

TODAS AS MÃES ESTÃO NO NOSSO CORAÇÃO!

Maio é um mês mais do que especial. Chegou a hora de comemorar o Dia das Mães. Não existe **AMOR** maior do que o **AMOR DE MÃE**. É aquele que aconchega, cuida, perdoa, ensina, abraça, incentiva, se doa e é infinito.

Elas merecem toda a nossa gratidão e o nosso **AMOR**. Na Casa dos Aposentados e no STMC, as **MÃES** são mais do

que **RAINHAS**. São lutadoras, trabalhadoras, companheiras, amigas, irmãs e mulheres especiais.

Vamos celebrar o Dia das Mães com um delicioso almoço. Vamos sortear as participantes que se inscreverem para o encontro especial. Vai ser muito bom presentear as nossas companheiras mães que tanto merecem o nosso amor e

carinho.

Também teremos um concurso de frases com homenagens para as mães. Escrevam uma frase bem bonita e enviem até o dia 13 de maio. O sorteio será no dia 14 de maio. A pessoa sorteada vai receber uma linda cesta de autocuidado. As frases podem ser enviadas pelo nosso WhatsApp (19) 98165-4747.

A Casa dos Aposentados e o STMC desejam um

Feliz Dia das Mães
para as nossas queridas aposentadas e pensionistas!

imposto de **RENDA**

Ainda não fez a sua
Declaração de Imposto de
Renda Pessoa Física (IRPF)
2024?

Agende o seu horário de
atendimento pelo telefone
(19) 3236-0665.

Último mês para fazer a Declaração do Imposto de Renda

O prazo para a entrega da Declaração do Imposto de Renda Pessoa Física (IRPF) termina no próximo dia **31 de maio**. Se você se enquadra nas condições que precisa acertar as contas com o Leão, corre e marca o seu horário para atendimento com os nossos especialistas Nilda e Reinaldo. O telefone para agendamento é **(19) 3236-0665**.

Você está cuidando bem de você?

O autocuidado é a nossa forma de nos amarmos e nos respeitarmos

Com a vida agitada que enfrentamos todos os dias, muitas vezes, esquecemos de cuidar da gente. E cuidar vai muito além de pintar os cabelos, fazer as unhas ou deixar o bigode bonito. Isso faz parte do nosso amor-próprio, sim, só que o autocuidado é bem mais amplo e generoso.

Na Casa dos Aposentados, o mês de maio será dedicado ao autocuidado. Queremos estimular esse olhar de vocês sobre os cuidados com o corpo, com a mente, com as emoções, com a saúde, com os amigos, com a família, com a alma, com o mundo que nos cerca.

A nossa alegria e o nosso



bem-estar passam por cuidar de si. Apenas uma pessoa que se ama é capaz de amar outra de verdade. Por isso, nossas atividades terão como foco despertar em cada um de vocês o “amar e conhecer a si mesmo”.

Todo mundo precisa ter um tempinho para si. Tem que respirar, entender as suas emoções, cuidar da saúde física e mental, cuidar da imagem, se autoconhecer. A gente só encontra a felicidade plena e a paz de espírito quando estamos bem com nós mesmos.

E estamos aqui para te ajudar a encontrar o caminho do amor-próprio e do autocuidado.

agenda de maio

Agenda do Mês tem atividades especiais para os nossos aposentados, aposentadas e pensionistas.

- 02/05 - Início das Inscrições do Concurso do Mês;
- 02/05 - Início das Inscrições do Almoço das Mães;
- 07/05 - Sorteio do Almoço de Dia das Mães;
- 09/05 - Reiki com Elizabeth de Farias às 9h;
- 10/05 - Almoço de Dia das Mães;
- 14/05 - Auriculoterapia com Jocimara Teixeira às 9h;
- 14/05 - Sorteio do Concurso do Mês;
- 15/05 - Ateliê de Cheiros às 9h30;
- 17/05 - Café Fraternal Coletivo às 9h;
- 22/05 - Oficina de Memórias com Dra. Marcela às 9h30;
- 24/05 - Quick Massage com Paulo Almeida, o dia todo;
- 28/05 - Yoga com Gleyce Boré às 9h;
- 29/05 - Café com Holerite às 9h.



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

SMC ASSOCIADO DOS TRABALHADORES DO SERVIÇO PÚBLICO MUNICIPAL DE CAMPINAS