

CAMPANHA SALARIAL 2018

Aposentados/as e pensionistas, vamos juntos para mais uma Campanha Salarial, rumo às conquistas!

A **Assembleia Geral** da Campanha Salarial 2018 será realizada no **Dia 03/05**, às 17 horas, no Plenário do STMC.

A Diretoria convoca todos/as aposentados/as e pensionistas para esse importante momento de debate da Campanha Salarial.

No caso dos aposentados/as e pensionistas, a pauta que une todos/as é o **Vale Nutricional**, que hoje é de apenas R\$135,48. É necessário que este benefício seja reajustado e seja para todos/as, independente de faixa salarial.

A Campanha Salarial de 2018 não será nada fácil, porque o Brasil ainda vive numa crise econômica, a inflação baixou, mas o custo de vida ainda permanece alto. No entanto, a categoria não foge a LUTA!



Aposentadoria não é sinônimo de solidão!

Solidão não é legal e ainda faz o corpo e a mente adoecerem levando a depressão. Depois da aposentadoria é comum aparecer o sentimento de solidão, afinal, a rotina muda, não existem mais horários obrigatórios a serem cumpridos e as preocupações com o trabalho desaparecem. Por isso, é importante encarar a aposentadoria como uma nova fase da vida e não como se tudo tivesse acabado.

A aposentadoria é um recomeçar e pode

ser a melhor fase da vida.

É a oportunidade para viajar, para fazer aquele curso que não teve tempo, para cuidar do corpo e da mente, para estudar, enfim, para buscar novos horizontes.

Algumas dicas para afastar a solidão:

- Participe de passeios e eventos;
- Faça novos amigos/as;
- Não perca as festas em família;
- Inicie novas atividades, principalmente, aquelas que foram adiadas por falta de tempo.

Novas Atividades no STMC

O STMC sempre traz novidades para a Agenda de Atividades, mensalmente divulgada. No Mês de Abril foram realizadas a **Aula de Yoga**, com a Professora Gleyce Boré, durante o Passeio no Parque das Águas, e o **“Encontro Arte de Viver”**, sobre a constelação familiar, com a mediadora Elizabeth de Farias.

Em **Maio** haverá mais novidades, como a Oficina de Musicalização com o mediador Giovane Prates, Ateliê de Quadrinhos em Crochê, com a Professora Aparecida Donizetti, e vem mais por aí! Não percam as atividades que o STMC organiza para você aposentado/a e pensionista! Mais informações: 32360668, com Rosângela.

Retrospectiva do Mês de Abril



AGENDA DE MAIO

- 04/05 - Sorteio do Passeio do Mês, às 9h;
- 08/05 - Piquenique e Dança Circular no Parq. das Águas, Profª. Mairany Gabriel, às 9h;
- 09/05 - Plenária do Mês, às 9h;
- 10/05 - Café da Manhã Coletivo em comemoração ao Dia das Mães, às 9h;
- 11/05 - Passeio do Mês;
- 15/05 - Manhã de Yoga, Profª. Gleyce Boré, às 9h;
- 16/05 - Manhã de Aniversariantes dos Meses de Abril e Maio, às 9h;
- 17/05 - Encontro a Arte de Viver, às 9h, Profª. Elizabeth de Farias.
- 18/05 - Tarde Italiana com Baile, no Banescamp, às 14h;
- 22/05 - Ateliê Colar em Tecido, Profª. Crys Melo, às 9h;
- 23/05 - Piquenique com Aula de Meditação, na Pedreira do Chapadão, Profª. Paula Ribeiro;
- 24/05 - Oficina de Musicalização, Profº. Giovane Prates, às 9h;
- 25/05 - Ateliê Pote da Gratidão, Profª. Mariana Viana, às 9hs;
- 29/05 - Manhã de Bingo, às 9 horas, no Banescamp;
- 30/05 - Ateliê de Quadrinhos em Crochê, às 9h, Profª. Aparecida Donizetti;
- 30/05 - STMC no Paço, às 8h.