

# FORÇA- TAREFA: TODOS UNIDOS POR TODOS!

A Força-Tarefa Casa dos Aposentados inicia os trabalhos de forma intensa.

## FORÇA-TAREFA STMC

JUNTOS COM VOCÊ !

Durante este período de quarentena, onde os atendimentos e atividades presenciais estão suspensos, a equipe esteve reunida

(via on-line) para planejar formas de estar mais próxima aos aposentados/as e pensionistas. Muitas atividades à distância estão sendo elaboradas, como mensagens, vídeos de culinária, de seresta, de trabalhos manuais, de cuidados com a saúde, informativos, entre outros. Mas, não para por aí! Além dessas atividades, estão sendo realizados

contatos telefônicos para que possamos estar ainda mais próximos e compartilharmos deste momento tão peculiar que estamos vivendo. Você também pode entrar em contato conosco pelo telefone (19) 3291-7730 para obter informações ou esclarecer as suas dúvidas. A saúde é o bem mais precioso que temos e, principalmente neste momento, precisamos dar a ela todo carinho e atenção. Queremos estar perto de vocês. Cuidem-se! Protejam-se! E, se a tristeza passar por aí, nos ligue.

Estamos com muitas saudades de vocês!  
Forte abraço Rosana e Deise.

# CASA DOS APOSENTADOS TEM AGENDA ESPECIAL DE ATIVIDADES

Para manter a nossa conexão com você, temos uma programação cheia de ações bacanas. Participem!

O STMC e a Casa dos Aposentados/as criaram uma agenda especial de atividades realizadas na internet ou encaminhadas pelo WhatsApp. Há desde vídeos com dicas até aulas virtuais por aplicativos como o Zoom.

Nossa primeira aula virtual foi de yoga com a terapeuta Gleyce Boré. Já a chef Taís Picchi Ferrarezi ensinou em vídeo uma deliciosa receita. Também teve seresta do professor de yoga e musicalização, Giovane Prates, cantando a música Tocando em Frente. A terapeuta, Mariana Viana, contou uma história de Elena Bernabé.



Os vídeos e a agenda de atividades estão no nosso site [www.stmc.org.br](http://www.stmc.org.br) e nas redes sociais.

# AULA DE YOGA AO VIVO ENSINA A CUIDAR DO CORPO E DA ALMA

Durante uma hora pela plataforma Zoom, a terapeuta Gleyce Boré realizou exercícios e meditou com participantes.

A manhã da sexta-feira, 24 de abril, estava ensolarada e quente lá fora. Mas com o isolamento social, a diversão e o relaxamento ficaram por conta da aula de yoga da terapeuta da nossa Casa dos Aposentados/as Gleyce Boré feita dentro de casa e transmitida pela internet.

Com várias pessoas conectadas na plataforma Zoom, a aula durou uma hora e teve muitos exercícios que ajudaram corpo e alma a se manterem bem durante a quarentena. A aula foi a primeira atividade da nossa agenda que aconteceu via on-line.



## GALERIA

A participação de vocês nas nossas atividades on-line e nas nossas dicas está sendo registrada em fotos. Confere os cliques de trabalhos artísticos e de deliciosos cookies.



Rosana Medina



Valentina M. Paranatinga



Janete Ramos



Aparecida Cassiolato



Aparecida Cassiolato



STMC Campanhas e Lutas



@instastmc



(19) 98165-4747

EXCLUSIVO AOS APOSENTADOS



@stmccampinas