

ESPORTE E LAZER

Dia Mundial do Lazer: unidades do Sesc RJ unem atividades sustentáveis com diversão

Semana dedicada ao lazer vai acontecer de 14 a 25 de abril, em 12 unidades do estado, com uma programação gratuita

RIO DE JANEIRO – Unidades do Sesc RJ prepararam uma programação dedicada ao Dia Mundial do Lazer, que este ano aborda o voluntariado para um futuro sustentável. De 14 a 25 de abril, o público poderá participar de uma ampla diversidade de atividades gratuitas voltadas a todas as idades, com foco na convivência, bem-estar e reflexão sobre o uso do tempo livre.

A programação vai acontecer nas unidades de Copacabana, Tijuca, Ramos, Madureira, Niterói, São Gonçalo, Nova Iguaçu, São João de Meriti, Barra Mansa, Teresópolis, Nova Friburgo e Três Rios.

Entre os destaques estão aulas esportivas e aquáticas, vivências corporais, jogos cooperativos, brincadeiras tradicionais, oficinas criativas e sustentáveis, além de atividades inclusivas e ações ao ar livre.

A agenda inclui ainda apresentações culturais, como show de talentos e karaokê, práticas em família, piqueniques, rodas de conversa e ações socioeducativas com incentivo à sustentabilidade, como arrecadação de recicláveis e doações solidárias, reforçando o lazer como ferramenta de transformação social.

O Dia Mundial do Lazer é celebrado mundialmente em 16 de abril e promove o lazer como elemento essencial para qualidade de vida, bem-estar e desenvolvimento social. A edição de 2026 tem como tema “Lazer que inspira mudanças: voluntariado para um futuro sustentável”, destacando o papel do lazer como forma de engajamento comunitário e voluntariado.

Além da programação nas unidades, o Sesc RJ vai mobilizar uma ação de solidariedade com a torcida do Sesc RJ Flamengo, com uma chamada para doação de absorventes para a campanha Ciclo Solidário no jogo da Superliga do dia 17 de abril. Os itens arrecadados serão destinados a instituições que atendem mulheres em situação de vulnerabilidade.

SERVIÇO

Dia Mundial do Lazer no Sesc RJ

Data: 14 a 25 de abril

Horário: 8h às 18h (dependendo da unidade)

Gratuito

PROGRAMAÇÃO POR UNIDADE

Sesc Copacabana

Data: 14 a 17 de abril

Atividades: recreação esportiva (vôlei de praia) na área do Sesc na Praia de Copacabana, oficina de artes, coleta seletiva, jogos de mesa e tabuleiro e exposição temática do brincar.

Sesc Tijuca

Data: 14 a 19 de abril

Atividades: gincana cooperativa, debates sobre lazer, exposição temática do brincar e oficinas criativas.

Sesc Ramos

Data: 17 de abril

Atividades: voleibol, jogos de mesa e tabuleiro e recreação na piscina

Sesc Madureira

Data: 14 a 18 de abril

Atividades: palestra sobre lazer, circuito recreativo, jogos cooperativos, festival recreativo e espaço lúdico interativo.

Sesc Niterói

Data: 14 a 18 de abril

Atividades: corrida e caminhada, pilates, funcional, treino de core, alongamento, dança ao ar livre, hidro recreação, oficinas com recicláveis, roda de conversa, esportes diversos (tiro ao arco, badminton, minivôlei, minitênis), exposições e ações de conscientização sobre lazer saudável.

Sesc São Gonçalo

Data: 16 a 19 de abril

Atividades: jogos cooperativos, leitura, lazer sustentável (brinquedos recicláveis), atividades aquáticas, educação ambiental, brincadeiras populares e vivências inclusivas (basquete em cadeira de rodas, futebol de 5, goalball), gincanas e aulões coletivos de dança e funcional.

Sesc Nova Iguaçu

Data: 16 a 19 de abril

Atividades: jogos de mesa e tabuleiro, jogos populares, brinquedos infláveis, hidro animação, karaokê, jogos gigantes, caminhada ecológica, hidroginástica, HIIT e construção de brinquedos sustentáveis.

Sesc São João de Meriti

Data: 16 de abril

Atividades: jogo da velha, jogo da memória, karatê, bocha e arco e flecha, brinquedos infláveis.

Sesc Barra Mansa

Data: 16 a 19 e 25 de abril

Atividades: show de talentos, práticas corporais (incluindo yoga), hidro recreação, natação, balé, jogos e brincadeiras, recreação esportiva, oficinas de brinquedos, espaço de jogos, piquenique e ação solidária (doação de agasalhos).

Sesc Teresópolis

Data: 14 a 19 de abril

Atividades: festival esportivo (vôlei, futsal, queimada), aulões ao ar livre, jogos de tabuleiro, recreação aquática, caminhadas orientadas, alongamento, hidroginástica e espaço de jogos, com ações de sustentabilidade e incentivo à doação de recicláveis.

Sesc Nova Friburgo

Data: 14 a 17 de abril

Atividades: circuito funcional e cooperativo, hidroginástica e natação, gincana socioeducativa com sustentabilidade, aulas de zumba e jumper, oficina de freestyle, produção de vídeos e ações de conscientização sobre lazer e responsabilidade social.

Sesc Três Rios

Data: 14 a 19 de abril

Atividades: hidroginástica, circuito funcional e recreação aquática, polo aquático, caminhada e alongamento, amistoso de futsal, brinquedos infláveis, oficina de argila