

É MUITO BOM TE REENCONTRAR!

O mês de Outubro foi muito especial para nós da Casa dos Aposentados/as. Voltamos com nossas atividades presenciais e foi muito bom ter vocês aqui. Retornamos aos poucos, tomando todos os cuidados e seguindo as regras sanitárias para evitar contágio do novo coronavírus. Novembro chega com mais atividades, principalmente para cuidar do corpo e da alma. Vai ser o mês de cuidar da saúde. Esperamos por vocês na nossa casa!



SAÚDE É TEMA DO NOSSO LIVRETO DESTE MÊS

Nosso livreto do mês de Novembro “Quem se ama, cuida da saúde” vem com muitas dicas para você cuidar da sua saúde. Para você ter bastante vitalidade, a gente fala de alimentação, da importância de beber água, ensina exercícios de relaxamento e para deixar o corpo em forma. O livreto tem ainda receitas deliciosas como um suflê de legumes, salada de frutas e água saborizada. Nada mais refrescante com

o calor que vem forte nos próximos meses do que água com gostinho especial. Para quem gosta de cantar, tem letra de música da Rita Lee. O livreto tem jogos divertidos e deixamos uma página especial para você fazer uma lista com os hábitos saudáveis que quer adotar a partir de agora. Peça o seu livreto no nosso telefone (19) 3291-7730. Entregamos na sua casa. Boa leitura!

AGENDA DO MÊS

Confira aqui a nossa programação de atividades presenciais e a distância deste mês.

“SER FELIZ É O MELHOR PARA A SAÚDE”

- 03/11** – Lançamento do Livreto: “Quem se ama, cuida da saúde!”
- 06/11** – Quick Massage com Paulo Almeida
- 10/11** – Reiki a distância com Elizabeth de Farias
- 10/11** - Auriculoterapia com Jocimara Teixeira Ribeiro
- 13/11** – Reflexologia com Gorete Praxedes
- 17/11** – Barra de Acess com Gleyce Boré
- 20/11** – Ateliê de trabalhos manuais: Ervas Medicinais
- 24/11** – Reiki presencial com Elizabeth de Farias
- 25/11** – Ateliê de trabalhos manuais
- 27/11** - Cone Hindu com Paula Ribeiro
- 30/11** – Boletim do mês.

Faça a sua inscrição no telefone (19) 3291-7730.



STMC Campanhas e Lutas



@instastmc



(19) 98165-4747
EXCLUSIVO AOS APOSENTADOS



@stmcampinas