



OFICINAS DE CULTURA DO SINTRAJUFES

SEGUNDO SEMESTRE 2022

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

Cronograma oficinas segundo semestre

1 e 2/8 - Pré-inscrições via formulário online

até 4/8 - Envio de e-mail com orientações para pagamento de taxa àqueles que foram contemplados com vaga

até 8/8 - Prazo para pagamento da taxa de inscrição

22/8 a 25/11 - Período de aulas do segundo semestre

Orientações ao processo de inscrições das Oficinas de Cultura do Sintrajufe

Calendário de aulas

As aulas ocorrerão de 22/8 a 25/11/2022, **exclusivamente pelo modo online.**

Pré-inscrições

A partir das 10h de 1/8 até as 18h do dia 2/8, 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.

ATENÇÃO: cada aluno (a) deverá preencher e enviar apenas um formulário com todas as oficinas de interesse.

Onde encontrar o formulário?

O **formulário online estará disponível** e liberado para preenchimento e envio **somente** 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.

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

Até o dia 4/8, às 18h, aqueles (as) 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/lixreira.

Importante: caso o e-mail seja mal preenchido, a pessoa não receberá a mensagem de confirmação. Por essa razão, é muito importante o preenchimento com e-mail correto.

Efetivação da inscrição

Até as 18h do dia 8/8, 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.

Importante: Fazer um único depósito para todas as oficinas que for cursar.

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.**

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 2022/2

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.

Prof.: Elaine Regina

Dia das aulas: **sábados**

Horário das aulas: **das 10h15 às 11h45**

Vagas: 10

Pré-requisito: pessoas adultas e/ou idosas



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.: Maurício Miranda

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

Horário das aulas: **15h30min às 16h30min**

Vagas: 15

Pré-requisitos: ter idade mínima de 15 anos

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**

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.

Prof^ª Lisbeth Anzola

Turma Espanhol Básico 2 (E2)

Para alunos que já tem noções básicas do idioma e/ou já cursaram Espanhol Básico 1 (E1)

Dia da semana: quartas e sextas-feiras

Horário: 7h30 às 8h30

Vagas: 12

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

Turma Espanhol Básico 3 (E3)

Para alunos que já tem noções básicas do idioma e/ou já cursaram Espanhol Básico 2 (E2)

Dia da semana: terças e quintas-feiras

Horário: 8h às 9h

Vagas: 12

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

FERMENTAÇÃO (ALIMENTOS E BEBIDAS)

Esta oficina aborda fermentação, microrganismos, prebióticos e probióticos / fermentação selvagem e de cepas.

Abordaremos vegetais fermentados, vinagres, iogurtes, kefir (básico/refrigerante/drink especial), kombucha (básico /espumante/vinagre/fermentação contínua), rejuvelac (modo de preparo e utilização), kvass e cerveja artesanal (método simples).

Prof.: Leandro Nunes

Dia das aulas: **segundas-feiras**

Horário: **das 19h às 21h**

Vagas: 10

Pré-requisito: maior de 18 anos



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**

Vagas: 12

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: **14h às 16h**

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: **14h15 às 15h45**

Vagas: 10

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

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

Italiano Básico A1

Para alunos que nunca tiveram contato com o idioma.

Dia da semana: quartas-feiras

Horário: 20h30 às 22h30

Vagas: 10

Pré-requisitos: idade mínima de 18 anos

Italiano Básico A3

Dia da semana: quartas-feiras

Horário: 18h às 20h

Vagas: 10

Pré-requisitos: Para alunos que tenham noções básicas do idioma e/ou já cursaram Italiano Básico A2 no Sintrajufe ou em qualquer outra escola e idade mínima de 18 anos



PERMACULTURA URBANA

Introdução à Permacultura e sua aplicação nos centros urbanos. Abordaremos os temas: bioconstrução, saneamento ecológico, energias renováveis, produção de alimentos, compostagem, aquaponia, entre outros.

Prof.: Leandro Nunes

Dias das aulas: **terças-feiras**

Horário: **das 19h às 21h**

Vagas: 10

Pré-requisito: maior 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.

Prof^a Simone Helena Castro

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

Horário: **8h às 8h50min**

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: **segundas-feiras**

Horário: **19h30min às 21h30min**

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: **terças-feiras**

Horário: **18h30min às 19h45min**

Vagas: 12

Pré-requisitos: idade mínima de 14 anos

TEATRO

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 21h30min**

Vagas: 10

Pré-requisito: ter idade mínima de 18 anos

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



Sintrajufe RS

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

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

Vagas: 60

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