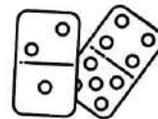




JOGOS AJUDAM NA SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS



Todo mundo acha que os jogos, principalmente os eletrônicos, são divertimento só para os mais jovens. Mas não é bem assim, não. A ciência já provou que os jogos estimulam a memória, a atenção e a agilidade do cérebro dos idosos.

Sejam os jogos eletrônicos ou de tabuleiro, eles podem auxiliar muito nos cuidados com a saúde mental na terceira idade. Lógico que não podem se transformar em vício. Eles devem ser uma atividade lúcida que ajude a exercitar a cabeça, promova a socialização e ofereça conhecimento.



Quem não gosta de um bom truço, uma biriba ou um dominó? Os mais modernos já preferem mesmo é um Candy Crush no celular. Na nossa Casa dos Aposentados, oferecemos atividades envolvendo jogos. Em abril, teremos uma manhã de jogos para vocês.

O mercado de jogos é amplo e tem opções para todos os gostos e bolsos. Desde as tradicionais palavras-cruzadas, que são ótimas para a memória, até sofisticados jogos eletrônicos de videogame.

Bora lá disputar um joguinho?



STMC protocola pauta da Campanha Salarial

O Sindicato dos Servidores protocolou no dia 20 de março a nossa pauta da CAMPANHA SALARIAL 2024. Os aposentados, aposentadas e pensionistas estão contemplados com várias pautas de lutas que esperamos conquistar neste ano. A pauta completa está no nosso site www.stmc.org.br.



Faça o seu Imposto de Renda com o STMC

O STMC faz a sua Declaração de Imposto de Renda. Nossos especialistas Nilda e Reinaldo já estão atendendo os sindicalizados e sindicalizadas. Faça o seu agendamento pelo telefone (19) 3236-0665, das 8h às 17h. O prazo para enviar a declaração para a Receita Federal vai até 31 de maio.

Cuide-se! Está aberta a temporada de doenças respiratórias

Os idosos devem tomar a vacina contra a gripe e ficarem atentos a problemas como pneumonia

Com o clima muito quente dos últimos meses, praticamente esquecemos do frio e do tempo seco. Mas chegou o outono e logo vem o inverno. É tempo de se preocupar com as infecções respiratórias que atacam, principalmente, idosos e crianças.

Muita gente acha que gripe é uma doença boba que passa só com chazinho. É verdade que chá ajuda a amenizar os sintomas, mas a gripe pode matar. Por isso, a melhor coisa é prevenir tomando a vacina. A aplicação das doses já

começou nos postos de saúde de Campinas.

Outra preocupação nessa época mais seca é com bronquite, rinite e sinusite. É muito ruim ficar congestionado e sem conseguir respirar direito. Não esqueça de se hidratar e use os medicamentos indicados pelo médico.

Fique atento com infecções que possam levar a doenças mais graves como a pneumonia. Se precisar, busque logo ajuda médica.



VACINA CONTRA GRIPE

- Idosos a partir dos 60 anos;
- Trabalhadores da Saúde e da Educação;
- Trabalhadores das forças de Segurança e salvamento
- Gestantes e puérperas
- Crianças entre os 6 meses e 5 anos de idade.

STMC SINDICATO DOS TRABALHADORES DO SERVIÇO PÚBLICO MUNICIPAL DE CAMPINAS

Agenda de Abril

**Abril chega com muitas atividades para você!
Faça a sua inscrição e esteja junto conosco.**

- 9/04 - Reiki com Elizabeth de Farias às 9h;
- 11/04 - Piquenique no Parque das Águas às 9h30;
- 12/04 - STMC no Cinema às 14h;
- 16/04 - Auriculoterapia com Jocimara Teixeira às 9h;
- 17/04 - Ateliê do STMC às 9h30;
- 19/04 - Bingo às 14h;
- 23/04 - Manhã de Jogos às 9h30;
- 24/04 - Barra de Access com Gleyce Boré às 9h;
- 26/04 - Quick Massage com Paulo Almeida, o dia todo;
- 30/04 - Café com Holerite às 9h30.



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

STMC SINDICATO DOS TRABALHADORES DO SERVIÇO PÚBLICO MUNICIPAL DE CAMPINAS