

## Goiabeiras (Vitória)

### 23/10

**8h30** – Abertura com representantes da reitoria, da Progep, do Sintufes, da Adufes e da Asaufes. *Local: Adufes*

**10h às 12h** – Oficina: Dança de Salão – Profa. Mery Moraes. *Local: Adufes*

**14h às 16h** – Palestra: Educação Financeira: Colocando suas finanças em dia - Palestrante: Germano Gaik. *Local: DDP/Progep*

**13h às 17h** – Aferição de pressão arterial e glicemia - DAS/Progep. *Local: DDP/Progep*

### 24/10

**9h às 11h** – Apresentação e Aula de Tai Chi Chuan - Professor André Luiz Ferreira. *Local: Adufes*

**9h às 12h e 14h às 17h** – Massagem Reflexa e Limpeza de Ouvido organizadas pela Pastoral da Saúde da Arquidiocese de Vitória. *Local: DDP/Progep*

**9h às 10h** – Apresentação e oficina Dança Sênior - Prof.ª Inês Sonogueti - Programa Universidade Aberta à Terceira Idade (UnAti Ufes). *Local: DDP/Progep*

**13h30 às 15h30** – Palestra: Proatividade e Proteção: Dicas sobre Segurança Pessoal - Tenente Anthony Moraes. *Local: DDP/Progep*

**15h às 17h** – Oficina de Mobgrafia: fotografando com o celular (módulo I) – Prof. Marcos Alves de Alarcão. *Local: DDP/Progep*

### 25/10

**8h30 às 9h30** – Ginástica Laboral - Professor André Luiz Ferreira. *Local: DDP, Sala 4*

**9h às 12h e 14h às 17h** – Massagem Reflexa e Limpeza de Ouvido organizadas pela Pastoral da Saúde da Arquidiocese de Vitória. *Local: DDP/Progep*

**10h às 11h30** – Palestra: Dietas da Moda - Nutricionista Glenda Petarli. *Local: DDP/Progep*

**11h às 15h** – Aula de voleibol, slackline, yoga e capoeira – Projeto Desconecte-se Ufes. *Local: Pátio RU Goiabeiras*

**14h às 15h** – Workshop de Maquiagem - Consultora: Raiza Pompeu. *Local: DDP/Progep*

**14h às 15h30** – Palestra: Assédio Moral: como prevenir e combater. Palestrante: Jeane Martins – Advogada Trabalhista. *Local: Adufes*

**16h30** – Apresentação da Cia de Dança Andora Ufes - Projeto de Ensino, Pesquisa e Extensão da Ufes/CEFD. *Local: Adufes*

### 26/10

**9h às 11h** – Oficina: Mobgrafia: fotografando com o celular (módulo II) – Prof. Marcos Alves de Alarcão. *Local: DDP/Progep*

**9h às 10h** – Oficina: Memória Ativa - Prof.ª Lays Lugão de Carvalho - Programa Universidade Aberta à Terceira Idade (UnAti Ufes). *Local: DDP/Progep*

**10h às 11h** – Palestra: Consumo Consciente - Palestrante: Tatiana Candeia. *Local: DDP/Progep*

**8h às 12h** – Aferição de pressão arterial e glicemia - DAS/Progep. *Local: DDP/Progep*

**14h às 16h** – Oficina: Práticas de Psicologia Positiva para a promoção do bem-estar. *Local: DDP/Progep*

**16h30** – Apresentação da Banda Big Beatles. *Local: Teatro Universitário. Os ingressos para o Show serão distribuídos na bilheteria do Teatro da Ufes, a partir de 23 de outubro, no horário de 9 as 17 horas, mediante apresentação de carteira funcional, ou último contracheque e documento com foto, ou crachá (no caso dos empregados Ebserh e prestadores de serviço).*

### 27/10

**8h às 11h** – II Corrida Rústica dos Servidores: correr para viver sem TEMER. *Percurso: Anel Viário da Ufes (organizada pelo Sintufes). Saída do Teatro da Ufes*  
*As inscrições serão realizadas na sede do sindicato no período de 02/10 a 13/10/2017. Participantes poderão realizar doações para o Grupo Rebrincar no ato da inscrição.*

**11h às 15h** – Aula de voleibol, slackline, yoga e capoeira – Projeto Desconecte-se Ufes. *Local: Pátio RU Goiabeiras*

**11h às 17h** – Campeonato de Futebol de Areia Maruípe X Goiabeiras (organizado pelo Sintufes). *Local: Sintufes*  
*As inscrições serão realizadas na sede do Sindicato no período de 02/10 a 20/10. Para mais informações, acessar o endereço eletrônico do sindicato ou ligar para (27) 4009-2716/4009-7262.*

### 23/10 a 27/10

**08h às 12h e 13h às 17h** – Comunidade Solidária: Ação social em prol do Grupo Rebrincar. Serão recebidas doações para o público infantojuvenil com idade entre 0 e 18 anos, podendo ser: roupas, calçados, brinquedos novos ou usados em bom estado, produtos de higiene pessoal, fraldas, leite em pó. Informações facebook: correnterebrincar. *Local: DDP/Progep, Adufes, Sintufes*

## Maruípe (Vitória)

### 23/10

**8h30** – Abertura com representantes da reitoria, da Progep, do CCS, do Hucam, da Ebserh, do Ioufes, do Sintufes e da Adufes. *Local: Auditório do Centro de Ciências da Saúde-CCS (Elefante Branco)*

**10h** – Apresentação da Banda da Polícia Militar. *Local: Pátio Externo do Hucam (em frente ao Pronto-Socorro)*

**14h às 15h30** – Palestra: Assédio Moral: como prevenir e combater. Palestrante: Jeane Martins – Advogada Trabalhista. *Local: Auditório do Centro de Ciências da Saúde-CCS (Elefante Branco)*

**16h30 às 17h** – Apresentação da Cia de Dança Andora Ufes Projeto de Ensino, Pesquisa e Extensão da Ufes/CEFD. *Local: Auditório do Centro de Ciências da Saúde-CCS (Elefante Branco)*

### 24/10

**9h às 10h30** – Palestra: Proatividade e Proteção: Dicas sobre Segurança Pessoal. Palestrante: Tenente Anthony Moraes do BME - PMES. *Local: Auditório do Centro de Ciências da Saúde-CCS (Elefante Branco)*

**8h às 12h** – Aferição de pressão arterial e glicemia capilar. *Local: Varanda do NASTH*

**11h às 11h30** – Aula de Aerohit - Profissional de Educação Física: Fabiana Santos Tigre. *Local: Área externa (Varanda do Sintufes - Maruípe)*

**11h30 às 12h** – Pilates – Fisioterapeuta: Patrícia Vieira Quadra Ribeiro. *Local: Área externa (Varanda do Sintufes - Maruípe)*

**13h às 17h** – Sessão de Quick Massage (massage expressa). Massoterapeuta: John Marcos Zechner e Andreia Prado. *Local: Sala 05 - Prédio do Elefante Branco (CCS)*  
(\* participantes serão sorteados nas palestras dos dias 23 e 24)

**14h às 15h** – Workshop de Maquiagem - Consultora: Raiza Pompeu. *Local: Sala 05 Prédio do Elefante Branco (CCS)*

**16h às 18h** – Oficina: Dança de Salão – Profa. Mery Moraes. *Local: Sala 05 Prédio do Elefante Branco (CCS)*

### 25/10

**9h às 10h** – Palestra: Consumo Consciente. Palestrante: Tatiana Candeia. *Local: Auditório da Enfermaria de Pediatria/Hucam*

**11h às 12h** – Apresentação de Break Dance

**14h às 16h** – Oficina de Mobgrafia: fotografando com o celular (módulo I) – Prof. Marcos Alves de Alarcão. *Local: Auditório CCS (Administração)*

### 26/10

**9h às 11h** – Apresentação e Aula de Tai Chi Chuan - Professor André Luiz Ferreira. *Local: Sala 04 Prédio do Elefante Branco (CCS)*

**10h às 11h30** – Palestra: Dietas da Moda - Nutricionista Glenda Petarli. *Local: Sala 04 Prédio do Elefante Branco (CCS)*

**13h às 15h** – Oficina de Mobgrafia: fotografando com o celular (módulo II) – Prof. Marcos Alves de Alarcão. *Local: Auditório CCS (Administração)*

**16h30** – Apresentação da Banda Big Beatles. *Local: Teatro Ufes. Os ingressos para o Show serão distribuídos na bilheteria do Teatro da Ufes, a partir de 23 de outubro, no horário de 9 às 17 horas, mediante apresentação de carteira funcional, ou último contracheque e documento com foto, ou crachá (no caso dos empregados Ebserh e prestadores de serviço).*

### 27/10

**8h às 11h** – II Corrida Rústica dos Servidores: correr para viver sem TEMER - percurso Anel Viário da Ufes (organizada pelo Sintufes). *Saída do Teatro da Ufes*  
*As inscrições serão realizadas na sede do sindicato no período de 02/10 a 13/10/2017. Participantes poderão realizar doações para o Grupo Rebrincar no ato da inscrição.*

**11h às 17h** – Torneio de Jogo de Dominó e Campeonato de Futebol de Areia Maruípe X Goiabeiras (organizado pelo Sintufes). *Local: Sintufes de Goiabeiras*  
*As inscrições serão realizadas na sede do Sindicato no período de 02/10 a 20/10. Para mais informações, acessar o endereço eletrônico do sindicato ou ligar para (27) 4009-2716/4009-7262.*

### 23 a 26/10

**8h às 12h e 13h às 17h** – Comunidade Solidária: Ação social em prol do Grupo Girassóis Ações Solidárias. Serão recebidas doações de café e açúcar e itens de higiene pessoal. *Local: Varanda do NASTH - Hucam.*

## Alegre

### 23 a 27/10

**7h às 19h** – Comunidade Solidária: Ação social em prol da Casa de Passagem de Alegre. As doações serão recebidas nos postos de coleta: Sugrad (Prédio Central), Sasas (Castelinho) e Gestão de Pessoas (Prédio Administrativo).

## 26/10

**8h às 9h** – Abertura Oficial com representantes do CCAE e do CCENS, da Progep, do Sintufes e da Adufes. *Local: Auditório do Prédio Central*

**9h às 10h** – Oficina: Bate-papo sobre Consumo Consciente, com a Professora Adriana Madeira Alvares da Silva Conforti e, em seguida, Escambo. *Local: Quadra de Esportes*

**10h às 11h15** – Oficina: Tai Chi Chuan, com a Professora Jenessa Florencio Vicente de Lima. *Local: Quadra de Esportes*

**13h às 14h** – Oficina: Workshop de Maquiagem – Consultora: Ana Martins, da Mary Kay. *Local: Quadra de Esportes*

**14h às 15h15** – Oficina: Yoga com Maria Emília Rodrigues Valente. *Local: Quadra de Esportes*

**A partir das 16h30** – Passeio Ciclístico com o Maratonista de Mountain Bike Gilberto Rodrigues Silveira. *Local: Saída da Praça da Estação em Direção ao Túnel*

## 27/10

**8h30 às 11h30** – Torneio de Buraco. *Local: Quadra de Esportes*

**14h às 16h** – Jogo de Futsal: Professores X Técnicos. *Local: Quadra de Esportes*

**16h às 18h** – Jogo de Vôlei: masculino e/ou feminino

## São Mateus

### 23/10

**14h às 16h** – Oficina de Preparação de Alimentos Saudáveis, com a Nutricionista Vanessa Schardt – Módulo I. *Local: Fazenda Experimental*

## 24/10

**8h30 às 9h** – Abertura com representantes do Ceunes, da Progep, do Sintufes e da Adufes. *Local: Auditório Central*

**9h às 9h30** – Café com arte. *Local: Auditório Central*

**10h** – Apresentação da peça teatral Unha Encravada e Outras Coisas do Cardápio. Texto, direção e interpretação: Marcelo Cruz. *Local: Auditório Central*

**14h às 16h** – Oficina de Preparação de Alimentos Saudáveis com a Nutricionista Vanessa Schardt – Módulo 2. *Local: Fazenda Experimental*

**17h às 18h** – Jogo de Futebol Society (2 equipes com 6 jogadores em cada). *Local: Campo Gramado*

## 25/10

**9h às 10h** – Workshop de Maquiagem – Consultora: Leyla Carminatte. *Local: Sala das Sessões*

**14h às 15h** – Aulão de Zumba com Studio de Dança Monique Cruz. *Local: Tenda na praça de eventos*

## 26/10

**10h às 11h** – Ensaio aberto da Banda Gaia. *Local: Tenda na praça de eventos*

**17h às 18h** – Jogo de Queimada (2 equipes com 6 jogadores em cada). *Local: Campo Gramado*

## 23 a 27/10

**8 às 17h** – Comunidade Solidária: Doações para o Projeto Araçá e Vipa. *Local: Seri*

## 27/10

**19h às 20h** – Corrida Equipe Sol. *Percurso: Anel viário. Saída: Prédio da Administração*

## Inscrições:

**As inscrições para as atividades ocorrerão entre os dias 02/10 e 20/10**

**São Mateus:** <http://bit.ly/ProgramaçãoSãoMateus>

**Alegre:** <http://bit.ly/ProgramaçãoAlegre>

**Goiabeiras e Maruípe:** <http://bit.ly/programaçãoovitória>

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

• Os trabalhadores que desejarem participar das atividades deverão comunicar as 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.

→ **Durante as atividades, haverá sorteio de brindes e serão recebidas doações, que vão ser encaminhadas para Instituições de caridade, conforme programação de cada localidade.**