Caminhada do Sesc RJ celebra os 60+ com o bloco Quizomba na orla de Copacabana

Percurso de 1,2km pela Avenida Atlântica deve receber mais de 2,5 mil pessoas no próximo dia 08 de novembro

RIO DE JANEIRO – O **bloco Quizomba** vai animar **a 9ª Caminhada Sesc+ Vida**, que toma a orla da Praia de Copacabana no próximo domingo, 08 de novembro. O evento deve reunir mais de 2,5 mil participantes numa ação para uma sociedade mais sensível ao envelhecimento. A concentração será às 8h30, na Avenida Atlântica, na altura da Rua Francisco Sá, e o público vai percorrer 1,2 km em direção à Rua Santa Clara. A participação é gratuita e aberta a pessoas de todas as idades.

"Envelhecer diz respeito a todos nós. Reunir diferentes gerações em uma mesma caminhada fortalece o diálogo, aproxima as pessoas e ajuda a romper estereótipos sobre a velhice. Queremos que esse encontro inspire relações mais respeitosas e solidárias no dia a dia", declarou a gerente de Assistência do Sesc RJ, Thaís Castro, responsável pelo projeto Sesc+ Vida, que promove diversas ações voltadas ao público com 60 anos ou mais.

A programação contará também com o grupo de percussão intergeracional do Sesc Barra Mansa, a intervenção circense AmoraBolhas, os Cancioneiros da Natureza e a ação poética Poemas Não Envelhecem. O evento terá ainda instalações artísticas e campanhas educativas voltadas à valorização da maturidade, ao enfrentamento do etarismo e à promoção do envelhecimento com dignidade, entre elas a instalação Travessias, que estabelece um diálogo entre os projetos Sesc+ Vida e Sesc Mulheres Plurais.

Também contará com espaços dedicados à saúde e ao bem-estar. Em parceria com o Senac RJ, haverá Quick Massage, além de atividades de relaxamento, autocuidado e orientações sobre hábitos saudáveis. O público poderá aproveitar ainda oficinas de sustentabilidade e o Lounge Sesc, espaço destinado à hidratação, ao descanso e à convivência. A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia do Rio de Janeiro (SBGG-RJ) oferecerá orientações sobre casa segura, qualidade do sono e vida saudável.

Iniciativa do Sesc RJ – que celebra 80 anos –, a caminhada integra uma das ações do projeto Sesc+ Vida, que oferece nas unidades da instituição atividades a pessoas 60+ com foco no envelhecimento ativo e saudável. A partir da convivência, especialmente entre diferentes gerações, a programação do Trabalho Social com Pessoas Idosas (TSI) promove a cidadania, amplia o acesso a direitos e contribui para o enfrentamento do etarismo. Ao fortalecer vínculos sociais e estimular a participação social, favorece a autonomia, o protagonismo e gera impactos na saúde física, mental e no bem-estar das pessoas idosas.

SERVIÇO

9ª Caminhada Sesc+ Vida – Edição especial Sesc 80 anos

Data: 08/11/2026, das 8h30 às 14h

Local: Avenida Atlântica, Praia da Copacabana – Rio de Janeiro

Largada: 9h30 – Avenida Atlântica, na altura da Rua Francisco Sá

Chegada: 10h20 – Avenida Atlântica, na altura da Rua Santa Clara

Gratuito para todos os públicos