



Tarde diferente na Academia

MUDANÇA DE VIDA

Projeto Envelhe'Ser leva alunas à academia

O projeto atende 40 mulheres do município, todas acima dos 60 anos

FABÍOLA TORMES / Redação DS

As alunas do projeto Envelhe'Ser, promovido pela Associação de Senhoras de Rotarianos (ASR) de Tangará da Serra, estiveram nesta terça-feira, 28, na Academia Polly Dance Acqua.

O objetivo da visita, de acordo com a coordenadora do Projeto Envelhe'Ser em Tangará da Serra, Adriana Lorenzetti Garcia, foi colocar em prática o que aprenderam durante os mais de 60 encontros. “Nosso projeto tem 17 meses [de duração] e estamos no 15º, então, agora, estamos saindo da teoria e vindo para as ações. Mexer com o corpo e mente, colocando em prática tudo

que ensinamos e por isso estamos aqui na academia para passarmos essa tarde maravilhosa”, contou a coordenadora, ao agradecer a empresária Silvana Vanier pela cedência do espaço. “Tivemos aula de dança, alongamento, pilates e hidroginástica”.

O projeto, que integra a ação nacional ‘Amigos da Velhice’, atende cerca de 40 mulheres do município, todas acima dos 60 anos, com ações que contribuem para melhoria da saúde mental, física, psíquica e social das

mesmas, a fim de dar um novo significado à maturidade destas senhoras. “E nestes 68 encontros que tivemos até aqui já foram muitas as mudanças: familiar, social e pessoal (...) depoimentos lindos de que elas conseguiram se conhecer melhor e se enquadrar na sociedade, mesmo após a aposentadoria”.

Agora, entrando na reta final, as alunas farão o ‘Livro da Vida’, com auxílio da professora Vânia Chaves, contando nele como chegaram no projeto, qual foi o desenvolvimento e o que estão levando para a vida. Já em março as ações serão voltadas ao canto (coral), como forma de se prepararem para a formatura, marcada para o dia 24 de março.

Os encontros do projeto são todas as terças-feiras, das 14h às 17h, na sede da Casa da Amizade, exceto nos dias com ações diferenciadas.

“
Saindo da
teoria e vindo
para as ações.
Mexer com o
corpo e mente



SERVIÇO DE QUALIDADE



(65) 3326-6950
Limpezas de: Caixas de gordura,
caixas séptica, desentupimento de
esgotos e limpezas em geral.
Agora contém produtos que eliminam
gordura o MAU CHEIRO e ODORES

Paulinho
(65) 9 9987-1077

Paulo Ricardo:
 (65) 9 9614-9278

RUA ANTÔNIO JOSÉ DA SILVA, 2065-W - JD. AMÉRICA
TANGARÁ DA SERRA - MT.



PROMOCÃO
PIZZA GRANDE
R\$35,00
disk-entregas
3326-3300
celular: 9 9600-3300
NÃO COBRAMOS
TAXA DE
ENTREGA

Sabores: Baiana; Napolitana; Muçarela; Marguerita; Calabresa; Banana com canela

