

# Estamos voltando cheios de novidades para vocês

O ano de 2022 começou com tudo aqui na nossa Casa dos Aposentados. Para estar cada dia mais perto de vocês e oferecer atividades que atendam as necessidades dos nossos associados/as, estamos nos preparando para recebê-los na nossa casa a partir de fevereiro.

Fizemos um encontro com todos os integrantes da equipe da Casa dos Aposentados para analisar tudo o que realizamos no ano passado e criar novas atividades para este ano. Nosso bate-papo foi muito produtivo e teremos novidades para vocês.

Aproveitamos janeiro para fazer o nosso planejamento do ano de 2022 e deixar a nossa casa perfeita para a volta de vocês nos nossos ateliês, encontros, terapias, confraternizações e com muito serviço prestado aos associados/as.

É bom sempre lembrar que mantemos todos os protocolos sanitários contra a Covid-19 com USO OBRIGATÓRIO de álcool gel, máscara e distanciamento social. Aqui, vocês têm uma casa segura, aconchegante e cheia de afeto.



**Vocês são sempre BEM-VINDOS!**

# Cuidado com a gripe e a Covid-19

O ano começou com hospitais lotados de pacientes com gripe forte (H3N2) e Covid-19. As duas doenças são graves e podem matar, se não forem combatidas. Por isso, faça a sua parte e tome todos os cuidados para evitar a contaminação da gripe e o coronavírus.

Não relaxe nos cuidados e no cumprimento dos protocolos sanitários. É importante manter o uso obrigatório de máscara, lavar sempre as mãos, usar álcool gel, manter o distanciamento social, evitar aglomerações, comer direito e também se hidratar durante todo o dia. As pessoas com sintomas devem procurar ajuda médica.

Outra medida fundamental é se vacinar contra a Covid-19 e a gripe.

Vacinas salvam vidas. Se você ainda não se vacinou, procure um postinho de saúde e se imunize. Dessa forma, você se cuida e cuida também de quem ama.

## SINTOMAS COMUNS CAUSADOS PELA VARIANTE ÔMICRON DA COVID-19:

- Febre e calafrios
- Tosse
- Dificuldade para respirar
- Cansaço
- Dor muscular ou no corpo
- Dor de cabeça
- Perda de olfato e paladar
- Dor de garganta
- Congestão nasal ou coriza
- Náusea ou vômito
- Diarréia

## AGENDA FEVEREIRO

- 01/02 Pintura em Pano de Copa
- 02/02 Culinária Saudável com Taís Picchi
- 03/02 Reiki com Elizabet de Farias
- 04/02 Bingo no STMC
- 10/02 Quick Massage com Paulo Almeida
- 11/02 Dia do Design de Sobrancelhas
- 15/02 Curso para Celular Básico  
Ateliê de Espelho com Sisal
- 16/02 Cinema no STMC
- 17/02 Barra de Access com Gleyce Boré
- 22/02 Ateliê de Colar de Madeira
- 23/02 Teatro com Maíra Nairadi
- 24/02 Encontro: STMC na Folia
- 25/02 Reflexologia com Goreti Praxedes

Ligue para o telefone  
(19) 3291-7730 e se inscreva!

