiaí, que vão preparar os pequenos atletas para se tornarem grandes craques do futebol, sendo esta maneira mais fácil de ingressar em clubes profissionais.

Os pais devem incentivar os filhos a praticar esportes de maneira saudável e com orientação de profissionais. A Paulista Soccer está com uma promoção imperdível: na compra de um kit de treinamento ganhe um mês grátis. 

Paulista Soccer

Unidade 1: Av. La Farina Milani, 30

Unidade 2: Rod. Bunjiro Nakao, km 68

Tel.: 15 3241-2961/9 9158-5126 /9678-7683

facebook: Ginga Brasileira Paulista

www.gingapaulista.com.br

Paulista Soccer Center assina convênio com o Colégio Dom Bosco

A partir de outubro, a Paulista Soccer dará treinamento de futebol aos alunos do Colégio Dom Bosco. Este treino será na quadra da escola de futebol. "Os alunos poderão usufruir de instalações mais adequadas para a prática deste esporte e ter acompanhamento de professores capacitados para o treinamento e desenvolvimento de técnicas", afirma a diretora do Dom Bosco.

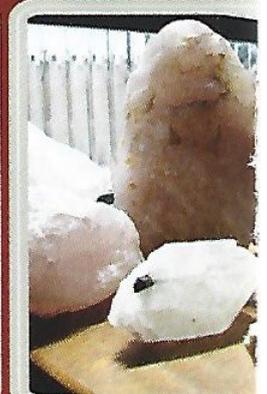
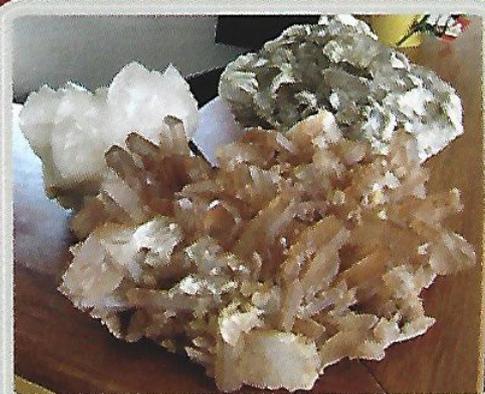
Para o coordenador este convênio é o reconhecimento do trabalho que a escola iniciou há um ano e que vem sendo prestigiado. "Estamos felizes com esta parceria e buscamos fechar convênio com outras instituições e empresas. Temos como objetivo fazer com que um maior número de crianças e jovens pratiquem esporte, ocupando suas manhãs, tardes ou noites livres de forma saudável".



E S P A Ç O

Cambará

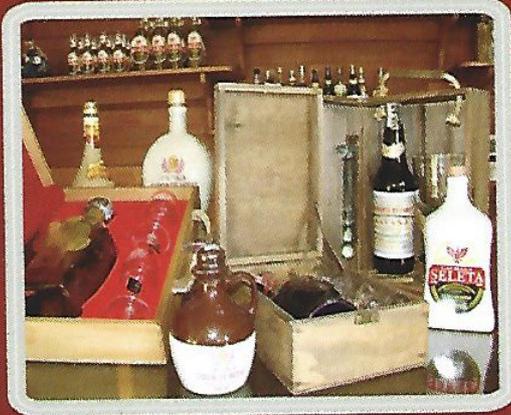
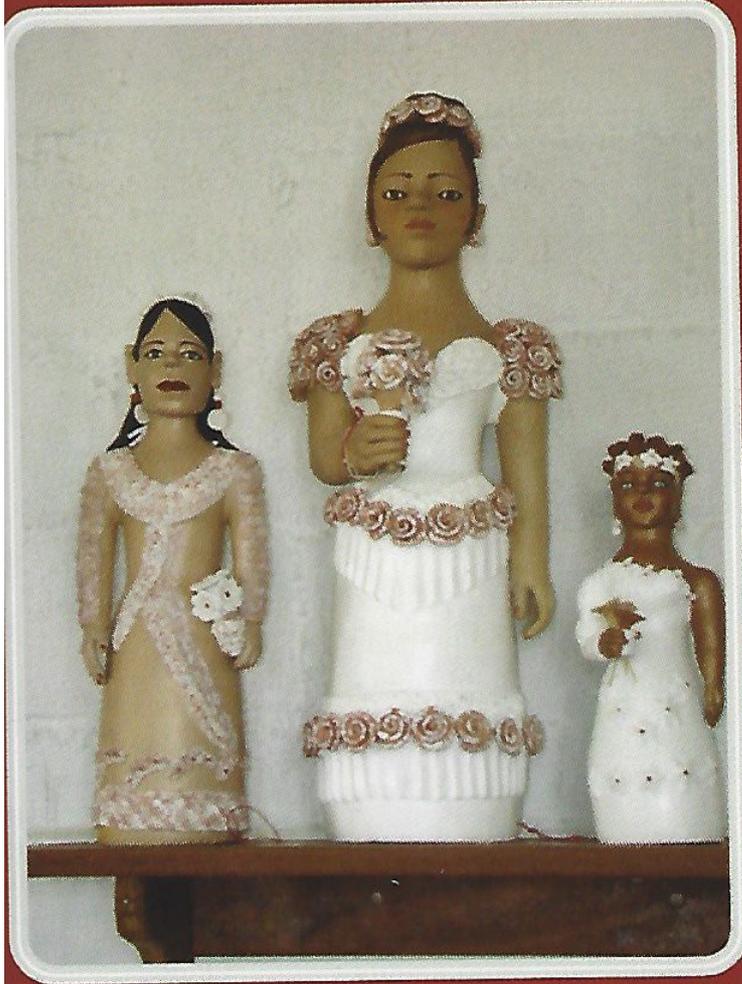
Espaço para estar, espaço para ser.



ARTESANATO

☎ 15 3248-8246

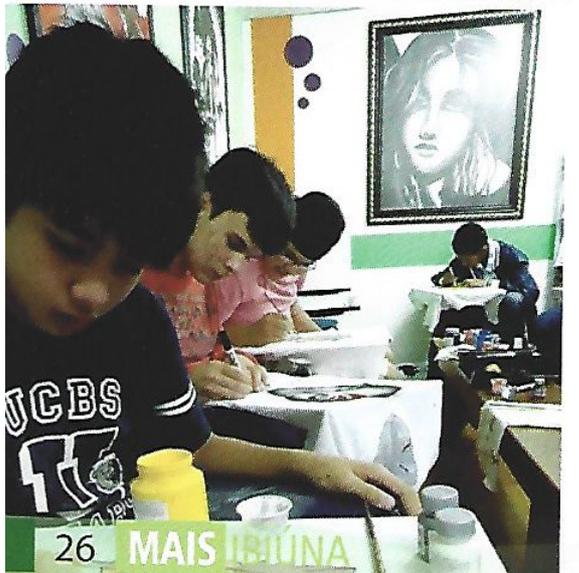
Rodovia Bunihiro Nakao km



CACHAÇARIA



15 9 9779-1824
n 69, nº 250 - Ibiúna/SP



Magno Solari

promove Oficina de Camisetas

No dia 28 de setembro, o curso Magno Solari promoveu uma atividade especial para sua turma de desenho. Sempre buscando incentivar os alunos a por em prática as técnicas aprendidas, Magno realiza eventos e dá oportunidade aos seus discípulos de expor sua arte. Trocando papel por tecido, desta vez os jovens aprendizes se divertiram durante todo o sábado, sob os olhos atentos do mestre, desenhando e pintando camiseta. Cada um levou a sua e personalizou com a figura preferida, sendo que a maioria optou pelo Mangá. O resultado pode ser aferido pelo largo sorriso dos que participaram da atividade e pelas estampas nas camisetas. 

Confiram na página do facebook:
Curso de desenho Magno Solari

mais Ibiúna[®]

Revista de Desenvolvimento Turístico

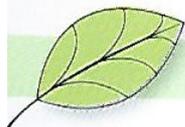


PAREDES DE VIDRO

transparência que
proporciona iluminação
natural e amplitude



Caderno Especial Casa e Decoração



Paredes de vidro

transparência, iluminação natural e amplitude

Texto e fotos: Edilene Niebuhr

Utilizado em fachadas comerciais como vitrines para exposição de produtos, o vidro passou a ser aplicado em maior intensidade também na concepção de projetos residenciais. Sua fragilidade deixou de ser obstáculo para seu uso. Em fechamento de áreas alternã entre fixos e deslizantes, favorecendo a passagem e circulação. Nestes projetos a seguir, executados pela *Vidraçaria Nascimento*, o acabamento faz toda a diferença.

Mesmo com chuva

Nas casas de veraneio os espaços ao ar livre são os mais frequentados. Piscina, deck, varanda, churrasqueira, ficam concorridos em dias ensolarados, mas em dias frios, chuvosos ou com muito vento, tornam-se lugares incômodos, desconfortáveis, se não protegidos.

O vidro faz esta função, protege das intempéries e isola sem impedir a visão da paisagem e a entrada da claridade. Ou seja, churrasco de dia ou noite de pizza em harmonia com a natureza. O vidro temperado é resistente à pressão e choque térmico. No caso de quebra fragmenta-se em pedaços cúbicos sem ponta, evitando acidentes. Neste projeto, o espaço com churrasqueira e os fornos ligam a casa principal dos quartos avarandados e voltados para a piscina. O fechamento com vidros serve como isolamento acústico e segurança, pois não há paredes separando a cozinha desta área.



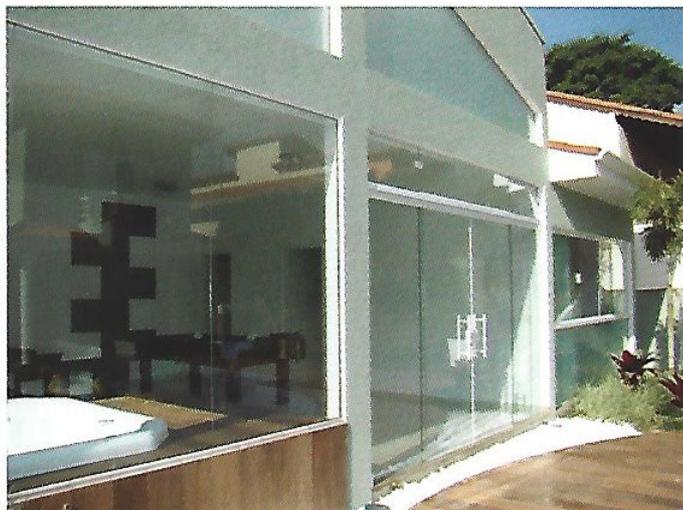
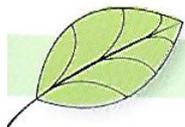


Sob luz natural

A abertura no teto convida a luz entrar, iluminando o jardim interno. As paredes laterais são grandes vãos de vidros para aproveitar a claridade na escada de acesso da garagem para o hall de entrada da residência.

Vista panorâmica

Esta residência tem vista para uma reserva de mata atlântica à beira da represa. Os proprietários não queriam perder esta paisagem e construíram seu quiosque com churrasqueira totalmente aberto. O vento forte e frio da região fez com que contratassem o fechamento com vidros, mantendo a visão.



Protegido e iluminado

De canto a canto, ocupando toda a largura do terreno, a edícula comporta a área de lazer e os brinquedos dos filhos, tornando-se um espaço onde podem brincar livremente. Os vidros aqui tem três funções: isolar, iluminar e deixar os filhos ao alcance dos olhos.

Multiuso

A cobertura de vidro pode cobrir quiosques, gazebos ou até mesmo garagens. Favorece a incidência direta da luz, deixando o espaço mais convidativo.

Quase invisível

Compondo a área de lazer próxima à piscina, este salão possui spa, mesas de jogos e home theater. As paredes brancas contribuem com a iluminação do ambiente, refletindo a claridade vinda de fora, através dos vidros. Os vidros nesta arquitetura procura, com sua transparência, quase que se tornar invisível, não formando barreira entre a piscina e o salão. Por outro lado, ele "abraça" o spa, colaborando para um relaxamento enquanto as pessoas apreciam o paisagismo. 

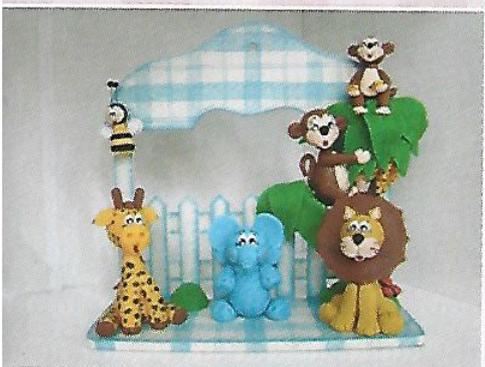


Execução de vidraçaria

Onde encontrar:

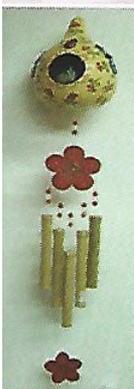
Vidraçaria Nascimento
15 3248-3863 15 9 9765-4386
ID 112*15858





Atelier Menina Flor

PINTURA COUNTRY - TRABALHOS EM CABAÇA, MADEIRA E OUTROS

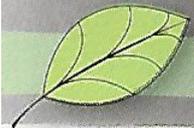


15 3241-3025
11 9 8742-3020 (TIM)

atelier.meninaflor@gmail.com

www.elo7.com.br/ateliermeninaflor

Rua Guarani, 261 - Centro - Ibiúna/SP (no mercado municipal Sacolão da Saúde)



Acqua Ibiúna

lança loteamento com feira náutica

Alto padrão é a classificação deste loteamento à beira da represa Itupararanga, um dos mais completos da região. Abrangendo uma área de aproximadamente 20 alqueires, foi subdividido em terrenos a partir de mil metros quadrados, comercializados a partir de R\$ 200 mil, totalizando 170 lotes dos quais mais de 60 já foram vendidos.

Algumas de suas unidades foram adquiridas no seu lançamento no penúltimo final de semana de setembro. O Acqua Ibiúna lançou seu loteamento contando com empresas do segmento náutico e lazer. Um público significativo pode conferir toda estrutura de lazer que comporta a sede e ter bons momentos de entretenimento na represa, assim como puderam admirar e testar barcos, botes, jet ski, bikes e quadriciclos.

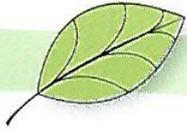
O loteamento possui novo conceito em descanso e lazer. Lotes com toda infraestrutura e vaga náutica, portaria blindada, segurança 24 horas, sede social e esportiva, salão de jogos e festas, lounge com lareira, coffeebar com varanda, piscina com raia de 25m, piscina adulto com borda infinita, piscina infantil, deck com solarium, bar da piscina, quadras de tênis, quadra de beachtennis, Hometheater, vestiários masculino e feminino, fitnesscenter, espaço bem-estar com salas de massagem, saunas seca e úmida e salas de descanso, praça de convivência, brinquedoteca, espaço jovem, cyberroom.

Ao ar livre haverá playground, espaço de convivência junto à represa com coffee bar, quiosque para descanso, rancho do pescador, espaço zen com vista privilegiada.

Cada proprietário tem direito a uma vaga náutica com proteção térmica e acústica para embarcações de até 22 pés, garantida por lote, inclusa na aquisição do terreno, sem taxa de aluguel.

Este empreendimento é um seleto clube que une qualidade de vida e segurança, ideal para famílias que buscam por casa de veraneio, contato com a natureza e apreciam esportes náuticos. 





Especial Casa e Decoração

Decoração Criativa

Edilene Niebuhr



O mundo hoje corre mais rápido para atender ao crescente aumento da população e suas necessidades. Viramos só mais um no meio da multidão e a industrialização massificou os produtos, contribuindo para uma unificação de padrões. A produção em série tirou a individualidade e para se diferenciar do comum as empresas começaram a investir em exclusividade. A customização passou a ser valorizada em todos os setores, principalmente no de serviços. Personalize isso, personalize aquilo. Até a personalização acabou massificada. Exclusivo para poucos, mas não único.



Na decoração, a tendência de mercado também não foge desta linha, porém o toque de único pode ser conseguido utilizando CRIATIVIDADE.

Adesivos decorativos

Infinitas são as possibilidades em decoração utilizando este recurso. Os adesivos podem ser aplicados em qualquer superfície lisa, para uma maior aderência e acabamento.

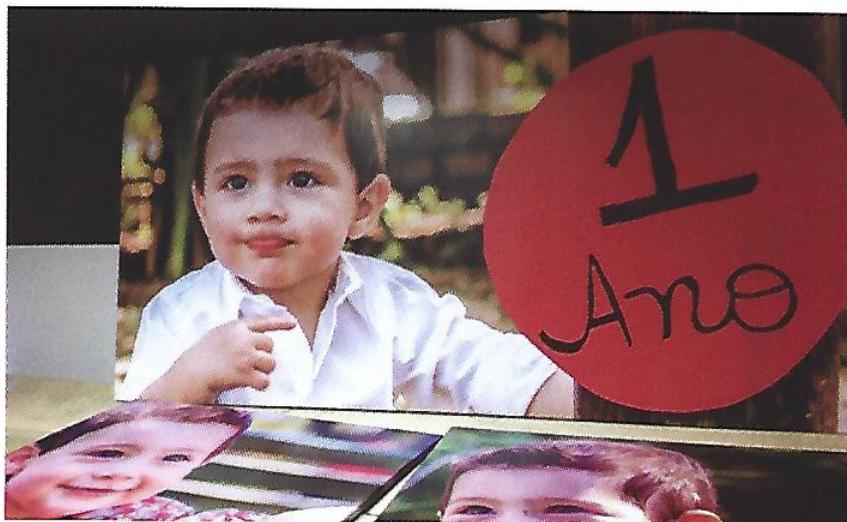
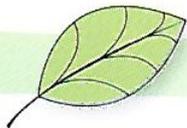
Os adesivos em vidros, além de decorativos, bloqueiam a visibilidade, dando mais privacidade.

Como revestimentos, eles dão uma repaginada no objeto adesivado, modernizando-o, gerando um estilo próprio e até preservando seu estado.

Quadros em canvas

As imagens impressas em canvas - tela (tecido em lona), valorizam o quadro. O custo acessível abre um leque de alternativas e dimensões variadas na decoração. Imagens retrô, abstratas, contemporâneas, esportivas, natureza morta, animais, retratos, a escolha do tema depende da preferência de cada um e do estilo.





Posteres e Painéis

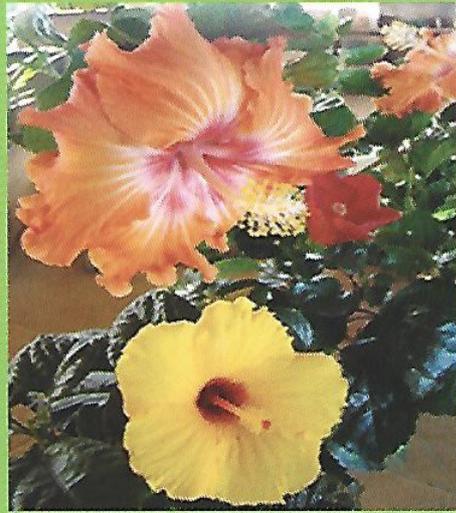
Muito utilizados em decoração de eventos, festas infantis e estabelecimentos comerciais, os posteres e painéis além de decorar são fortes ferramentas de comunicação visual. 

Onde encontrar:
Mídia Quatro
15 3248-2091
www.midiaquatro.com.br

**ESPAÇO
ONDA VERDE**



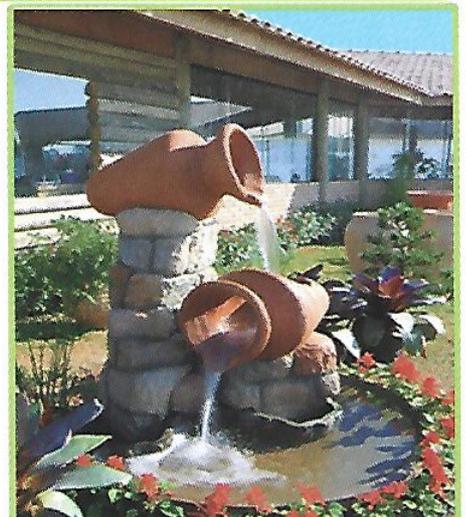
Aqui você encontra uma variedade de itens para seu jardim

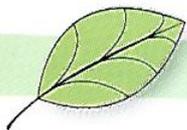


**Plantas para jardim - Gramas - Frutíferas
Horta - Substratos - Terra - Pedras para jardim
Seixos - Vasos - Fontes - Lagos - Cascatas
Bolas decorativas - Acessórios para jardim**

**Horário de atendimento:
2ª feira - fechado
3ª a sáb. e feriados- 8 às 17h
Domingos - 8 às 14h**

**(15) 3249-2327 ❖ espacoondaverde@ig.com.br
Rod. Buniiro Nakao, km 61.8 - Ibiúna**





Jardim Vertical



Para escrever a matéria deste mês fiz algumas pesquisas, dentre elas quem criou o Jardim vertical e assim iniciamos nossa viagem ao mundo da jardinagem.

Seu criador foi o professor Stanley White Hart, Universidade de Illinois, Urbana-Champaign em 1938. Porém foi com o francês Patrick Blanc, biólogo especialista em plantas de florestas tropicais, que o Jardim Vertical ou Parede Verde se popularizou e conquistou o coração e olhares de paisagistas e profissionais da área.

No Brasil é utilizado por paisagistas desde 2009, quando Gica Mesiara decorou a entrada da Casa Cor em São Paulo e vem conquistando espaço cada vez maior no paisagismo brasileiro.

O Jardim Vertical, foi criado para aumentar as áreas verdes em centros urbanos e também harmonizar espaços de pequeno ou grande porte. As plantas desenvolvem-se numa parede ou muro em ambientes internos e externos e com uma grande variedade de tamanhos. Existem várias opções e técnicas de implantação e modelos no mercado nacional e variam de acordo com a opção do cliente. Podem ser instalados com blocos pré moldados, cerâmicas, treliças e vasos, garrafas pet, fibra de coco, vasos meia lua, quadro vivo, etc.

Sua manutenção pode ser por sistema automatizado de gotejamento ou manualmente, dependendo sempre do projeto e escolha do cliente.

O Jardim Vertical pode ser utilizado em grandes e pequenos espaços, apartamentos, varandas, escritórios, escadas, muros, etc. Enfim, as opções são bem variadas e com ganho



de alguns benefícios como isolamento acústico, separação de ambiente, melhoria na qualidade e na umidade do ar do local. O metro quadrado de um jardim vertical produz por dia, aproximadamente, a quantidade de oxigênio que uma pessoa consome e podem ser montados com uma boa variação de espécies.

Algumas opções de plantas para Jardim Vertical: barba-de-serpente, vinca, heras, lambarris, lanterna-chinesa, aspargos, véu-de-noiva, samambaias, jiboia, entre outras. É muito importante que o paisagista ou responsável pela implantação do projeto, no momento da escolha das espécies, avalie: incidência da luz solar, luminosidade, umidade, temperatura ambiente do local onde o jardim vertical será montado. Com estes cuidados as plantas terão uma grande chance de um bom desenvolvimento.

Gostou ou ficou com alguma dúvida? Envie um e-mail para nós, conforme dados abaixo. Responderemos esclarecendo e colaborando para que suas plantas estejam sempre nutridas e lindas, dando a você um imenso prazer ao vê-las. 🌿



Suzana M Cunha

CRTO – 2415

Especialista em Fitoterapia e Terapeuta Complementar - Formada em Pedagogia Especialista em Fitoterapia pela Fundação Universitária Ibero-americana – Funiber; conveniada com a Universidad Europea Miguel de Cervantes cursando Pós Graduação em Fitoterapia na Faculdade Mário Schenberg em parceria com Casa da Terra Cursos Complementares Proprietária Franquia Ecojardim – Ibiúna
Cel.: 15-99820-5299 - E-mail: ibiuna@ecojardim.net.br

Foto: Arquivo pessoal

POR APENAS R\$ 1 POR DIA (R\$ 30 POR MÊS), 2 CRIANÇAS DESNUTRIDAS COM MENOS DE 5 ANOS SÃO TRATADAS POR MÊS



PRECISAMOS DE VOCÊ PARA SALVAR VIDAS.

SEJA DOADOR

Acesse: www.msf.org.br ou ligue para 0800 021 1197

Raio de Luz
Vestido renda por R\$ 63,90



☎ 15 9 8100-5585

Rua Guarani, loja 16
Centro - Ibiúna/SP

CHRIS LAB
EXAMES LABORATORIAL

F: 15 3248-4333 / 3248-4331
Rua Cirineu Soares de Campos, 139

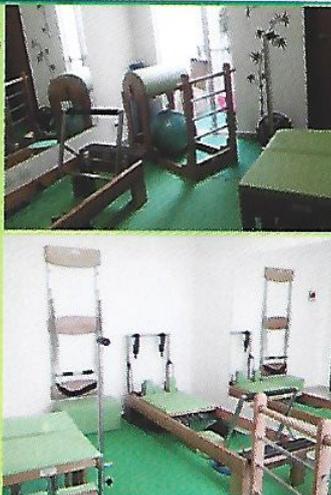
CAMILA ESTÚDIO DE PILATES E FISIOTERAPIA



camilagabigm@hotmail.com

☎ 15 9 9653-9067 (vivo)
11 9 9657-0790 (tím)

Rua Zico Soares, 434 sala 3 - Centro - Ibiúna/SP



FISIOTERAPIA E PILATES

- Aumento da flexibilidade e fortalecimento muscular;
- Melhora da mobilidade das articulações;
- Melhora do equilíbrio e coordenação motora;
- Aumento da consciência corporal e postural;
- Melhora da capacidade respiratória e concentração;
- Diminui as dores

Melhore a sua qualidade de vida e promova saúde

Aula de 1 hora individual e/ou dupla
Atendimento domiciliar em Ibiúna, região e São Paulo-capital



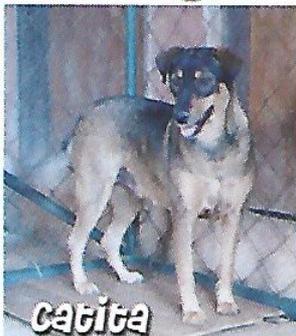
Organização dos Protetores de Animais - Ibiúna, SP.

opaanimal@yahoo.com.br

OPA! Organização dos Protetores de Animais

Todos os animais para adoção são vermifugados, vacinados e castrados.

Adote um Amigo



Catita

Entre em contato:

15 9 9621-7638
(Carol)



Pretinha

Dia das Crianças é na Confie!

Confira nossas ofertas válidas até 11/10

Distribuidora de alimentos, bebidas e embalagens

www.confiedistribuidora.com.br ☎ 15 3248-2290

Av. Maria La Farina Milani, 320 - Centro - Ibiúna/SP

Alianças de Ouro sob encomenda
Cobrimos qualquer orçamento!
Fabricação Própria

Carlos & Lucí Joias

Folheados a Ouro Corrente e Pingente com
 Pratas 950 foto em Aço Inox por R\$ 50

Atacado e Varejo (consulte em ouro,
 Conserto de Joias prata e folheado)

Av. Fortunatinho, 243-2 - Centro - Ibiúna - SP
 Av. Pe. Arlindo Vieira, 1477 - São Paulo - SP



pães e conveniência

hinode

ACEITAMOS ENCOMENDAS
 DE SALGADOS, DOCES E BOLOS

☎ 15 3248-1063

Praça Mal. Deodoro, 93 • Centro • Ibiúna

Horti Fruti

P & G

Verduras - legumes - cereais - frutas - produtos orientais - produtos do norte...

Rod. Bunjiro Nakao, 580, km 68,5 (no curvão) - Ibiúna/SP

Direto do produtor para você!
Com disk entrega.

☎ 15 3248-3897 / 7899-0825
 11 7777-3293 / 7783-7913
 ID 125*41812 / 125*33565 / 125*7275
 hortfrutipeg@gmail.com

Atendimento:
 2ª a Sábado das 8 às 20h
 Domingos e Feriados das 8 às 14h

O CAMPONÊS

TUDO PARA SUA CASA DE CAMPO
 Artesanatos - Decorações
 Utilidades

2ª a 6ª das 8h às 18h
 sábado das 8h às 16h
 domingos e feriados das 8h às 12h

Fazemos entrega em domicílio de 2ª a 6ª. Av. Maria La Farina Milani, 221 - Centro - Ibiúna/SP

☎ 15 3248-3269



**MAIS ESPORTE,
MAIS CULTURA,
MAIS TURISMO,
MAIS NEGÓCIOS,
NA REVISTA**

Victor Marques Motta - Atleta Equipe Bikenexs

mais Ibiúna[®]

Revista de Desenvolvimento Turístico



15 99144.2150
www.maisibiuna.com.br

toka da madeira

☎ 15 3241-5322 / 99771-6422
toka@tokadamadeira.com.br

www.tokadamadeira.com.br

Vigamento em geral
Tabuado de pinus
Serragem
Pontaletes
Cruzetas
Dormentes

Materiais básicos para construção
Rod. Bunjiro Nakao, km 68 (em frente ao posto Ale)



Fazemos Grafiato,
Marmorato e outros
tipos de textura.
Lavamos e resinamos
telhados, pedras e
tijolos.

Rodrigo rodrigocaldeira22@gmail.com
Pinturas ☎ 15 3241-4109
15 9 9703-7789

Artdecor
Sua casa mais moderna



Cortinas • Persianas • Papel de parede
Fabricação própria

www.artdecorinteriores.com.br
☎ 15 3248-2325 • artdecordecoracoes@gmail.com
Av. Fortunatinho, 505 - Centro - Ibiúna/SP

Casa das
Lâmpadas



Materiais Elétricos :: Automação de Portão
:: Telefonia :: PABX :: Segurança Eletronica
Circuito Fechado de TV

:: Fita LED :: Lâmpada LED :: Refletores LED
:: Luminária LED :: Fontes e Controladores
:: Projetos de Iluminação

Lâmpadas Hológenas :: Lâmpada Econômica
:: Lampada Par :: Lampada Fluorescente
Refletores e Reatores :: Lâmpada Halopin

R. XV de Novembro, 261 - Centro - Ibiúna - SP Tel. (15) 3241-5294 e-mail. casadaslampada@gmail.com



TUDO PARA SUA CASA DE CAMPO

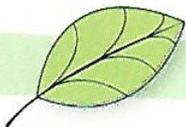
2ª a 6ª das 8h às 18h
sábado das 8h às 16h
domingos e feriados das 8h às 12h
Fazemos entrega em domicílio de 2ª à 6ª.

Av. Maria La Farina Milani, 221 - Centro - Ibiúna/SP

Rações
Produtos para piscinas
Produtos Agropecuários



☎ 15 3248-3269



Caça-palavras

Quando os imigrantes japoneses chegaram ao Brasil, no navio Kasato Maru, em Santos, no dia 18 de junho de 1908, trouxeram junto com a vontade de trabalhar, sua arte, costumes, língua, crenças e conhecimentos que contribuíram muito para o nosso país. Trouxeram também na bagagem a culinária de leves pratos que ganharam legiões de admiradores que buscam uma alimentação saudável.

Os pratos tradicionais japoneses são:

Sushi – Temaki – Missoshiro – Yakissoba – Tempura – Gyoza – Teriyaki – Yakitori
Sashimi – Uramaki – Hossomaki – Niguri.

Utilize o hashi (varetas utilizadas como talheres) e cuidado com aquela pasta verde (Wasabi), a raiz forte, muito picante que é servida junto com os sushis e sashimis.

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

ÓTICAS | CAROL

Rua XV de novembro, 265 - Ibiúna/SP - Tel (15) 3241-2874
Rua Araújo Leite, 134 - Piedade/SP - Tel (15) 3244-1237

Venha conhecer nossos serviços!

EstevãoBeauty
spa urbano | hair

Massagem - Hair - Estética facial e corporal - Podologia - Manicure e Pedicure

15 3241-2274 / 3248-2951
Rua XV de novembro, 241 - Centro - Ibiúna - SP

Mecânica Kikos
Autos Nacionais e Importados
Injeção Eletrônica
15 9 9744.9792
15 7813.6712
ID 959*1395

Toninho Auto Elétrico
15 9 9794.4519
ID 122*2759
Rua Francisco de Barros, 325 - Centro - Ibiúna

Papel & Cia
Papeleria Presentes

Preenchimento de Requerimento para Ciretran

- ✓ Ficha Renavam
- ✓ Ficha Renac
- ✓ Termo de Vistoria
- ✓ Renovação de CNH
- ✓ Declaração: Alteração de Endereço / Comprovante de Residência

Cópia de chave (residência e auto)

Av. São Sebastião, 192 - 1º piso - Shopping Ibiúna

• Administração de condomínio
• Contabilidade

CETA E
central técnica de
assessoria empresarial

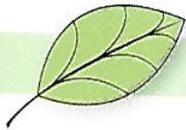
Indicação

2012

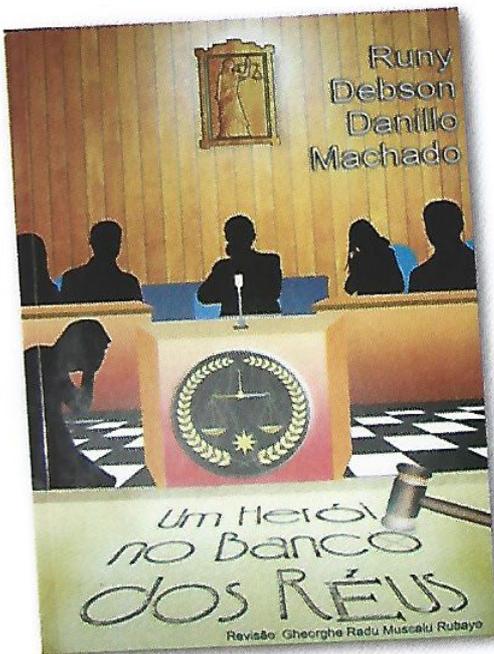
CONTATO:

PABX (15) 3248-4328
cetae@cetaeassessoria.com.br
www.cetaeassessoria.com.br

Av. São Sebastião, 194 - 1º Andar - Centro - Ibiúna - SP



Livro



Título: Um herói no banco dos réus
Autor: Runy Debson Danillo Machado
Revisão: Gheorghe Radu Muscalu Rubayo
Páginas: 250

Um promotor bem sucedido e reconhecido entre seus pares, mas um incêndio em sua residência envolve a filha de apenas dez anos, o que muda totalmente sua vida. Neste incêndio um desconhecido a salva ficando desfigurado ao proteger a menina. Como gesto de gratidão Daniel quer recompensar este homem que simplesmente desaparece.

O promotor perde sua casa em ruínas e sua estabilidade financeira, aceitando uma proposta para acusar um inocente, com este dinheiro ele também recompensaria o herói que salvou a menina. Em meio aos perigos e ameaças que a própria família corre por ele ter aceito o suborno, vem o arrependimento, tenta reverter o quadro quanto a condenar um inocente, mas o perigo de ameaça é constante para sua família. 🌿

Ler mais: www.um-heroi-no-banco-dos-reus.com.br

1º ICC RETRÔ

O Passado nunca esteve tão presente **19-OUT**

Horário: a partir 23hs
Local: **ICC**

DJ FRANCISCO
15 anos de Mixagem e Vídeos
em casas noturnas de São Paulo

O melhor dos anos
70' 80' 90'

Convites

- Mulheres R\$ 20,00
- Associados R\$ 15,00
- Homens R\$ 30,00
- Mesa R\$ 100,00

Pontos de Vendas

- Lojas Tucano
- Loja Atréou
- Casa Dico
- Sakura Viagens
- Los Manos bar
- PSA (Sócios e Mesas)

Estacionamento \$\$
Ibiúna Clube de Campo - ICC

Maiores informações (15) 3241-1700
www.iccibiuna.com.br

Realização: **ICC**

Organização: **IBIUNA**

Promotor: **Sakura Viagens**

Colaboração: **LARA LYGRA**

Apoio: **PSA**

R.T. Andrade
Instalações elétricas

- Instalações novas
- Readequação de instalações
- Manutenções em geral

15 9 9669-3357 - Vivo
11 9 9232-9485 - Tim

www.eletrica.rtandrade.com.br

Dr. Luis Henrique Brianez
Ginecologia e Clínica Médica

Consulta com hora marcada

15 3248-3094
15 3248-2670

Prevenção de Câncer

Rua Zico Soares, 434 - Centro - Ibiúna/SP

Solução Caça-palavras

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

Supermercado **IBIUNA** **ATRETOU** **GGR** **Pag + Fácil** **PSA**

ANS nº 318388

COOPERADOS
PIONEIROS
ORGULHOSOS
BRASILEIROS

18 de outubro. Dia do médico.



