STMC
SINDICATO DOS TRABALHADORES DO SERVIÇO PÚBLICO MUNICIPAL DE CAMPINAS
CTB
Fone: 3291-7730.
www.stmc.org.br
Joaquim Novaes, 21 - Cambuí
Novembro de 2019

OS SEGREDOS PARA TER QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Viver muito é o desejo de muitas pessoas. Os idosos representam hoje 14,3 milhões de brasileiros, número que deve crescer nos próximos anos. Mas envelhecer com qualidade de vida depende de cada um. Assumir o compromisso de cuidar da saúde física e mental é o segredo para transformar a terceira idade na melhor fase da vida. Com alguns hábitos é possível estar de bem com a vida aos 60, 70 ou 80 anos!

Manter o convívio social é uma das atitudes mais importantes. O medo da solidão pode ser um grande vilão no envelhecimento. Reforçar os laços com a família, vizinhos e amigos traz inúmeros benefícios.

Alimentação adequada e atividades físicas são essenciais para a saúde do corpo. Nessa fase, as limitações podem aparecer, por isso, é importante escolher o exercício adequado. Caminhadas, natação, hidroginástica, tai chi chuan, dança e musculação são atividades que ajudam a melhorar a respiração, a mobilidade, a coordenação motora e a prevenir doenças.

Continuar aprendendo é uma forma gostosa de exercitar a mente. Aprender um novo idioma, tocar um instrumento, participar de um clube de leitura são atividades que permitem abrir ainda mais a cabeça. A vida nos ensina coisas todos os dias.

E para finalizar, esteja de bem com o passado. Agradeça sempre pelas coisas boas que viveu, pelas experiências que aprendeu, mas prefira viver o presente. Escreva um diário, conte suas vivências e construa dia a dia o seu futuro. Não esqueça que a melhor idade quem faz é você!

O STMC LEVA A SUA SAÚDE A SÉRIO

Para o STMC, a Saúde dos aposentados é assunto sério. Por isso, oferecemos diversos serviços com atendimento acolhedor e humanizado, que melhoram muito a qualidade de vida dos nossos associados. Quem frequenta, sabe e aprova. Além de promovermos a convivência saudável entre colegas, cuidamos de diversos aspectos da vida dos aposentados. Afinal, vocês são a nossa família!

Os benefícios englobam cuidados com a saúde, serviços de beleza, lazer, entretenimento, auxílio jurídico, cursos de formação, programação de passeios, convênio com agência de viagens, parceria com o Wet'n Wild e todo o lazer do Clube Banescamp. E para estar em dia com a saúde, temos valores diferenciados para o convênio com a Beneficência Portuguesa, convênio odontológico e a Ótica STMC.

Na parte burocrática, facilitamos a vida do associado: fazemos a declaração do imposto de renda e temos assessoria jurídica para qualquer problema.

Temos ainda o Espaço Beleza e a Esmalteria Maurina Cutri, além de terapias de relaxamento: o associado pode usufruir do reiki, da barra de access e quick massage, que revigoram corpo e mente. Em breve, teremos ainda a Clínica Dr. Ágil, com diversos serviços médicos com rapidez e preços que cabem no bolso. Aguardem.

AGENDA DE NOVEMBRO

05/11 - Quick Massage, às 9h no STMC;
06/11 - STMC na minha Casa, o dia todo;
07/11 - Ateliê de Teatro, às 9h no STMC;
08/11 - Ateliê de Autocuidado: cuidando do corpo e da alma, às 9h no STMC;
11/11 - Visita a Mata Santa Genebra, saída às 8h do STMC;
12/11 - Barra de Access às 9h no STMC;
14/11 - Ateliê: Aromas que promovem a saúde óleos essenciais;
18/11 - Acupuntura, às 9h no STMC;
19/11 - Reiki às 9h horas no STMC;
19/11 - 1ª Caminhada do Idoso/a: No caminho de uma vida saudável, Praça Arautos da Paz, concentração às 8h;
21/11 - Um dia especial, entre amigos/as, saída às 8h do STMC;
29/11 - Passeio do Mês, saída e roteiro a combinar.