

JUNHO É MÊS DE SÃO JOÃO NA NOSSA CASA

Chegou a época mais animada do ano: São João. Quem aí gosta de festa junina? Olha, aqui a gente ama e já está preparando tudo para vocês.

Vai ter arraiá com comidas, bebidas, dança e muita alegria para celebrar os santos do mês: Santo Antônio, São João e São Pedro. Vai ter altar, Capelinha de Melão e bandeirinhas coloridas.

Também vamos fazer um ateliê para criar peças lindas que vão deixar a casa decorada para as festas juninas. Realizar a celebração em casa é uma delícia, ainda mais se toda a

família estiver junto com a gente.

Teremos um presente especial para você: o nosso livreto "A fogueira de São João no nosso coração". A publicação vem cheia de informações bacanas. Tem verso, receitas, adivinhações, passo a passo de ateliê, moda caipira, músicas e a história dos três santos juninos.

Sempre bom reforçar que, mais do que as festividades, as celebrações juninas são momentos nos quais elevamos a nossa fé.



RENATINHA, PARA SEMPRE!

Todos nós da Casa dos Aposentados e do Sindicato dos Trabalhadores do Serviço Público Municipal de Campinas (STMC) queremos prestar a nossa homenagem e o nosso agradecimento a querida Renata Cristina da Silva, carinhosamente chamada de Renatinha, que nos deixou em maio. Mais do que a manicure da Esmalteria Maurina Cutri, você foi nossa amiga e companheira que sempre tratava todos muito bem com sua gentileza, seu sorriso e sua generosidade. Mulher forte, guerreira e que trazia em si a beleza de quem amava a vida e as pessoas. Nossa gratidão, respeito e amor, querida Renatinha. Você sempre estará aqui conosco no coração! **Fique em paz!** 🙏



Frio chegou e é hora de aquecer o corpo com um bom chá

A bebida que nasceu na China oferece conforto, bem-estar e faz bem para a saúde

O chá é uma bebida deliciosa para esses dias mais frios. Além de aquecer o corpo e acariciar a alma, ele tem propriedades terapêuticas que ajudam a cuidar da saúde e trazem bem-estar. Claro que é preciso conhecer os benefícios medicinais de cada planta para saber qual tomar para tirar uma dor ou para dar conforto em uma noite fria.

A versão mais conhecida sobre a descoberta do chá é que ele foi criado na China, em meados de 250 a.C., quando o imperador Shen-Nung teria, acidentalmente, fervido

algumas folhas silvestres que caíram na panela com água que ele havia deixado embaixo de uma árvore.

O imperador teria apreciado o resultado da infusão. A bebida acabou se popularizando no país e, aos poucos, foi ganhando o mundo. Quem não gosta de um bom chá? Seis chás ótimos para esquentar nesse frio são hortelã, erva cidreira, maçã com canela, camomila, gengibre e chá vermelho.

Agora, quem quer relaxar pode apostar nos chás de camomila,

melissa, alecrim, erva-doce, erva-de-são-joão, folha de maracujá, tília e valeriana. Para aliviar gripe e resfriado, bons chás são de limão e mel; gengibre, limão e própolis; alho; e laranja com gengibre.

Mas é bom lembrar que os chás não substituem remédios. Agora vai lá e prepara uma boa xícara de chá.



AGENDA DE JUNHO

Nossa agenda do mês tem arraiá, ateliê, terapias e tarde de caldos. Venha!

01/06 - Lançamento do Livreto do Mês;

06/06 - Reiki com Elizabeth de Farias às 9h;
Yoga Coletiva com Gleyce Boré às 9h;

13/06 - Tarde de Caldos no STMC;

16/06 - Quick Massage com Paulo Almeida;

21/06 - Ateliê com Mariana: Guirlanda Junina;
Escalda-Pés com Fernanda Muniz;

30/06 - Festa Junina do STMC.



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

STMC SINDICATO DOS
TRABALHADORES DO
SERVIDO PÚBLICO MUNICIPAL
DE CAMPINAS