



Sintrajufe RS

Sindicato dos Trabalhadores do Judiciário Federal
e do Ministério Público da União no Rio Grande do Sul
FILIAÇÃO À FENAJUFE - FUNDADO EM 28 DE NOVEMBRO DE 1998

OFICINAS DE CULTURA DO SINTRAJUFES

PRIMEIRO SEMESTRE 2021

Confira neste material, calendário de inscrições, calendário de aulas, forma de inscrição, e todas as informações que você precisa saber sobre as oficinas.

Cronograma

22 e 23/03 - pré-inscrições via formulário online

24/03 - envio de e-mail àqueles que foram contemplados com vaga com orientações para pagamento de taxa

25/03 - prazo para pagamento da taxa de inscrição

05/04 a 30/07 - período de aulas

Orientações ao processo de inscrições das Oficinas de Cultura do Sintrajufe

Calendário de aulas

As aulas ocorrerão de 05/04 a 30/07/2021, **exclusivamente pelo modo online**.

Pré-inscrições

A partir **das 10h de 22/03 até as 18h do dia 23/03**, mediante preenchimento e envio de formulário online, poderão ser realizadas as pré-inscrições nas oficinas de interesse.

A pré-inscrição é uma manifestação de interesse e reserva de vaga dentro do limite daquelas oferecidas em cada turma **até o pagamento** da taxa de acordo com o cronograma divulgado.

Onde encontrar o formulário?

O **formulário online estará disponível** e liberado para preenchimento e envio no site do Sintrajufe **somente das 10h de 22/03 até as 18h do dia 23/03** no site do Sintrajufe.

Vagas limitadas

As **vagas serão preenchidas conforme a ordem de recebimento dos formulários de pré-inscrição até o limite de vagas de cada oficina**.



Sintrajufe RS

Sindicato dos Trabalhadores do Judiciário Federal
e do Ministério Público da União no Rio Grande do Sul
FILIAÇÃO À FENAJUFE - FUNDADO EM 28 DE NOVEMBRO DE 1998

Obs.: As vagas das oficinas serão destinadas prioritariamente aos sindicalizados (as) e seus dependentes. As vagas não preenchidas pelo primeiro grupo serão oferecidas aos interessados da comunidade, por ordem de inscrição.

Comunicado para pagamento da inscrição

No dia **24/03**, até as **18h**, aqueles que forem contemplados com uma vaga, serão comunicados pelo e-mail informado na ficha de inscrição com a confirmação e instruções sobre o procedimento de efetivação da inscrição. **Os interessados devem se manter atentos à caixa de entrada do e-mail e também à caixa de Spam.**

Efetivação da inscrição

Até as 18h do dia 25/03, a pessoa contemplada deverá efetuar a inscrição, de acordo com as instruções recebidas pelo e-mail, via transferência bancária ou Pix, mediante pagamento de

PARA TODAS AS OFICINAS

Taxa de R\$ 50,00 (cinquenta reais) para sindicalizados (os) e dependentes e R\$ 300,00 (trezentos reais) para não sindicalizadas (os) e comunidade e/ou

PARA WORKSHOPS DE DANÇAS CIRCULARES E HORTAS URBANAS

R\$ 25,00 (vinte e cinco reais) para sindicalizados (os) e dependentes e R\$ 150,00 (cento e cinquenta reais) para não sindicalizadas (os) e comunidade

Importante: O não pagamento da taxa de inscrição no prazo determinado será considerado como desistência da vaga pretendida.

Devolução da taxa: Os sindicalizados (as) que obtiverem 90% de frequência comprovada durante as aulas, mediante solicitação em requerimento próprio, terão o valor da taxa integralmente devolvido ao final da oficina. A devolução será realizada somente dentro do semestre cursado. Não poderá haver outra forma de compensação ou abatimento nos semestres seguintes. **Para solicitar a devolução, o sindicalizado (a) deverá preencher formulário próprio ao final das aulas.**



Sintrajufe RS

Sindicato dos Trabalhadores do Judiciário Federal
e do Ministério Público da União no Rio Grande do Sul
FILIAÇÃO À FENAJUFE - FUNDADO EM 28 DE NOVEMBRO DE 1998

Alunos que fizerem a inscrição e por qualquer razão desistirem têm até uma semana após o início das aulas para comunicar a desistência e solicitar a devolução da taxa. Após este período, a taxa não será devolvida.

Realização de cada oficina: A oficina **somente será realizada** se tiver pelo menos 50% das vagas preenchidas no período de inscrição.

TODAS AS OFICINAS SERÃO REALIZADAS POR MEIO ONLINE PELA PLATAFORMA ESCOLHIDA PELA (O) PROFESSOR (A)

Confira abaixo os dias, horários, número de vagas e demais detalhes de cada oficina e workshop.

OFICINAS

DANÇA E SAÚDE

Para qualquer idade. Um momento para cuidar de você dos pés à cabeça. Com movimentos aeróbicos e de mobilidade vamos suar e recuperar a vitalidade que a pandemia nos roubou. Tudo através da dança que garante aquela dose de leveza e alegria necessárias no dia a dia de todos nós.

Prof.: Paula Pazos e Maurício Miranda

Dias das aulas: **terças-feiras e quintas-feiras**

Horário das aulas: **16h15min às 17h15min**

Período: 6 de abril a 29 de julho

Vagas: 15

Pré-requisitos: ter idade mínima de 15 anos

DANÇA PARA CASAIS

Uma hora de aula dedicada a você e seu par para aprenderem juntos e “do zero”.

As danças de salão vão muito além de passos certos e errados, tratam de comunicação,



Sintrajufe RS

Sindicato dos Trabalhadores do Judiciário Federal
e do Ministério Público da União no Rio Grande do Sul
FILIAÇÃO À FENAJUFE - FUNDADO EM 28 DE NOVEMBRO DE 1998

relação com o outro e, claro, diversão a dois.

Ritmos: Forró, Samba, Bolero, Tango, Salsa, Zouk.

Prof.: Paula Pazos e Maurício Miranda

Dias das aulas: **terças-feiras**

Horário das aulas: **19h às 20h**

Período: 6 de abril a 27 de julho

Vagas: 10 casais

Pré-requisitos: ter idade mínima de 15 anos e inscrever-se em duplas

ESCRITA CRIATIVA

A oficina de Escrita Criativa, ministrada pelo escritor Caio Riter, tem o objetivo de aperfeiçoar a vocação para a escrita de narrativas, abordando alguns aspectos da teoria literária, necessários para o melhor domínio da escrita, a partir de exercícios de desbloqueio e da análise de textos exemplares e das narrativas produzidas pelos participantes da oficina.

Prof.: Caio Riter

Dia da semana: **quartas-feiras**

Horário: **19h às 21h**

Período: 7 de abril a 28 de julho

Vagas: 15

Pré-requisitos: ter idade mínima de 18 anos

ESPAANHOL

Aprenda e reforce seus conhecimentos de espanhol com uma professora nativa de uma maneira leve e divertida.



Sintrajufe RS

Sindicato dos Trabalhadores do Judiciário Federal
e do Ministério Público da União no Rio Grande do Sul
FILIAÇÃO À FENAJUFE - FUNDADO EM 28 DE NOVEMBRO DE 1998

Profª Lisbeth Anzola

Turma Espanhol 1 (E1)

Para alunos que nunca tiveram nenhum contato com o idioma

Dia da semana: **terças e quintas-feiras**

Horário: **8h30 às 9h30**

Período: 6 de abril a 29 de julho

Vagas: 10

Pré-requisitos: idade mínima de 16 anos

Turma Espanhol 2 (E2)

Para alunos que já tem noções básicas do idioma e/ou já cursaram Espanhol 1 (E1) no Sintrajufe ou em qualquer outra escola

Dia da semana: **quartas e sextas-feiras**

Horário: **7h30 às 8h30**

Período: 7 de abril a 30 de julho

Vagas: 10

Pré-requisitos: idade mínima de 16 anos e conhecimentos básicos do idioma

INGLÊS

Turma Inglês para viagem

English for Travel

Aprenda estruturas frasais usuais e amplie o seu vocabulário para poder comunicar-se com estrangeiros falantes da língua inglesa em situações recorrentes durante viagens, no exterior ou aqui no Brasil.

Profª Vera Santos

Dias da semana: **terças e quintas-feiras**

Horário: **19h às 20h15min**

Período: 6 de abril a 29 de julho

Vagas: 12



Sintrajufe RS

Sindicato dos Trabalhadores do Judiciário Federal
e do Ministério Público da União no Rio Grande do Sul
FILIAÇÃO À FENAJUFE - FUNDADO EM 28 DE NOVEMBRO DE 1998

Pré-requisitos: idade mínima de 18 anos, disponibilidade de horário para fazer exercícios de fixação, e vontade de comunicar-se em inglês.

Turma Inglês para maturidade

What to say when ...?

Através de diálogos, exercícios de interpretação, de compreensão oral, e de escrita envolvendo diferentes situações do dia a dia, reforce estruturas frasais mais usuais e amplie o seu vocabulário em inglês.

Profª Vera Santos

Dia da semana: **quartas-feiras**

Horário: **14h30min às 16h30min**

Período: 7 de abril a 28 de julho

Vagas: 12

Pré-requisitos: idade mínima de 50 anos e conhecimento intermediário do inglês

Turma Inglês para conversação

Let's talk in English

Improve your speaking and listening skills by talking about subjects such as everyday routine, personal choices, different cultures or even psychological or philosophical matters.

Profª Vera Santos

Dia da semana: **segundas-feiras**

Horário: **14h45min às 16h**

Período: 5 de abril a 26 de julho

Vagas: 10

Pré-requisitos: Expressar-se oralmente em inglês (mínimo nível intermediário)



Sintrajufe RS

Sindicato dos Trabalhadores do Judiciário Federal
e do Ministério Público da União no Rio Grande do Sul
FILIAÇÃO À FENAJUFE - FUNDADO EM 28 DE NOVEMBRO DE 1998

ITALIANO

O objetivo do curso é desenvolver as 4 habilidades linguísticas comunicativas: audição, fala, leitura e escrita. O enfoque é comunicativo, ou seja, com prioridade a fala. Para isso serão utilizados métodos pedagógicos que proporcionam um aprendizado dinâmico através de diálogos verbais.

Profª Vanessa Binotto

Turma Italiano 1 (I1)

Para alunos que nunca tiveram nenhum contato com o idioma

Dia da semana: **quintas-feiras**

Horário: **15h às 17h**

Período: 8 de abril a 29 de julho

Vagas: 10

Pré-requisitos: idade mínima de 18 anos

Turma Italiano 2 (I2)

Para alunos que já tem noções básicas do idioma e/ou já cursaram Italiano 1 (I1) no Sintrajufe ou em qualquer outra escola

Dia da semana: **quartas-feiras**

Horário: **18h às 20h**

Período: 7 de abril a 28 de julho

Vagas: 10

Pré-requisitos: idade mínima de 18 anos

PILATES

O método Pilates trabalha todo corpo em uma sessão.

São princípios do método: respiração, controle de centro (core), mobilidade da coluna.

O Pilates desenvolve o tônus muscular, capacidade respiratória, postura, aumenta consciência corporal e concentração.



Sintrajufe RS

Sindicato dos Trabalhadores do Judiciário Federal
e do Ministério Público da União no Rio Grande do Sul
FILIAÇÃO À FENAJUFE - FUNDADO EM 28 DE NOVEMBRO DE 1998

Profª Simone Helena Castro

Dia da semana: **terças e quintas-feiras**

Horário: **7h às 7h50min**

Período: 6 de abril a 29 de julho

Vagas: 12

POESIA

A oficina será focada na prática e no estudo da poesia. Os participantes poderão experimentar a criação de poemas que serão propostas como exercícios criativos. O interesse da oficina não será, portanto, o de saber o que é a poesia, nem de julgar seu valor em relação a outras formas de expressão, mas o que estará em primeiro plano será o fazer, a ligação direta com a criação de poemas.

Prof.: Ronald Augusto

Dia da semana: **terças-feiras**

Horário: **19h30min às 21h30min**

Período: 6 de abril a 27 de julho

Vagas: 12 vagas

Pré-requisito: idade mínima de 16 anos

POSSO CANTAR!

Nesta oficina partimos do princípio de que quem pode falar também “Pode Cantar”. As atividades da oficina de voz são lúdicas e buscam desenvolver nos alunos a consciência corporal para o uso eficiente e natural dos aparelhos respiratório, fonador, ressonador e articulador. O objetivo da oficina é oportunizar ao aluno o desenvolvimento da percepção e da qualidade sonoras da voz falada e cantada.

Profa.: Elizabeth Jaeger

Dia da semana: **segundas-feiras**



Sintrajufe RS

Sindicato dos Trabalhadores do Judiciário Federal
e do Ministério Público da União no Rio Grande do Sul
FILIAÇÃO À FENAJUFE - FUNDADO EM 28 DE NOVEMBRO DE 1998

Horário: **18h15min às 19h30min**

Período: 5 de abril a 26 de julho

Vagas: 12

Pré-requisitos: idade mínima de 14 anos

TEATRO

Oficina 1

Teatro para iniciantes

A oficina trabalha com jogos teatrais para ampliar as possibilidades de expressão, comunicação corporal e não verbal. Intercala atividades individuais e em grupo para a criação de performance e cenas curtas.

Professora: Elaine Regina

Dias das aulas: **quintas-feiras**

Horário: das **19h às 20h30min**

Período: 8 de abril a 29 de julho

Vagas: 10

Pré-requisito: ter idade mínima de 18 anos

Obs.: usar roupa confortável, sem salto e sem adereços.

Oficina 2

Teatro para o aperfeiçoamento

Indicada para quem participou da oficina no segundo semestre/2020. Momentos para aprofundar técnicas já trabalhadas.

Professora: Elaine Regina

Dias das aulas: **quintas-feiras**

Horário: das **20h45 até 22h**

Período: 8 de abril a 29 de julho



Sintrajufe RS

Sindicato dos Trabalhadores do Judiciário Federal
e do Ministério Público da União no Rio Grande do Sul
FILIAÇÃO À FENAJUFE - FUNDADO EM 28 DE NOVEMBRO DE 1998

Vagas: 15

Pré-requisito: ter idade mínima de 18 anos

Obs.: usar roupa confortável, sem salto e sem adereços.

YOGA

A oficina de Yoga visa trazer ao praticante um sistema de manutenção da saúde global. O Yoga oferece um programa de exercícios que alongam, fortalecem, tonificam, ajudam a alinhar e melhoram a saúde de todo o organismo. Desenvolve também um estado de calma e estabilidade emocional. O Yoga é, assim, único, porque atua em todo o corpo e na mente, em todas as idades.

Prof.: Juliano da Costa Freitas

Dias da semana: **vídeos postados todas as terças e quintas-feiras**

Horário: o praticante realiza a aula no horário que ficar mais adequado para si

Período: **6 de abril a 29 de julho**

Vagas: 60

Obs.: Todas as terças e quintas-feiras um novo vídeo será postado no YouTube para acesso exclusivo dos alunos inscritos na oficina.

WORKSHOPS

DANÇAS CIRCULARES

A oficina é indicada para pessoas adultas e idosas. Trabalha dinâmicas com coreografias em roda, apresenta a história das Danças Circulares, oferece momentos de harmonia, propõe observar o simples e valorizar o melhor em cada indivíduo, além de ampliar a capacidade de tolerância, noção espacial e corporal.

Focalizadora: Elaine Regina



Sintrajufe RS

Sindicato dos Trabalhadores do Judiciário Federal
e do Ministério Público da União no Rio Grande do Sul
FILIAÇÃO À FENAJUFE - FUNDADO EM 28 DE NOVEMBRO DE 1998

Dia das aulas: **segundas-feiras, uma vez por mês**

(5 de abril; 3 de maio; 7 de junho e 5 de julho)

Horário das aulas: **das 16h às 17h30**

Vagas: 10

Pré-requisito: pessoas adultas e/ou idosas

WORKSHOP DE HORTA URBANA

Neste Workshop, focado para pequenos espaços, vamos aprender os fundamentos básicos para iniciar ou melhorar a produção em hortas caseiras. Temas abordados: conhecendo as hortaliças, condimentos, temperos, Pancs e plantas medicinais; introdução a compostagem, plantio horizontal e vertical; confecção/montagem com materiais recicláveis (aula prática); apresentação de modelos ofertados no comércio; controle natural de "pragas"; colheita e pós-colheita.

Prof.: Leandro Nunes

Dias das aulas: **terças-feiras, uma vez por semana**

(13, 20 e 27 de abril e 4 de maio)

Horário: **das 19h às 21h**

Vagas: 10

Pré-requisito: maior de 18 anos