

BOLETIM INFORMATIVO INSTITUTO KÁRIS

**Nosso bem maior; de
graça, pela graça.**



Mês de Março



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 março.**

Nosso bem maior; de graça, pela graça.

Excelente leitura!



PARCERIAS

O Instituto Karis segue fortalecendo suas parcerias com o Instituto Malwee, IPC Carrão, NAF, Dentsply Sirona, Projeto Locomotiva, Mackenzie Voluntário, Visão Mundial, e Heon.

Com o Instituto Malwee, seguimos firmes no projeto **Menos Resíduo, Mais Renda**, que transforma resíduos têxteis em inclusão social e renda para mulheres e instituições do terceiro setor.

Siga o Instituto Malwee, a IPC Carrão, o NAF, a Dentsply Sirona, Projeto Locomotiva, Mackenzie Voluntário, a Visão Mundial e a Heon nas redes sociais e acompanhe as novidades!



Mulheres empoderadas, vidas transformadas!

COLETIVO DE MULHERES KÁRIS: LINHAS QUE TRANSFORMAM VIDAS

Costurar, trançar, criar. E, com cada ponto, reconstruir histórias.

O **Coletivo de Mulheres** nasceu no coração do **Instituto Káris** com um propósito claro: gerar renda, autonomia e dignidade através da **costura criativa** e do **crochê**.



Como funciona?

Reunimos mulheres da nossa comunidade para aprender, produzir e empreender juntas. Aqui, retalho vira bolsa, linha vira arte, e talento vira sustento.

Mulheres empoderadas, vidas transformadas!

O que o Coletivo entrega:

- 1. Capacitação:** Oficinas de costura, crochê, modelagem e acabamento para iniciantes e para quem quer se aperfeiçoar.
- 2. Geração de renda:** As peças produzidas são comercializadas em feiras, bazares e sob encomenda. 100% do lucro volta para as artesãs.
- 3. Rede de apoio:** Mais que um ateliê, somos uma roda de cuidado. Trocamos experiências, acolhemos dores e celebramos conquistas.
- 4. Propósito:** Cada produto carrega a identidade do Instituto Káris, feito à mão, com afeto e com a força de quem decidiu recomeçar.

Por que isso importa?

Porque autonomia financeira muda realidades. Uma mulher com renda sustenta a casa, inspira os filhos e transforma a comunidade ao redor.

Quando você compra do Coletivo, não leva só uma peça exclusiva. Você investe em sonhos, fortalece famílias e costura esperança.



Mulheres empoderadas, vidas transformadas!

Quer fazer parte?

- **Seja uma artesã:** Inscrições abertas para novas turmas. Não precisa saber costurar, só ter vontade de aprender.
- **Seja cliente:** Encomende peças personalizadas ou venha nos nossos bazares.
- **Seja parceiro:** Doe tecidos, linhas, máquinas ou apadrinhe uma aluna.



Instituto Káris

Costurando dignidade, ponto a ponto.



Nossos atendimentos de março!

Nosso impacto cresce e mais vidas estão sendo transformadas,

- Auriculoacupuntura, Odonto, e Massoterapia - 188 pessoas atendidas.





*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

