



- **Instalações elétricas, riscos, cuidados e conservação de energia (presencial)**
Oficina para o desenvolvimento de conceitos de eletricidade, e apresentar a energia elétrica de forma fácil e elucidativa ao entendimento do público geral.
Início: 12/03/24 (terça-feira) - 14h às 16h (atividade semanal)
- **Disciplina ACH4565 - Negociação (presencial)**
Disciplina com objetivo de ensinar conceitos e práticas de negociação
Início: 07/03/24 (quinta-feira) - Turma 1: 08h às 12h / Turma 2: 19h às 22h45 (disciplina semanal)
- **Tingimentos naturais provenientes de resíduos de alimentos e plantas (presencial)**
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.
Início: 05/03/24 (terça-feira) - 13h30 às 17h (atividade semanal)
- **Envelhecimento e Aparência: Com que roupa eu vou? (presencial)**
Aulas teóricas, leitura, troca de experiências, debates, seminários e dinâmicas/exercícios em colaboração com alunos das graduações e pós-graduação de Gerontologia e de Têxtil e Moda.
Início: 08/03/24 (sexta-feira) - 10h15 às 12h (atividade semanal)
- **Projeto Gerações (presencial)**
Encontros semanais entre alunos da graduação e alunos do programa USP60+ para o estudo e discussão de temas sobre o envelhecimento humano.
Início: 19/03/24 (terça-feira) - 10h às 12h (atividade semanal)
- **Oficina de Teatro (presencial)**
Aulas de teatro para idosos que abordam técnicas vocais, corporais, jogos de improvisação e montagem de peça teatral.
Turma 1 (terça-feira): Início: 05/03/24 - 10h às 12h (atividade semanal)
Turma 2 (quarta-feira): Início: 06/03/24 - 09h30 às 11h30 (atividade semanal)



- **Teatro em casa (on-line)**

Aulas de teatro para idosos abordando “Jogos Teatrais”, Criação de personagens e criação de cenas no formato online.

Início: 04/03/24 (segunda-feira) - 09h30 às 11h30 (atividade semanal)

- **Coral 60+ (presencial)**

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 USP60 + da EACH visando à apresentação de musicais.

Início: 11/03/24 (segunda-feira) - 14h às 15h30 (atividade semanal)

- **Dança de salão 60+ (presencial)**

Aulas de dança de salão com ritmos brasileiro e latino-americano.

Início: 07/03/24 (quinta-feira) - 11h às 12h (atividade semanal)

- **Senior English (on-line)**

O Sênior English se trata de uma oficina de inglês para idosos que busca a troca de saberes, interação entre os participantes e aquisição de conhecimentos, de forma que seja possível criar um ambiente de aprendizagem agradável. Busca desenvolver a escuta, a fala e a escrita dos participantes na língua inglesa e um ambiente respeitoso onde todos se sintam bem para participar, tirar dúvidas e aprender.

Módulo 01 (quarta-feira) - Início: 06/03/24 - 8h30 às 10h (atividade semanal)

Módulo 02 (sexta-feira) - Início: 08/03/24 - 9h às 10h30 (atividade semanal)

Módulo 03 (quinta-feira) - Início: 07/03/24 - 09h às 10h30 (atividade semanal)

- **Dança Senior na USP60+ (presencial)**

Promover a saúde e socialização por meio da Dança Sênior. Não é dança de salão.

Início: 06/03/24 (quarta-feira) - 11h às 12h15 (atividade semanal)

Início: 08/03/24 (sexta-feira) - 14h30 às 15h45 (atividade semanal)

- **Lian Gong na USP60+ (presencial)**

Atividade física de origem chinesa. ***Há necessidade de atestado médico e condições físicas para a atividade.**

Início: 06/03/24 (quarta-feira) - 10h às 11h (atividade semanal)



- **Yura-atividade com música na USP60+ (presencial)**

Atividade de origem japonesa, explorando a atividade física, yura relaxamento e a música.

Turma 01 - Início: 06/03/24 (quarta-feira) - 12h30 às 14h (atividade semanal)

Turma 02 - Início: 08/03/24 (sexta-feira) - 12h30 às 14h (atividade semanal)

- **Bate-papo Esportivo (on-line)**

As/Os participantes terão a oportunidade de conversar sobre os principais eventos esportivos da semana (especialmente do futebol). 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.

Início: 04/03/24 (segunda-feira) - 18h às 19h30 (atividade quinzenal)

- **Musicais de Hollywood (on-line)**

As/Os participantes terão a oportunidade de assistir a trechos dos principais filmes musicais da história do cinema e de conhecer algumas curiosidades sobre os grandes astros e estrelas dos anos dourados de Hollywood.

Início: 11/03/24 (segunda-feira) - 18h às 19h30 (atividade quinzenal)

- **Oficina de Turismo Social "Virtual" – Para Além de São Paulo (on-line)**

"Lives" sobre atrativos e espaços/equipamentos turísticos e de lazer de São Paulo e de outros destinos turísticos.

Início: 05/03/24 (terça-feira) - 10h às 12h (atividade realizada toda primeira terça-feira do mês)

- **Oficina de Turismo Social – Viver São Paulo (presencial)**

A atividade consiste em encontros presenciais, sendo que alguns deles acontecerão em sala de aula ou auditório da EACH, para apresentação do programa e para o encerramento das atividades; os demais encontros (com duração aproximada de duas horas cada) acontecerão em locais de interesse turístico-recreativo do município de São Paulo (preferencialmente gratuitos). ***Os custos com deslocamento aos locais de visita e com ingressos aos locais (quando existirem) correrão por conta dos participantes.**

Início: 07/03/24 (quinta-feira) - 10h às 12h (atividade quinzenal)

- **Cadernos de Viagem - Oficina de Escrita Criativa (híbrido)**

Oficina de escrita criativa que pretende fornecer aos alunos elementos básicos gramaticais, linguísticos e literários, além de estímulo criativo, a fim de que eles sejam capazes de produzir um Caderno de Viagens com as memórias de viagens passadas e/ou futuras.

Início: 27/03/24 (quarta-feira) - 14h às 15h (atividade quinzenal)



- **Italiano Instrumental para Viagens (on-line)**
Oficina de idiomas que pretende promover noções básicas do idioma italiano dentro de um contexto turístico. Não há necessidade de conhecimento prévio do idioma italiano.
Início: 27/03/24 (quarta-feira) - 11h às 12h (atividade quinzenal)
- **ACH1083 - Pesquisa em Ciência Ambiental (presencial)**
O objetivo da disciplina é propiciar ao aluno a aprendizagem de conceitos básicos da metodologia científica, com ênfase em pesquisa na área ambiental, desde a concepção do projeto até a divulgação dos resultados de pesquisa.
Turma 01 - Início: 04/03/24 (segunda-feira) - 8h às 9h45 (disciplina semanal)
Turma 02 - Início: 04/03/24 (segunda-feira) - 19h às 20h45 (disciplina semanal)
- **(Workshop) A História da Energia - Da Revolução do Fogo à Transição Energética no corrente século XXI (presencial)**
Neste Workshop presencial de 4 horas, incluindo tempo para debates, explora-se a evolução dos paradigmas energéticos ao longo da história humana na Terra. Destacam-se eventos-chave como a descoberta da fabricação artificial do fogo, a Revolução Neolítica, a Revolução Industrial, a era do petróleo e o surgimento das energias renováveis.
Data: 20/03/24 (quarta-feira) - 14h às 18h
- **Ginástica para Todos - Empe 60+ (presencial)**
Oferecimento de aulas de Ginástica para Todos, as quais envolvem a experiência com diversos tipos de movimento, o contato com vários tipos de materiais e implementos, o desenvolvimento da expressão corporal e da criatividade.
Início: 04/03/24 (segunda-feira) - 09h às 10h (atividade semanal)
- **Desafiando o Idadismo e Cultivando Bem-Estar Psicológico (presencial)**
Este mini curso oferecerá aos participantes ferramentas práticas para desafiar o idadismo, promover uma visão positiva do envelhecimento e cultivar o bem-estar psicológico na maturidade. Através de discussões interativas e atividades práticas, os participantes serão capacitados a enfrentar os desafios associados ao idadismo e a fortalecer sua saúde mental.
Data: 24/04/24 (quarta-feira) - 14h às 18h
- **Ciclos de encontros Mentes Ativas - oficinas de estimulação cognitiva. (on-line)**



Promoveremos encontros educativos focados em memória, envelhecimento e saúde cerebral. Os participantes aprenderão estratégias para aprimorar a memória e habilidades cognitivas, além de participar de treinamentos em exercícios cognitivos. O objetivo é melhorar a qualidade de vida, reduzir esquecimentos e queixas de memória, promovendo um envelhecimento saudável.

Início: 21/03/24 (quinta-feira) - 10h às 11h30 (encontro semanal)

- **Palestra: É possível prevenir os fatores de risco que causam a Doença de Alzheimer? (on-line)**
Discutir informações educativas, com base em estudos científicos sobre a prevenção de fatores de riscos, que possam desencadear a doença de Alzheimer.
Data: 28/03/24 (quinta-feira) - 10h às 11h30
- **Idosos On-line (presencial)**
Aulas sobre smartphone em grupos de 15 pessoas com duração de 2 horas. ***É necessário trazer seu próprio smartphone para a participação da aula.**
Início: 08/03/24 (sexta-feira) - Turma 01: 08h às 10h / Turma 02: 10h às 12h (atividade semanal)
- **Inteligência Artificial - Você sabe o que é? (presencial)**
Aulas em grupo sobre Inteligência Artificial com duração de 2 hs e dinâmicas práticas
Início: 08/03/24 (sexta-feira) - 10h às 12h (atividade semanal)