

INFORMATIVO

Programação

ALEGRE | GOIABEIRAS | MARUÍPE | SÃO MATEUS



SEMANA DO

servidor

UNIVERSIDADE FEDERAL
DO ESPÍRITO SANTO **2019**

DESTAQUES



Caçadores de bons exemplos - Em busca de brasileiros que fazem a diferença

Dia 16/10, às 9h, no auditório do CEFD
(<https://www.cacadoresdebonsexemplos.com.br/>)



Domingo de lazer especial para os servidores e suas famílias

Dia 20/10



Exposição de fotos "Apolônias do Bem"

De 22 a 24/10, no corredor do centro cirúrgico do Hucam



V Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho (SIPAT) - "Segurança no trabalho: cultive essa ideia!"

De 22 a 24/10, no campus de Maruípe



IV Corrida e Caminhada dos Servidores "Correndo atrás dos seus direitos"

Dia 25/10, às 7h



Dia do Servidor Público (feriado nacional)

Dia 28/10



Concurso de fotografia e concurso de poema

- Oficinas
- Plantões
- Palestras
- Show da Banda Clube Big Beatles
- E muito mais



22 a 25 de outubro

INSCREVA-SE E PARTICIPE! VAGAS LIMITADAS

Goiabeiras

22/10/19 terça-feira

- 8h a 10h** – Abertura com café da manhã. Local: Adufes
- 10h a 12h** – Vivência em mindfulness: praticando a atenção plena. Local: Centro de Recreação
- 10h a 17h** – Plantão de massagem biodinâmica. Local: DDP
- 10h a 17h** – Clínica Gênesis (reflexoterapia; auriculoterapia; reflexocraniopuntura; hidratação facial; diagnóstico capilar). Local: DDP
- 10h30 a 12h** – Oficina de lanche natural. Local: DDP
- 13h; 15h** – Workshops de automaquiagem. Local: DDP



Imagem: freepik.com

- 14h a 15h30** – Palestra: Aprenda a ler e interpretar corretamente o rótulo dos alimentos. Local: DDP
- 15h a 17h** – Oficina de mobgrafia: fotografando com o celular (Parte 1). Local: DDP

23/10/19 quarta-feira

- 8h a 9h** – Aula de yoga. Local: CEFD (sala de dança nº 10)
- 8h a 10h** – Oficina de mobgrafia: fotografando com o celular (Parte 2). Local: DDP
- 8h30 a 10h** – Oficina de lanche natural. Local: DDP
- 9h a 11h** – Oficina de dança de salão: forró pé de serra. Local: CEFD (sala de dança nº 10)
- 9h a 17h** – Triagem auditiva – teste de audição com fonoaudióloga. Local: DDP

- 9h; 11h; 14h; 16h** – Workshops de automaquiagem. Local: DDP

- 9h30 a 12h** – Plantão de limpeza de ouvido e massagem reflexa. Local: DDP

- 9h30 a 12h** – Reiki: aplicação de técnica para alívio de estresse, ansiedade e tensões (sessão individual). Local: DDP

- 10h a 11h** – Palestra: Você espera acontecer ou faz acontecer. Local: DDP

- 13h a 16h** – Reiki: aplicação de técnica para alívio de estresse, ansiedade e tensões (sessão individual). Local: DDP

- 13h30 a 16h** – Plantão de limpeza de ouvido e massagem reflexa. Local: DDP

- 14h a 18h** – Atendimento terapêutico: Floral de Bach. Local: DDP

24/10/19 quinta-feira

- 8h a 9h30** – Oficina de arteterapia. Local: DDP
- 9h a 11h** – Oficina de educação financeira e bem-estar. Local: DDP
- 9h30 a 11h** – Palestra: A universidade de hoje e a universidade de amanhã: há futuro para os servidores com o Future-se? Local: DDP
- 9h30 a 12h** – Plantão de limpeza de ouvido e massagem reflexa. Local: DDP
- 9h30 a 12h** – Reiki: aplicação de técnica para alívio de estresse, ansiedade e tensões (sessão individual). Local: DDP
- 10h30 a 12h** – Oficina de lanche natural. Local: DDP
- 10h30 a 12h** – Oficina de macramê. Local: DDP
- 13h a 16h** – Reiki: aplicação de técnica para alívio de estresse, ansiedade e tensões (sessão individual). Local: DDP
- 13h30 a 16h** – Plantão de limpeza de ouvido e massagem reflexa. Local: DDP
- 14h a 15h** – Palestra sobre cuidados com a audição, zumbido e tontura. Local: DDP
- 14h a 18h** – Atendimento terapêutico: Floral de Bach. Local: DDP
- 14h a 16h** – Workshop de clutch em crochê. Local: DDP

25/10/19 sexta-feira

- 7h** – IV Corrida e Caminhada dos Servidores “Correndo atrás dos seus direitos” | Inscrições de 30/09 a 09/10 diretamente no Sintufes

31/10/19 quinta-feira

17h – Show da banda Clube Big Beatles e divulgação dos resultados dos concursos de fotografia e do poema. Local: Teatro Universitário



Imagem: divulgação

Maruípe

22/10/19 terça-feira

8h30 – Abertura com café da manhã. Local: auditório do CCS (Elefante Branco)

10h a 11h – Apresentação da banda da Polícia Militar. Local: pátio externo (em frente ao pronto-socorro)

11h a 12h – Apresentação de krav maga (arte de defesa pessoal israelense). Local: pátio externo (em frente ao pronto-socorro)

14h a 15h – Palestra: Reflexões sobre estresse no trabalho. Local: auditório do CCS (Elefante Branco)

23/10/19 quarta-feira

8h a 10h – Palestra: Prevenção em saúde oral – a importância da saúde bucal no ambiente de trabalho. Local: auditório da enfermaria pediátrica

9h a 10h30min – Oficina de arteterapia. Local: auditório da sub-sede do Sintufes

9h a 10h30min – Workshop de clutch em crochê. Local: auditório da sub-sede do Sintufes

10h a 11h30min – Palestra: Transferências posturais e riscos ergonômicos. Local: auditório da enfermaria pediátrica

13h a 14h – Prevenção às infecções sexualmente transmissíveis. Local: auditório do CCS (Elefante Branco)

14h a 17h – Reiki: aplicação de técnica para alívio de estresse, ansiedade e tensões (sessão individual). Local: prédio Elefante Branco (sala 17)

15h a 17h – Oficina de mobgrafia: fotografando com o celular (Parte 1). Local: auditório da sub-sede do Sintufes

24/10/19 quinta-feira

7h a 10h – Atividade da equipe multiprofissional (Goalball – jogo inclusivo). Local: Centro de Recreação do campus de Goiabeiras (quadra)

8h a 10h – Oficina de mobgrafia: fotografando com o celular (Parte 2). Local: auditório da sub-sede do Sintufes

10h a 12h – Roda de conversa sobre a série “Sessão de Terapia – 2019” (2ª temporada). Local: auditório do CCS (Elefante Branco)

9h; 11h; 14h; 16h – Workshops de automaquiagem. Local: prédio Elefante Branco (sala 18)

14h a 15h – Palestra: Aprenda a ler e interpretar corretamente o rótulo dos alimentos. Local: auditório da enfermaria pediátrica

14h a 15h30 – Oficina de macramê. Local: auditório da sub-sede do Sintufes



Imagem: pixabay.com

25/10/19 sexta-feira

7h – IV Corrida e Caminhada dos Servidores “Correndo atrás dos seus direitos”, no campus de Goiabeiras | Inscrições de 30/09 a 09/10 diretamente no Sintufes

10h a 11h – Apresentação da banda do exército. Local: pátio externo (em frente ao pronto-socorro)

Alegre

22/10/19 terça-feira

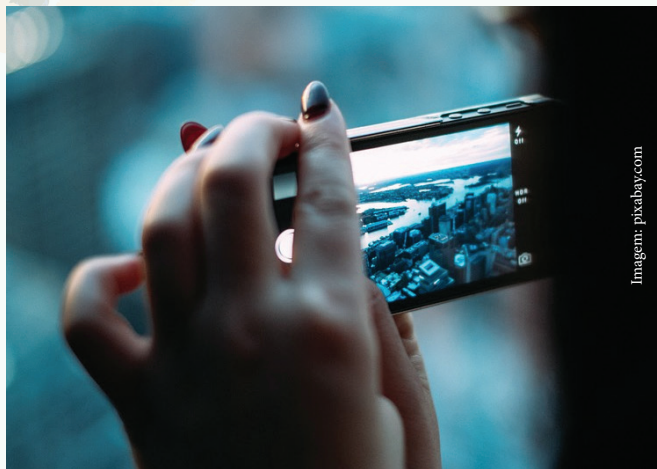
8h30 – Abertura oficial. Local: quadra de esportes

9h30 – Dicas para gestão de finanças pessoais. Local: quadra de esportes

10h30 – Ergonomia. Local: quadra de esportes

11h30 – Sorteio de brindes para os participantes das oficinas. Local: quadra de esportes

14h – Fotografia para iniciantes. Local: quadra de esportes



15h – PANCs: plantas alimentícias não convencionais. Local: quadra de esportes

16h – O regime de previdência complementar e como as mudanças propostas na reforma da previdência afetam o servidor público federal. Local: quadra de esportes

17h – Sorteio de brindes para os participantes das oficinas. Local: quadra de esportes

23/10/19 quarta-feira

8h30 – Workshop de automaquiagem. Local: quadra de esportes

9h45 – Jogos diversos: cartas, xadrez e tênis de mesa (pingue-pongue). Local: quadra de esportes

11h45 – Sorteio de brindes para os participantes das oficinas. Local: quadra de esportes

15h – Futsal masculino. Local: quadra de esportes

16h – Sorteio de brindes para os participantes das oficinas. Local: quadra de esportes

16h15 – Vôlei feminino e masculino. Local: quadra de esportes

São Mateus

24/10/19 quinta-feira

7h a 8h - Pedal acadêmico. Local: Ceunes - em frente ao RU.

8h a 8h30 - Café da manhã compartilhado e performance poética. Local: tenda de eventos

8h30 a 9h - Alongamento. Local: tenda de eventos

9h a 12h - Prática desportiva (futsal e vôlei). Local: quadra poliesportiva

13h a 17h - Programação cultural com: música ao vivo, oficina de pintura em tecido, caricaturas, performance Coração Passarinheiro, feira artística e culinária, micurso de libras e oficina de forró. Local: tenda de eventos



Mais informações e inscrições

As inscrições para as atividades ocorrerão entre os dias 09/10 e 20/10 no site: progep.ufes.br/semanadoservidor

→ **Público-alvo: servidores ativos, aposentados, empregados da Ebserh e colaboradores (prestadores de serviços).**

- Os trabalhadores que desejarem participar das atividades deverão comunicar às suas chefias imediatas com antecedência, de modo que organizem o funcionamento dos setores nos dias do evento.
- A participação do servidor contará como hora trabalhada, devendo o ponto ser registrado normalmente. Nos setores que ofertam serviços considerados essenciais, poderá ocorrer estabelecimento de horários diferenciados de trabalho, organizados pelas chefias, a fim de possibilitar que todos os servidores participem da programação ofertada.
- Em relação à participação dos demais trabalhadores, serão observadas as orientações dos empregadores.

Fale conosco:

semanadoservidor@ufes.br