

QUALIDADE DE VIDA PARA OS IDOSOS É O DESAFIO DESTE SÉCULO

“Envelhecer ainda é a única maneira que se descobriu de viver muito tempo”. **Charles Saint-Beuve**

A humanidade enfrentará mudanças profundas nas próximas décadas, como alterações de clima e popularização da inteligência artificial, mas nenhuma é tão significativa quanto os efeitos do envelhecimento da população. E o dia 1 de Outubro, Dia Internacional do Idoso, foi instituído em 1991 pela ONU (Organização das Nações Unidas) para sensibilizar a sociedade a proteger e cuidar da população mais velha.

Sim, o mundo está ficando idoso e pela primeira vez na história há mais pessoas acima de 65 anos do que com menos de 5 anos - isso graças ao aumento da longevidade e a diminuição da natalidade. Melhorar a qualidade da saúde, das interações sociais e o lazer das pessoas mais velhas são grandes desafios do mundo moderno, e o STMC sempre teve um olhar cuidadoso para essa questão.

O leque de serviços relacionados à saúde e ao bem-estar do idoso é enorme no Sindicato. Temos palestras, assistência médica, cursos de formação, seguros de vida, assistência jurídica, além das atividades que envolvem melhora da qualidade de vida e que reforçam a autoestima dos sindicalizados, como o espaço beleza,

aulas de dança, reiki, massagens e reflexologia. Todo o atendimento é acolhedor e humanizado, para eles se sentirem em casa.

Além disso, o STMC luta diariamente para que as pessoas acima de 60 anos não tenham nenhum direito a menos. Desde campanhas salariais, até batalhas para gratuidade de serviços, estamos envolvidos em diversas causas para ampliar ainda mais o lazer e o conforto dos mais velhos. Desde 2004, o Brasil tem leis muito boas para proteger os idosos, presentes no Estatuto do Idoso. Nós, do STMC, estamos atentos e vigilantes para que o Estatuto seja respeitado.

Refletir sobre a velhice é tarefa de todos. Todos seremos idosos um dia. Criar uma sociedade mais igualitária para os mais velhos hoje, é abrir caminhos para uma vida melhor para nós mesmos amanhã. Que tal substituir preconceitos e valorizar a sabedoria e a experiência dos mais velhos? Aqui no STMC, eles nos ensinam e nos emocionam todos os dias. Vamos comemorar com o cuidado, atenção, respeito e gentileza que essa população merece. Parabéns, idoso!



BRINCAR PARA VIVER BEM

Acordar a criança que existe em cada um: esse é o objetivo da agenda preparada pelo STMC para os aposentados em outubro. Comemorando o Mês do Idoso, nossa programação está repleta de brincadeiras e atividades lúdicas, que vêm para resgatar a alegria e os pequenos prazeres da vida.

O brincar é importante em todas as fases, embora muitos adultos se esqueçam disso. Mas na terceira idade, os jogos e brincadeiras em grupo ganham significados profundos: sustentam relacionamentos interpessoais, estimulam o desenvolvimento da comunicação, aumentam a capacidade mental, a descontração e a autoestima. De quebra, são ótimos exercícios para o corpo. Atividades lúdicas também resgatam memórias e incentivam idosos a restaurar vínculos familiares, tão importantes nesta etapa.

Aposentados, fiquem ligados nas datas e horários das nossas atividades e bora brincar!



AGENDA DO MÊS DE OUTUBRO

- 02 ao dia 09/10** - Inscrições para o Passeio de Novembro;
- 08/10** - Quick massage às 9h;
- 10/10** - Ateliê de Trabalhos Manuais, às 9h, “Brownie de Pote “ : A infância é doce e envelhecer ...ainda mais;
- 11/10** - Dia da Beleza, às 9h30 na Casa dos Aposentados;
- 15/10** - Festa: Revivendo a infância, às 14 horas, no Banescamp;
- 16/10** - Sorteio do Passeio às 9h, no STMC;
- 17/10** - Ateliê de Teatro, às 9h no STMC;
- 21/10** - STMC na minha casa, aniversariantes do mês de Outubro, o dia todo;
- 22/10** - Reiki às 9h;
- 23/10** - Meditação às 9h;
- 24/10** - Ateliê de Trabalhos Manuais, às 9h, “Chaveiro em Patchwork: Onde minha infância veio morar”?;
- 29/10** - Barra de Access, às 9h;
- 30/10** - Café no Paço, às 8h;
- 31/10** - Passeio do Mês, saída a combinar.



STMC Campanhas e Lutas



@INSTASTMC



(19) 98396-4261



@STMCAMPINAS