



- **Instalações elétricas, riscos, cuidados e conservação de energia**
Oficina para o desenvolvimento de conceitos de eletricidade, e apresentar a energia elétrica de forma fácil e elucidativa ao entendimento do público geral.
- **Disciplina ACH4565 - negociação**
Disciplina com objetivo de ensinar conceitos e práticas de negociação
- **Tingimentos naturais provenientes de resíduos de alimentos e plantas**
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.
- **Envelhecimento e Aparência: Com que roupa eu vou?**
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.
- **Projeto Gerações**
Encontros semanais entre alunos da graduação e alunos do programa USP60+ para o estudo e discussão de temas sobre o envelhecimento humano.
- **Oficina de Teatro**
Aulas de teatro para idosos que abordam técnicas vocais, corporais, jogos de improvisação e montagem de peça teatral.
- **Teatro em casa**
Aulas de teatro para idosos abordando “Jogos Teatrais”, Criação de personagens e criação de cenas no formato online.
- **Coral 60+**
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.



- **Dança de salão 60+**
Aulas de dança de salão com ritmos brasileiro e latino-americano.
- **Sênior English**
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.
- **Dança Senior na USP60+**
Aulas de dança de salão com ritmos brasileiro e latino-americano. Promover a saúde e socialização por meio da Dança Senior. Não é dança de salão.
- **Lian Gong na USP60+**
Atividade física de origem chinesa. ***Há necessidade de atestado médico e condições físicas para a atividade.**
- **Yura-atividade com música na USP60+**
Atividade de origem japonesa, explorando a atividade física, yura relaxamento e a música.
- **Bate-papo Esportivo**
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.
- **Musicais de Hollywood**
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.
- **Oficina de Turismo Social "Virtual" – Para Além de São Paulo**
"Lives" sobre atrativos e espaços/equipamentos turísticos e de lazer de São Paulo e de outros destinos turísticos.



- **Oficina de Turismo Social – Viver São Paulo**
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.**
- **Cadernos de Viagem - Oficina de Escrita Criativa**
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.
- **Italiano Instrumental para Viagens**
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.
- **ACH1083-Pesquisa em Ciência Ambiental**
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.
- **(Workshop) A História da Energia - Da Revolução do Fogo à Transição Energética no corrente século XXI**
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.
- **Ginástica para Todos - Empe 60+**
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.



- **Desafiando o Idadismo e Cultivando Bem-Estar Psicológico**

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.

- **Ciclos de encontros Mentes Ativas - oficinas de estimulação cognitiva.**

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.

- **Palestra: É possível prevenir os fatores de risco que causam a Doença de Alzheimer?**

Discutir informações educativas, com base em estudos científicos sobre a prevenção de fatores de riscos, que possam desencadear a doença de Alzheimer.

- **Idosos On-line**

Aulas sobre smartphone em grupos de 15 pessoas com duração de 2 horas. ***É necessário trazer seu próprio smartphone para a participação da aula.**

- **Inteligência Artificial - Você sabe o que é?**

Aulas em grupo sobre Inteligência Artificial com duração de 2 hs e dinâmicas práticas