

## TRABALHOS MANUAIS ENCORAJAM IDOSOS

*Toda semana temos uma tarefa diferente para te divertir.*

O isolamento social já completou quatro meses e a gente continua aqui firme juntinho de vocês. Nada melhor para manter essa conexão do que ensinando trabalhos manuais. Em julho, fizemos atividades bem especiais com vocês.

Um dos nossos trabalhos do mês foi criar um Pote da Gratidão, onde você guarda papezinhos com anotações das coisas boas e dos desafios.



Desenho: Janete Ramos Lopes

Também fizemos Corações de Lã no Galinho que foram colocados na sala, na varanda e no quintal dos nossos aposentados/as e pensionistas.

Nosso último trabalho foi um charmoso chaveiro de feltro e fuxico. Fique ligado porque em agosto você vai aprender muito mais. Faça a sua inscrição para participar dos nossos trabalhos. Você recebe os materiais na sua casa.

## TERAPIAS ALTERNATIVAS CUIDAM DOS APOSENTADOS / AS

*Fizemos atendimento on-line, reiki e ensinamos respiração.*

Nessa pandemia, cuidar do corpo e da alma é fundamental para ficar bem e manter a saúde. Estamos aqui para te ajudar. Nossa terapeuta Gleyce Boré fez um atendimento por videochamada no WhatsApp.

Realizamos duas sessões de reiki com a querida Miriam Elizabeth de Farias que teve a participação de quem enviou nome completo e data de nascimento para o nosso WhatsApp.

Respirar, além de uma função natural do corpo, também ajuda a acalmar e trazer serenidade. Em vídeo, nossa terapeuta Paula Ribeiro ensinou um exercício de respiração.



## STMC LUTA CONTRA 14% DO CAMPREV

*Sindicato adotou ações jurídicas para barrar aumento.*

O STMC luta contra o aumento desde que a Prefeitura de Campinas apresentou na Câmara de Campinas a proposta para subir a alíquota do Camprev descontado nos salários de 11% para 14%.

A mudança está prevista para o mês de agosto. Estamos fazendo todos os esforços para barrar esse absurdo na Justiça e garantir os direitos dos servidores da ativa, aposentados/as e pensionistas.

A Direção do STMC

# RETROSPECTIVA DO MÊS

O mês de Julho foi muito especial para todos nós da Casa dos Aposentados/as. Adoramos a participação de vocês nas nossas atividades.



STMC Campanhas e Lutas



@instastmc



(19) 98165-4747  
EXCLUSIVO AOS APOSENTADOS



@stmcampinas