



**II SEMANA DE
QUALIDADE
DE VIDA
MELHOR
IDADE PARA
EMPREENDER**

Palestras

Segunda-feira: 04/04/16

08h:30 - Credenciamento

09h - Abertura. Atração cultural. Relato da experiência empreendedora com o grupo Ukulelê.

10h - Palestra: Empreendedorismo e Inovação. Sra. Larisse Drumond/Incubadora do INPA.

10h30 - Apresentação de vídeo relatando experiências de empreendedorismo com a participação da servidora aposentada, Sra. Conceição Marinho.

Terça-feira: 05/04/16

9h - Palestra: Empreender na Melhor Idade. Sra. Alessandra Moreno /SEBRAE.

10h - Sorteio de Brindes

Quarta-feira: 06/04/16

10h - Palestra: Orientações de Preparação para Aposentadoria no Serviço Público. Sr. José Geraldo Martins dos Santos/SARH - INPA

11h - Sorteio de brindes.

Quinta-feira: 07/04/16

9h - Homenagem aos aposentados.

10h - Palestra: Frutos Nativos da Amazônia: Potencialidades Econômicas, Nutritivas, Gastronômicas e Medicinais. Esp. Afonso Rabelo/INPA.

10h30 - Coquetel

Quinta-feira: 07/04/16

15h - Palestra: É tempo de parar? Aspectos Psicológicos da Aposentadoria. Prof. Joel Cabral de Abreu. Psicólogo com especialização em Gerontologia Social. Atua no programa de educação ao idoso da SEMED.

16h00 - Ginástica Laboral

16h30 - Palestra: Planejamento Financeiro para Aposentadoria. Prof. Márcio Gonçalves/ Faculdade Marta Falcão

17h30 - Sorteio de brindes.

Sexta-feira: 08/04/16

07h30min - Concentração para EcoCaminhada. Local: Restaurante/INPA. Instrutores Profs. Educadores físicos Ítalo Figueiredo/Academia EcoTraining e Mirna Sayuri Farias Miyamoto/INPA.

08h - Início do percurso da EcoCaminhada

09h30 - Encerramento. Local: Auditório da Ciência. Dinâmicas e exercícios físicos.

10h - Sorteio de brindes

10h30 - Coquetel com frutas

**TRABALHO
ESPIRITUALIDADE
EDUCAÇÃO
LAZER
SAÚDE
FAMÍLIA
AMIGOS
AMBIENTE**

Oficinas

Oficina: Ponto Cruz.

Objetivo: Iniciação às técnicas de ponto cruz
Instrutor (a): Zenaide Figueiredo/INPA
Datas e horários de realização: 04 de abril, das 15h30 às 17h
Local: Auditório da Biblioteca
Requisito: aberto à comunidade do INPA
Quantidade de Vagas: 05
* Interessados deverão enviar email para: zenaide.figueiredo@inpa.gov.br

Oficina: Pintura em tecido.

Objetivo: Iniciação às técnicas de pintura em tecido
Instrutor (a): Zenaide Figueiredo/INPA
Datas e horários de realização: 05 de abril, das 15h30 às 17h
Local: Auditório da Biblioteca
Requisito: aberto à comunidade do INPA
Quantidade de Vagas: 05
* Interessados deverão enviar email para: zenaide.figueiredo@inpa.gov.br
** Conforme interesse do público, haverá continuação do curso em dias e horários a serem planejados.

Oficina: Artesanato com Recicláveis (decoupage) e pontos básicos de crochê.

Objetivo: Técnicas básicas de decoupage e pontos de crochê.
Instrutor (a): Conceição Marinho/Servidora aposentada do INPA
Datas e horários de realização: 05 e 07 de abril, das 15h30 às 17h
Local: Auditório da Biblioteca
Requisito: aberto à comunidade do INPA
Quantidade de Vagas: 05
* Interessados deverão enviar email para: zenaide.figueiredo@inpa.gov.br

Oficina: Recursos Florestais: Dinâmica e Agregação de Valor.

Objetivo: Confeção de pequenos objetos através de recursos florestais.
Instrutor (a): Dra. Claudete Catanhede/INPA
Datas e horários de realização: 06, 07 e 08 de abril, das 08h30 às 12h
Local: Laboratório de Engenharia de Artefatos de Madeira – LEAM.
Requisito: servidores com mais de 25 anos na Instituição, em preparação para aposentadoria e que não tenha trabalhado com madeira.
Quantidade de Vagas: 10
* Interessados deverão enviar email para: catanhed@inpa.gov.br

Oficina: Reciclagem de Papel.

Objetivo: Aprender técnicas de reciclagem de papel
Instrutor (a): Dra. Marcela Amazonas/INPA
Datas e horários de realização: 05, 06 e 07 de abril, das 09h às 11h
Local: Usina do Laboratório de Papel e Celulose e Carvão Vegetal
Requisito: aberto à comunidade do INPA
Quantidade de Vagas: 10
Material necessário:
- 01 cerâmica antiderrapante tamanho 21x 30cm
* Interessados deverão enviar email para: mac@inpa.gov.br; manuelcp@inpa.gov.br

Oficina: Orientações Básicas de acesso ao portal do INPA e portal SIGEPE

Objetivo: Os participantes aprenderão a explorar o portal do INPA e o SIGEPE no módulo contracheque.
Instrutor (es): Clausewykson e Regina. CTIN/INPA
Datas e horários de realização: 04, 05, 06, 07 e 08 de abril, das 09h às 10h30 e das 15h às 16h30min.
Local: Sala Digital
Requisito: preferencialmente servidores aposentados.
Quantidade de Vagas: 20 (turma da manhã) e 20 (turma da tarde)
Material necessário: será disponibilizado pelo CTIN.
* Interessados deverão enviar email para: regina@inpa.gov.br; clausewykson@inpa.gov.br

Oficinas Gastronômicas

TEMA 1: Preparações utilizando frutos da região e plantas alimentícias não convencionais.

Instrutor (a): Dra. Dionísia Nagahama/INPA
Datas e horários de realização: 05 de abril, das 09h às 12h.
Local: Laboratório de Alimentos e Nutrição.
Requisito: aberto à comunidade do INPA
Quantidade de Vagas: até 15 participantes
Material necessário: Lista de material disponível na hora da inscrição
*Obs.: Os participantes desta oficina deverão pagar uma taxa no valor de R\$ 8,00 para aquisição do material necessário.
* Interessados deverão enviar email para: dionenagahama@gmail.com

TEMA 2: Preparação de iguarias a partir de frutos amazônicos.

Instrutor (a): Dr. Afonso Rabelo/INPA
Datas e horários de realização: 05 e 06 de abril, das 14h às 18h.
Local: Laboratório de Alimentos e Nutrição.
Requisito: aberto à comunidade do INPA
Quantidade de Vagas: até 15 participantes
Material necessário: será fornecido pelo Laboratório.
* Interessados deverão enviar email para: rabeloafonso@gmail.com

OBS.: Em ambas as oficinas gastronômicas os participantes deverão utilizar vestimentas adequadas (calça comprida, jaleco), sem uso de bijuterias.