

Lançamento do Projeto Envelhecer na Casa do Marinheiro

Sabedoria, maturidade, experiência são características obtidas com o avançar da idade. Por isso, os idosos são tão importantes para a sociedade e devem ser valorizados. Lançado no dia 29 de agosto, o Projeto Envelhecer chegou para atender esse público que vem aumentando cada vez mais na Marinha, chegando a 24% da Família Naval este ano, conforme estudo da Diretoria de Saúde da Marinha (DSM). Cerca de 40 idosos prestigiaram o evento, ocorrido no prédio do Projeto Adolescer, na Casa do Marinheiro (CMN), Penha, RJ.

“O processo de envelhecimento é inevitável, mas a forma como os idosos lidam com isso faz toda a diferença”, explicou a Encarregada da Divisão de Assessoria Técnica da Diretoria de Assistência Social da Marinha (DASM), Primeiro-Tenente (T) Nasciara Souza. “É possível ter qualidade de vida, independentemente da idade, com a adoção de hábitos saudáveis, tais como atividades físicas, alimentação balanceada, vínculos de amizade”.

A manhã teve muita animação com oficina de dança sênior conduzida pelo professor de Educação Física/Dança, Leandro Leal, do Adolescer com a ajuda de alguns de seus alunos, além de atividades que estimulavam a memória comandadas pelo Capitão-Tenente (S) Haendel Motta Arantes, do Centro Médico Assistencial da Marinha. Foram apresentados, ainda, os benefícios proporcionados pela Associação Abrigo do Marinheiro (AMN) pelo Assessor de Comunicação e Marketing do AMN, Henrique Rodrigues, e o Projeto Adolescer pela Gerente de Projetos Sociais do Departamento Regional do Abrigo do Marinheiro no Rio de Janeiro, Kátia Cilene, também coordenadora do Envelhecer.

O Projeto do AMN conta com o apoio da DASM e da DSM. Oferecerá atividades aos maiores de 60 anos, dentre elas: canto coral, dança, informática, esportes e sessões de cinema com debates. As reuniões ocorrerão às terças e quintas-feiras das 8 às 12h, na CMN, localizada na Av. Brasil, 10.592, Penha, RJ. Informações adicionais pelo telefone (21) 2584-2400 ou por meio da página www.abrigo.org.br.



Público e profissionais envolvidos no Projeto Envelhecer empolgados com o evento