BOLETIM INFORMATIVO

INSTITUTO KÁRIS

Nosso bem maior; de graça, pela graça.

Mês de MAIO

Saúde, Esperança e Propósito: O Caminho Começa no Autocuidado

Cuide da sua saúde: é o melhor investimento que você pode fazer! Você sabia que cuidar da saúde física, mental e espiritual é fundamental para viver uma vida feliz e saudável? É verdade! Faça exercícios regulares: caminhe, corra, faça yoga... o importante é se mexer! Coma alimentos saudáveis: frutas, legumes, grãos integrais... seu corpo vai agradecer! Durma bem: 7-8 horas de sono por noite é o ideal para se sentir descansado e renovado. Pratique a atenção plena: reserve um tempo para se conectar com seus pensamentos e emoções. Fale com alguém sobre seus sentimentos: um amigo, um familiar ou um profissional de saúde mental. Faça coisas que você gosta: hobbies, leitura, música... o importante é se divertir! Além disso, não se esqueça de cuidar da sua saúde espiritual. Reserve um tempo para meditar, orar ou praticar sua fé. Conecte-se com sua essência e com o mundo ao seu redor. Lembre-se de que você é mais do que seu corpo e sua mente, você é uma alma que precisa ser nutrida e cuidada. Lembre-se: cuidar da saúde é um investimento para a vida toda! Não deixe para depois, comece agora mesmo!

"Nós do Instituto Káris queremos te ajudar"

Olá amigos,

Estamos contentes, pois nosso Deus tem se alegrado com o serviço que desenvolvemos. Trazemos no boletim de maio.

<u>Nosso bem maior; de graça, pela graça.</u>

Excelente leitura!

PARCERIAS

O Instituto Karis tem orgulho de anunciar suas parcerias com o **Instituto Malwee,** a **IPC Carrão,** o **Núcelo Assitencial Fraterno - NAF,** e a **Dentsply Sirona**! Estamos unidos ao Instituto Malwee e ao NAF no projeto **Menos Resíduo, Mais Renda,** uma iniciativa que transforma resíduos de corte da indústria têxtil – o segundo maior volume de descarte do setor – em oportunidades de inclusão social e desenvolvimento econômico para mulheres e instituições do terceiro setor.

Para acompanhar esse trabalho incrível, siga o **Instituto Malwee,** a **IPC Carrão, o Núcelo Assitencial Fraterno - NAF,** e a **Dentsply Sirona** nas redes sociais e fique por dentro das novidades!

INSTITUTO Malwee

Dentsply Sirona

IGREJA PRESBITERIANA CONSERVADORA DA VILA CARRÃO

naf
núcleo assistencial fraterno

Nossos atendimentos de maio!

Nosso impacto cresce e mais vidas estão sendo transformadas,

- Odontologia - 12 pessoas atendidas;
- Projeto Menos Resíduo, Mais Renda - 2 oficinas de crochê.

Cotidiano do Projeto Alicerce

No Instituto Karis, o crochê vai muito além da linha e da agulha.

A cada encontro, **mulheres se reúnem para aprender, conversar e criar, juntas.**

É dia de trocar experiências, fortalecer laços e descobrir novas formas de gerar renda com as próprias mãos.

Agora, com o apoio do Instituto Malwee, **parte do grupo também participa do Projeto Re.Criar, unindo artesanato, sustentabilidade e empreendedorismo.**

Risos, dicas, histórias e pontos de crochê, tudo isso faz parte do que se constrói aqui.

E é isso que nos move: **trabalho com afeto, renda com propósito.**

Chamada para novos voluntários!

No dia 02 de agosto, teremos mais uma ação de Odontologia no Instituto Karis**, e vamos selecionar novos voluntários para participar.**

Se você quer contribuir e fazer a diferença, é agora. Contamos com você para levar cuidado a quem mais precisa.

Entre em contato e venha com a gente!

Local: Rua Rogério Giorgi, 1089 – Vila Carrão

Data: 02/08 às 8h

Campanha de Inverno no Instituto Karis

O frio não espera, e nós também não!

Estamos arrecadando cobertores e edredons, novos ou usados em bom estado, para pessoas em situação de vulnerabilidade.

Local de entrega:
Rua Rogério Giorgi, 1089 – Vila Carrão

Prazo: até 10 de julho

Cada doação ajuda a aquentar o inverno de quem mais precisa.

investimento de

suas doações

NOSSA MISSÃO

Proclamar o evangelho de Cristo através de promoção da saúde integral e educação para a redução das desigualdades sociais da população em situação de vulnerabilidade social.

ATRAVÉS DE:

Odontologia, Psicologia, Pedagogia, Inclusão Digital, Geração de Renda, Nutrição, Programa de Aceleração de OSCs, Auriculoacupuntura e Fisioterapia.

Gostaria de fazer parte do projeto?

ORIENTAÇÕES DE COMO DOAR.

Para conseguirmos identificar, pedimos que ao doar coloquem:

R$ xx ,00 – Para mensalidade.
R$ xx ,01 – Para doações sem um propósito.
R$ xx ,02 – Para doações para cestas básicas

DADOS BANCÁRIOS:

Banco Bradesco S/A
Agencia 0298-4
Conta C/C 205.753-0
CNPJ 07.754.695/0001-46

PIX:
(11) 96063-7445 ou QR code