

mais Ibiúna®

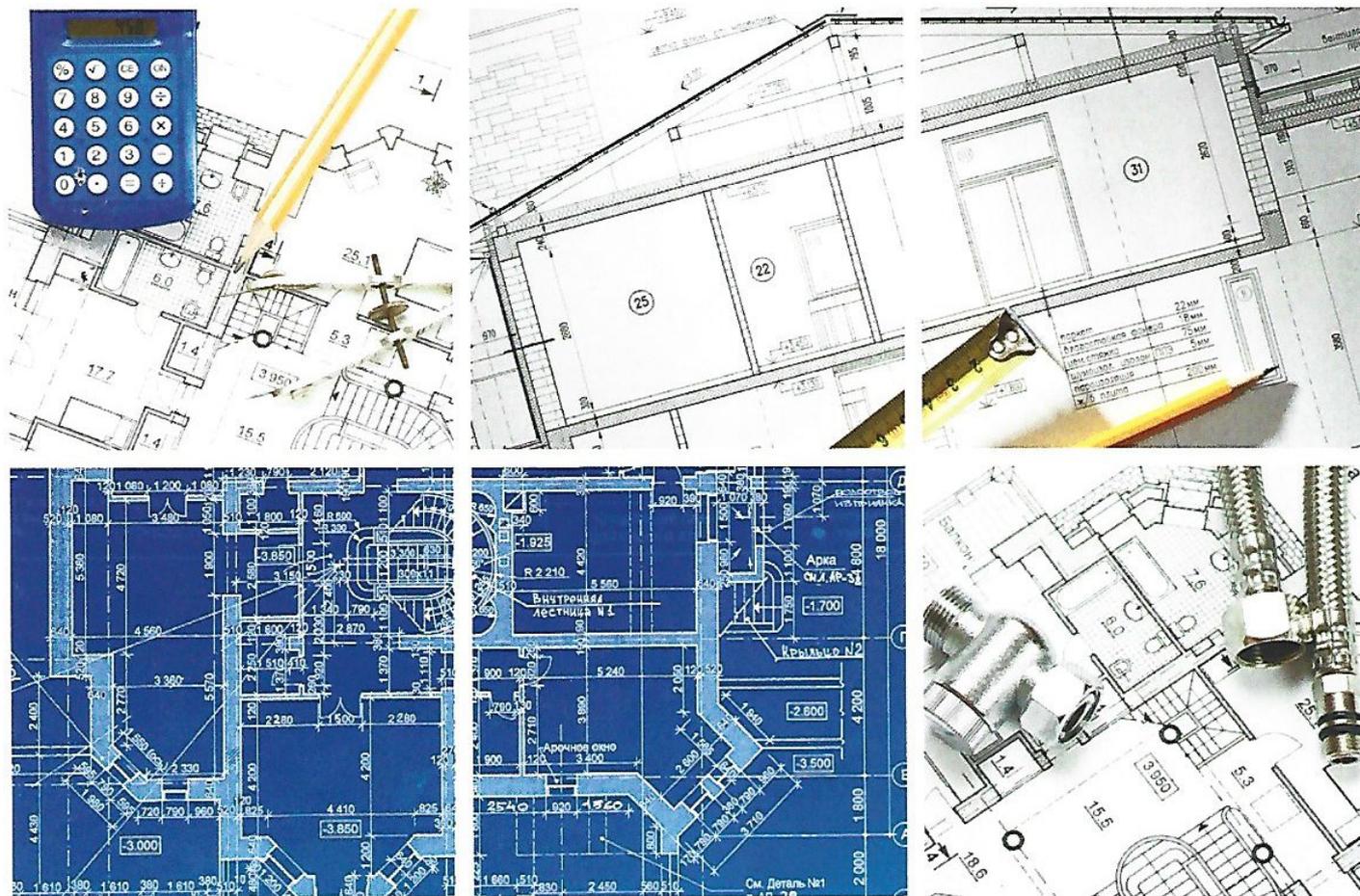
Revista de Desenvolvimento Turístico

www.maisibiuna.com.br
ANO 3 - Mar/2014 - nº 20
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Clínica Friends Stand UP

Agita a inauguração do Parque Ecológico Itupararanga



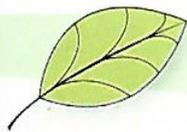


- Profissionais
- Serviços
- Decoração



mais **Ibiúna**[®]
 Casa e Decoração 

Divulgue nos principais condomínios da cidade.
vendas@maisibiuna.com.br



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

Gustavo Kirsten Niebuhr

Capa

Parque Ecológico Itupararanga
Foto: Edilene Niebuhr

Colaborador

Suzana Cunha

Impressão

Grafilar

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 VAI ACONTECER

É inevitável. Não há mais como segurar. A população começa a reivindicar melhorias, não mais tolerando algumas situações. Precisamos de progresso na saúde, na educação e em outros setores. Há muito para se fazer. A ciclovia tem que sair, a duplicação irá se concretizar e, como disse o entrevistado nesta edição, devemos mudar nossos hábitos, nossa maneira de pensar e agir.

A cidade é uma criança de 157 anos necessitando de tutores para um crescimento orientado. Como fazer isso? Cabe à gestão pública seguir com um plano diretor e nós, acompanhar. Estamos todos confiantes e esperançosos que uma hora o interruptor de "liga e desliga" será acionado no "liga". Como dizem, o ano começa depois do carnaval. Então, FELIZ ANO NOVO!

Esta edição está cheia de eventos esportivos para você ficar motivado a se movimentar. Assista a peça Canaã A Terra Prometida em cartaz até meados de abril e veja a programação do Ibiúna Clube de Campo. Só não vale dizer que a cidade não tem nada a oferecer.

Divirta-se, boa leitura e até o próximo mês.

Edilene Niebuhr
Diretora



Esporte

Clínica Friends Stand UP

Agita a inauguração do
Parque Ecológico Itupararanga

Texto e Fotos: Edilene Niebuhr



Friends Assessoria Esportiva realizou uma parceria com a Prefeitura Estância Turística de Ibiúna para inauguração do novo parque ecológico, trazendo no dia 23 de março (domingo) a Clínica Friends Stand UP, evento que integrou as festividades do calendário de aniversário da cidade.

O Parque Ecológico Itupararanga está situado às margens da represa na cidade de Ibiúna, uma área de preservação natural, rica em fauna e flora, onde podemos encontrar diversas espécies de pássaros e aves nativas, como o tucano Zorinho, mascote do parque.

“Para inauguração desta grandeza não poderíamos trabalhar com algo menos importante, por isso foi escolhido o Stand UP, um esporte inovador que pode ser praticado por diversas idades”, comentou Elaine Sobral, diretora da Friends. Nesta clínica Friends Stand UP, a Friends Assessoria Esportiva trouxe para o evento dois renomados esportistas e educadores físicos no cenário brasileiro e por intermédio do stand up, internacional. Vinícius Sanches, atleta de canoagem e também praticante de stand up. Ariela César Pinto, 32 anos, campeã brasileira de canoagem, há dois anos praticante de stand up, já conquistou um feito inédito em sua carreira, vencendo a primeira etapa do campeonato mundial realizado na cidade de Ubatuba/SP, exaltando as cores brasileiras no cenário internacional numa modalidade que teve sua ascensão apenas há quatro anos no país.

A clínica teve como objetivo principal apresentar, aos ibiunenses e moradores das cidades próximas, a importância de aliar os benefícios de uma atividade física com o meio ambiente, despertando assim no praticante a consciência da preservação, a troca de energia e o respeito à mãe natureza. Nesta atividade pode-se observar que, no stand up (sup), a família pode praticar unida, desde os avós até os netos, sem limitações. O sup proporciona autoconfiança e autonomia. É você e o remo. Você é senhor dos seus movimentos. A satisfação e a realização de poder, sem cobranças.





Esporte



“Esperamos ter contribuído para o desenvolvimento do esporte na cidade de Ibiúna, apresentando às nossas crianças e jovens mais uma opção de esporte aquático que pode ser praticado ao ar livre, explorando melhor este recurso natural, e quem sabe assim tornando Ibiúna uma cidade referência na prática de stand up. Vale ressaltar que, como todo esporte, tem seus riscos. Por isso a importância de ter um profissional qualificado para sua iniciação”, finaliza a diretora. 

Realização:



Apoio:



Parceiros:



toka da madeira

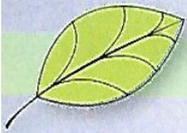
Tabuado de pinus • Serragem • Pontaletes
Cruzetas • Dormentes • Vigamento em geral
Materiais básicos para construção



15 3241-5322 / 99771-6422

www.tokadamadeira.com.br

Rod. Bunjiro Nakao, km 68 (em frente ao posto Ale)



Esporte

Ibiúna comemora seus 157 anos

com muitas atrações e atividades esportivas

Texto e Fotos: Edilene Niebuhr



Dia 24 de março a cidade de Ibiúna completou 157 anos, iniciando suas comemorações com o tradicional baile e jantar dançante de aniversário da cidade no sábado dia 22, no CCI. Foram três dias seguidos de muitos eventos distribuídos em vários pontos da cidade.

Na praça da matriz houve apresentação da Banda Marcial Independente no dia 23 e a solenidade de aniversário no dia 24. Na área de lazer, os ibiunenses puderam prestigiar o talento dos artistas locais que subiram ao palco nos dias 22, 23 e 24. Domingo, dia 23, foi a vez do rock com a Banda Rota Ventura, Vox Kmargo, The Bottleneck Screemers, Sinal Vital e cover do Legião Urbana. Show do Negritude Jr foi a atração no dia 24. E a festividade termina no dia 29.03 com show de Cassiane.

Foi com eventos esportivos que a cidade teve uma circulação maior e seus espaços mais aproveitados. O Campeonato de Skate na área de lazer no dia 16, iniciou a programação de aniversário, seguido de passeio ciclístico no dia 22, em comemoração também ao Dia Mundial da Água. Os ciclistas da Bikenexs, juntamente com ONGs, escola pública, poder público, fizeram um mutirão de limpeza na Prainha do Campo Verde e nesta mesma data foi lançado o Guia de Trilhas de Mountain Bike na APA Itupararanga.

O domingo dia 23 iniciou com a 14ª corrida e caminhada da terceira idade, com participação da população ibiunense e muitos corredores de outras cidades, principalmente de São Paulo. Neste mesmo dia, logo após a largada da corrida, o palco montado para os shows noturnos deu espaço para as aulas de Zumba com a Nadja Cia de Dança, que vem conquistando cada vez mais adeptas.

Ainda no dia 23, para inauguração do Parque Ecológico Itupararanga, a clínica Friends Stand UP fez a população local agitar as águas da represa, desfrutando de um dia de lazer e esporte aquático, sob orientação de atletas renomados, campeões na modalidade, difundindo esta atividade na cidade.

Finalizando a programação de atividades esportivas, no dia 24, o Estádio Municipal teve o Campeonato Interbairros e Torneio de Futsal Infantil. 🌿

Supermercado
IBIUNA

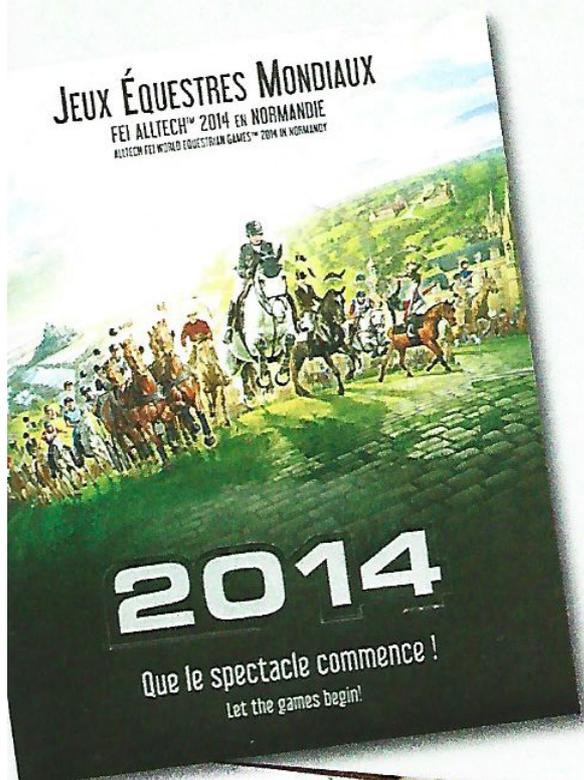
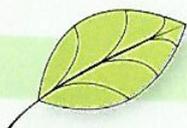
Você merece o melhor!

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

O Melhor atendimento da região!



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



Ibiúna será representada em evento mundial da

Federação Equestre Internacional



Se realizará de 23 de agosto a 07 de setembro, na Normandia, o maior espetáculo esportivo equestre do mundo, o World Equestrian Games da Federação Equestre Internacional.



Mais uma vez Ibiúna, através da Dra. Gabrielle Walter, presidente da Fundação Rancho GG, estará presente como única representante convidada da América do Sul. Como Oficial 4º da FEI, recebeu a honra do convite para trabalhar no evento, avaliando fisicamente os atletas para equestres das competições de dressage ou adestramento, também chamado "Ensino de competição", é uma das modalidades equestres olímpicas, regulada pela Federação Equestre Internacional (FEI). O objetivo geral da dressage é auxiliar o cavalo a desenvolver, através de diversos exercícios, a capacidade de executar todos os seus movimentos naturais, tornando-o um animal flexível, calmo, atento ao cavaleiro e, portanto, agradável de se montar.

O evento, de visibilidade mundial, nas 8 modalidades oficiais, terá a participação de mais de 1.000 atletas e cavalos vindos de 60 países. 

VIDRAÇARIA NASCIMENTO

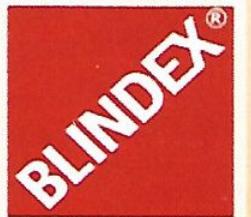
Wagner



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



Revendedor



CONSTRUCARD

CAIXA
CAIXA ECONOMICA FEDERAL

Até 12X no



Aceitamos todos os cartões de crédito

Tel.: (15) 3248.3863 • (15) 9765.4386

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

Rodovia Bunihiro Nakao, Km 68 • Thiúna • SP



Jundy Kira

Consultor Paisagista do Espaço Onda Verde

Mais Ibiúna: Kira, você não é daqui e escolheu Ibiúna para montar seu negócio. Como você vê Ibiúna?

Kira: As possibilidades que eu vejo aqui na cidade de Ibiúna são otimistas. Ibiúna é um campo muito vasto para ser explorado. Não sei quais as razões levaram as pessoas a não investir e acreditar em Ibiúna. Vemos sim um progresso na agricultura. O homem do campo acredita na potencialidade de suas terras, na produtividade, na olericultura. Não sei se posso dizer se a vocação de Ibiúna ainda é a agricultura, ou tem vocação turística, pela represa Itupararanga. Eu acredito muito ainda na agricultura. As pessoas que vieram de fora trouxeram contribuições neste setor: a plasticultura (estufas), um investimento para a segurança da produtividade, protegida da geada e outras intempéries. Temos a hidroponia, a cultura de hortaliças e vegetais em caixas de plástico, novas técnicas. Tudo isso traz novas perspectivas para a região e vem somando ao longo dos anos uma melhoria no campo, agregando valor.

Com este crescimento na agricultura, todo mundo ganha, inclusive o comércio. Hoje, diferentemente de dez anos atrás, estamos vendo uma evolução do homem do campo, pessoas humildes, com novas tecnologias, auxiliados por cooperativas, conseguindo mais produção em menos área, maior lucratividade.

Mais Ibiúna: Então você acredita que o crescimento de Ibiúna margeia a agricultura?

Kira: Sendo Ibiúna uma região olerícola, o pouco de melhoria no campo já traz repercussão na economia da cidade. E isto é só o começo. Há coisas estranhas aqui, mas isso o tempo vai moldar.

Por exemplo, face a este desenvolvimento, as pessoas terão mais dinheiro, mais poder de compra. Os agricultores comprarão mais veículos, mais tratores, mais vans. Enfim, haverá um grande incremento na economia como um todo. O que nos preocupa, no entanto, é que parece que toda a nossa economia está pinçada em Sorocaba. É a típica cidade que está acoplada a uma cidade grande, como se estivesse sendo sugada. Sendo Ibiúna uma das maiores fornecedoras do Ceagesp, baixada santista e outras regiões, como é que não temos uma concessionária de veículos, de tratores? As concessionárias monopolizaram Ibiúna sem ter uma agência aqui. O porquê disso, não cabe a mim responder. Isso é muito estranho. Enquanto este tipo de coisa ainda continuar acontecendo, não vamos nos tornar independente, nem vamos crescer. Mas vamos ficar só na pretensão de crescer, mas não vai acontecer. Por que temos que comprar de fora? Por que temos que viver na dependência de grandes cidades?

Mais Ibiúna: O que devemos fazer para procurar mudar este quadro?

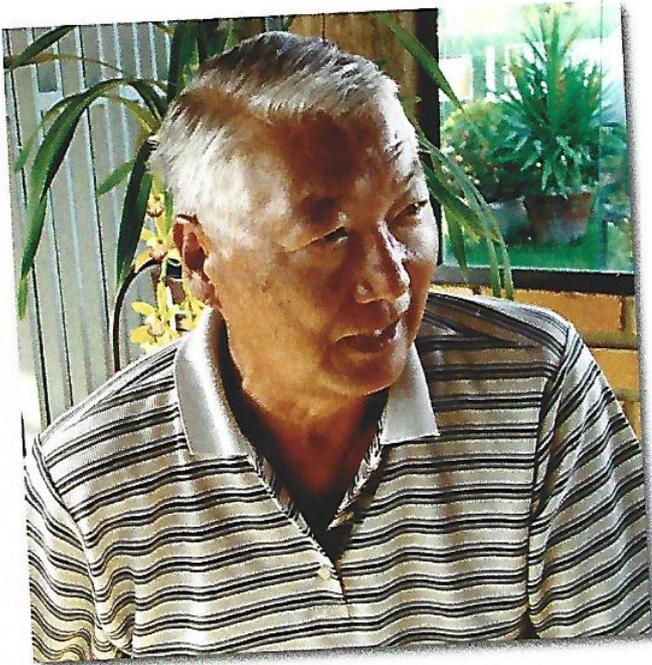
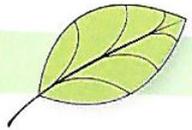
Kira: Primeiro, se continuarmos a pensar e agir assim comercialmente falando, na moda antiga, vamos permanecer na mesma e perder uma parte grande, porque para São Roque e Piedade perdemos faz tempo. Agora não podemos perder para Vargem Grande. E só não perdemos ainda por causa da duplicação que dividiu a cidade ao meio, senão Vargem Grande Paulista já teria alcançado Ibiúna. Acredito que "perder" não seja a vocação de Ibiúna. Mas temos que mudar nossos conceitos.

Mais Ibiúna: Falando em duplicação, você acredita que isso trará um crescimento para Ibiúna?

Kira: Claro, a duplicação sempre é bem vinda. Parece que tudo está para acontecer. Acredito que até 2015 teremos a finalização desta obra. Mesmo porque não podemos mais conviver com este tipo de coisa. Temos uma população flutuante no final de semana, pessoas que vêm para nossa cidade trazer dívidas e isso, além de ser muito bom, deve ser respeitado. Isso gera mais emprego e mais desenvolvimento. Então, não se pode desprezar este turista e maltratar como está sendo maltratado. Eu acredito que a duplicação será de grande valia.

Mais Ibiúna: A duplicação será um divisor de águas? Será determinante para o desenvolvimento de Ibiúna?

Kira: Determinante eu não acredito. Determinante seria uma mudança de postura do ibiunense. Talvez ela fique em secundária ou terciária. O principal é o novo pensar, desde o mais humilde até o grande empresário.



“ Se você se contenta com vinagre, qualquer vinho é bom ”

Mais Ibiúna: Por que você veio para cá?

Kira: Eu queria ter um pouco mais de paz e tenho vários amigos que estão por aqui. As terras não são tão caras, não é tão longe de São Paulo, um local sossegado e sempre gostei de desafios. O desafio é apostar que Ibiúna terá um ótimo desenvolvimento para frente. Se ela avançar um pouquinho já avançará muito. Eu gostaria de ser um participante desde desenvolvimento, não falo nem em nível de empresário, pois me considero e sou um microempresário. Confio muito na potencialidade da agricultura.

Mais Ibiúna: No que mais Ibiúna precisa melhorar?

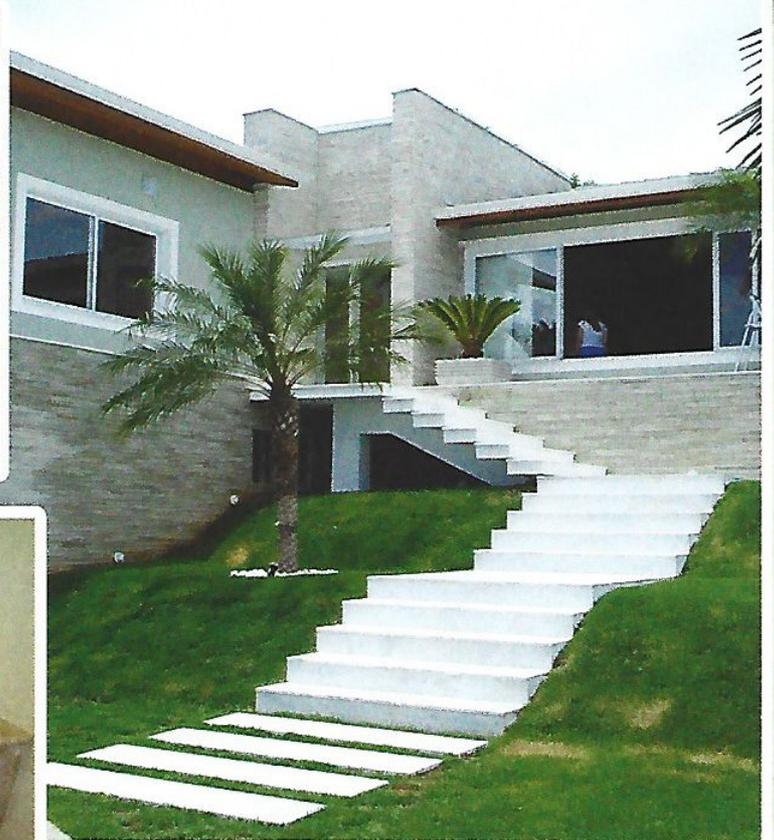
Kira: Outra coisa que precisa melhorar e vai contribuir muito para o desenvolvimento de Ibiúna, é uma nova postura em atendimento, conscientizando desde o mais simples funcionário até o mais alto cargo. Todos nós devemos respeitar. Temos visto, ao longo destes anos, uma falta de comprometimento. É o pedreiro que não cumpre com os prazos. O servente que não cumpre. O azulejista que não cumpre. Não consegue terminar o serviço. Para construir uma casa você passa na mão de mais de um pedreiro. Estou apenas exemplificando as coisas mais simples. Um colega pediu encarecidamente ao diretor do Sebrae que ensinasse, encontrasse um meio para ensinar as pessoas a ser mais cordiais e atender melhor. Respeitasse mais o consumidor. Precisamos crescer um pouco mais e o crescimento passa por este caminho, em melhorar o atendimento. 

Mais Ibiúna: Mais a qual mudança você se refere?

Kira: Temos que deixar que a cidade se desenvolva. Fico me questionando porque Mc Donalds não vem. Por que o Habib's não vem? Por que não temos uma agência de tratores? Por que não temos grandes empresas, mesmo do setor de fast food, interessadas ou vindo para Ibiúna? Deve haver uma explicação que foge do nosso alcance. Por que devemos depender de Sorocaba se o consumo é aqui? Não sou contra Sorocaba, de forma alguma. Sou a favor de Ibiúna. Temos uma cidade muito favorável em clima, em recursos naturais, em topografia para a agricultura. Nossos vizinhos ficaram sem água, enquanto nós temos abundância. Se a economia rural está apostando em Ibiúna por que os demais não apostam? Não há necessidade de sermos tão sangrados. Estamos ficando com as migalhas? Estamos habituados a ficar com pouco. Se você se contenta com vinagre, qualquer vinho é bom. Mas a partir do momento que começarmos a exigir, teremos melhorias. Sou um daqueles que veio para cá para dizer que não estou contente com isso.

Sem Concorrência

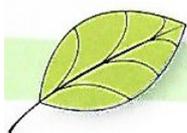
Mármore e Granitos



Tel.: (15) 3249.1133 / 3249.1119

Cel.: (15) 9 9779.6113

Rod. Bunjiro Nakao, Km 65,5 • Cep 18150-000 • Ibitúna • SP
carmelinaibiuna@yahoo.com.br • semconcorrenciaibiuna@hotmail.com



Supermercado Ibiúna é pioneiro no Programa JOVEM APRENDIZ

Edilene Niebuhr



Entre as maiores empresas empregadoras da cidade de Ibiúna, o Supermercado Ibiúna, comprometido em fazer a diferença, participa do Programa Aprendizagem e contrata a primeira turma. A equipe do RH do supermercado foi buscar apoio do Senac Sorocaba, disponibilizando sua sala de treinamento para as aulas teóricas. "Mais do que o cumprimento da lei, estamos satisfeitos em saber que formaremos profissionais qualificados e estamos contribuindo para o desenvolvimento destes jovens", observa o gerente de RH.



Foram inscritos 40 jovens, porém neste primeiro momento apenas 20 ingressaram no programa, um número superior ao percentual mínimo determinado pela Lei 10097/00. Eles ficarão por um ano registrados como Jovem Aprendiz, recebendo salário e todos os direitos trabalhistas previstos na lei. Passarão por diversos setores do supermercado, aprendendo na prática toda a rotina, e tendo aulas teóricas ministradas por orientadores do SENAC. Ao término receberão certificado de curso técnico. "Muitos serão absorvidos, ao término, pelo próprio supermercado, contudo estamos confiantes que outras empresas da cidade vejam estes jovens como potenciais empregados", comenta a equipe de RH.

A formação da próxima turma está prevista para novembro. A gestão de recursos humanos do supermercado vai nas escolas públicas e privadas captar os novos inscritos. Na Lei de Aprendizagem, aprendiz é o jovem entre 14 e 24 anos que esteja cursando o ensino fundamental ou o ensino médio. "Damos preferência aos jovens de 14 e 15 anos", diz o gerente.

○ Programa

A Lei de Aprendizagem Nº 10.097/2000, ampliada pelo Decreto Federal nº 5.598/2005, determina que todas as empresas de médio e grande porte contratem um número de aprendizes equivalente a um mínimo de 5% e um máximo de 15% do seu quadro de funcionários cujas funções demandem formação profissional.

A jornada de trabalho não deve ser superior a seis horas diárias, admitindo-se a de oito horas para os aprendizes que já tiverem completado o Ensino Médio, se nessa jornada forem computadas as horas destinadas à aprendizagem teórica.

O contrato de aprendizagem é um contrato de trabalho especial, com duração máxima de dois anos, anotação na Carteira de Trabalho e Previdência Social, salário mínimo/hora e todos os direitos trabalhistas e previdenciários garantidos.

O aprendiz contratado tem direito a 13º salário e a todos os benefícios concedidos aos demais empregados. Suas férias devem coincidir com o período de férias escolares, sendo vedado o parcelamento.

As empresas estão sujeitas ao recolhimento de alíquota de 2% sobre os valores de remuneração de cada jovem, inclusive sobre gratificações, para crédito na conta vinculada ao FGTS. O recolhimento da contribuição ao INSS é obrigatório, sendo o aprendiz segurado-empregado. 🌿



INCENTIVOS FISCAIS E TRIBUTÁRIOS

- Apenas 2% de FGTS (alíquota 75% inferior à contribuição normal)
- Empresas registradas no "Simples", que optarem por participar do programa de aprendizagem, não tem acréscimo na contribuição previdenciária
- Dispensa de Aviso Prévio remunerado
- Isenção de multa rescisória

fonte: www.sp.senac.br



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



Tortas

1,5Kg por R\$ 49,90

COMERCIAL
PAÇOCA

Faça sua encomenda para festas!

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



Rua XV de novembro, 170
Centro - Ibiúna/SP
Tel. (15) 3248-1910



HERBALIFE

Herbalife nutrição para uma vida mais saudável

Venha conhecer o nosso **ESPAÇO** *vidasaudável*

Cristina
11 9 9936 3625

☎ 15 9 9811 6434

Márcia
15 9 9744 0457

horário de atendimento
2ª à 6ª:

Café da manhã das 8h às 09h:30
Almoço das 11h:30 às 14h:30

Sábado das 10h às 14h.

ÓTICAS | CAROL

Rua XV de novembro, 265 - Ibiúna/SP - Tel (15) 3241-2874

Rua Araújo Leite, 134 - Piedade/SP - Tel (15) 3244-1237

VIVO ANDRÉ CELULARES



☎ 15 3248-8519
15 99628-5513

Rua XV de Novembro, 34 - Centro - Ibiúna/SP



Sucos e lanches naturais
Chás e Cafés
Vitaminas

Entregamos direto a você ☎ 15 9.9829-4498
Trav. Cerqueira Cesar, 17 (Calçadão) - Ibiúna

Simplesmente Irresistível,
você vai **Amar...**
Venha degustar essa delícia em nossa loja!

Rua Francisco de Barros, 240 - saída p/ Piedade
Você é nosso Convidado!

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

- Soluções rápidas em impressão
- Banners | Fachadas
- Comunicação interna
- Envelopamento Automotivo
- Decoração (adesivo de parede, portas, quadros)

MÍDIA QUATRO
criação | comunicação visual

15 **3248 2091** www.midiaquatro.com.br
contato@midiaquatro.com.br

CAMILA
ESTÚDIO DE PILATES
E FISIOTERAPIA
Auriculoterapia

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

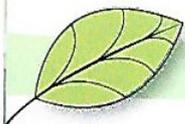
**Faça Pilates e tenha
uma vida saudável!**

☎ 15 3249-1247
15 9 9653-9067 (vivo)
11 9 9657-0790 (tim)

camilagabigm@hotmail.com
Atendimento domiciliar em Ibiúna,
região e São Paulo-capital

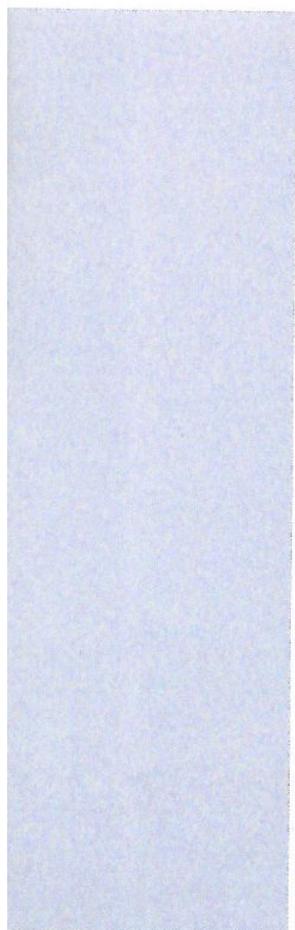
RUA FRANCISCO DE BARROS

RUA ZICO SOARES



Mais que ciclistas, MTB Belas!

Lucas Motta.



"Vivenciar a oportunidade de praticar um esporte, compartilhando experiências e adquirindo conhecimento, no nosso caso especialmente entre pais e filhos! Este grupo o MTBelas, no meu ponto de vista surgiu essencialmente desse convívio estreito e fundamental."

E com palavras de Lilian Naomi, que as MTBelas são resumidas. Além de ciclistas, uma família, formada de pais, filhos e amigos.

E foi no meio de uma tarde de domingo que o grupo teve início, hoje contando com aproximadamente 15 integrantes, elas se aventuram nas trilhas de Ibiúna, sempre com muito barro e diversão, proporcionando além do esporte, saúde e superação.

MTBelas é a junção de mountain bike (modalidade ciclística) e "ELAS", deixando claro que o movimento é feminino, embora os homens sejam muito bem-vindos.

"É uma mistura de diversão, aventura e principalmente qualidade de vida, sem contar a amizade e companheirismo de pessoas especiais. Estou muito feliz de fazer parte da família MTBelas!" Ressaltou Priscilla Hamada, ciclista iniciante.

O convite está aberto a todos! E passeios estão acontecendo sempre!

Mais informações (15) 99775.5611 com Márcia Motta. 🍃



Mater Dei

Restaurante Chileno



Empanadas chilenas
Paella
Salmon na Telha
Pastel de Choclo



Massas Caseiras:
Lasanha, Rondeli e Nhoque
Forno a lenha



Atendimento:

Sexta a partir das 19h

Sábado e Domingo: Almoço e Jantar

☎ 15 3249-2216

Rod. Bunjiro Nakao, km 63 – Ibiúna/SP

ROTISSERIA & CANTINA
Massarotto

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

4º, domingo e feriados das 10h às 18h

☎ 15 3249-2093

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

Espaço Natural
Conveniência Lanchonete

Finals de semana e feriados:
YAKISSOBA, FRANGO XADREZ,
TEMPURA, PASTÉIS.

JARDINAGEM E PAISAGISMO
FLORICULTURA
GRAMAS E TERRA SOB ENCOMENDA
ARTESANATO
LANÇONETE
CONVENIÊNCIA

☎ 15 3249-1453

Rod. Bunjiro Nakao, km 58 - Ibiúna/SP

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



Contrate o Limpa Telha e sinta a diferença de um ambiente mais limpo.

LIMPA TELHA

Limpa Telha é especializado em:

- Telhados
- Calçadas
- Pedras
- Fachadas
- Pisos
- Madeira
- Muros
- Grafinitos
- Toldos
- Pastilhas
- Fibra de Amianto e outros.

www.limpatelha.com

11 97588-8965 (vivo) 11 95360-4889 (tim)

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

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

DEPÓSITO 61

MATERIAIS PI/ CONSTRUÇÃO

Areia - Pedra - Ferro
Tijolo - Cal - Cimento - Bloco
Tintas - Ferragens - Hidráulica

Entrega Imediata
Frete gratuito na região
Melhores preços da região

siqueira.fil@hotmail.com

☎ 15 3249-1197

Rod. Bunjiro Nakao, km 61 - Ibiúna/SP

ESPAÇO ONDA VERDE

JUNDY KIRA
Consultor Paisagístico
Cel. (11) 97582-3979



Paisagismo - Recuperação de Jardim, gramado, horta e pomar.
Plantas ornamentais - Frutíferas - Gramas
Terras - Vasos - Adubos e muito mais!
Atendemos residências e empresas.

Rod. Bunjiro Nakao - Km 61,8 - Ibiúna - SP
espacoondaverde@ig.com.br / Tel. (15) 3249-2327

ROD. BUNJIRO NAKAO



Gastronomia

Lasanha de bacalhau

Ingredientes

1 kg de massa fresca ou caseira
1,5 kg de bacalhau do Porto ou Norueguês
Molho bechamel ao dois queijos ou molho ao sugo
500g de mussarela

Modo de preparo

Unte um refratário com o molho bechamel, formando uma "cama" para acomodar a primeira camada de massa fresca ou caseira. Sobre a massa, coloque mais um pouco de molho bechamel até cobri-la, em seguida espalhe o bacalhau já dessalgado e desfiado, e cubra com mussarela. Há quem processe as postas de bacalhau para ficar uniforme a distribuição e render mais, particularmente prefiro desfiá-lo. Continue a montagem da lasanha seguindo esta sequência de massa, bacalhau desfiado e mussarela até completar cinco camadas, ou o suficiente para preencher o refratário escolhido. Finalize com o molho bechamel. Leve ao forno por 15 minutos ou ao microondas por 10 minutos.

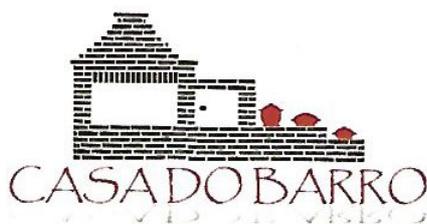
Rendimento: 07 porções



Chef Sérgio Massarotto



Rotisseria e Cantina Massarotto
Contato: 15 3249-2093



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

15 3241-2916 / 15 99711-7493

Rod. Bunjiro Nakao, km 72,5 – Ibiúna/SP (saída para Piedade)

#TUDODEBOM

E muito mais: café expresso, salgados, salgadinhos, sequilhos de Minas com e sem recheio, bolachas, chocolates



Massas prontas congeladas



Pães semi-assados congelados



Av. Vereador Benedito de Campos, 675 (Em frente a Rodoviária de Ibiúna)
Segunda a Sexta – 9:00 às 19:00hs / Sábado – 9:00 às 14:00hs
Tel. (15) 3248 8481

ESTACIONAMENTO NO LOCAL



Cupcake - Mini-cupcake - Pão de Mel
Pão de Mel Gelado - Bolo na Marmitta

Cupcakes Personalizados

Nessa páscoa seja criativo, Coelho esperto
presenteia com Cupcakes by Rô, uma delícia!

15 3248-2007 / 99785-7243
ronilan@yahoo.com.br
Facebook Cupcakes by Rô
<http://ronilan.wix.com/cupcakesbyro>



CAFETERIA • SUCOS • SALGADOS

15 3248-8499
Rua XV de Novembro, 204

4º COPA DA COSTELA

Quer saborear a melhor costela da região ?

Convites limitados R\$ 25,00

(Antecipe seu convite não haverá venda de convites no dia)

Equipes R\$ 180,00

com direito 10k de costela + carvão + 10 pulseiras para convidados



Local: Ibiúna Clube de Campo

Mais informações (15) 3241-1700 ou Marcelo Bini (15) 99803-9309

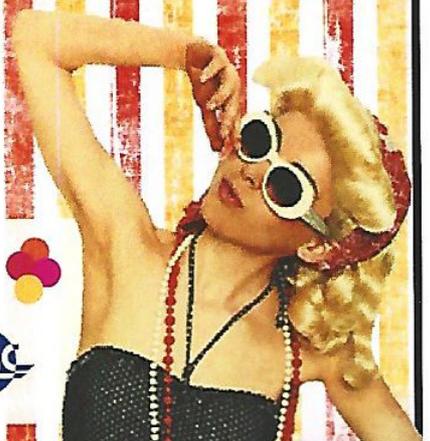
2º ICC RETRO

14 de Junho

A partir 23hrs

Local: Ibiúna Clube de Campo

015 3241-1700 - www.iccibiuna.com.br



FITOTERAPIA

Sucupira

Suzana Cunha
Contato: suzanamcunha@gmail.com

Nome científico: *Pterodon emarginatus*, *Pterodon polygalaeiflorus*.

Outros nomes: Sucupira branca, Fava, Faveiro, Fava de sucupira, Sucupira amarela, fava-de-santo-inácio e sucupira-lisa.

Família: Fabaceae

Origem: Brasil

Parte utilizada: Sementes

Esta espécie (*Pterodon emarginatus*) consta da lista de plantas ameaçadas do estado de São Paulo.

Indicações

Indicada para reumatismo, debilidade e fraqueza. Possui ação febrífuga, depurativa, anti-inflamatória, antisséptica nas faringites e amigdalites, expectorante e coadjuvante no tratamento de pneumonias, artrite e artrose.

Pode ser associada a outras plantas para potencializar o seu efeito analgésico e anti-inflamatório.

Contra Indicações

A Sucupira é considerada uma planta muito segura para o consumo e não possui contraindicações. No entanto, algumas pessoas recomendam que o chá de Sucupira seja consumido por até quinze dias consecutivos, retomando seu uso após descansar por outros quinze dias, para que ocorra um equilíbrio no sistema endócrino. No entanto, não há suficientes estudos publicados correlacionados aos efeitos colaterais da Sucupira. Também não foi encontrada nenhuma contraindicação quanto ao uso contínuo do extrato ou da tintura de Sucupira.



Forma de Uso

Internamente: Tintura, chá, cápsulas (extrato seco) e xarope.
Externo: pomada e gel

Nota: Sua madeira muito dura, é usada em construção civil.

Chá

4 sementes de sucupira em 1 litro de água.

Numa panela em fogo médio ferva a água. Assim que ferver jogue as sementes de sucupira quebradas. A fervura vai abaixar. Assim que voltar a ferver conte 1 minuto e meio e desligue o fogo. Tampe a panela e espere esfriar. Retire as sementes e tome o chá até 3 vezes ao dia.

Este chá é recomendável para tratamento de doenças ósseas, artrite, artrose, reumatismo, úlceras, dermatoses, reumatismo agudo, antidiabético, hérnia de disco, dores ósseas e bico de papagaio.

Observações: Por ser morfológicamente parecida, a *P. emarginatus* (sucupira branca) e a *Bowdichia virgilioides* (sucupira preta) são com frequência confundidas, mas os frutos são diferentes.

Estudo Publicado

Estudo publicado no Latin American Journal of Pharmacy, nº 28 (3): 375-82 no ano de 2009, efetuado por Dutra R. C., comprovou o efeito cicatrizante das sementes de sucupira. O primeiro-secretário da Assembleia Legislativa, deputado estadual Mauro Savi, propôs em projeto de lei que a Sucupira-branca (*Pterodon emarginatus*) seja planta medicinal símbolo do estado de Mato Grosso, esta iniciativa do parlamentar foi sancionada pelo Governo do Estado no dia 30 de julho de 2012

Trabalho publicado em Memórias do Instituto Oswaldo Cruz, vol. IV, p. 343-345, no ano de 1987, efetuado por Santos Filho, demonstrou que o óleo dos frutos inibe a penetração pela pele da cercaria da esquistossomose, podendo ser usada na profilaxia dessa endemia.

Na próxima edição, poderemos falar sobre a Sucupira Preta. Nos dê sua opinião. Ela é muito importante. 🌿



• Administração de condomínio
• Contabilidade

CONTATO:

PABX (15) 3248-4328

cetae@cetaeassessoria.com.br

www.cetaeassessoria.com.br



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

**FAÇA SUA TRANSFERÊNCIA
E PRIMEIRO EMPLACAMENTO**

Preenchimento de Requerimento para Ciretran
Declarações em geral



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



Empréstimo para aposentado e pensionista
R\$ 1.000 → 60X R\$ 30,59**
R\$ 10.000 → 60X R\$ 305,90**

Crédito rápido*, sem consulta a restrições.
Venha nos visitar.

* sujeito à análise de crédito
** valores sujeito à alteração

Shopping Ibiúna - 1º piso - sala 3

Rua João Pessoa, 48 sala 7
Galeria Manfred - São Roque/SP

☎ 15 3241-2584

☎ 11 4784-2613



SALADA C/ FRUTAS PRATO FEITO
☎ 15 3248-8267 / 15 9 9633-4415
Av. São Sebastião, 126 - Centro - Ibiúna/SP



Imagens & Serviços
Documentação Ortodôntica

☎ 15 3248-5349

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

Acesse
www.maisibiuna.com.br
São 18 edições ao seu alcance!

mais Ibiúna®
Revista de Desenvolvimento Turístico



Lummar de Ibiúna Auto Posto Ltda.

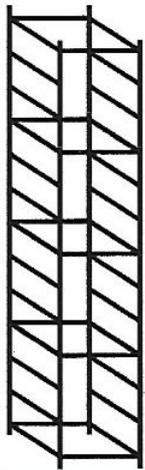


Av. Antonio Falci, 500 - Centro - Ibiúna/SP - Tel.: 15 3248-2861

DUCHA GRÁTIS
(p/ qualquer valor abastecido)

LOJA DE CONVENIÊNCIA 24H
SEG/SEG

TROCA DE ÓLEO EM
3X NO CARTÃO



Compactadores

SOB NOVA DIREÇÃO

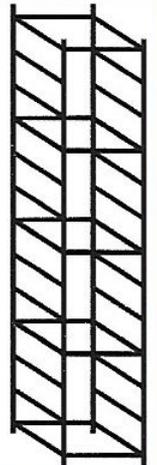
ANDAIMES

Locação
15 3249-1291

BETONEIRAS



Rompedores



Rod. Bunjiro Nakao, km 65 - Ibiúna/SP
aceiroandaimes@gmail.com

Auto Mecânica Hermes



Autos Nacionais & Importados
Serviços Especializados

Injeção Eletrônica

Suspensão

Fone: (15) 3241.5143

ID 89*41327 • 86*20019

Rua Cel. Salvador Rolim de Freitas, 616
Centro • Ibiúna • SP



CRECI 114656

MANHÃES - IMÓVEIS

Sítios - Chácaras - Casas - Lotes

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

Aqui sua beleza é o nosso objetivo!



Instituto de Beleza
Anna e Equipe

(15) 3248 1290 - (15) 99715 9056
(15) 99624-3133 - (15) 99815-8261



Rua Pinduca Soares, 176 - Centro - Ibiúna/SP



Anna Cristina

CRIO-LIPÓLISE

lipo sem cortes

O grande benefício da criolipólise é o fato de ser um método que não requer cortes, agulhas ou anestesia. "Este é o diferencial do procedimento: não é invasivo e destrói a célula. A maioria dos procedimentos para gordura localizada que existia até o momento apenas diminuía a célula de gordura, sem destruir o adipócito", afirma Michele M. Campos, farmacêutica bioquímica pós-graduada em estética.

Outra vantagem é que o tratamento consegue alcançar as gordurinhas mais difíceis de serem eliminadas (até mesmo com lipoaspiração), como flancos (pneuzinhos), parte interna das coxas e gordura das costas, incluindo o campeão de queixas: abdômen. Além disso, não há o risco de aumento de gordura na circulação sanguínea, como acontece com a maioria dos outros equipamentos, o que torna o procedimento ainda mais seguro.

Como funciona

A criolipólise é realizada através de um aparelho chamado Crio Top Body Redux, que literalmente "mata" as células de gordura de frio. O tratamento elimina a gordura localizada logo abaixo da pele. O aparelho, com uma ponteira que é acoplada à pele, faz uma sucção dos tecidos e induz a um resfriamento controlado da gordura em até -11°C durante uma hora. A pele é protegida por uma manta com gel durante a sessão.

A explicação do processo é simples: as células de gordura são extremamente sensíveis ao frio, por isso, o resfriamento intenso e controlado ajuda a combatê-las. "A baixa temperatura provoca a desagregação da gordura e danifica as células, fazendo com que o nosso organismo não mais as reconheçam como células saudáveis e por isso as eliminam ao longo de, em média, dois a três meses.

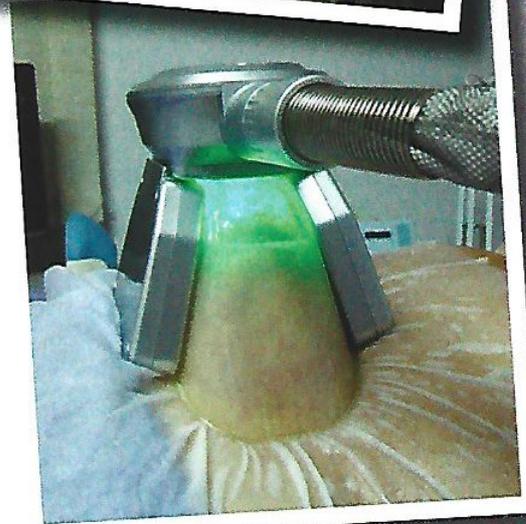
A recuperação da criolipólise é imediata, fica apenas um vermelhidão no local tratado e um inchaço que pode durar poucos dias. Os resultados podem ser percebidos em até 90 dias após a primeira aplicação. "Em cada sessão perde-se cerca de 20% a 25% da gordura da região aplicada. O número de sessões varia de acordo com a espessura de gordura de cada uma e do resultado esperado pelo paciente. Mas a média de sessões são de uma a duas por região", complementa Michele.

Os resultados são permanentes, desde que o paciente tome cuidados para não voltar a engordar, assim como em uma lipoaspiração. A estimativa apresentada pela Academia Americana de Dermatologia é de que mais de 200.000 pacientes no mundo já tenham realizado esse procedimento.

Contraindicações

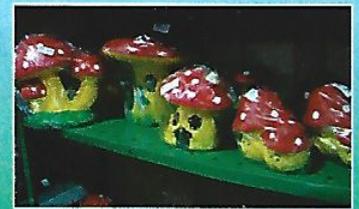
Apesar de ser um tratamento que promete revolucionar a área estética, a criolipólise não é recomendada para pessoas com sobrepeso ou obesas. Esse procedimento só é indicado para retirar gorduras localizadas em pessoas que estejam com o peso ideal, sendo utilizada para definir as linhas do corpo – e não para emagrecer.

Também não é indicado para pessoas com diabetes, hérnia no local a ser tratado, urticária ao frio, crioglobulinemia (doença relacionada ao frio) e gestantes. 🌿



La Bella
Estética Facial e Corporal

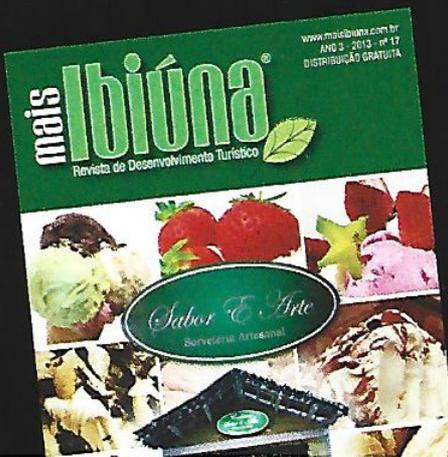
Av. Cap. Manoel de Oliveira Carvalho, 16
Sala 04 - Ibiúna - SP
michele@esteticalabella.com.br
(15) 3248.2118 - (15) 99782.2896
www.esteticalabella.com.br



Artesanatos - Decorações - Utilidades
Produtos para Piscinas - Produtos agropecuários

2ª a 6ª das 9h às 18h
Sábado das 8h às 16h
Domingo e Feriado das 8h às 12h
Fazemos entrega em domicílio de 2ª a 6ª

15 3248-3269 / Av. Maria La Farina Milani, 221 – Centro – Ibiúna/SP



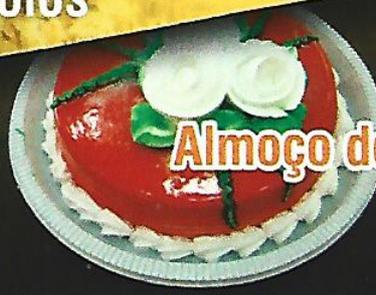
Todo mês em circulação!
☎ 15 99144-2150
vendas@maisibiuna.com.br

mais Ibiúna[®]
Revista de Desenvolvimento Turístico



Aceitamos encomendas de
salgados, doces e bolos


pães e conveniência
hinode



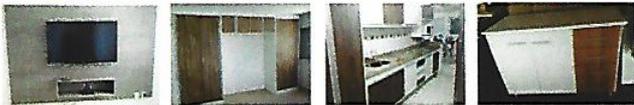
Loja 1 - 15 3248-1063

Pça Mal. Deodoro, 93 Centro – Ibiúna/SP

Loja 2 - 15 3241-1157

Av. Maria La Farina Milani, 230 Centro – Ibiúna/SP

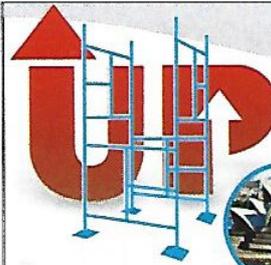
Marcenaria São José



Vinicius 15 99717-2084 / Elizeu 15 99775-3995
 Av. Maria La Farina Milani, 22 - Centro - Ibiúna - SP
www.marcenariasaojose.wordpress.com



Visite nosso site
www.maisibiuna.com.br



ENGENHARIA CIVIL E ARQUITETURA

Arquitetura

Aceitamos
 VISA
 CONTOPOGAS
 CAIXA

Engenharia
civil



ESQUADRIAS DE ALUMÍNIO E MÓVEIS PARA ESCRITÓRIO

Esquadrias
Alumínio

Aceitamos
 VISA
 CONTOPOGAS
 CAIXA

Móveis para
escritório



15 3248.1278 - 15 99710.1278 - ID 688*14805
 Av. Maria La Farina Milani, 343 - Centro - Ibiúna - SP
up.locadoradeandaim@gmail.com | www.uplocadoradeandaim.com.br

Aceitamos
 VISA
 CONTOPOGAS
 CAIXA

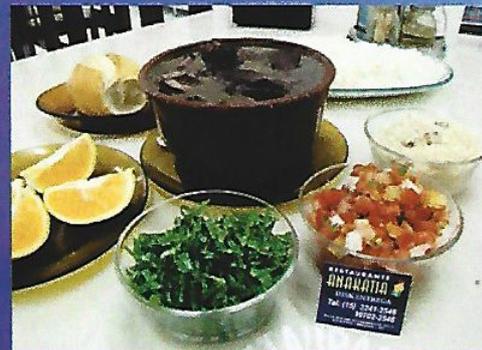
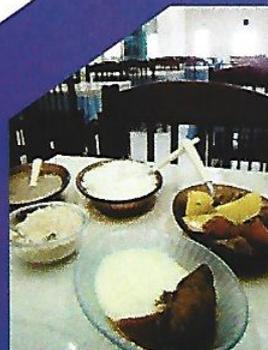


Av. Maria La Farina Milani, 347
 Centro – Ibiúna/SP
 3ª a Domingo das 11 às 15h
 15 3248-1240

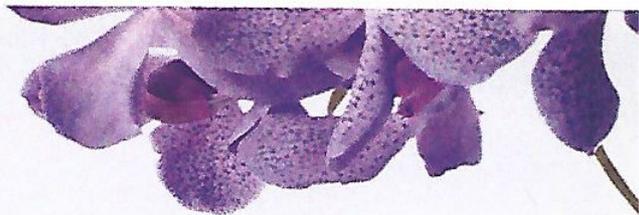
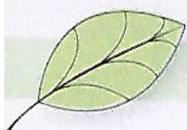
Disk Entrega
 15 3241-2546
 15 99702-2546
 Rua XV de novembro, 65-2
 Centro – Ibiúna/SP



RESTAURANTE
ANAKATIA



AV. MARIA LA FARINA MILANI



Orquídeas

Suzana Cunha

Orquídeas, paixão de muitos. São belas, singelas, rústicas, extraordinárias. Alguns a chamam de parasitas, mas não são. Vamos tentar colocar um pezinho na sua história e conhecer um pouco sobre essas lindas criaturas. História da Orquídea.... e foi assim....

Na cidade chinesa de Anan existia uma formosa jovem chamada Hoan-Lan. Essa linda menina moça tinha por hábito se divertir as custas de quem se apaixonasse por ela, chegando a levar alguns rapazes ao suicídio, devido a sua frieza e desprezo.

Cansado de ver tantos sofrimentos, um poderoso Deus, decidiu castigar Hoan-Lan e como castigo fez a volúvel jovem se apaixonar perdidamente pelo formoso Mun-Say, sem que esse jovem prestasse a mínima atenção em Hoan-Lan.

Desesperada pelo amor e Mun-Say, Hoan-Lan procurou o deus da montanha de Tan-Vien e implorou ajudada, mas ele estava tão zangado com o comportamento e atitude da jovem, que mandou-a embora. Na saída da gruta, Hoan-Lan encontrou uma bruxa de pé de cabra que ofereceu ajuda em troca de sua alma. A jovem perdidamente apaixonada por Mun-Say aceitou. A bruxa fez um feitiço com a folha de palmeira e enterrou-a depois de dizer umas palavras desconhecidas.

Passados alguns dias, Hoan-Lan viu seu amado Muy-Say de longe e correu ao seu encontro, mas quando abriu os braços para abraçá-lo o jovem rapaz transformou-se numa árvore de ébano.

Chorando muito junto ao amado, ficou ali por muito tempo e a bruxa lhe disse que Muy-Say, não a amava, porém não amaria e tão pouco seria mais de ninguém. Hoan-Lan ficou abraçada a árvore por muito tempo, até que despertou a compaixão de um deus que, colocando o dedo em sua testa a perdoou e a transformou numa flor antes que a bruxa lhe retirasse a alma. Esse Deus concedeu a Hoan-Lan que jamais se separasse de seu amado, vivendo da seiva de sua árvore.

E foi assim que a primeira orquídea surgiu....





Agora vamos aprender um pouco sobre estas maravilhas da Natureza.

Orquídeas: Apresentam muitas e variadas formas, cores, tamanhos e existem em todos os continentes, exceto na Antártida, predominando nas áreas tropicais. Majoritariamente epífitas (plantas que vivem sobre outras plantas), as orquídeas crescem sobre as árvores, usando-as somente como apoio para buscar luz, não são parasitas, nutrem-se apenas de material em decomposição que cai das árvores. Elas encontram muitas formas de reprodução: na natureza, principalmente pela dispersão das sementes mas em cultivo pela divisão de touceiras, semeadura in-vitro ou meristemagem.

Tipos de Vasos

Vaso de Barro: A maioria dos orquidófilos preferem o vaso de barro pela beleza, tornando a orquídea mais atraente e mais voltado para o natural. De preferência use vasos com furos na lateral e embaixo para escorrer a água.

Vaso de Plástico: Quanto ao vaso de plástico, ele retém mais umidade e por isso o controle da água será maior, devendo tomar muito cuidado com a rega. Lembrando que a orquídea nunca deve ficar encharcada e a falta de água também é prejudicial à saúde da planta pois causa sua desidratação levando-a à morte.

Higienização e reuso de vasos

Qualquer vaso (barro, plástico, etc), para ser reutilizado deverá passar por uma higienização onde devem ser mergulhados em solução de cloro a 20% por 2 horas para retirada total do limo e terra. Em seguida lavar bem com água corrente e colocá-los de cabeça para baixo a pleno sol. Utilizá-lo quando estiver bem seco.

Irrigação da orquídea

Segundo estudos de alguns orquidófilos, o excesso de água no substrato, acelera o apodrecimento e altera o seu Ph, o que prejudica a planta. O ideal é que seja PH neutro, isto é entre 7 e 7,5. Esta medida só é possível com o aparelho Phmetro. No inverno, devemos molhar 50% menos do que no verão. 🌿

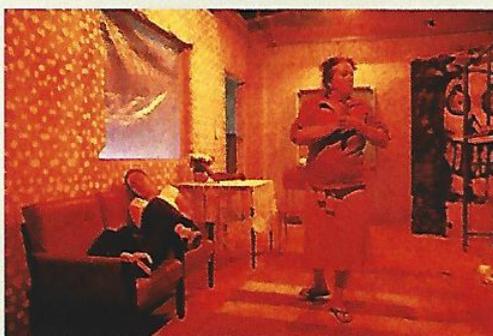
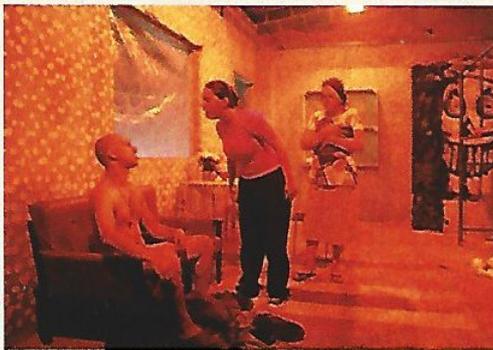
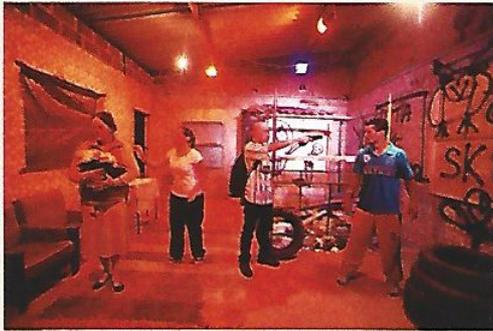
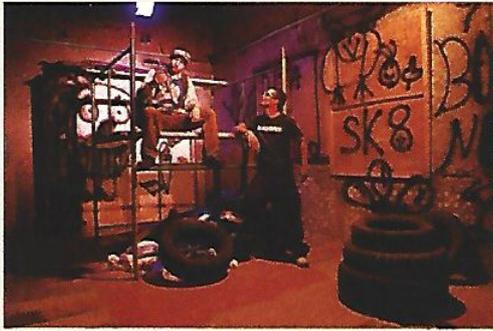
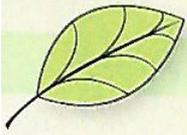


Suzana M Cunha

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
Cel.: 15-99820-5299 - E-mail: suzanamcunha@gmail.com

Foto: Arquivo pessoal



Fotos: Manoel Marques

Canaã A Terra Prometida

Espetáculo estreia espaço cultural

A Cia Una D'Art comemora seus nove anos e reapresenta a peça *Canaã – A Terra Prometida*, já interpretada em 2005 na cidade pela mesma companhia. O espetáculo inaugurou o Espaço Cultural LDG, que ainda em fase de acabamento, foi o cenário ideal, expandindo a atuação dos atores e direção para além dos limites do palco, surpreendendo os espectadores desde a sala de espera.

O texto de Jarbas Capusso Filho aborda temas atuais: a discrepância social e seus impactos na sociedade. O elenco é composto por quatro atores: Giovani Martins, Misael Pedro, Fátima Barbieri, estrejando Zirley Pulherini, sob direção de Ronaldo Dias, produção de Francine Borba e técnica de Cristian Melo. A história se passa numa comunidade às margens de um lixão. A família integrada pela mãe recém viúva e depressiva, uma jovem trabalhadora e revoltada com a situação, um rapaz que já teve passagem pela polícia e tenta "andar na linha" para ficar longe da criminalidade; vive o drama de perder o seu lar por reintegração de posse, já que se encontra em território invadido. Neste contexto, a mãe se apega a Fé na esperança de tempos melhores, enquanto o filho é constantemente convidado por seu "brother" para fazer umas "paradas" e ganhar dinheiro fácil.

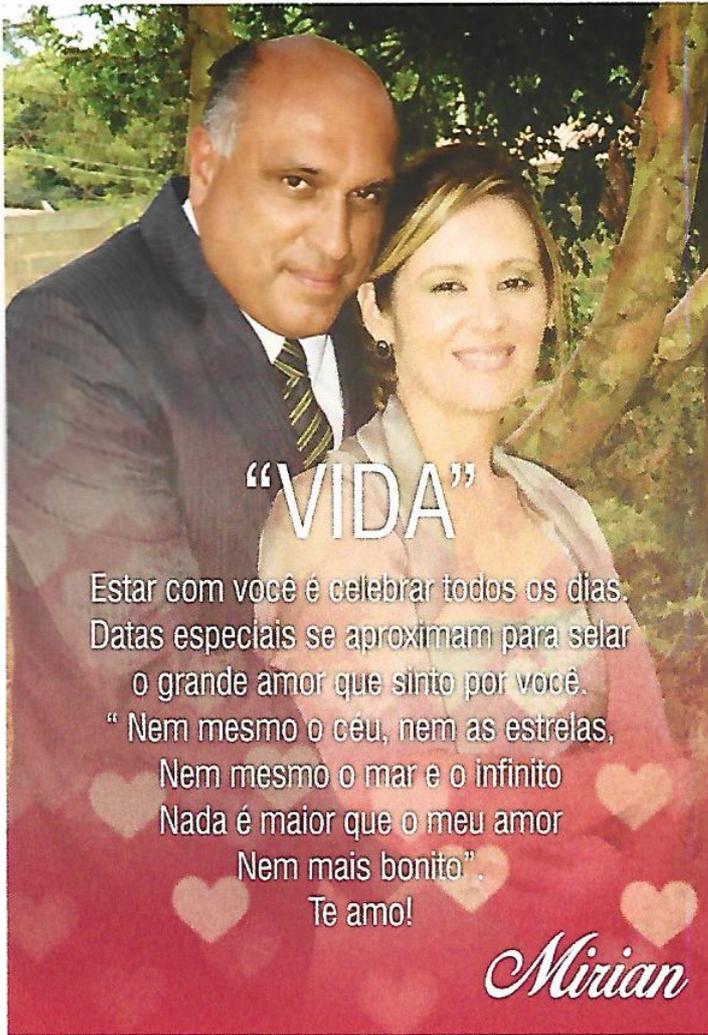
Vale a pena conferir este espetáculo ibiunense!

Programação: Dias 20, 21, 27, 28 de março
e 03, 04, 10, 11 de abril

Entrada: R\$ 10,00 inteira R\$ 5,00 meia

Local: Espaço Cultural LDG
Rua Francisco Romano, 98 Ibiúna SP
(antigo hospital do sindicato)

Proibida para menores de 16 anos.



“VIDA”

Estar com você é celebrar todos os dias.
 Datas especiais se aproximam para selar
 o grande amor que sinto por você.
 “ Nem mesmo o céu, nem as estrelas,
 Nem mesmo o mar e o infinito
 Nada é maior que o meu amor
 Nem mais bonito”.
 Te amo!

Mirian

**ESPAÇO RESERVADO PARA
 DEMONSTRAR O QUE É
 IMPORTANTE PARA VOCÊ**

01 de abril - Dia do Tomate

07 de abril - Dia do Corretor

12 de abril - Dia do Obstetra

19 de abril - Dia do Índio

28 de abril - Dia da Sogra

**Sempre existe um dia
 especial para algo que é
 importante para você!**

Anúncios a partir de R\$ 100,00

www.animalevet.com.br

Animale
 Centro Médico Veterinário

**Clínica de pequenos animais
 Reprodução equina**

☎ 15 3241-1819 / 3241-1825
 15 9 9806-4529 / 98110-6660

ESSENCIAL
 ARQUITETURA E DECORAÇÃO

Arqtª Rosana Pedroso

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

NEGOCIO PRÓPRIO

Renda extra ou plano
 de carreira com suporte
 e treinamento.

Cristina: 15 998116434
 Márcia 15 997440457



prime
 Seu carro em primeiro lugar
Lava rápido

☎ 15 3248-8560 / 15 99672-5141 / 15 97401-4999 / 10 45*2*180897
 Av. Cap. Manuel de D. Carvalho, 81 - Centro - Ibiúna (ao lado da CNA)



GRUPO TÁTICO
 SEGURANÇA E MONITORAMENTO

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

CONDOMÍNIO - RESIDÊNCIA - COMÉRCIO - INDÚSTRIA
IBIUNA E REGIÃO ☎ 15 3248-1423



JCA Estamparia

(15) 997491628 Juliano / (15) 98130-4438 Vagnho Nassy

Sua visão é o nosso foco
 Lentes e Montagem Digitais

ÓPTICA DA SÚ

Lentes
 Armações
 Acessórios
 Óculos de Sol



Ibiúna - R. Dr. Gabriel Monteiro da Silva, 117 ☎ 15 3349-6136
 Brigadeiro Tobias - Av. Bandeirantes, 3734 ☎ 15 3236-6489
 suoptica@hotmail.com **Conserto e Manutenção
 de Óculos**

**MRO - Sistema de
 Segurança Eletrônico**

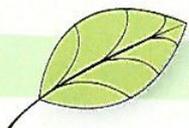
Mario Aranha
 (15) 9 9713-5067 VIVO
 mrotecnico@gmail.com
 - Câmeras
 - Alarme e etc. 



**Livraria
 Nova Esperança**

Literatura cristã
 Livros - CD - DVD ☎ 15 3248-8282
 livrarianovaesperanca@gmail.com
 Rua Quintino Bocaiúva, 32 - Centro - Ibiúna/SP

**ANUNCIE AQUI
 MÓDULOS A
 PARTIR DE R\$ 30,00**



Caça-palavras

Stand up paddle boarding ou na língua havaiana, Hoe He'e nalu, é um esporte que está se tornando cada dia mais popular em todo mundo. O **esporte** é uma forma antiga de surfe, e ressurgiu como uma maneira de os instrutores de surf administrarem os seus grandes grupos de alunos, pelo fato de estar em pé na **prancha** lhes dar uma maior visibilidade. Tem sua origem nas ilhas havaianas. No início de 1960, os Beach Boys de **Waikiki** estariam em pé em suas longas pranchas, remando com suas **pás** para tirar **fotos** dos **turistas** aprendendo a surfar. Segurança para seu surf. O **leash** é a famosa cordinha, que prende o surfista a sua prancha! **PADDLE: patinar, impelir** com **remos, remar** brandamente, acariciar.

Fonte: Wikipédia

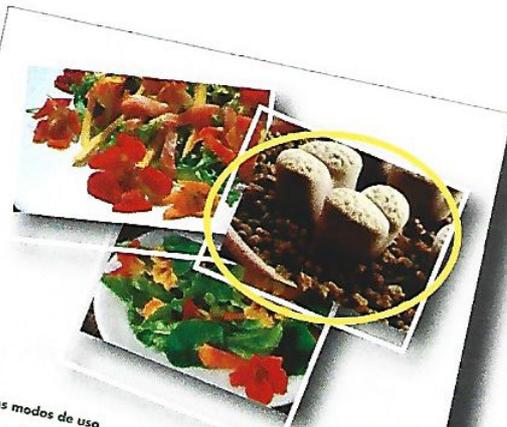
S	E	L	E	S	P	O	R	T	E	S
T	D	I	V	E	R	S	A	O	A	E
A	P	R	P	A	D	D	L	E	L	R
N	C	R	A	R	A	A	N	P	A	S
D	I	M	P	E	L	I	R	E	O	E
U	Q	U	A	R	E	M	O	S	R	R
P	A	L	D	I	E	S	C	A	A	T
P	R	A	N	C	H	A	I	N	B	I
A	P	R	S	M	S	C	I	S	A	H
D	T	U	R	I	S	T	A	S	S	A
D	A	R	O	O	A	A	R	A	S	S
L	P	T	T	P	E	R	E	M	A	R
E	P	O	A	T	A	L	I	E	A	S
Y	F	O	L	W	A	I	K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

Solução Caça-palavras

Y	F	O	L	W	A	I	K	I	K	I
S	E	L	E	S	P	O	R	T	E	S
S	A	A	E	L	I	A	T	A	T	A
S	S	A	R	A	R	A	A	N	P	A
S	A	S	A	S	A	S	A	S	A	S
H	A	H	A	H	A	H	A	H	A	H
I	B	I	N	B	I	N	B	I	N	B
T	A	T	A	T	A	T	A	T	A	T
R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
E	O	E	O	E	O	E	O	E	O	E
S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
R	A	R	A	R	A	R	A	R	A	R
R	A	R	A	R	A	R	A	R	A	R
E	A	E	A	E	A	E	A	E	A	E
S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S

ERRATA

Na página 15, da edição 19, a segunda foto da esquerda para direita, não é CAPUCHINHA, trata-se da planta suculenta, e NÃO PODE SER CONSUMIDA.



Alguns modos de uso

ANS nº 318388



Repensar suas escolhas.

#esseéoplano

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

SEJA QUAL FOR A META, UMA COISA É CERTA: É PRECISO TER SAÚDE. POR ISSO, O MELHOR PLANO É REPENSAR SUAS ESCOLHAS PARA APROVEITAR O MELHOR DA VIDA.

7 DE ABRIL DIA MUNDIAL DA SAÚDE

Unimed 
São Roque

20
ANOS

Saúde e bem estar

A Friends é uma empresa de assessoria e organização de eventos esportivos que atende a condomínios, empresas, grupos e aulas individualizadas. Promovemos diversas atividades esportivas para pessoas interessadas em melhorar a sua qualidade de vida. Com a Friends, você junto de seus amigos e vizinhos podem praticar diversos esportes, lutas, esportes aquáticos, treinamento funcional e uma infinidade de atividades. Mantendo o seu conforto e segurança. Tudo isto ao lado de profissionais mais do que preparados e com grande experiência no mercado.

Conheça nossos serviços e cuide da sua saúde: Escolas de Esportes, aulas de Stand Up Paddle, Caiaque, Personal Trainer, Treinamento Funcional Esportivo, Grupo de Corrida e Caminhada, Core Training (Abdominal), Aulas de Circo, Educação do Movimento, Clínicas de Stand Up Paddle, Festas de Confraternização Esportiva (torneios de futebol, passeio ciclístico, etc), Eventos de Prevenção da Saúde entre outras atividades.



friends.a.esportiva@hotmail.com
11 97692-2865 - atendimento das 09h00 às 18h00
<http://friendsaesportiva.wix.com/friends-a-esportiva->

Friends
Assessoria Esportiva

Viva mais. Viva melhor.