

**ATIVIDADES DO PROGRAMA
USP 60+ EACH****1o. SEMESTRE DE 2022**

ATIVIDADE	RESPONSÁVEL	HORÁRIO	VAGAS	DESCRIÇÃO
Coral 60+	Maria Eliza Mattosinho Bernardes	Quartas-feiras, 14h às 15h30	Ilimitadas	<p>O Coral 60+ tem como objetivo proporcionar ações direcionadas ao envelhecimento ativo e saudável através da música.</p> <p>Ementa O Coral 60+ busca proporcionar vivências com a música à comunidade interna e externa da Escola de Artes Ciências e Humanidades - USP Leste, tendo como repertório, música popular brasileira. De forma colaborativa, o Coral 60+ executará ações juntamente com o Grupo de Teatro da UNATI EACH visando à apresentação de musicais.</p> <p>Estratégia de ensino Exercícios de conscientização corporal; coordenação motora; exercícios teatrais em grupo; técnica vocal e trabalho coletivo; técnicas de vocalização; técnicas de controle de respiração; técnicas de vivência em canto coral; métodos de afinação da voz; leitura de música popular brasileira.</p>



ATIVIDADE	RESPONSÁVEL	HORÁRIO	VAGAS	DESCRIÇÃO
RODAS DE ESCUTA “DESCOBRINDO AS MINHAS PÉROLAS” DURANTE A PANDEMIA ASSOCIADA A COVID 19	Prof. Dra. Dora Mariela Salcedo Barrientos	Terça-feira das 15h as 16:30h.	25	Estas rodas de escuta vem sendo aplicadas desde 2020 de uma forma satisfatória junto aos professores, alunos, pesquisadores e pessoas da terceira idade contando como o apoio de convidados de várias instituições a nível nacional e internacional e tem como objetivos: estimular a falar de si e escutar os outros; valorizando as competências pessoais; promovendo um diálogo entre os diferentes e despertando-os para a solidariedade. Nesta prática busca-se também criar redes de novas amizades e promover reflexões a partir do próprio cotidiano utilizando a estratégia prática da Terapia Comunitária Integrativa (TCI) Barreto (2015).
Teatro em Casa	Profa Dra Meire Cachioni e Rogério Pimenta	Terça-feira das 9h30 as 11h30	50	Iniciaremos cada encontro com jogos teatrais, que foram pensados e experimentados para serem aplicados no formato online. Discutiremos os benefícios dos jogos e construiremos encenações teatrais, elaboradas em sub salas e apresentadas na sala principal, para que todos participantes possam comentar sobre o conteúdo de cada cena e das técnicas teatrais aplicadas.
Idosos Online	Lilian Cliquet	Sextas feiras das 8hs as 12:30hs	20 vagas para Iniciantes, 20 vagas para intermediário, 20 vagas para avançado, 20 vagas para master (alunos que tenham feito o avançado em 2021)	Aulas sobre letramento digital



ATIVIDADE	RESPONSÁVEL	HORÁRIO	VAGAS	DESCRIÇÃO
Roda de Conversa online: Papo de Mulher	Jacqueline Isaac Machado Brigagão	8 encontros com início em 05/05 e fim em 23/06 das 9:30 as 11:00 (quintas feiras) Encontro 1 05/05 Encontro 2 12/05 Encontro 3 19/05 Encontro 4 26/05 Encontro 5 02/06 Encontro 6 09/06 Encontro 7 16/06 Encontro 8 23/06	20	Rodas de conversa semanais com duração de 1 hora e trinta e minutos com mulheres para tratar de temas como: as transformações do corpo das mulheres ao longo do tempo; desejo e sexualidade; saúde da mulher, lazer e diversão em tempos de pandemia, e outros que surjam nas rodas. As rodas serão mediadas pela professora Jacqueline Brigagão e por estudantes do curso de Obstetrícia da EACH/USP
Tingimentos naturais provenientes de resíduos de alimentos e plantas	Silgia Aparecida da Costa e Sirlene Maria da Costa	5/04- 26/04 03/05 17/05	30	Realização de processos de tingimento com corantes naturais obtidos de resíduos presentes no cotidiano doméstico (Casca de frutas, folhas, sementes etc.). (O objetivo da oficina será a realização de processos de tingimentos de tecidos de algodão utilizando resíduos provenientes da cozinha e de plantas. Os tingimentos serão realizados de forma simples e utilizando utensílios domésticos).
Oficina de Turismo Social "Virtual" – Para Além de São Paulo (Quarta Edição)	Prof. Dr. Marcelo Vilela de Almeida	Quinzenalmente às quintas-feiras, das 10h às 12h, a partir de 17/03 – datas: 17/03 31/03 07/04 28/04 12/05 26/05 09/06 23/06	240	"Lives" sobre atrativos e espaços/equipamentos turísticos e de lazer de São Paulo e de outros destinos turísticos



ATIVIDADE	RESPONSÁVEL	HORÁRIO	VAGAS	DESCRIÇÃO
Estimulação cognitiva para idosos - com ênfase em memória.	Profa. Dra. Beatriz Aparecida Ozello Gutierrez e Profa. Dra. Thais Bento Lima da Silva.	Terças-feiras, das 10h às 12h. Início 08/03/2022 a 26/04/2022.	40	Realizar uma oficina de treino de memória com duração de oito encontros, para estimular as habilidades cognitivas, como atenção, memória, discussão sobre crenças negativas e positivas de memória e utilização de estratégias de memorização (categorização de itens, criação de imagens mentais, repetição da informação e associações verbais). E descrever de modo breve como fatores como estilo de vida interferem no desempenho de memória.
Mulheres 60+: Fortalecendo a autoestima e os propósitos de vida	PROFA. DRA. DEUSIVANIA VIEIRA DA SILVA FALCÃO	Quartas-feiras (23/03; 30/03; 06/04; 20/04; 27/04; 04/05; 11/05; 18/05; 25/05) das 16:30 às 18:00 horas.	40	Nesta atividade, voltada para mulheres 60+, iremos refletir através de palestras e rodas de conversa (encontros online), sobre os seguintes tópicos: 23/03 - Sempre é tempo de aprender a se amar: autoestima e amor próprio 30/03 - Autoestima e relacionamentos: impactos na saúde e bem-estar ao longo da vida 06/04 - Propósitos de vida e seus impactos na longevidade 13/04 - Semana Santa (não haverá aula) 20/04 - Aposentei, e agora? 27/04 - Mulheres, envelhecimento e idadeismo 04/05 - Proibido estacionar na vida: a arte de reinventar-se (Rosângela Marcondes) 11/05 - Cérebro, emoções e autocuidado 18/05 - Viver sozinha: como encontrar em si mesma a melhor companhia? 25/05 - Impactos da inteligência emocional e espiritual na longevidade Haverá a participação de alunas da pós-graduação e graduação em Gerontologia, bem como, de convidadas externas.



ATIVIDADE	RESPONSÁVEL	HORÁRIO	VAGAS	DESCRIÇÃO
A arte de cuidar e conviver com familiares com Alzheimer	Profa. Dra. Deusivania Vieira da Silva Falcão	Quartas-feiras (23/03; 30/03; 06/04; 20/04; 27/04; 04/05; 11/05; 18/05; 25/05) das 14:30 às 16:00 horas	30	Atividade voltada para quem tem idade igual ou superior a 60 anos. É preciso ter um familiar e/ou ser cuidador(a) de um familiar com a doença de Alzheimer; Serão selecionadas as primeiras 30 pessoas inscritas. Poderão participar pessoas de qualquer região do Brasil ou do mundo, falantes da língua portuguesa.
Ciclos de encontros de promoção do envelhecimento saudável.	Profa. Beatriz Aparecida Ozello Gutierrez e Profa. Dra. Thais Bento Lima da Silva.	Quartas-feiras, 09/03 a 27/04/2022. Das 10h00 às 12h:00.	40	O novo idoso chega aos 60 com expectativa de viver por pelo menos mais um terço da vida, é importante destacar que a terceira idade é a etapa mais longa da vida do ser humano, pois ficamos nesta faixa etária normalmente dos sessenta aos oitenta, noventa e cem anos – os indivíduos desejam fazê-la de forma alegre, com autonomia e protagonismo. Eles têm urgência de “reinventar sua própria história”, ou seja, pensam em “novos projetos de vida. Com isso, o intuito desta oficina é realizar um ciclo de encontros, com atividades, orientações e bate-papo e mostrar como podemos realizar novos projetos de vida após os 60 anos de idade através de atividades que promovam a nossa saúde e proporcione bem-estar.
Disciplina ACH3001- Introdução à Gerontologia.	Profa. Dra. Thais Bento Lima da Silva;	Sextas-feiras, das 14h00 às 15h45. (março a junho de 2022).	02	Disciplina do Curso de Bacharelado em Gerontologia da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da USP (EACH-USP).



ATIVIDADE	RESPONSÁVEL	HORÁRIO	VAGAS	DESCRIÇÃO
Oficina Lian Gong para o envelhecimento ativo	Rosa Yuka Sato Chubaci, Beatriz Aparecida Ozello Gutierrez, Terezinha Kuriqui, Ana Maria Souza e Maria das Graças Guedes	Quartas-feiras, 10:00 às 11:00, de 16/03/2022 a 29/06/2022.	80	Prática de atividade física por meio da técnica chinesa de Lian Gong.
Oficina de Dança Senior na USP 60+	Rosa Yuka Sato Chubaci, Beatriz Aparecida Ozello Gutierrez, Andrea Montes, Reinildo Sousa, Anellyse Sato, Gabriela Vitoria Evangelista	segunda-feira, das 10:00 às 11:00, 14/03/2022 a 27/06/2022 sexta-feira, das 17:00 as 18:00, 18/02/2022 a 01/07/2022	80	Atividade física de baixo impacto por meio da Dança Senior (não é dança de salão).
Oficina YURA de atividade com música na USP 60+	Rosa Yuka Sato Chubaci, Beatriz Aparecida Ozello Gutierrez, Luiz Eduardo Rodrigues, Hannah Elise, Livia Bellini, Ana Paula Cabrera	quarta-feira, das 11:00 às 12:15, 16/03/2022 a 29/06/2022.	40	Oficina de prática musical com a utilização do método japonês YURA. São trabalhados o movimento do corpo, tocar instrumento, cantar. Ótimo para a memória, relaxamento, movimento do corpo, atenção e relações sociais.



ATIVIDADE	RESPONSÁVEL	HORÁRIO	VAGAS	DESCRIÇÃO
Bate-Papo Esportivo	Prof. Dr. Sérgio Miranda Paz (Ministrante) Prof. Dr. Marcelo Vilela de Almeida (Responsável)	Segundas-feiras, das 18h às 19h30 - de 14/03 a 27/06	240	Em cada encontro, mediado pelo ministrante, os participantes terão a oportunidade de conversar sobre os principais eventos esportivos da semana (especialmente do futebol), podendo expor livremente suas opiniões. Além desse bate-papo, episódios curiosos da história dos esportes serão apresentados pelo ministrante, através da exibição de fotos, vídeos e áudios de seu acervo, a exemplo do que ocorria na atividade presencial.
Oficina Bem-estar 60+	Luiz Menna Barreto e Evany Bettine de Almeida	Todas as 4as.feiras das 15 às 16:30 - Início: 10/03 - Fim: 23/06/2022	40	Encontros Temáticos semanais com temas variados ligados a envelhecimento ativo: Promoção de saúde; Importância do Sono; Memória no envelhecimento; Exercícios para manter a memória ativa em todos os encontros; Convidados externos uma vez por mês



ATIVIDADE	RESPONSÁVEL	HORÁRIO	VAGAS	DESCRIÇÃO
Ginástica para Todos 60+	Profa. Mariana Harumi Cruz Tsukamoto	Segundas, das 08h30 às 09h30, de 21/03 a 04/07	60 (divididas em duas turmas)	A Ginástica para Todos (GPT), antigamente conhecida como Ginástica Geral, caracteriza-se como uma modalidade gímnica de demonstração, marcada pela abrangência (de práticas, de indivíduos, de músicas, de materiais) e pela criatividade. Fundamentada em atividades ginásticas, objetiva promover a participação dos indivíduos, a integração dos elementos ginásticos a outros da cultura corporal, o desenvolvimento do bem-estar físico e social, o intercâmbio cultural e as relações pessoais. Por ter caráter demonstrativo, permite a participação de todo e qualquer indivíduo, independentemente de suas capacidades ou limitações. A oficina consiste no oferecimento de aulas de Ginástica para Todos para pessoas com mais de 60 anos de idade, nas quais os participantes poderão experimentar um conjunto de práticas, objetivando o seu desenvolvimento integral.
ACH4565 - Disciplina Negociação	Tania Pereira Christopoulos	Entre 14/03/2022 a 30/06/2022 - das 8h00 às 12h00 -	15	Disciplina oferecida na graduação.



ATIVIDADE	RESPONSÁVEL	HORÁRIO	VAGAS	DESCRIÇÃO
Sênior English	Heloísa Viali da Silva	Quarta-feira das 18h às 19:30h (1º módulo) Terça-feira das 9h às 10:30h (2º módulo) Sexta-feira das 9h às 10:30h (3º módulo) Início da oficina: 15/03/2022 Final da oficina: 02/06/2022	40 alunos por módulo (Totalizando 120 vagas).	A oficina de inglês para idosos é dividida em 3 módulos, sendo realizado 1 módulo por semestre, abordando conteúdos da língua inglesa, explorando a escrita, escuta e fala dos participantes por meio de exercícios; leituras; diálogos; conteúdos expositivos; resolução de dúvidas; entre outros. A oficina busca, acima de tudo, um ambiente de aprendizado saudável e integrativo, onde todos se sintam acolhidos e motivados na busca pelo aprendizado.
Clube de Leitura 6.0	Tatiana Brechani	Quarta feira, 15h	20 pessoas	Clube de leitura para pessoas acima de 60, com encontros semanais onde um livro, conto ou poema é lido, compartilhado e discutido em grupo afim de aprimorar a sociabilidade dos idosos mesmo em tempos de pandemia e encontros virtuais.



EACH

Escola de Artes, Ciências e Humanidades
da Universidade de São Paulo
