



ANEXO III - PROGRAMA DE EXTENSÃO
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BOLSAS DE EXTENSÃO – PIBEX EDITAL N°
006/2021/UFSJ/PROEX

Identificação da Ação

- . **Título do Programa:** Programa de Extensão Universidade para a Terceira Idade
- . **Coordenador/a:** Elisa Tuler de Albergaria
- . **Unidade Organizacional:** Departamento de Ciência da Computação

Caracterização da Ação

. **Público alvo**

O Público-alvo do programa consiste em pessoas idosas a partir de 60 anos, conforme estipulado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Descrição da Ação

. **Resumo**

O “Programa de Extensão Universidade para a Terceira Idade”, desde 1995, oferece o “Curso Atualização de Conhecimentos e Preparação para o Envelhecimento”, com atividades multi e interdisciplinares. Normalmente, são oferecidas palestras que versam sobre os vários aspectos do envelhecimento, tais como aspectos psicológicos, biológicos, filosóficos, políticos, importância da atividade física, direitos do idoso, além de diversas oficinas, dentre elas: hidroginástica, canto coral, inglês, inclusão digital, espanhol, alongamento, desenho e pintura, roda de leitura, astronomia, bioexpressão. Na última versão do programa, em função da pandemia, foram realizadas atividades em formato online, como palestras, jogos online, eventos, rodas de conversa. Além disso, foram criadas redes sociais e site (<https://linktr.ee/terceiridadeufsj>) do programa para divulgação de campanhas e informações.