



OFICINAS DE CULTURA DO SINTRAJUFE

PRIMEIRO SEMESTRE 2023

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

Cronograma

27 e 28/2 - Pré-inscrições via formulário online.

até 2/3 - Envio de e-mail com orientações para pagamento de taxa àqueles que foram contemplados com vaga.

até 6/3 - Prazo para pagamento da taxa de inscrição.

20/3 a 21/7 - Período de aulas do primeiro semestre.

Orientações ao processo de inscrições das Oficinas de Cultura do Sintrajufe

Calendário de aulas

As aulas ocorrerão de 20/3 a 21/7/2023.

Pré-inscrições

A partir das 10h de 27/2 até as 18h do dia 28/2 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 2/3, 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 6/3, impreterivelmente, a pessoa contemplada deverá efetuar o pagamento da 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.

***OBSERVE ATENTAMENTE O FUNCIONAMENTO DE CADA OFICINA
HÁ TURMAS COM FORMATO HÍBRIDO, VIRTUAL E PRESENCIAL***

Importante: no caso das aulas virtuais é necessário manter a câmera aberta

Confira abaixo os dias, horários, número de vagas, formato da aula e demais detalhes de cada oficina.

O F I C I N A S 2023/1

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: **segundas-feiras**

Horário das aulas: **das 15h às 16h30**



Vagas: 10

Pré-requisito: pessoas adultas e/ou idosas

Formato: Híbrido. Primeira e segunda segunda-feira de cada mês com aulas presenciais na sede do sindicato e com transmissão on-line para alunos (as) inscritos (as). As demais aulas do mês serão apenas virtuais, transmitidas pela professora aos alunos (as) inscritos (as).

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: 10

Pré-requisitos: ter idade mínima de 15 anos

Formato: Híbrido. Aulas presenciais na sede do sindicato com transmissão on-line para alunos (as) inscritos (as).

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.



Sintrajufe RS

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

Prof.: Caio Riter

Dia da semana: **quartas-feiras**

Horário: **19h às 21h**

Vagas: 15

Pré-requisitos: ter idade mínima de 18 anos

Formato: aulas virtuais ao vivo

ESPAÑHOL

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

Profª Lisbeth Anzola

Turma Espanhol 3

Para alunos que cursaram Espanhol 2 no Sintrajufe ou em qualquer outra escola

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

Horário: **7h30 às 8h30**

Vagas: 10

Pré-requisitos: idade mínima de 16 anos e conhecimento intermediário do idioma

Formato: aulas virtuais ao vivo

Turma Espanhol 1

Para alunos que nunca tiveram nenhum contato com o idioma

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

Horário: **8h às 9h**

Vagas: 10

Pré-requisitos: idade mínima de 16 anos

Formato: aulas virtuais ao vivo



FERMENTAÇÃO (ALIMENTOS E BEBIDAS)

A oficina aborda fermentação, microrganismos, prebióticos e probióticos, fermentação selvagem e de cepas. Fermentaremos vegetais, vinagres, iogurtes, kefir de leite, kefir de água, kombucha (básico, espumante, vinagre, fermentação contínua), rejuvelac (modo de preparo e utilização), kvass, cerveja artesanal (método simples), hidromel, etc. A oficina acontece com 3 encontros virtuais e um encontro presencial onde serão realizadas atividades práticas.

Prof.: Leandro Nunes

Dia das aulas: **segundas-feiras**

Horário: **das 19h às 21h**

Vagas: 10

Pré-requisito: maior de 18 anos

Formato: Híbrido. Primeira segunda-feira de cada mês com aulas presenciais na sede do sindicato e com transmissão on-line para alunos (as) inscritos (as). As demais aulas do mês serão virtuais, transmitidas pelo professor aos alunos (as) inscritos (as).

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.

Formato: aulas virtuais ao vivo



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: 10

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

Formato: Híbrido. Segunda quarta-feira de cada mês com aulas presenciais na sede do sindicato e com transmissão on-line para alunos (as) inscritos (as). As demais aulas do mês serão virtuais, transmitidas pela professora aos alunos (as) inscritos (as).

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)

Formato: aulas virtuais ao vivo

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



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

através de diálogos verbais.

Prof^a Vanessa Binotto

Italiano Básico 3

Dia da semana: **quartas-feiras**

Horário: **18h às 20h**

Vagas: 10

Pré-requisitos: Para alunos que tenham nível básico 2 do idioma e idade mínima de 18 anos

Formato: aulas virtuais ao vivo

Italiano Básico 2

Dia da semana: **quartas-feiras**

Horário: **20h30 às 22h30**

Vagas: 10

Pré-requisitos: Para alunos que tenham nível básico 1 do idioma e idade mínima de 18 anos.

Formato: aulas virtuais ao vivo

INTRODUÇÃO À PERMACULTURA URBANA

Abordaremos os temas filosofia da permacultura, bioconstrução, saneamento ecológico, energias renováveis, produção de alimentos, compostagem, aquaponia, entre outros temas. A oficina acontece com um encontro presencial ao mês, ocasião que serão realizadas atividades práticas como: construção de composteiras, forno solar, desidratador solar, biofiltro, sanitário compostável, etc.

Prof.: Leandro Nunes

Dias das aulas: **terças-feiras**

Horário: **das 19h às 21h**

Vagas: 10



Pré-requisito: maior de 18 anos

Formato: Híbrido. Primeira terça-feira de cada mês com aulas presenciais na sede do sindicato e com transmissão on-line para alunos (as) inscritos (as). As demais aulas do mês serão virtuais, transmitidas pelo professor aos alunos (as) inscritos (as).

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.

Profª Simone Helena Castro

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

Horário: **8h às 8h50min**

Vagas: 10

Formato: aulas presenciais no sindicato

Formato: Híbrido. Aulas presenciais na sede do sindicato com transmissão on-line para alunos (as) inscritos (as).

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

Formato: aulas virtuais ao vivo

OFICINA DE VOZ - TÉCNICA E EXPRESSÃO VOCAL E CORPORAL

A oficina aborda os conteúdos programáticos de forma lúdica e prazerosa. Buscaremos compreender o movimento respiratório natural do corpo e o uso mais confortável do mecanismo que produz o som vocal.

As aulas serão basicamente práticas. Num primeiro momento faremos exercícios com vogais, fonemas e também pequenos textos poéticos visando liberar ritmo e expressividade.

Numa segunda etapa exercitaremos nossa afinação com exercícios vocais e pequenos textos melódicos entoados no grande grupo e ou em quartetos , trios ou duplas.

Profa.: Elizabeth Jaeger

Dia da semana: **terças-feiras**

Horário: **18h30min às 19h45min**

Vagas: 10

Pré-requisitos: idade mínima de 14 anos

Formato: aulas presenciais no sindicato

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.

Formato: Híbrido. Primeira e segunda quinta-feira de cada mês com aulas presenciais na sede do sindicato e com transmissão on-line para alunos (as) inscritos (as). As demais



aulas do mês serão apenas virtuais, transmitidas pela professora aos alunos (as) inscritos (as).

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

Turma 1

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

Horário: 8h45min às 10h

Vagas: 10

Pré-requisito: ter a idade mínima de 20 anos

Formato: aulas presenciais no sindicato

Turma 2

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

Horário: 19h30min às 20h45min

Vagas: 10

Pré-requisito: ter a idade mínima de 20 anos

Formato: aulas presenciais no sindicato

Yoga maturidade

Esta turma de yoga desenvolve um trabalho direcionado àqueles que já atingiram uma idade madura, com acompanhamento específico para cada aluno, dando atenção às eventuais limitações físicas.

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

Horário: 17h às 18h15

Vagas: 10



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

Formato: aulas presenciais no sindicato