

## QUEM CANTA SEUS MALES ESPANTA!

Você gosta de cantar? Um velho ditado diz que “quem canta seus males espanta”. Soltar a voz faz bem para a saúde física e mental. O bom é que temos músicas para todos os gostos, ainda mais em um país cheio de ritmos como o Brasil.

A canção mais antiga que temos registro no mundo é o Hino Hurriano para Nikkal, que é uma homenagem para a deusa semita dos pomares. A canção tem mais de 3 mil anos e foi encontrada na Síria. As tábuas musicais com o hino estão em escrita cuneiforme.

Como somos bem mais jovens (risos) que os assírios que escreveram o hino, nosso repertório musical é mais vasto. Quem aí gosta de um bom forró ou de um sambinha ou daquela canção romântica que bate forte no coração?

De acordo com estudos médicos, o canto na terceira idade fortalece a memória, estimula o cérebro, auxilia na melhora da respiração e na tonificação dos pulmões, preserva o aparelho fonador, melhora a concentração, ajuda a reduzir a timidez, eleva a autoestima e cria laços emocionais.

Para incentivar os nossos queridos aposentados, aposentadas e pensionistas, vamos fazer um karaokê para celebrar a chegada da primavera e espalhar alegria. Já vai treinando no chuveiro para fazer bonito no dia da cantoria aqui na Casa dos Aposentados.

### VAMOS CANTAR JUNTOS?

#### Beijinho doce

Que beijinho doce  
Que ele tem  
Depois que beijei ele  
Nunca mais amei ninguém

Que beijinho doce  
Foi ele quem trouxe de longe pra mim  
Se me abraça apertado, suspiro dobrado  
Que amor sem fim

Coração quem manda  
Quando a gente ama  
Se estou junto dele  
Sem dar um beijinho, coração reclama

Que beijinho doce  
Foi ele quem trouxe de longe pra mim  
Se me abraça apertado, suspiro dobrado  
Que amor sem fim

Que beijinho doce  
Que ele tem  
Depois que eu beijei ele  
Nunca mais amei ninguém

Que beijinho doce  
Foi ele quem trouxe de longe pra mim  
Se me abraça apertado, suspiro dobrado  
Que amor sem fim

# Aproveite as áreas verdes da cidade para curtir a primavera

A estação das flores começa no dia 22 de setembro e o cenário fica mais colorido

O friozinho dos últimos meses desencoraja a gente a passear em parques, praças e bosques. Bom mesmo é ficar embaixo da cobertura bem quentinho. Mas está chegando a hora de colocar o corpo em movimento e aproveitar o clima mais ameno da primavera.

A estação das flores é um período de transição entre o inverno mais seco e o verão mais úmido. A primavera é um presente para os olhos de quem gosta de ver a natureza em festa. As plantas e flores renascem e enchem os parques de cores e cheiros.

Convidamos vocês a aproveitarem a primavera para conhecer os bosques, praças e jardins de Campinas. Que tal fazer um pouco de exercícios e curtir um passeio ao ar livre? Quais são as áreas verdes que vocês conhecem em Campinas? Não esqueçam de repelente e evitem áreas com infestação de carrapato estrela. Campinas tem 25 bosques e parques.

Nós teremos duas atividades ao ar livre na Agenda do Mês da Casa dos Aposentados: yoga com a terapeuta Gleyce Boré e um passeio na Mata de Santa Genebra.


## Sugestões de locais para visitar :

- Lagoa do Taquaral
- Lago do Café
- Parque Ecológico Monsenhor Emílio José Salim
- Mata de Santa Genebra
- Pedreira do Chapadão
- Bosque dos Jequitibás
- Bosque São José (Vila Lemos)
- Bosque dos Artistas (Swift)
- Bosque dos Italianos (Guanabara)
- Bosque dos Alemães (Guanabara)
- Bosque dos Guarantás (Jardim Nova Europa)
- Bosque dos Cambarás (DIC 5)
- Bosque Chico Mendes (Parque São Quirino)
- Parque das Águas (Parque Jambeiro)
- Parque Linear do Capivari (Jardim Capivari)
- Parque Hermógenes Leitão de Freitas Filho (Barão Geraldo)

## Agenda de Setembro

Confira a Agenda do Mês de setembro que celebra a primavera:

- 05/09 – Reiki com Elizabeth de Farias às 9h;
- 10/09 – Ateliê de Culinária às 9h;
- 13/09 – Yoga no Bosque com Gleyce Boré às 9h;
- 17/09 – Auriculoterapia com Jocimara Teixeira às 9h;
- 18/09 – Ateliê do STMC às 9h;
- 19/09 – Quick Massage com Paulo Almeida o dia todo;
- 24/09 – Karaokê da Primavera às 14h;
- 27/09 – Mata Santa Genebra às 8h30;
- 30/09 – Café com Holerite às 9h.

 Ligue no (19) 3291-7730 e inscreva-se!