



Projeto #EACH60EMCASA

ATIVIDADE	RESPONSÁVEL	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	PERÍODO DE REALIZAÇÃO	PROCEDIMENTO DE INSCRIÇÃO	CONTATO	VAGAS
Teatro em casa	Profa Dra Meire Cachioni e Rogério Pimenta	Práticas de jogos teatrais online pelo Google Meet e criação de cenas para serem produzidas em formato de vídeo, seguindo as orientações de distanciamento físico. Os participantes serão orientados nas gravações das cenas, cada um em sua casa.	Os encontros serão às terças-feiras das 10h às 12h, nos dias: 25/08, 01-15-22 e 29/09, 06-13- 20 e 27/10, 03-10 e 17/11	Através do e-mail: pepper@usp.br Critérios de seleção: Primeiros inscritos	Rogério Pimenta	50
Oficina de Turismo Social "Virtual" – Viver São Paulo	Prof. Marcelo Vilela de Almeida e equipe de monitoras	"Lives" e exibição de vídeos que apresentem atrativos e espaços/equipamentos turísticos e de lazer do município de São Paulo	Quinzenalmente às quintas-feiras, das 10h às 12h, a partir de 17/09 – datas: 17/09 01/10 15/10 29/10 12/11 26/11 10/12 (encerramento)	Preencher o formulário no link https://bit.ly/2OTAs7H As/os alunas(os) selecionadas(os) no primeiro semestre de 2020 terão as vagas garantidas, mas devem refazer a inscrição pelo link a seguir: https://bit.ly/2OTAs7H As vagas remanescentes serão distribuídas por sorteio.	Luiza Schroeder E-mail: luiza.schroeder@usp.br Thamiris Santana E-mail: thamiris.souza@usp.br Thayná Ferraz thayna.ferraz@usp.br	100



ATIVIDADE	RESPONSÁVEL	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	PERÍODO DE REALIZAÇÃO	PROCEDIMENTO DE INSCRIÇÃO	CONTATO	VAGAS
RODAS DE ESCUTA PARA DESCOBRIR AS MINHAS PÉROLAS	Prof. Dra. Dora Mariela Salcedo Barrientos e equipe de monitores	Estas rodas de escuta visam estimular a falar de si e escutar os outros; valorização das competências pessoais; diálogo entre os diferentes; despertar para a solidariedade, criar redes de novas amizades e promover reflexões a partir do próprio cotidiano utilizando a estratégia prática da Terapia Comunitária Integrativa (TCI) Barreto (2015). A TCI está fundamentada teoricamente em cinco pilares que estão dispostos numa inter-relação consciente e indissociável: Pensamento Sistêmico; Teoria da Comunicação; Antropologia Cultural; Pedagogia de Paulo Freire e teoria da Resiliência.	última terça-feira do mês: 25/08; 29/09; 27/10; 24/11 15h às 16h30	Por e-mail: dorabarrientos@usp.br As vagas serão preenchidas conforme ordem de inscrição	Prof. Dra. Dora Mariela Salcedo Barrientos	15



ATIVIDADE	RESPONSÁVEL	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	PERÍODO DE REALIZAÇÃO	PROCEDIMENTO DE INSCRIÇÃO	CONTATO	VAGAS
Palestra: Fatores de prevenção para o desenvolvimento da Doença de Alzheimer	Profa. Dra. Thais Bento Lima da Silva	Apesar do cérebro não ser um músculo, se ele não receber estímulos, pode atrofiar e se exercitado, é capaz de desenvolver-se e ter as suas habilidades potencializadas. Quanto mais usamos o cérebro com práticas como a estimulação cognitiva, melhor ele funciona e mais protegido ficará. Neste encontro objetiva-se apresentar hábitos de vida saudáveis e atividades que possam auxiliar na neuroproteção contra o desenvolvimento de demências como a Doença de Alzheimer. Visa refletir também, sobre a importância dos cuidados para o envelhecimento saudável, no mês mundial de Conscientização da Doença de Alzheimer, que é o mês de setembro.	Terça-feira dia 29/09/2020, das 10h-11h30	Pelo email: 60mais-each@usp.br Os alunos serão selecionados por ordem de inscrição	Profa. Dra. Thais Bento Lima da Silva	100



ATIVIDADE	RESPONSÁVEL	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	PERÍODO	PROCEDIMENTO DE INSCRIÇÃO	CONTATO	VAGAS
Programa EducAtivo: atividade física na educação em saúde	Prof. Dr. Douglas Roque Andrade	Vamos nos encontrar para uma roda de conversa onde o corpo também fala! Quer fazer atividade física , mas não sabe por onde começar ou tem medo? A gente vai mexer com você para que você comece a se mexer! Você já se mexe um pouquinho , mas quer aprender e experimentar coisas novas? Vem que tem espaço para você também! Pensando em melhorar sua alimentação , mas acha muito difícil ou muito caro? Então prepare-se para ver a alimentação saudável de outro jeito. Um jeito leve!	26/ago – 2, 9, 16, 23 e 30/set – 7, 14, 21./out às quartas	Preencher o formulário no link https://forms.gle/AMZFdZ8KoBoz18zy8	Douglas: douglas. andrade@ usp.br / (11)9.9967 -2182 Whatsapp OU Ronilde: ronilde. braga@ usp.br	40



ATIVIDADE	RESPONSÁVEL	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	PERÍODO	PROCEDIMENTO DE INSCRIÇÃO	CONTATO	VAGAS
Fármacos, Produtos Naturais e Ciência	Profa Dra Kathia M. Honorio e Profa Dra Miriam Sannomiya	Nesta palestra, serão apresentadas as principais etapas envolvidas no processo de desenvolvimento de novos fármacos a partir de substâncias isoladas de produtos naturais	26 de novembro de 2020 – das 14h às 17h	Pelo email: 60mais-each@usp.br Os alunos serão selecionados por ordem de inscrição	Profa Dra Kathia M. Honorio e Profa Dra Miriam Sannomiya	100
A arte do Origami – dobradura em papel	Rosa Yuka Sato Chubaci/ Suzanne Tanoue/ Arthur Zabeu	Ensinar a dobradura em papel como forma de atividade de memória e movimento fino. Descrição da atividade: Introdução à arte de dobradura em papel como forma de exercício de memória, aguçar percepções com o uso das mãos e estimular o relacionamento social com os colegas da UNATI, com os professores e monitores.	12 encontros Às segundas-feiras das 11:00 às 12:00	Pelo email: 60mais-each@usp.br Os alunos serão selecionados por ordem de inscrição	Rosa Yuka Sato Chubaci	20



ATIVIDADE	RESPONSÁVEL	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	PERÍODO	PROCEDIMENTO DE INSCRIÇÃO	CONTATO	VAGAS
Promoção de saúde pela Oficina de Dança Sênior	Rosa Yuka Sato Chubaci/ Beatriz Gutierrez	Proporcionar a Dança Sênior como atividade de lazer, socialização e envelhecimento ativo e saudável. Descrição da atividade: Serão oferecidas oficinas com movimentos corporais utilizando músicas que fazem parte do repertório da Dança Sênior. Não é uma dança de salão, a Dança Sênior utiliza a música com atividade física.	segunda e sexta das 10:00 às 11:00	Pelo email: 60mais-each@usp.br Os alunos serão selecionados por ordem de inscrição	Rosa Yuka Sato Chubaci/ Beatriz Gutierrez	20
Promoção de saúde pela prática do Lian Gong	Rosa Yuka Sato Chubaci/ Teresinha Kuriqui/ Maria da Graça Guedes Ferreira	Proporcionar a Dança Sênior como atividade de lazer, socialização e envelhecimento ativo e saudável. Descrição da atividade: Serão oferecidas oficinas com movimentos corporais utilizando músicas que fazem parte do repertório da Dança Sênior. Não é uma dança de salão, a Dança Sênior	Quarta-feira das 9:00 às 10:00	Pelo email: 60mais-each@usp.br Os alunos serão selecionados por ordem de inscrição	Rosa Yuka Sato Chubaci/ Beatriz Gutierrez	20



ATIVIDADE	RESPONSÁVEL	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	PERÍODO	PROCEDIMENTO DE INSCRIÇÃO	CONTATO	VAGAS
Envelhecimento Ativo: atividades de estimulação cognitiva para idosos	Profa. Dra. Beatriz Aparecida Ozello Gutierrez e Profa. Dra. Rosa Yuka Sato Chubaci	O envelhecimento é um processo que vem atribuído de perdas e ganhos, sendo que a memória pode ser comprometida devido a este processo. Diante disso, torna-se imprescindível a utilização de estratégias para retardar o processo de declínio da memória. Assim, essas oficinas visam ajudar os participantes a trabalharem a memória, por meio de diversas atividades, buscando entender as demandas individuais e grupal. Nesse contexto, o objetivo destas oficinas é proporcionar melhoria da memória, da cognição e da qualidade de vida dos participantes atuando de maneira divertida e descontraída.	Às terças-feiras das 10 às 12 hs de 25 de agosto a 24 de novembro	Enviar email para: jack.viana@usp.br Será realizado um sorteio eletrônico	Jaqueline - Jack.viana@usp.br ; Mariana - marianamr@usp.br ; Núbia – nubia_gomes@usp.br	40



ATIVIDADE	RESPONSÁVEL	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	PERÍODO	PROCEDIMENTO DE INSCRIÇÃO	CONTATO	VAGAS
I Sarau Intergeracional Virtual da USP 60+ EACH Tema: Relacionamentos entre as gerações e valores para a convivência	Deusivania V. S. Falcão	<p>O sarau é um evento cultural marcado pelo encontro de ações artísticas diversificadas (ex.: círculo de leitura, sessão de filme, música, bate-papo filosófico, teatro, artes plásticas, poesia e literatura de cordel) que promove o aprendizado e o intercâmbio entre as gerações, envolvendo os participantes (idosos e alunos do curso de graduação em Gerontologia da USP-EACH) de forma cooperativa.</p> <p>Os encontros serão virtuais; poderão participar pessoas idosas de qualquer região do Brasil.</p> <p>Os participantes necessitarão de um endereço eletrônico e do uso da plataforma Google</p>	Quartas-feiras das 14:00 às 15:45 16/09; 23/09; 30/09; 07/10; 14/10; 21/10; 04/11; 18/11; 25/11; 02/12; 09/12	<p>Através do e-mail: usp60each@gmail.com</p> <p>Serão selecionados os primeiros inscritos</p>	Deusivania V. S. Falcão	50



		<p>Meet para acessarem as aulas e os materiais. Também, será criado um grupo de WhatsApp para acompanhamento de informações relativas às atividades do semestre.</p>				
--	--	--	--	--	--	--



ATIVIDADE	RESPONSÁVEL	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	PERÍODO	PROCEDIMENTO DE INSCRIÇÃO	CONTATO	VAGAS
A ciência da felicidade e a longevidade: diálogos intergeracionais	Deusivania V. S. Falcão	A felicidade, em linhas gerais, é um estado de satisfação, saúde, cuidado, sucesso, bem-estar físico, psíquico e espiritual. Está ligada à qualidade de vida, segurança, amor, liberdade de escolha, autonomia, envelhecimento saudável, inteligência, conhecimento, atitudes positivas, relacionamentos satisfatórios, capacidade funcional, emancipação, criatividade, admiração. Nesta atividade, iremos refletir sobre os seguintes tópicos: O que é felicidade? Qual a relação entre felicidade e longevidade? Eu posso viver mais feliz? O que torna uma pessoa mais feliz que outra? Viver #EmCasa (memórias e reminiscências): é possível ser feliz em distanciamento social? Felicidade e	Quartas-feiras das 16:15 às 18:00 04/11; 18/11; 25/11; 02/12; 09/12	Através do e-mail: usp60each@gmail.com Serão selecionados os primeiros inscritos	Deusivania V. S. Falcão	50



		<p>envelhecimento bem-sucedido: a influência das inteligências emocional e espiritual. Corpo e mente: quais hábitos promovem a felicidade e nos ajudam a viver melhor?</p> <p>Serão realizados cinco encontros virtuais com a presença de alunos do curso de graduação em Gerontologia da USP.</p> <p>Poderão participar pessoas idosas de qualquer região do Brasil.</p> <p>Os participantes necessitarão de um endereço eletrônico e do uso da plataforma Google Meet para acessarem as aulas e os materiais.</p> <p>Também, será criado um grupo de WhatsApp para acompanhamento de informações relativas às atividades.</p>				
--	--	---	--	--	--	--



ATIVIDADE	RESPONSÁVEL	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	PERÍODO	PROCEDIMENTO DE INSCRIÇÃO	CONTATO	VAGAS
Idosos On-line	Profa. Meire Cachine	Módulo Avançado do Programa Idosos On-line para quem já fez o Módulo Básico esta é uma oportunidade de aprimorar seus conhecimentos a partir de novos temas e atualizar conteúdos vistos no módulo básico. O curso será ministrado 100% on-line, com aulas gravadas, conteúdo enviado por email e plantão de dúvidas semanais. Abordaremos temas como Instagram, Lives, Mobilidade e Gmail.	Agosto: 28. Setembro: 4; 11; 18; 25 Outubro: 2; 9; 23; 30 Novembro: 6; 13	Pelo email: Lilian – email: each.lilian.each@gmail.com Critérios: Esteja na lista de espera e tenha participado do módulo básico do Programa Idosos On-line	Lilian	20



ATIVIDADE	RESPONSÁVEL	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	PERÍODO	PROCEDIMENTO DE INSCRIÇÃO	CONTATO	VAGAS
Oficina Bem-estar 60+	Evany Bettine de Almeida e Luiz Menna Barreto	Durante seis semanas estaremos juntos para falar de: 1- promoção de saúde e qualidade de vida e discutindo mitos e crenças a respeito da velhice; 2- o que são projetos de vida, como avalio minha fase atual e o que pretendo aprender; 3- exercícios e desafios de treino de memória e como manter a memória saudável; 4- Importância do sono e dos ritmos biológicos; 5- mais desafios para manter a memória ativa; 6-Como melhorar meu sono.	02/09; 09/09; 16/09; 23/09; 30/09 e 07/10 Horário: 15h às 16h30	Pelo email: eva.bettine@gmail.com O critério utilizado será ordem de inscrição	Evany Bettine de Almeida	25



ATIVIDADE	RESPONSÁVEL	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	PERÍODO	PROCEDIMENTO DE INSCRIÇÃO	CONTATO	VAGAS
A história da energia no contexto do desenvolvimento da espécie humana	Prof. Dr. André Simões	Nesta atividade, que há de consistir em duas palestras online (cada uma com uma hora e 30 minutos de duração, já incluso tempo para debates), analisam-se as principais mudanças de paradigma energético (em especial: a conquista do fogo, a Revolução neolítica, a revolução industrial, a era do petróleo e advento das energias renováveis) associáveis ao processo de constituição da hegemonia humana na Terra. Neste contexto, atenção especial há de ser dada aos seguintes eventos: a conquista do fogo, a revolução neolítica, a revolução industrial, a era do petróleo e o advento das energias renováveis. A premissa que justifica a importância desta atividade,	Nos dias 11 e 12/09, às 15:00h, com duração de 1h30	Através do e-mail: usp60each@gmail.com Serão selecionados os primeiros inscritos	Prof. Dr. André Simões	100



		<p>exclusivamente focada em público 60+, é a de que a compreensão da realidade política-econômica-social do mundo atual é intrinsecamente dependente da compreensão da história e, em particular, da história de como se deu a apropriação de fontes de energia pelo ser humano ao longo de seu próprio desenvolvimento enquanto espécie. Assim, o recorte temporal da atividade “A história da energia no contexto do desenvolvimento da espécie humana”, perpassa desde 7-8 milhões de anos (ou seja, desde a segmentação entre os ancestrais do Homo Sapiens Sapiens e os ancestrais dos primatas modernos) aos dias atuais.</p>				
--	--	---	--	--	--	--



ATIVIDADE	RESPONSÁVEL	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	PERÍODO	PROCEDIMENTO DE INSCRIÇÃO	CONTATO	VAGAS
Oficina: Literatura para sentir e pensar	Profa. Andréa Viude	A oficina promoverá a aproximação à literatura nacional e internacional com a finalidade de sentirem e pensarem a linguagem e a arte. Os participantes precisarão de um endereço eletrônico para acessarem as aulas e materiais. Os encontros serão semanais, em datas e horário fixos. A professora responsável e bolsistas estarão à disposição para solucionar possíveis dúvidas. Será mantida a criação de um grupo de WhatsApp para acompanhamento de informações relativas às atividades do semestre. Não é obrigatório ser alfabetizado (o idoso nessa condição pode ser ajudado na inscrição e no acesso às aulas, mas deverá participar pessoalmente dos encontros semanais).	Terças-feiras das 10 às 12hs	Preencher o formulário: https://forms.gle/F3ThxcYKFQAeibb58 Serão selecionados os idosos segundo os seguintes critérios (prioridade): - idosos que enviaram o questionário dentro do período de inscrição - ter feito inscrição no 1º semestre de 2020 - não ter participado de edições anteriores - análise das respostas do formulário de inscrição	Profa. Andréa Viude	20



ATIVIDADE	RESPONSÁVEL	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	PERÍODO	PROCEDIMENTO DE INSCRIÇÃO	CONTATO	VAGAS
Resistência artística sob quarentena	Prof. Dr. Antonio Takao Kanamaru	Proposta de trabalho de extensão com o objetivo de criar artisticamente durante quarentena.	Quintas 14h -16h.	Através do e-mail: usp60each@gmail.com Serão selecionados os primeiros inscritos	Prof. Dr. Antonio Takao Kanamaru	100