

mais Ibiúna[®]

Revista de Desenvolvimento Turístico



www.maisibiuna.com.br

ANO 3 - 2013 - nº 17

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Sabor & Arte
Sorveteria Artesanal

Confeitaria
Sabor & Arte
Sorveteria Artesanal
17

Chef Junior Domingues

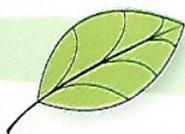
Tel.: (15) 3248-1563 • Praça da Matriz, 09
Centro - Ibiuna - SP

Desejamos em 2014,

Mais saúde
Mais amor
Mais alegria
Mais sucesso

Boas Festas!

mais Ibiúna
Revista de Desenvolvimento Turístico 



Expediente



www.maisibiuna.com.br

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

Diretora

Edilene Niebuhr
Cel (15) 9-9144-2150
edilene@maisibiuna.com.br

Atendimento

Tel.: (15) 3248-3716
vendas@maisibiuna.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação

Art Factor
www.artfactor.com.br

Edição de Arte

Marcio Zambardino
Gustavo Kirsten Niebuhr

Capa

Sabor e Arte

Colunista

Elaine Sobral

Colaborador

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.



Ibiúna de luto

Foi lamentável o que presenciamos no final de novembro. Uma área de 8 alqueires no km 67 da Bunjiro foi devastada da noite para o dia. Não tem como não ficar perplexo. Pássaros, bugios e outros pequenos animais, alguns mortos, outros feridos, foram arrancados do seu habitat. Arrancados não, expulsos! Os efeitos imediatos deste desmatamento foram registrados num vídeo compartilhado na rede social. Esperamos que as autoridades se manifestem para que o "progresso" não tire de Ibiúna o que ela tem de melhor: a NATUREZA.

Bem, nesta edição trouxemos a decoração natalina do Conjunto Nacional na avenida Paulista. Com materiais recicláveis, instituições sociais confeccionaram todo o adereço da fachada do condomínio. Um projeto que reúne inclusão social e preservação ambiental. Um exemplo a ser seguido!

Também seguindo a linha saudável, mesmo em dias de festas, temos receita de peru com recheio menos calórico. Em SAÚDE e ESPORTE, falamos de Detox e uma nova modalidade de programa de exercícios – o CROSSFIT.

Veja a cobertura de um dos maiores eventos da região – o Baile do Hawaii, que aconteceu neste final de semana no ICC e aproveite as sugestões de presentes que as lojas propagam nesta edição.

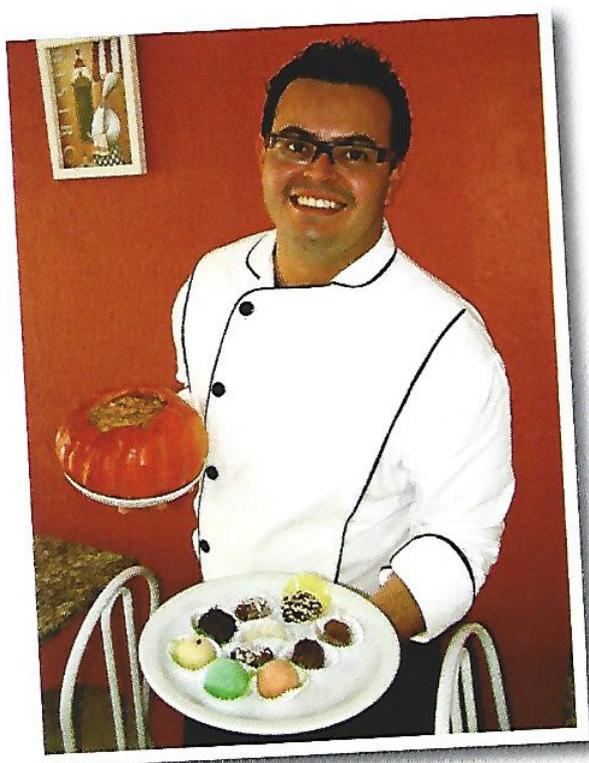
Bom fim de ano e que 2014 venha com boas novidades!

Edilene Niebuhr
Diretora



Toque de chef

Edilene Niebuhr



Bem no coração da cidade, na praça da matriz, ao lado da Igreja Nossa Senhora das Dores, o restaurante, confeitaria e sorveteria Sabor e Arte comemora seu segundo ano. A cada ano que passa, chef Junior Domingues vem aprimorando receitas e sempre apresenta novidades em seu buffet. Um dos exemplos disto foi o prato "Filé mignon ao molho de Pinhão", servido no restaurante, o mesmo oferecido ao Papa Francisco aqui no Brasil na semana da Jornada Mundial da Juventude. Pois é, filé mignon em refeição por quilo, um dos carinhos do chef aos seus clientes.

Conhecido há mais de dez anos, principalmente pela confeitaria e sua especialidade em pasta americana na decoração de bolos, chef Junior Domingues tem uma clientela assídua no restaurante conquistada pelas refeições bem preparadas. "Faço compras todos os dias para servir alimentos sempre fresquinhos", comenta.





Todos os dias, ou melhor de segunda a sábado, no buffet há três tipos de carnes, muita salada e, é claro, sempre uma surpresa. Carne seca servida na moranga, um filé ao molho de castanhas. "As pessoas sabem que de quarta e sábado temos também feijoada, mas chegam aqui e se surpreendem com as outras opções".





Sorvete artesanal

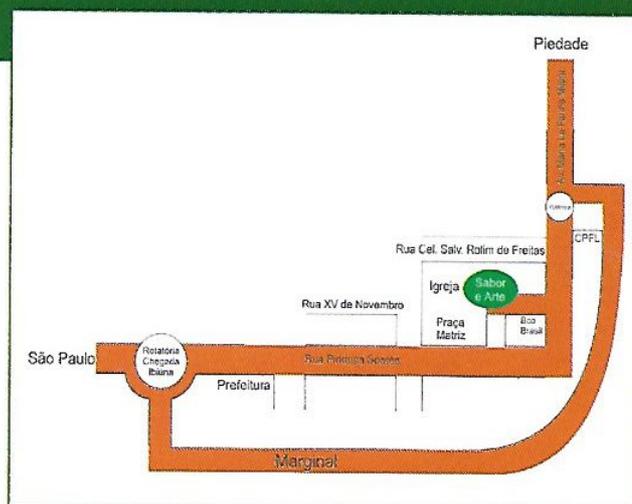
Uma vitrine de doces recepcionam os clientes, convidando-os para depois do almoço degustar os bolos recheados, beijinhos, brigadeiros, camafeus, quindim, entre tantos. Contudo, com o calor que tem feito na cidade a grande pedida são os sorvetes artesanais feitos pelo chef. De frutas ou com base leite, servidos na casquinha, pote ou em taças, eles se dividem em dois expositores. Um com matéria-prima nacional e o outro com sorvetes na linha premium, elaborados com matéria-prima italiana, top de mercado, incluindo o Sundae Zero, sem adição de açúcar e zero lactose.

No coração de Ibiúna

Restaurante, Confeitaria e Sorveteria, assim se fez o Sabor e Arte. Localizado bem no centro da cidade, onde moradores e turistas circulam, o restaurante é conhecido pelo ambiente familiar, climatizado e pela qualidade em tudo que faz. "Agradecemos aos clientes e amigos por mais um ano de prestígio, buscamos nos aprimorar constantemente e sabemos que sua satisfação é o nosso sucesso", enfatiza chef Junior Domingues. 🍃



Tel.: (15) 3248-1563 • Praça da Matriz, 09
Centro - Ibiúna - SP



NATAL É NA NANDA PRESENTES



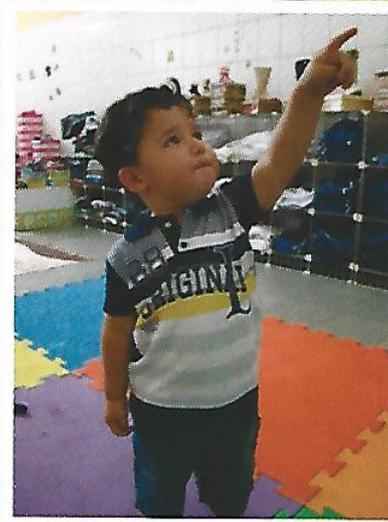
15 99614-1021 / 15 99774-4020
Rua Francisco Barros, 52 (ao lado da CPFL)
Centro - Ibiúna/SP



Presentes para toda a família



ESPAÇO KIDS



Sarah 
© Princípio da Moda

Rua Pinduca Soares, 149
Centro - Ibiúna/SP
15 3248-6035
Facebook: Sarah Princípio

VISA

SORO
ÇRED

MasterCard

Aura

Diners Club

FURNAS

realiza ação contra
queimadas
em **Ibiúna**

Alunos do Colégio Dom Bosco de Ibiúna assistiram atentos as palestras ministradas pela equipe de Furnas com participação de integrantes do Corpo de Bombeiros. Ao término receberam material ilustrativo e com atividades recreativas intitulado "A Terra contra o desperdício", desenvolvido para conscientizar e educar as crianças quanto ao consumo de energia.



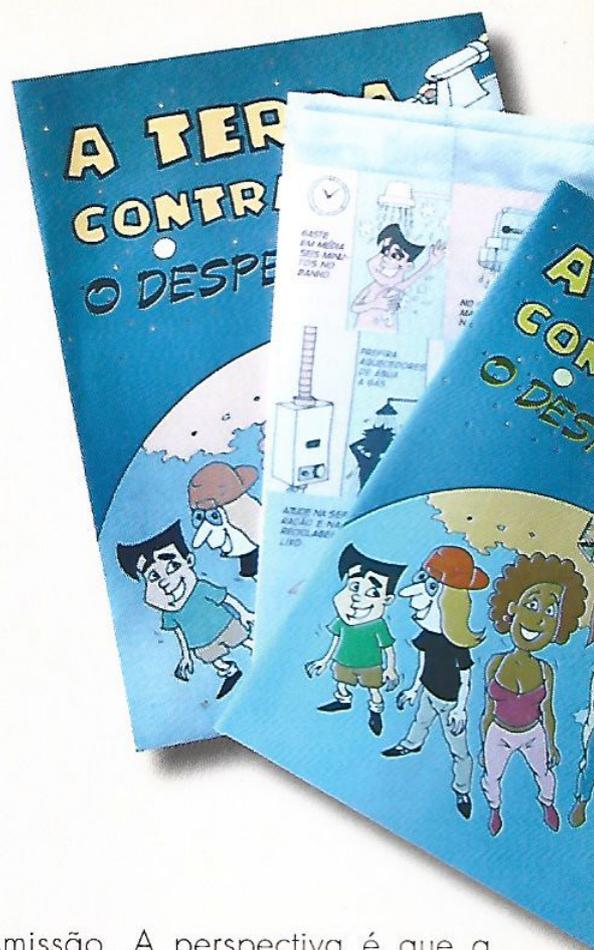
Técnicos e educadores de Furnas realizam ações educativas em localidades próximas ao Sistema de Transmissão de Itaipu para alertar a população sobre os perigos das queimadas para a vida das pessoas, o meio ambiente e o fornecimento de energia elétrica. A campanha "Brasil sem queimadas é Brasil com mais energia" vai visitar escolas em Ibiúna no dia 27 de novembro. Os números de São Paulo são alarmantes: 1.927 focos de queimadas de janeiro a novembro deste ano, mais do que Equador (514) e Uruguai (354) juntos no mesmo período, segundo dados do Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (INPE).

As ações vão utilizar aulas didáticas, cartilhas, vídeos de animação, peças teatrais e técnicas específicas para o ensino de crianças e adolescentes, com o objetivo de mostrar aos alunos, pais, professores e profissionais de educação os perigos da realização de queimadas.

Todos os anos Furnas realiza campanhas educativas para alertar a população para os riscos da realização de queimadas próximo a linhas de transmissão. A perspectiva é que a campanha desse ano atinja diretamente de 20 a 30 mil crianças de 7 a 17 anos e indiretamente de 12 a 18 milhões de pais, professores, ouvintes e leitores dos jornais das regiões visitadas.

Realizar queimadas próximo às linhas de transmissão constitui crime federal previsto no Decreto 2.661, de 08/08/1988, que proíbe atear fogo numa faixa de 15 metros dos limites de segurança das Linhas de Transmissão e de 100 metros ao redor das subestações. Segundo dados do Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (INPE), de janeiro a setembro de 2013, estado de Minas Gerais registrou 2.472 focos de queimadas.

O Centro de Operações de Emergências de Furnas recebe denúncias pelo telefone 0800 025 25 55. 



Supermercado
IBIUNA

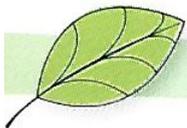
O Melhor atendimento da região!

Você merece o melhor!

Promoção de Dezembro - mês de aniversário
Concorra diariamente a um "Vale Compras" de R\$300.
A cada R\$ 50,00 em compras você ganha um cupom.

Rua José Juni, 75 - Centro **☎ 15 3248-9880**





Chegamos ao final de mais um ano e parece que foi ontem que trouxemos a LIQUIGÁS para Ibiúna, nisso já se passaram 55 anos! Hoje somos, com muito orgulho, o concessionário Liquigás MAIS ANTIGO DO BRASIL, e tudo isso graças ao meu pai Sr. Cyro, que desde aquela época já se preocupava em trazer para nós ibiunenses um produto da melhor qualidade.

Vendemos o que há de melhor no mercado, no setor de gás de cozinha, uma vez que temos um COMPROMISSO MUITO SÉRIO E HONESTO COM NOSSOS CLIENTES, daí nossa preocupação em colocar em sua casa um GÁS PURO, da mais alta qualidade.

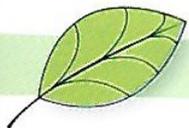
A história se repete após cinco décadas, e hoje, mais precisamente no dia 19/10/13, inauguramos nossa loja de água mineral Bonafont/Galões (10 e 20 litros), com exclusividade para nossa cidade. Esse produto é da MAIS ALTA QUALIDADE E CONFIABILIDADE, e totalmente DIFERENCIADA das demais. A BONAFONT GALÕES é uma ÁGUA LEVE, que você SENTE PRAZER EM BEBER, além de ser MUITO SAUDÁVEL, pergunte para quem já está acostumado com ela. E por falar nisso, se você não a conhece esteja convidado a DEGUSTAR essa delícia em nossa loja, na rua Francisco de Barros, 240 (saída para Piedade).

VOCÊS SÃO NOSSA MOTIVAÇÃO MAIOR para cada vez mais RETRIBUIRMOS TODA CONFIANÇA EM NOSSO TRABALHO, E TENTARMOS SEMPRE INOVAR, trazendo sempre o que HÁ DE MELHOR NO MERCADO, para nossa família ibiunense.

Nós, da GIBAGÁS/LIQUIGÁS e GIBÁGUA/BONAFONT, desejamos a você e sua família um NATAL ABENÇOADO, e um 2014 CHEIO DE ESPERANÇAS.

BOAS FESTAS...

Gilberto Silva



Combate à Dengue continua em Mairinque

Colaboração da população é fundamental para que o mosquito não prolifere

A divisão de Zoonoses da Prefeitura Municipal de Mairinque têm intensificado o combate ao mosquito transmissor da dengue, o *Aedes aegypti*. Uma campanha de conscientização foi realizada e a equipe continua com o trabalho de vistoria e orientação de porta em porta.

A melhor forma de evitar esse mal é não acumular água para evitar a criação do mosquito. Porém os controladores de vetores têm encontrado nas residências, números alarmantes de criadouros com larvas do *aedes aegypti*.

É preciso impedir o aumento desse inseto, mas os agentes da Zoonoses não conseguem combater esta praga, que põem em risco a saúde de todos sem a colaboração dos moradores.

Não deixe água acumulada em qualquer recipiente. Cuide do seu quintal e peça aos seus vizinhos para fazerem o mesmo, afinal o mosquito não escolhe quem será picado. 

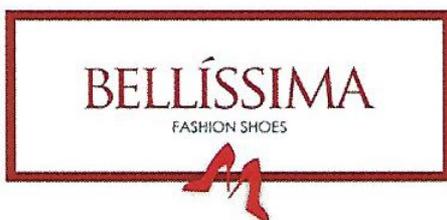


Horário de atendimento:
2ª feira - fechado
3ª a sáb. e feriados- 8 às 17h
Domingos - 8 às 14h



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

**(15) 3249-2327 ❖ espacoondaverde@ig.com.br
Rod Runiuro Nakao km 61 8 - Ihiúna**

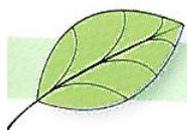


Rua Pinduca Soares, 49 - Centro - Ibiúna - SP - (15) 3241-1975



Rua Gregório de Almeida Lima, 37 - loja 3 - Centro - Ibiúna - SP
(15) 3248-3223 - (15) 9 9724-8582





Alunos da ETEC realizarão ação solidária na CASA DA CRIANÇA

A responsabilidade social compreende o dever de pessoas, grupos e instituições em relação à sociedade como um todo, em relação a todas as pessoas, todos os grupos e todas as instituições. A responsabilidade é o que nos faz sujeitos e objetos da ética, do direito, das ideologias e, se quisermos, da fé. É o que nos torna passíveis de sanção, de castigo, de reprovação e de culpa.

A responsabilidade social das empresas constitui uma obrigação perante a sociedade, um dever ou conjunto de deveres que deriva da expectativa coletiva perante a prática organizacional. O voluntarismo empresarial, tão frequentemente invocado para delimitar a Responsabilidade Social Empresarial, parece inconsistente com a própria noção de responsabilidade, confundindo a responsabilidade moral (mais centrada na análise dos motivos da ação) com a responsabilidade social (que inclui necessariamente outros vínculos além dos estritamente morais).

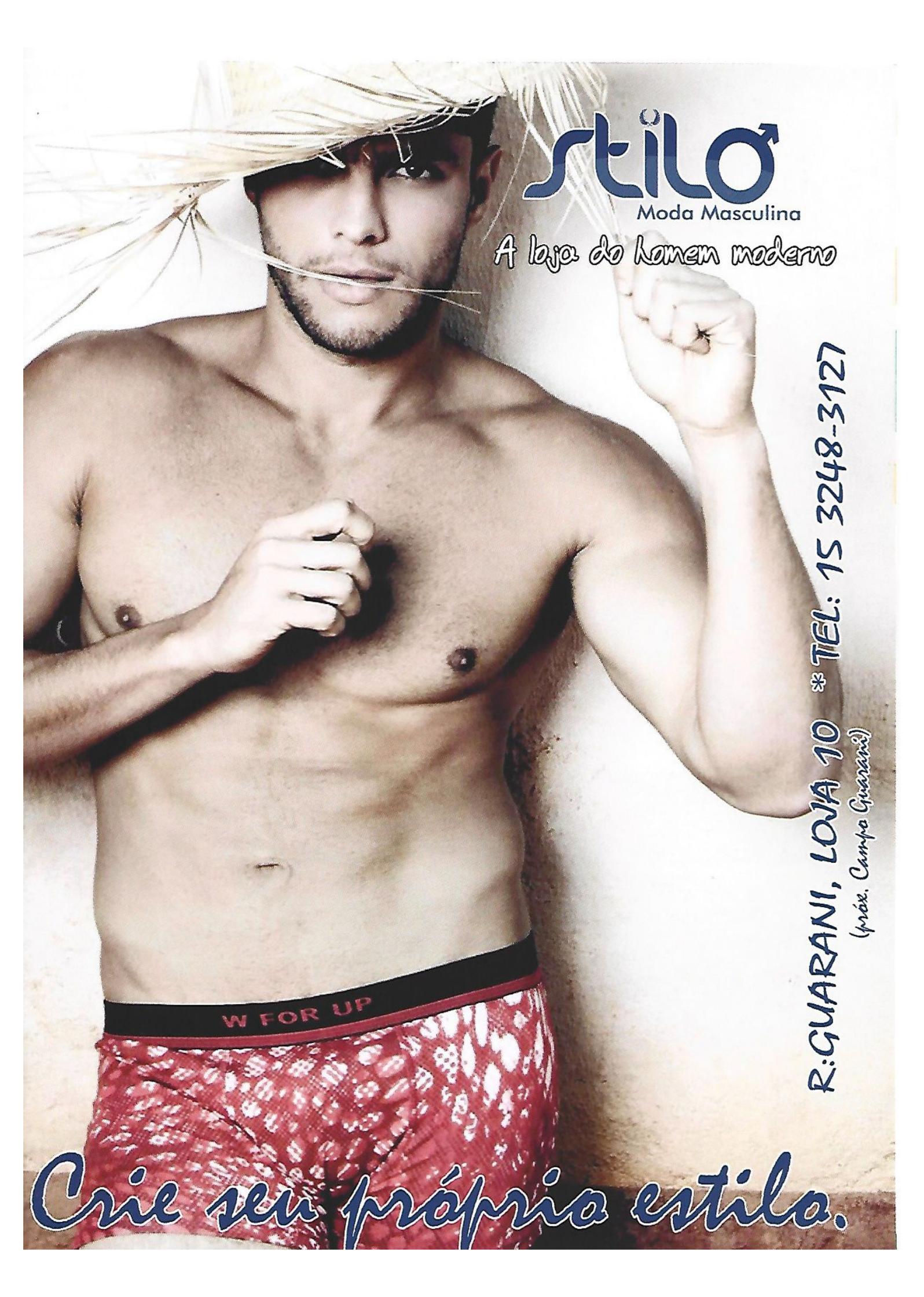
As responsabilidades filantrópicas – implicam o envolvimento direto da empresa, por meio de contribuições financeiras ou transferência de recursos, em ações que visam melhorar o bem-estar da comunidade envolvente e pro-

mover o desenvolvimento social. A filantropia, tal como entendida atualmente, consiste numa transferência voluntária de recursos da sociedade civil em benefício de quem tem carências essenciais ou em nome de uma transformação social.

A ETEC - Escola Técnica do Centro Paula Souza - se preocupa em formar profissionais aptos e adaptados ao ambiente de trabalho. Por intermédio da ETEC de Mairinque - Extensão Ibiúna, em funcionamento na Escola Estadual "Prof. Roque Bastos", e com o apoio da Prefeitura Municipal de Ibiúna, incitou nos alunos dos cursos: Técnico em Administração, Comércio e Logística, a vontade de desenvolver uma série de atividades com uma entidade local.

Os estudantes da ETEC atuarão em diversas ações solidárias como: arrecadação de alimentos e roupas, manutenção predial (pintura) e atividades lúdicas com crianças da entidade Casa Da Criança.

Os alunos realizaram algumas reuniões com o corpo docente da ETEC e vêm se organizando para atuar da melhor forma possível e fazer a diferença, dando exemplo de cidadania e solidariedade. 



stiLO

Moda Masculina

A loja do homem moderno

R: GUARANI, LOJA 10 * TEL: 15 3248-3127

(próx. Campo Guarani)

Crie seu próprio estilo.



NATAL NACIONAL 2013

Antonio Licciardi Jr

Emocionante! Foi assim o lançamento da decoração de natal do Conjunto Nacional na avenida Paulista na capital, que aconteceu no dia 05/12 próximo ao Dia Internacional dos Portadores de Deficiência Física. A inauguração foi marcada por apresentações de capoeira da AACD, coral da Oficina dos Anjos, vídeo com depoimentos de assistidos que contribuíram com este projeto, sendo os convidados recepcionados pelo músico cadeirante Cristiano Spolador.

A fachada do condomínio foi enfeitada com trabalhos oriundos das oficinas realizadas por 80 assistidos das instituições AACD (Associação de Assistência à Criança Deficiente), CAPS Itapeva (Centro de Atenção Psicossocial) e CRATOD (Centro de Referência de Álcool, Tabaco e outras Drogas), estimulando a produção social e inclusiva de pessoas com limitações físicas e psíquicas.



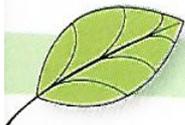
Desde 2001 o Conjunto Nacional iniciou o projeto Natal Nacional, que incentiva a criação de uma decoração natalina feita com materiais recicláveis. Um modelo educativo e economicamente viável que reduz o impacto ambiental do lixo, contribui para a geração de renda e promove a inclusão social. Este ano, sob coordenação e capacitação da COOPERAACS – Cooperativa de Arte Alternativa e Coleta Seletiva, com o apoio da Incubadora Tecnológica de Cooperativas Populares da Fundação Getúlio Vargas (ITCP/FGV), as instituições participantes produziram os adereços natalinos, um total de 714 folhas feitas com 35 mil garrafas pet, mais de 4 mil tampinhas plásticas, 1.500 metros de barras de ferro, 400 quilos de arame, 20 mil abraçadeiras para fixar as folhas, 40 litros de tinta e 400 refletores.

Compondo ainda a decoração, um presépio de quinze metros de comprimento e quatro de altura, criado e instalado pelo artista plástico Silvio Galvão, está exposto no saguão do prédio. O Conjunto Nacional há treze anos mostra que se pode transformar lixo em arte e fazer bonito. Tem como meta em 2014 poder enfeitar toda a avenida Paulista com estes trabalhos artesanais. Este ano, ao estimular a produção social e inclusiva de pessoas com limitações físicas e psíquicas, o Conjunto Nacional proporcionou aos assistidos vivências únicas e um aprendizado mútuo, cujos resultados ficarão para sempre na memória de todos que fizeram parte deste momento ímpar. 🍃



As ibiunenses Ana Cristina e Aline estiveram no evento





Especial

Dicas de Receita para Ceia do Natal

Por Elaine Sobral

Com a proximidade do Natal, nós da revista Mais Ibiúna nos preocupamos com sua ceia e nesta edição daremos uma dica de receita para compor sua ceia de Natal, deixando muito mais nutritiva e saborosa, sem ter que se preocupar com aqueles quilinhos indesejáveis que sempre adquirimos neste período do ano.

Composição Nutricional (por pessoa)

Calorias: 772,6kcal

Hidratos de Carbono: 55,0g

Proteínas: 67,3g

Gordura: 29,5g

Peru Recheado

Ingredientes (para 10 pessoas);

1 Peru com cerca de 3 kg; 4 Limões;

2 Laranjas; 100ml de Vinho Branco ;

1 Colher de chá de colorau;

4 Colheres de sopa de azeite ;

5g de Sal; Pimenta; 1 kg de Arroz.

Recheio

500g de Castanhas; 2 Cebolas; 3 Cenouras;

250g de Couve penca; 50g de Azeitonas;

50g de Miolo de pão amolecido;

10 g de Salsa picada; 1 Limão;

1 Colher de sopa de azeite.

Modo de Preparo:

De véspera, colocar o peru de molho em água fria com sal moderado, a laranja e os limões com a casca, cortados às rodelas. No dia seguinte, cozer as castanhas e triturá-las. Saltear os legumes com um fio de azeite e juntar às castanhas trituradas. Juntar um pouco de vinho branco e misturar bem. Juntar o miolo de pão amolecido em água quente, as azeitonas aos bocadinhos, a salsa e a cebola picadas.

Temperar com sal, pimenta e a raspa da casca do limão. Encher a cavidade do peru, com este sem peles, e coser a abertura com linha de culinária.

Cobrir uma assadeira grande com uma cebola às rodela e adicionar o azeite. Colocar o peru na assadeira, regar com vinho branco e sumo de limão.

Levar a forno médio. Durante a cozedura, regar com o molho que se forma na assadeira. Se necessário, acrescentar sumo de limão. Deixar assar até ficar louro.

Pode acompanhar com arroz branco. 

Receita extraída do livro: Receitas para uma Ceia de Natal mais Saudável, Ass. Portuguesa dos Nutricionistas, Dez/09.



Cetril

Cooperativa de Eletrificação de Ibiúna e Região

Rua José Bonifácio, 100 - Ibiúna/SP - CEP 18.150-000

Tel. 0800 014 1488 ou (15) 3248-9513

site: www.cetril.com.br

email: atendimento@cetril.com.br

**TRANSFORME
O SEU JARDIM
NO ESPAÇO
MAIS BONITO
DA SUA CASA.**

RESIDÊNCIAS - CONDOMÍNIOS - INDÚSTRIAS

PAISAGISMO E JARDINAGEM

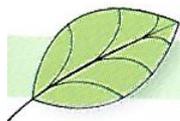
- **PROJETOS PAISAGÍSTICOS**
- **IMPLANTAÇÃO**
- **MANUTENÇÃO**
- **TRATAMENTO E NUTRIÇÃO**
- **CONTROLE DE PLANTAS DANINHAS,
PRAGAS E DOENÇAS.**



ecojardim[®]
especialista em jardinagem

• ibiuna@ecojardim.net.br
• fb.com/EcojardimIbiuna

11. **98366-4762** • 15. **99820-5299**
15. **99171-6142**



Cuidados com as Plantas em Época de Festas e Férias

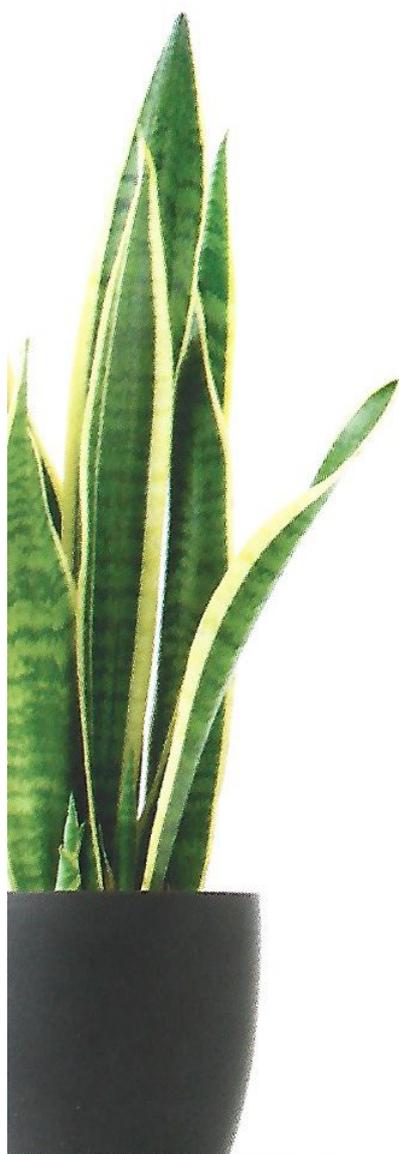
Suzana Cunha

Dá para acreditar que o ano já está no final? Festas e férias estão batendo à nossa porta e precisamos pensar nos cuidados que serão necessários com o jardim, para as festas e também para o período de férias.

Natal e Ano Novo

Data de confraternização com familiares e amigos e nada mais gostoso e aconchegante que ter o jardim e plantas saudáveis e bonitos. Para isso alguns cuidados são necessários:

- Limpeza geral do jardim eliminando ervas daninhas antes que produzam sementes, folhas e flores secas que ao serem removidas deixam o jardim mais vivo.
- Aplicação de adubo orgânico e substrato apropriado no gramado e plantas, para que fiquem viçosas e nutridas. Na dúvida sobre qual produto deverá utilizar, consulte um bom profissional da área.
- Tem frutíferas? Então é necessário fazer a remoção do excesso de frutos. Assim os que permanecerem crescerão mais forte e suculentos. Podar alguns galhos para que o sol penetre entre as folhas e frutos, ajudará no desenvolvimento e sabor da fruta. Ela ficará mais saborosa e doce.
- As regas devem ser realizadas sempre logo cedo ou no final da tarde para que a planta consiga absorver bem a água, sem que seja prejudicada pelo calor do dia.



Férias

Férias é sinônimo de viagem, porém antes de relaxar e aproveitar esse período tão esperado é necessário fazer um planejamento com cuidado para as plantas e jardim.

Pensando nisso escrevemos algumas dicas, de como cuidar de suas plantas mesmo estando fora de casa.

- Coloque todos os vasos em uma área arejada e bem iluminada, protegidos do sol direto. Limpe as plantas conforme descrito no item "Natal e Ano Novo" e faça uma leve adubação, seguindo sempre a orientação de um bom profissional.
- Se for ficar alguns dias fora de casa e sem uma pessoa encarregada de fazer a rega das plantas será necessário colocar gel de água nos vasos e plantas, que ajudará a manter a umidade da terra/substrato por um período maior, ou regue bem a planta e coloque casca de pinos em cima do vaso, isso ajudará a manter a umidade da terra por alguns dias, mas lembre-se que não pode afogá-la, colocando mais água que o necessário, porque esta água ficará no prato e poderá apodrecer a raiz e até matar sua planta.
- Para plantas maiores, você poderá comprar um dosador, fácil de encontrar em lojas de jardinagem e colocar em uma garrafa pet. Introduza este dosador na terra próximo a planta e regule para que fique pingando água de tempo em tempo, de acordo com a necessidade da planta ou você mesmo pode montar um irrigador "automático" com garrafa pet. Faça um furo na tampa para permitir o gotejamento, faça um furo no fundo para a entrada de ar, encha a garrafa, coloque a tampa e enterre a parte da tampa na lateral do vaso. Dessa forma, o vaso ficará úmido durante sua viagem.



No jardim, você pode fazer a mesma coisa. Enterre as garrafas plásticas na terra (foto ao lado) ao lado das plantas. Algumas plantas podem aguentar até 15 dias.

- Suculentas, orquídeas e cactos requerem pouca água e poderão passar um período maior sem serem molhadas.
- Outra opção é deixar suas plantas aos cuidados de um "hotel de plantas", onde suas plantas receberão todos os cuidados necessários por todo o período que estiver ausente. Estes hotéis geralmente cobram um valor por "dia" de hospedagem da planta que gira em torno de R\$ 5 a 12 reais ou mais dependendo da espécie da planta. Estes "hotéis" podem incluir no valor da diária além da rega, a poda, adubo e replantio.

Esperamos que com as dicas acima, você tenha ótimas festas de Natal e Reveillon e Férias Maravilhosas. 🌿



Suzana M Cunha

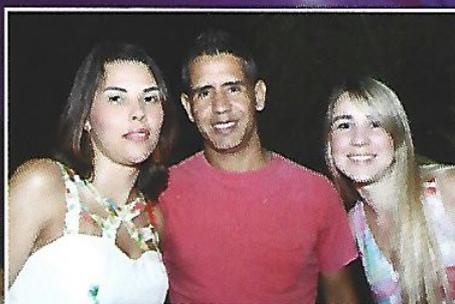
CRTO - 2415

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



BAILE DO HAWAII



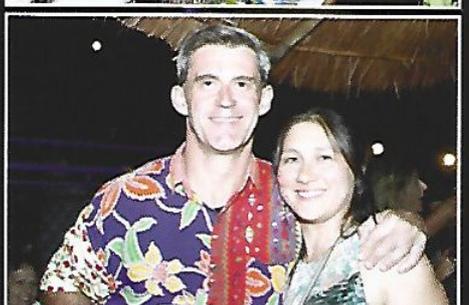
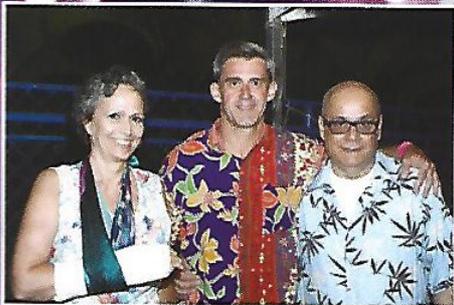
Mais um evento de sucesso no ICC! Dois meses após o ICC Retrô o Ibiúna Clube de Campo volta a estourar em bilheteria. Mais de mil pessoas estiveram presente curtindo este ano o tradicional Baile do Hawaii, que veio com várias novidades em estrutura e organização. A começar por uma área VIP. O camarote posicionado sobre a piscina tinha visão privilegiada do palco, da pista de dança e dos quiosques nas laterais, uma área reservada com mesas.

A decoração da Show Eventos ornamentou o espaço com arranjos florais embelezando os ambientes. O restaurante Mainichi participou oferecendo sua culinária japonesa e colocando seu staf à disposição para atender às mesas e ao camarote, com exclusividade. Bares distribuídos pelos ambientes, facilitaram o acesso do público.

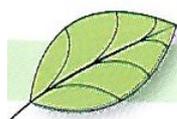
“Esperamos o mesmo público daqui dois meses para o Grito de Carnaval no dia 15.02”, diz satisfeito o presidente Marcelo Bini, aniversariante do dia. 🌿

Mais fotos no facebook: Revista Mais Ibiúna

I 2013 NO ICC



Fotos: Sílvia Horicaça



Unimed São Roque promove Projeto da Visão 2013



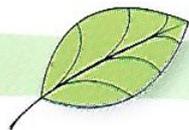
Celebrando o Dia Mundial da Visão, o Comitê de Responsabilidade Social e a Ótica Unimed São Roque uniram-se mais uma vez para realizar o Projeto da Visão, que consiste em fazer uma campanha de diagnóstico e correção visual às crianças de baixa renda do ensino fundamental, oferecendo um primeiro atendimento aos alunos que não têm acesso a programas de saúde visual.

Neste ano, os alunos da Escola Municipal Professora Benedita Camargo Valêncio, em Mairinque foram os beneficiados com a ação. Passaram pela 1ª fase (triagem na escola) 326 estudantes, destes, 31 foram encaminhados para 2ª fase (avaliação oftalmológica no consultório) e 23 alunos precisaram de óculos.

O Projeto da Visão 2013 contou com o apoio de grandes parceiros, entre eles: o laboratório Multi Block que fez a doação das lentes, a empresa Kristal Paris que fez a doação das armações, os oftalmologistas, Dr. Dalton Wada, que fez o diagnóstico visual nos alunos disponibilizando horários em seu consultório para participar da ação, a Dra. Marly Satie, que realizou exames específicos nos estudantes e o vereador Fábio Melo, representando a Prefeitura de Mairinque, foi o agente facilitador para a execução da iniciativa no município.



Na manhã de sexta-feira, 23 de novembro, aconteceu a entrega dos óculos com um evento de encerramento do projeto na escola. Estiveram presentes na ocasião, os representantes e os alunos da escola, a Vice-Prefeita de Mairinque, Marly de Moraes, os parceiros, os organizadores e os voluntários do Projeto da Visão 2013 e a Diretoria da Unimed São Roque, o Dr. Francisco Rangel e a Dra. Elisabete Hirakawa. 



Feira de filhotes e Exposição de animais exóticos na Paraíso Pet

Neste mês de dezembro, a Paraíso Pet irá realizar dois eventos em sua loja expondo filhotes de cães de raça com pedigree e animais exóticos.

O primeiro evento aconteceu no sábado 14/12, contando com a participação especial do biólogo Sérgio Rangel, que trouxe uma jiboia macho de 7 anos e interagiu com os clientes informando algumas peculiaridades deste animal exótico.

As crianças ficaram encantadas com os filhotes de maltês, pit bull, pinscher, shitzu, labrador, golden retriever, yorkshire, lhasa apso. Raças em evidência no momento também fizeram parte deste evento, como o Pug e o Bernese.

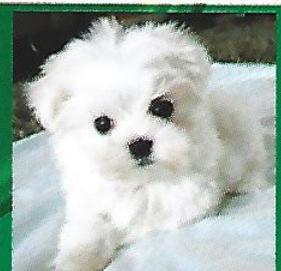
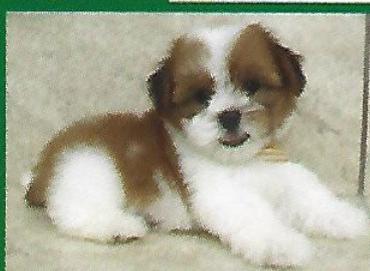
No próximo sábado 21/12, a Paraíso Pet realizará novamente mais uma exposição. Não percam! 



Feira de filhotes
Exposição de animais exóticos
14/12 e 21/12 das 10h às 17h

Entrada franca

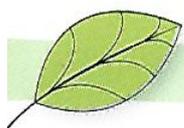
14/12
participação especial do biólogo Sérgio Rangel



☎ 15 3241-2849

www.paraísopet-ibiuna.com.br

Av. Antônio Falci, 500 (no Posto Ipiranga) - Centro - Ibiúna/SP



DETOX

A DIETA DA MODA

Elaine Sobral

Ultimamente só se ouve falar em DETOX, desintoxicar ou detoxicar, mas afinal o que é e para que serve?

A dieta Detox nada mais é do que uma "limpeza interna". Tem sido muito estudada ultimamente, devido ao problema de toxicidade nos alimentos (agrotóxicos em geral), no ar e na água. As toxinas geram danos ao organismo de maneira cumulativa e podem alterar nosso processo metabólico.

A Dieta DETOX é muito benéfica à saúde porque faz uma total renovação no funcionamento fisiológico do aparelho digestivo, aumentando a vitalidade e a energia de todo o corpo. Com toda esta complexidade podemos verificar que a dieta



Detox, não funciona como uma simples dieta e também não deve ser tratada como uma receita de bolo, ela faz parte de um tratamento que busca restaurar a saúde intestinal e possibilitar, com maior sucesso a reposição de prebióticos e probióticos, devendo respeitar o objetivo e condição de cada paciente, sendo um tratamento com dieta personalizada e ajustada para cada indivíduo dentro das suas características.

“Essa dieta tem a finalidade de eliminar todas as toxinas do organismo, e diminuir os tão temidos radicais livres do nosso corpo, estes que, acabam com a nossa saúde e beleza. Essas toxinas se alojam no tecido adiposo, dificultando o processo de emagrecimento como um todo. Por ser composta por alimentos que aceleram o metabolismo e queimam a glicose, diminui a gordura e o resultado ao final da Detox acaba sendo também uma perda de peso”, comenta a nutricionista funcional Marcelle Skaff.

Como já citado anteriormente, a Dieta Detox funciona eliminando toxinas e as vias em que isto ocorre são: urina, fezes e suor. O principal órgão que trabalha nessa eliminação é o fígado (que tem um papel fundamental em neutralizar as toxinas produzidas).

Com todas estas informações você deve estar se perguntando: como funciona a Dieta DETOX? Bem, ela é praticamente líquida e inclui muita clorofila, chlorella, sucos e sopas (prescritos). Durante a dieta, exclui-se o leite e glúten, e depois disso, passam a fazer parte da dieta os alimentos sólidos e proteína animal.

Vale lembrar que Dieta DETOX e qualquer outra dieta, atividade ou hábito que mexa com a saúde é coisa séria. Não basta pegar uma receita qualquer ou fazer algo que vocês leram em uma revista: para resultados eficazes, seguros e duradouros, se faz necessária a avaliação e acompanhamento de especialistas. Sempre tomem muito cuidado com artifícios milagrosos, eles podem ser extremamente prejudiciais à saúde. Nossa sugestão é que sempre procurem um nutrólogo ou um nutricionista funcional, para que possa ter uma dieta personalizada para as suas necessidades! 🌿



Colunista

ELAINE SOBRAL
CREF: 69679-G/SP

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

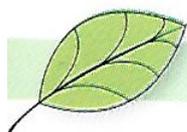
Sócia Proprietária da
Friends Consultoria e
Assessoria Esportiva;

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



CROSSFIT

Conheça a atividade
que modela o corpo e
vem conquistando
vários adeptos no Brasil

Elaine Sobral

O que é o CROSSFIT?

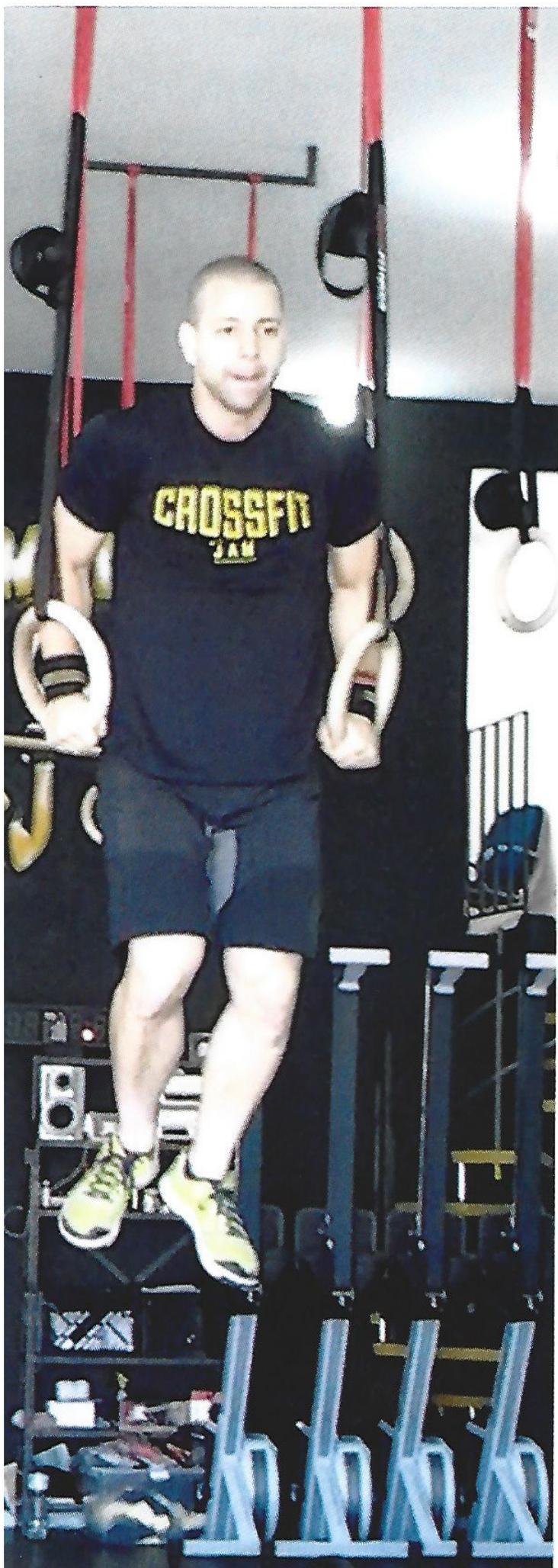
É um programa de condicionamento físico e força que proporciona um amplo, geral e equilibrado nível de aptidão física.

O treinamento consiste em aperfeiçoar ao máximo as 10 competências físicas conhecidas. São elas: resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão.

O Programa CROSSFIT foi desenvolvido para melhorar as capacidades de um indivíduo frente as mais diversas tarefas físicas, sendo voltado para atleta profissional, militar e até mesmo pessoas comuns que precisam carregar suas sacolas de compras, pegar seus filhos no colo e realizar suas atividades do dia a dia.

Em entrevista com o professor Thiago Peligrinelli da academia CrossFit Jam, na região do Morumbi na cidade de São Paulo, tivemos mais informações sobre esta modalidade que vem em uma crescente muito grande no Brasil, cada vez adquirindo novos adeptos tanto nas academias como nos estúdios espalhados nas grandes cidades brasileiras.





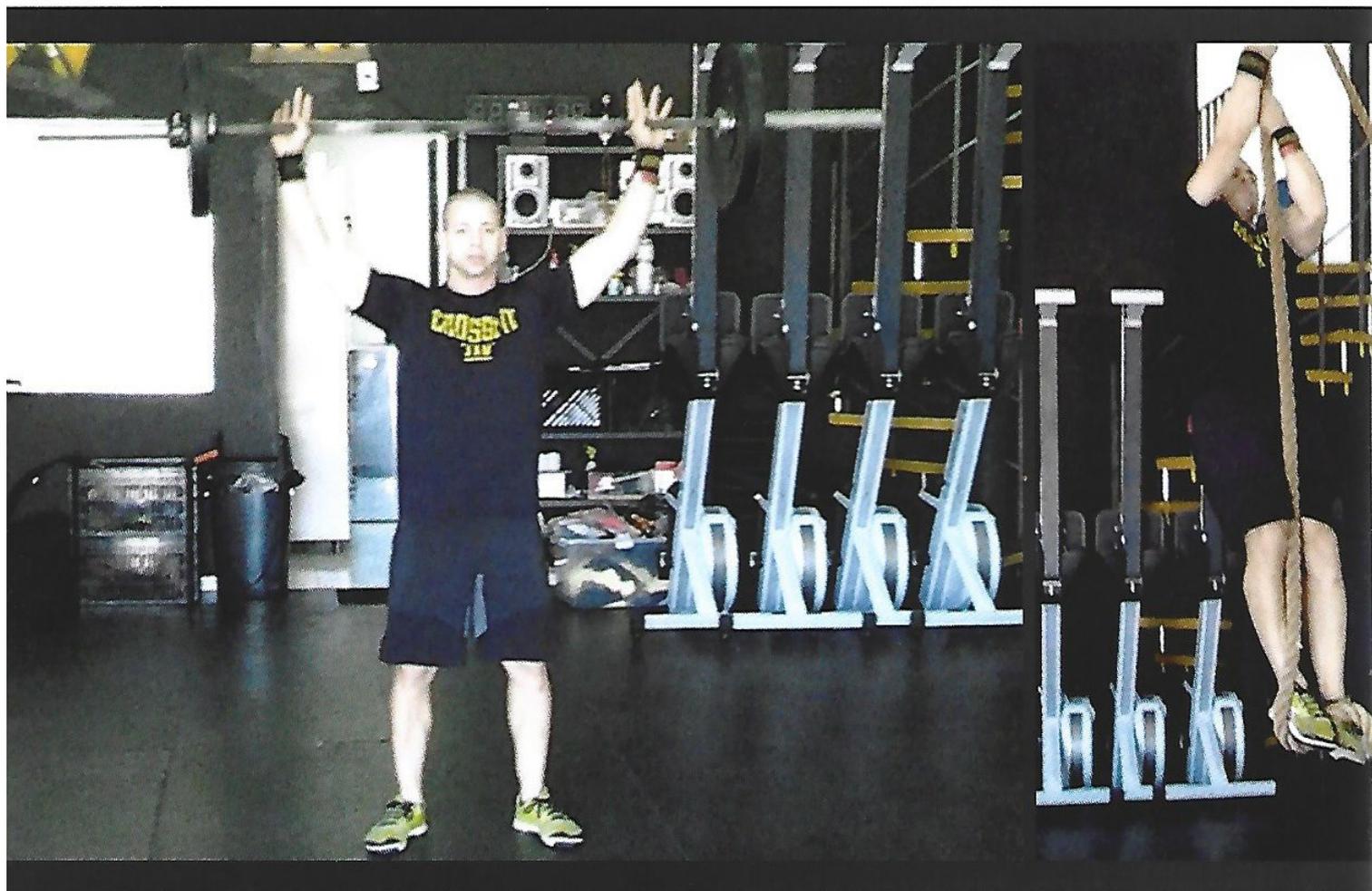
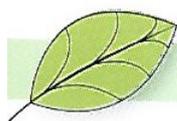
Como é o treino?

Está acostumado com a musculação? Aqui não há fichas com séries. Ao chegar num Studio, você não sabe quais exercícios vai executar, eles mudam constantemente. Esse é um trunfo para estimulá-lo. A estrutura da aula é bem inovadora, buscando evitar a monotonia. Apesar de variar, normalmente ela tem três partes dadas por professores. No início, há um aquecimento "voltado para o grupo, trabalho que dura em torno de 10 minutos". Depois, um trecho conhecido como técnica. "Nele, busca-se aperfeiçoar a execução dos movimentos para que sempre sejam realizados com eficiência, trabalho mais individual, trabalha-se muito o aprimoramento da força, uma das principais capacidades físicas que a gente precisa evoluir no treino", diz Thiago.

Aí começa a "parte principal do treino", conhecido como workout of the day (WOD) – o treino do dia, em português. "Nessa parte, o aluno busca sua superação, aonde se vai atrás do melhor resultado, o treino passa a ter cronometro, ele tem um objetivo, e este objetivo é o seu melhor condicionamento físico". Por último, rola um alongamento. Tudo isso demora entre 45 minutos e uma hora.

"O corpo foi feito para se mexer, os alunos que estão iniciando, precisam ter uma leitura do seu próprio corpo. Então o ideal é intercalar os dias, realizando os treinos um dia sim e outro não. À medida que ele for se condicionando mais, ele inicia uma pausa a cada dois dias, até chegar ao ponto que poderá treinar todos os dias." Para que se obtenha um bom resultado depende da dedicação de cada indivíduo.

"Cada treino é uma avaliação física, visando que o aluno busque seu melhor resultado, sendo assim, o resultado estético é consequência de quanto você se entrega para a realização de seu treino".



Benefícios da Prática

O desenvolvimento de todas as capacidades físicas, e um grande diferencial de outros tipos de treinamento funcional, que é a intensidade de trabalho, intensidade voltada na questão relativa, o trabalhando o indivíduo.

Todo movimento do CrossFit é adaptável. "Há alunos de 14 a 70 anos e outros com problemas nos joelhos e ombros, que fazem os mesmos exercícios". Seja qual for sua condição, o principal é atentar aos exercícios.

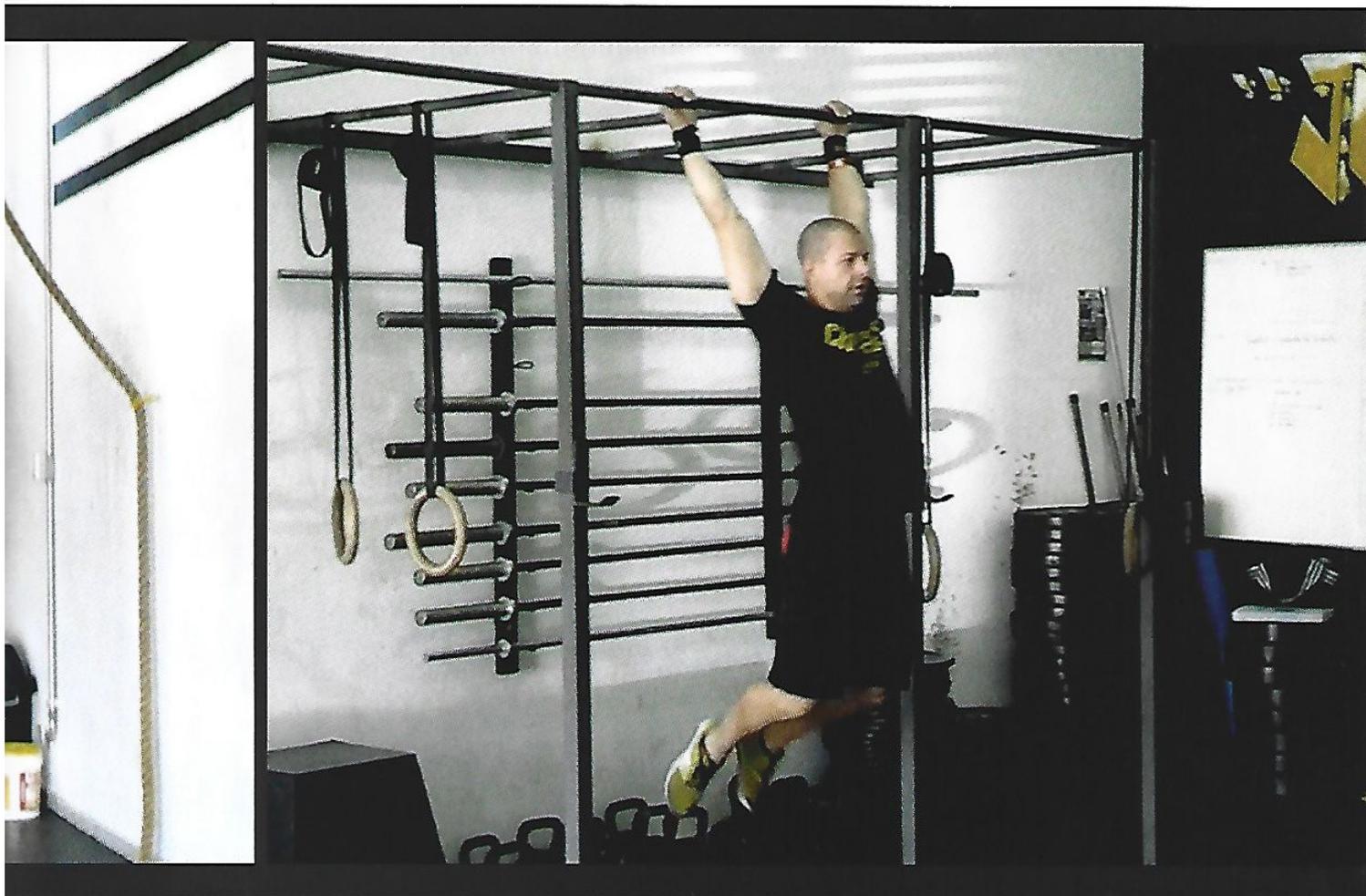
O resultado estético varia de quanto o indivíduo se dedica e se empenha na realização da atividade.

Como são os exercícios?

Eles trabalham o corpo todo. Alguns exemplos são agachamentos, saltos, entre outros. Tendo como objetivo, a reeducação do corpo para o "se mover". "A maioria das pessoas esquece a maneira certa de se movimentar. É comum uma criança se agachar, saltar, puxar, correr, por exemplo, ao brincar, mas com o tempo ela deixa de fazer isso".

Existe restrição de Idade?

Aqui no Brasil iniciam-se com 14 anos, mas nos Estados Unidos já possuem programas Kids onde iniciam com 4 anos. Isto se dá a toda fase da infância e adolescência. Mas atualmente existem professores que realizam personal de



Kids (realizando o mesmo tipo de trabalho), pois todos os movimentos são embasados em movimentos naturais, não causando nenhum dano a saúde dos praticantes, pois como já mencionado o CrossFit trabalha a individualidade e as limitações de cada praticante, ou seja, Desde que feito com acompanhamento, o CrossFit não tem contraindicações.

Fim da monotonia

Com programas que mudam a cada semana, o CrossFit vai na contramão das aulas aeróbicas das academias. "Não existe rotina. O mix de exercícios, os intervalos e as repetições nunca são iguais. "E, quanto mais variado é o treino, melhor o corpo é preparado para enfrentar as diferentes atividades

do dia a dia". Segundo o professor, essa diversidade impede o cálculo da queima de calorias por aula. "Depende muito da aula. Não há como ter uma média", explica.

CrossFit é para todos, mas não é para qualquer um!!!

"Porque o qualquer um diferencia quem quer se superar ou não, por se tratar de um treino desgastante, você terá que trabalhar dentro do seu limite então você precisa querer sair da sua zona de conforto para entrar na sua zona de intensidade", explica Thiago.

Entrevistado: Professor Thiago Peligrinelli
Academia CrossFit Jam – (11) 3938-4393
thiago@crossfitjam.com.br

FITOTERAPIA

Ipê Roxo

Suzana Cunha
Contato: suzanamcunha@gmail.com

Ipê Roxo, em tupi guarani significa árvore da casca grossa.

A história de cada Erva

Toda planta tem sua história que pode ser real, imaginária ou uma linda lenda, como a da árvore Ipê: Rosa, Roxo, Amarelo, Branco. Independentemente da cor de suas flores, são árvores majestosas, fortes, robustas e quando estão floridas, formam copas lindas, exuberantes que trazem cor aos nossos dias e vida. Copas de árvores multicoloridas no Céu e maravilhosos tapetes de suas flores na terra.

Há até uma lenda que conta a origem do Ipê. Ela diz o seguinte:

“Naqueles tempos, o inverno estava nos seus últimos dias e todas as árvores da floresta estavam começando a florescer. Somente os ipês continuavam sem flores. Os ipês, cada vez mais se entristeciam com aquela situação. Eles eram os únicos que não tinham nem flores nem frutos. Então, os amarelos canários da terra, percebendo a tristeza dos ipês, resolveram fazer seus ninhos somente nos galhos de um dos ipês. E ninhais também foram feitos pelas araras vermelhas e azuis e os sanhaços em outro; as garças brancas em outro, e as siaciras em outro, e num outro ipê menos imponente, foram os periquitos, jandaias, maritacas e papagaios.

Os ipês ficaram muito felizes e resolveram pedir à Providência Divina que lhes dessem flores, como forma de agradecimento aos canários da terra e a todos os outros pássaros da floresta, pela alegria que tinham levado a eles. No dia seguinte, dizem; sob o mais belo céu azul que aqueles sertões já conheceram, os ipês floresceram em várias cores. Casa um dos ipês se vestiu nas cores e matizes dos pássaros que os havia adotado. Quando tudo isso aconteceu, dizem, era agosto”.

E assim, deste então os ipês tem florescido em agosto. Agora, a cada agosto, um vento frio sopra desde os sertões do Brasil; é a Providência Divina anunciando que ainda mais uma vez os ipês florescerão, cumprindo a aliança entre Deus e a Natureza. As cores dos ipês são portanto, expressão de um milagre do amor de Deus pela natureza e pelos seres que vivem na Terra”.

Ipê Roxo

Nomes Populares: Cabroe, Ipê da flor roxa, pau-d'arco-roxo

Nome Científico: *Tabebuia impetiginosa*

Família: Bignoniácea

Origem: América do Sul

Propriedades Medicinais; adstringente, analgésico, antiplenorrágica, antimicrobiana, anti-inflamatória, anti-infecciosa, antitumoral, antinevrálgica, antibactericida, antifungo, depurativa, diurética.

Indicações: anti-inflamatórias, cicatrizantes, analgésicas, sedativas e tônica, e uma incrível e potente ação antimicrobiana, úlceras varicosas, feridas de qualquer origem, varizes, hemorroidas, reumatismo, artrite, doenças da pele, eczema, gastrites, inflamação intestinal, inflamação do aparelho genital feminino, cistite, bronquite, anemia, cicatrizante, lúpus, mal de Parkson, malária, problemas respiratórios, queimaduras, estimulante do sistema imunológico (prevenção de leucemia, diabetes, câncer).

Parte da planta utilizada: Casca ou folhas, de acordo com o sintoma de cada pessoa.

Contra Indicado: Gravidez e período de lactação.

Curiosidades

Von Martus em 1818 já dizia: "As plantas brasileiras não curam, fazem milagres".

O Ipê-Roxo é tido como um poderoso auxiliar no combate a determinados tipos de tumores cancerígenos. É usado também como analgésico e como auxiliar no tratamento de doenças estomacais e da pele. No passado, foi largamente utilizado no tratamento da sífilis.

Para de obter bons resultados com o uso do pau d'arco ou ipê-roxo, torna-se necessário escolher o gênero e espécie da planta, idade provável da árvore e sua procedência. Árvores de ipê-roxo com mais de 40 anos são as que oferecem um chá de melhor qualidade.

Reforçamos que a cura de qualquer doença depende de vários fatores, a começar pela própria mudança de postura diante da vida, na maneira de pensar e de lidar com os sentimentos, tornando-os mais harmoniosos e positivos. E que não se credite no ipê-roxo poderes milagrosos. "Não existem remédios infalíveis e, provavelmente jamais existirão",. "O ipê-roxo é maravilhoso como chá caseiro para prevenir muitos males e pode contribuir bastante para curar vários problemas de saúde. Mas, apesar disso lembramos que:

Qualquer pessoa que esteja sentindo algo que possa ser uma doença deve consultar um médico especialista no problema e seguir suas orientações".

CHÁ DE IPÊ ROXO

O chá de Ipê roxo é usado como antifúngico, antimutagênico, úlceras, antibacteriano, anti-inflamatório, artrite, candidíase, algumas formas de leucemia, anemia, diabetes, ovário, lúpus, mal de parkson, osteomielite, psoríase, ulceras e problemas no útero.

COMO FAZER: Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso. Tomar 2 a 3 xícaras ao dia. 

Lembre-se as plantas medicinais devem ser ingeridas com critério.
Sempre peça orientação ao seu médico. Nenhuma planta substitui o seu tratamento médico.



Loja Tucano

promove Campeonato FIFA 14 PS3

Aconteceu na tarde de domingo 08/12 o Campeonato PES 13 de PLAYSTATION 3, reunindo 30 participantes. O evento contou com o apoio de Os Gravatas Eventos e do desenhista Magno Solari. Os ganhadores foram: Alessandro Ruivo – 1º lugar, Alan Freitas – 2º lugar e Eduardo Gikinha – 3º lugar.

O campeonato marcou o retorno do ESPAÇO GAMES na Loja Tucano, um lugar de entretenimento e novidades, todo reformado, onde os jovens e adeptos de jogos podem adquirir minutos e desfrutar dos lançamentos, tanto em games quanto em equipamentos.

Junto com o campeonato teve o Torneio Just Dance 14 onde Diego Almeida foi o campeão.

Nas férias, cansou dos jogos que tem em casa? Então vá até a Loja Tucano, alugue, compre ou fique por lá mesmo se divertindo com os amigos. 🌿





É com muito orgulho que colocamos em Ibiúna mais um produto da melhor qualidade, líder de mercado nacional no segmento de água mineral. A Bonafont é uma água leve e tem um dos menores índices de sódio. Temos galões de 10 litros por R\$ 7,99 e de 20 litros por R\$ 9,99, a retirar. Galão em comodato, faça já seu Cadastro, é só trazer sua Conta de Luz e RG.



Disque Bonafont : 0800 773 4900

Venha conhecer os benefícios de uma nutrição saudável.

Controle de peso

Aprenda mais sobre bem estar e qualidade de vida e melhore sua disposição.

Atendimento das 11:00 às 14:00 hrs de seg. à sexta

11 9 9936 3625
15 9 9811 6434

ESPAÇO VIDAS Saudável

HERBALIFE DISTRIBUIDOR INDEPENDENTE

Herbalife: Rua XV de Novembro, 57 - sala 2
Distribuidor Independente

Ponto de Encontro

Restaurante e Lanchonete

Disque Marmitex

15 3241-2145
15 9 9699-6030

Marmitex - Prato Feito - Comercial Por Quilo - À Vontade - À La Carte Salgados e Lanches. Deliciosos!

Rua Coronel Salvador Rolim de Freitas, 196 - Centro Ibiúna-SP (atrás da Igreja Matriz)

Horti Fruti

P & G

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

Rod. Bunjoro 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

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

os MELHORES SUCOS DA CIDADE

VOCÊ ENCONTRA AQUI.

LA FRUTA

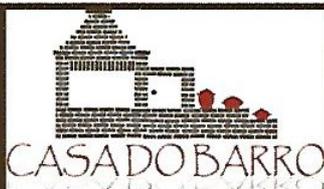
DELIVERY 15 3248-2579
15 9 9601-0972

Café espresso Nestlé Alegria

Lanches naturais
Sorvetes
Petit Gateau
Milk Shake (+ de 26 sabores)

Kaskin Sorvetes
O sorvete que virou mania

Av. Ver. Benedito de Campos, 7 - BOX 13/14 - Centro - Ibiúna/SP



☎ 15 3241-2916
15 9 9711-7493

Qualidade e bom gosto que você e sua família merecem!



Churrasqueiras - Fornos - Lareiras - Balcões - Pilares à vista - Artesanatos - Panelas de ferro e barro - Utilidades e acessórios



Rod. Bunjiro Nakao, km 72,5 - Ibiúna/SP (saida p/ Piedade)

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 - Ibiuna - SP

Tel. (15) 3241-5294

e-mail: casadaslampada@gmail.com



Atelier Menina Flor
PINTURA COUNTRY - TRABALHOS EM CABOÇA,
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 Sacalão da Saúde)



LGF

SACARIA & EMBALAGENS

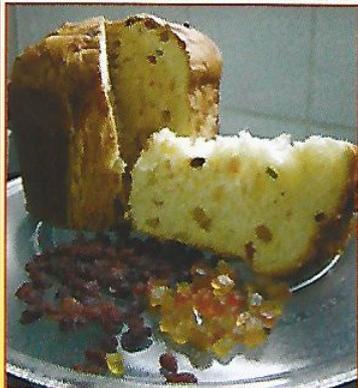


Embalagens descartáveis para festas, restaurantes, pizzarias, confeitarias, padarias.
Sacarias para agricultura. Sacarias em geral

contato@lgfembalagens.com.br

☎ 15 3248-3640 / 15 3248-3634 • Rua Francisco de Barros, 186 - Centro - Ibiúna/SP

Padaria e Confeitaria Lila



Pães • Salgados
Frios • Doces
Bolos • Panetones

**Aceitamos encomendas
para festas**

☎ 15 3241-2867

Rod. Prefeito Quintino de Lima, km 16,5 - Jd Gemima - Ibiúna/SP

BAZAR VITÓRIA

Utilidades Domésticas
Presentes
Fogos de Artifícios

☎ 15 3248-2207

Rua XV de novembro, 69 - Centro - Ibiúna/SP
bazarvitoria69@hotmail.com

Alianças de Ouro sob encomenda
Cobrimos qualquer orçamento!
Fabricação Própria

Carlos & Luci Joias

Folheados a Ouro Anel de Formatura Feminino

Pratas 950 Ouro 18k com brilhantes

Atacado e Varejo **R\$ 500 em 3X**

Conserto de Joias



Av. Fortunatinho, 243-2 - Centro - Ibiúna - SP

Av. Pe. Arlindo Vieira, 1477 - São Paulo - SP

Confeitaria e Padaria

SARETTO

A parada mais gostosa do seu dia.

Pão quentinho a cada 30 minutos

Padaria
Lanchonete
Conveniência

☎ 15 3249-2741

Rod. Bunjiro Nakao, km 61,5 - Ibiúna/SP

Feliz
Natal
e
Próspero
Ano
Novo

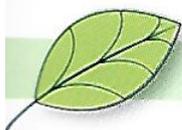
Tortas

1,5Kg por R\$ 49,90

Faça sua encomenda para festas!



15 99730.2127 - Rua XV de Novembro, 54 - Centro - Ibiúna/SP



Jazz Café Lança Nova Unidade com MPB

Depois de completar um ano da marca, a cafeteria Jazz Café inaugurou em outubro mais uma unidade em parceria e nas instalações do Espaço Cambará, no km 68,5 da Bunjiro, levando todo o seu conceito em atendimento e produtos.

Como arte caminha lado a lado com cultura, o primeiro evento do Jazz Café no Espaço Cambará não podia ter sido melhor. Sábado dia 07/12 teve sucessos da música popular brasileira interpretados pela cantora Letícia Domingues, com acompanhamento de Geovane Nunes. 



Banda Musical Conselheiro Mayrink é Hexacampeã Nacional

Grupo conquista o campeonato mais uma vez e consolida o nome de Mairinque no cenário musical



Fechando o ano de 2013, a Banda Musical Conselheiro Mayrink, conquistou no último domingo, 08, o hexa campeonato nacional, no XXI Concurso Nacional de Bandas e Fanfarras, realizado em Taubaté (SP).

Representando o estado de São Paulo, a banda com 60 integrantes, sob a regência do maestro Alexandre Piccirillo, atingiu 499 pontos, mais de 30 pontos na frente da segunda colocada, disputando com cinco corporações mais bem pontuadas. Em três dias de competições foram mais de 60 corporações musicais atingindo mais de 3.000 músicos.

Na mesma categoria a segunda banda colocada foi a Banda Sinfônica Taiyo Ongakutai (São Paulo) e a terceira colocada foi a Cia. De Artes Musicais (Rio de Janeiro).

“Nós, integrantes da banda, pais, representantes da associação, agradecemos à Prefeitura Municipal através do Prefeito Binho Merguizo por todo apoio dado a nossa banda e a todos que compartilham da nossa alegria de fazer música, e representar Mairinque”, afirmou o Maestro Piccirillo.

Fazendo referência ao grupo, o prefeito Binho Merguizo disse que “você são mais um motivo de orgulho para nossa cidade, você são o exemplo de que tudo que é feito com amor, traz ótimos resultados para todos”. 



ÓTICAS | CAROL

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

JKM

Imagens & Serviços
Documentação Ortodôntica

☎ 15 3248-5349

Av. São Sebastião, 192 - Piso 1 - loja 2 - Shopping Ibiúna



MANHÃES - IMÓVEIS

Sítios - Chácaras - Casas - Lotes

CRECI- 114656

**COMPRAR - VENDER - TROCAR
CADASTRE SEU IMÓVEL AQUI!**

e-mail: contato@manhaesimoveis.com.br
site: www.manhaesimoveis.com.br

☎ 15 3249-1442 / 9 9708-5397 / 9 8172-3208

Louvo à Deus ROD. BUNJIRO NAKAO, KM 63

OM & engenharia

- projeto para prefeitura
- projeto elétrico e hidráulico
- planta de conservação e averbação
- gerenciamento e construção

☎ 11 4159.4747

www.omnegocios.com.br

Rod. Bunjiro Nakao, nº 46.199 - Vargem Grande Paulista/SP



▪ Administração de condomínio

▪ Contabilidade

CONTATO:

PABX (15) 3248-4328

cetae@cetaeassessoria.com.br

www.cetaeassessoria.com.br

Indicação



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

SINII Ibiúna[®]
Revista de Desenvolvimento Turístico

Visite nosso site
www.maisibiuna.com.br



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

POSTO DE MOLAS IBIÚNA Ltda.



Fone: (15) 3249-1433 Gui

Serviços de Molas em Geral. Reformas de Trucks
Rod. Bunjiro Nakao, Km 60 - Bº Votorantim - Ibiúna



**ROTISSERIA
&
CANTINA
Massarotto**

SALGADOS - CARNES - DOCES - BEBIDAS
MASSAS (panquecas, nhoque - rondelle - talharim - lasanha - tortas)

Feliz Natal e Próspero Ano Novo

 15 3249-2093
Rod. Bunjiro Nakao, km 60 - Votorantim - Ibiúna/SP

Lava Rápido e Borracharia km 60

Motos - Carros - Tratores e Caminhões



**Ducha simples e completa
Engraxamento em geral**

 15 7814-9736
ID 649*17259 / ID 688*15413

Rod. Bunjiro Nakao, km 60 - Votorantim - Ibiúna/SP



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)

MEGA Gesso

Decorações em gesso



- Rebaixamento • Divisórias
 - Isolamento acústico/térmico
 - Elétrica em gesso
 - Trabalhamos com gesso acartonado
 - Manutenção e restauração de gesso em geral
- Orcamento sem compromisso



15 9 9741-1317 (VIVO) / 15 9 8146-2693 (TIM) / 15 3241-5391

joamegagesso@hotmail.com

CHAVEIRO

ALVORADA & CLAIRE OLIVEIRA

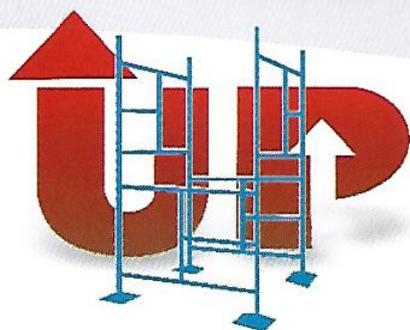
- Autos, residências e comércios
- Serviços de troca de segredo e de fechadura
- Chaves codificadas, leitura de senha
- Vidros automotivos



15 3248-2939 / 15 9 9779-7170
15 9 9768-8140 / ID 688*25291

desde 1994

Av. Cap. Manoel de Oliveira Carvalho, 400 - Centro - Ibiúna/SP



LOCADORA DE ANDAIMES E BETONEIRAS

Andaimes dentro das normas NR-18 e NBR 6494

15 3248.1278 - 15 9 9710.1278 - ID 688*14805

Av. Maria La Farina Milani, 343 - Centro - Ibiúna/SP

up.locadoradeandaime@gmail.com | www.uplocadoradeandaimes.com.br

Engenharia Civil, Arquitetura, Serralheria,
Estruturas Metálicas, Mezanino Industrial
e Esquadrias de Alumínio

Aceitamos



VIDRAÇARIA

NASCIMENTO

Wagner

Até 12X no



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

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

www.maisibiuna.com.br
ANO 2 - 2013 - nº 14
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

mais Ibiúna

Revista de Desenvolvimento Turístico

O verdadeiro Império da cozinha chinesa, agora também japonesa

Império da China DELIVERY

www.maisibiuna.com.br
ANO 2 - 2013 - nº 15
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

mais Ibiúna

Revista de Desenvolvimento Turístico

Saudáveis e Saborosos
Cardápio Primavera / Verão

café

IBIÚNA - SP
15 3248-1875

www.maisibiuna.com.br
ANO 2 - 2013 - nº 16
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

mais Ibiúna

Revista de Desenvolvimento Turístico

GRUPO HENTONA
pioneiro em tecnologia na agroindústria

Levando até você mais qualidade para o seu dia a dia!

ANUNCIE

☎ 15 3248-3716
15 9 9144-2150

vendas@maisibiuna.com.br
www.maisibiuna.com.br

mais Ibiúna
Revista de Desenvolvimento Turístico



O CAMPONÊS

TUDO PARA SUA CASA DE CAMPO

Artesanatos

Decorações

Utilidades

Rações

Produtos para piscinas

Produtos agropecuários



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.

15 3248-3269

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



GRUPO TÁTICO

segurança e tecnologia

**MONITORAMENTO 24h DE ALARME,
PROTEÇÃO PERIMETRAL E IMAGENS**

CONDOMÍNIO - RESIDÊNCIA - COMÉRCIO - INDÚSTRIA

IBIÚNA E REGIÃO 15 3248-1423



Papel & Cia
Papeleria Presentes

Preenchimento de Requerimento para Ciretran

✓ FAÇA SUA TRANSFERÊNCIA E PRIMEIRO EMPLACAMENTO

✓ Declarações em geral

Cópia de chave (residência e auto)

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



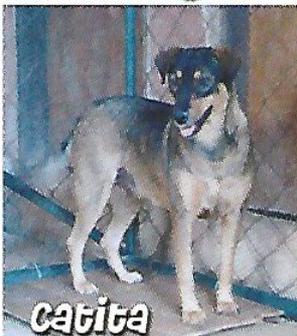
Organização dos Protetores de Animais - Ibiúna, SP.

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)



prezinha



Caça-palavras

Natal ou Dia de Natal é um feriado e festival **religioso cristão** comemorado anualmente em 25 de Dezembro, destinado a celebrar o nascimento anual do Deus Sol e adaptado pela **Igreja** Católica no terceiro século d.C., para permitir a conversão dos povos pagãos sob o domínio do Império Romano, passando a comemorar o nascimento de Jesus de Nazaré. Embora tradicionalmente seja um dia santificado cristão, o Natal é amplamente comemorado por muitos cristãos e não cristãos, sendo que alguns de seus costumes populares típicos do feriado incluem a troca de presentes e **cartões**, a **Ceia de Natal**, músicas **natalinas**, festas de **igreja**, uma refeição especial e a exibição de decorações diferentes; incluindo as árvores de **Natal**, **pisca-pisca** e **guirlandas** e **presépios**. Além disso, o **Papai Noel** é uma figura mitológica popular em muitos países, associada com os presentes para crianças. A festa tornou-se um acontecimento significativo e um período chave de vendas para os varejistas e para as empresas.

Fonte: Wikipédia

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

Solução Caça-palavras

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

ANUNCIE
AQUI
A PARTIR
DE
R\$ 30,00

ESSENCIAL

ARQUITETURA E DECORAÇÃO

Arqtª Rosana Pedroso

Tel: 15 3249 2656
essencial@essencialdecor.arq.br
www.essencialdecor.arq.br

Dr. Luis Henrique Brianez
Ginecologia e Clínica Médica

15 3248-3094
15 3248-2670
Consulta com hora marcada
Prevenção de Câncer

Rua Zico Soares, 434 - Centro - Ibiúna/SP

Escaneie, dê o play e se inspire.



EM 2014

TOCA A VIDA



ANS n° 318388

PARA ALGUNS, TOCAR A VIDA É MUDAR O RITMO.
E PARA VOCÊ?



MATRÍCULAS ABERTAS 2014



**COLÉGIO
DOM
BOSCO**

IBIÚNA

CERI - DOM BOSCO JÚNIOR

Para quem escolhe ser especial desde o primeiro dia de aula.

Berçário - Ensino Infantil - Ensino Fundamental - Ensino Médio

☎ 15 3241-5417 / 3248-1555 / 3241-2001