

Revista Coletivo
GIRASSÓIS

ANIVERSÁRIO UNISER

Volume 6 - Abril - 2024.

ÍNDICE



A PEDAGOGIA DO ENVELHECER - pág. 02 - 04.

SAÚDE E ENVELHECIMENTO - pág. 05 - 06.

ESPORTE E ENVELHECIMENTO - pág. 07 - 08.

FAZ SENTIDO? - pág. 09 - 10.

EFATÁ - pág. 11 - 14.

MOVA-SE! - pág. 15 - 16.

ROTA SÊNIOR - pág. 17 - 20.

Editorial - pág. 21.

www.uniserunb.com



UNISER E A UNB, UMA RELAÇÃO DE AMOR

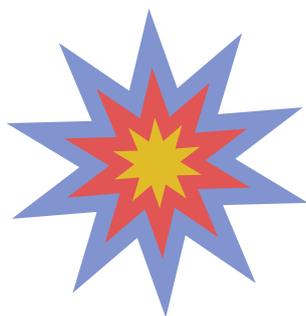


Por Marcelo Travassos

A escola é como um ser biológico, nasce, cresce e se desenvolve, porém, diferente deles, não pode envelhecer, pois sua existência está em permanecer-se eternamente jovem.

Nesta edição, queremos confraternizar com duas datas significativas para a educação brasileira e do país, quicá do planeta: 10 de abril, 9º aniversário da UniSER e 21 de abril, 62º aniversário da nossa querida universidade – UnB.

A primeira das três irmãs: Ceilândia, Planaltina, Gama, aparece na citação de Garcia, 2023:



Não por acaso, a Universidade do EnvelheSER traz em sua logomarca - UniSER - a junção de duas sílabas. A primeira pelo reconhecimento de que a existência se constitui em unidades que se completam, misturam-se, fazendo parte uma da outra. Macro e micro se amam como partes do mesmo processo. A segunda sílaba refere-se ao Ser resgatado pela palavra EnvelheSER, adotando a licença poética e transcrição do sentimento de transcendentalidade. Aqui, a segmentação das etapas da vida - criança, adulto e velho - se adequa para dar o salto do ser humano para o Ser.

Falar da UniSER é indubitavelmente falar da VIDA, tal é a relação que existe entre ambas palavras, que me atrevo a dizer que são sinônimas. A cor escolhida em sua logo, faz conotação direta com a natureza: o verde; o amarelo, refere-se ao sol; sua filosofia: a arte de viver. Ela encontra-se dentro da tríade do conhecimento humano: o início (criança), meio (adulto) e fim (envelhecer), com uma grande diferença biológica, ela jamais morre ou envelhece mas, sim, se aprimora no decorrer do tempo, para o limiar de um novo amanhã.

A UniSER – Universidade do Envelhecer, trata-se de um programa da UnB – Universidade de Brasília, cujo objetivo central são “ações educativas e integrativas que possibilitem a ampliação de capacidades e habilidades na vida adulta e dos idosos da comunidade, visando adoção de comportamento que estimule a cidadania, o empoderamento e o desenvolvimento humano e social, além de contribuir para a transformação das pessoas envolvidas.”

Sua proposta pedagógica está alicerçada nos pilares da valorização do ser humano, na prática de aprender e ensinar, e vice-versa, tendo como cerne a convivência com os seus pares no trabalho em equipe, na integração entre a comunidade acadêmica e pessoas da melhor idade: a idade da sabedoria. Essa integração se dá entre alunos de graduação, pós-graduação e a comunidade local, em sua maioria, através de projetos pedagógicos, relacionados ao processo de envelhecimento, de práticas de educação e promoção da saúde.

Por fim, a UniSER possui o objetivo integrador e inclusivo, além de trabalhar veementemente a intergeracionalidade para a construção de uma sociedade mais sensível as necessidades do outro e uma Universidade mais próxima das questões da comunidade.



Professora e Coordenadora Fundadora da UniSER,
Dra. Margô Karnikowski.

Em outro extremo temos a nossa sexagenária UnB, que é uma jovem adolescente no mundo do saber/conhecimento, encontra-se em um estado de plena jovialidade, acompanhada da maturidade, que vem se acumulando na vivência das suas mais de seis décadas de existência. Encontra-se entre as 9 melhores universidades do país, no computo geral, estipulado pelo RUF – Ranking Universitário de 2023, da Folha de São Paulo, veja a tabela abaixo, o desempenho desta jovem criança:

| P/P | Universidade | UF | Geral | Pública/ Privada | Ensino | Pesquisa | Mercado | Inovação | Internacionalização | Nota geral |
|-----|---------------------------------|----|-------|---------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------------|------------|
| 9º | UnB Universidade de Brasília | DF | 9º | ● | 7º 30,81 | 10º 38,52 | 22º 16,08 | 20º 3,20 | 10º 3,61 | 92,22 |

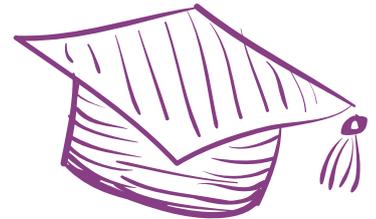
Fonte: <https://ruf.folha.uol.com.br/2023/ranking-de-universidades/principal/>. Acessado em: 18/03/24.



Dentre suas metas está a inclusão de todo o cidadão, não importando o seu grau de limitação física e/ou mental, menos ainda a sua idade. Essa em especial tem sido uma das fortes campanhas da UniSER/UnB, contra o etarismo, através de proposta de inclusão da pessoa idosa, em seus cursos de formação e acadêmico, a exemplo o curso de Gerontologia em Políticas Públicas e o 60 Mais – Processo Seletivo para Pessoas Idosas, no curso de graduação, fazendo vigorar os Estatutos da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003) e com Deficiência (Lei nº 13.146/2015).



Só há duas opções nesta vida: se resignar ou se indignar. E eu não vou me resignar nunca. (Darcy Ribeiro)



Nascida dentro de ideias inovadoras e renovadoras, a UnB se destaca com seus cursos a nível nacional e internacional, dentro das áreas de Relações Internacionais, Ciência Política, Economia, Direito e Antropologia. Seus Campus encontram-se no Plano Piloto, onde fica sua sede, em Planaltina, Gama e Ceilândia. Seu principal idealizador e mentor, Darcy Ribeiro, reuniu no limiar da década de 60, em Brasília, cientistas, artistas e filósofos para definir como seria o perfil da universidade. Quando, finalmente, em 21 de abril de 1960, o então presidente do Brasil, Juscelino Kubitschek, envia ao Congresso Nacional um pedido para a sua criação. O projeto de lei foi aprovado pelo parlamento em agosto de 1961, sendo sancionado como a Lei nº 3.998 pelo presidente João Goulart, em 15 de dezembro de 1961.

Após 62 anos de fundação, a UnB ainda continua com a sua principal premissa: **“... a união do moderno com pesquisas tecnológicas inovadoras, capaz de melhorar a realidade do povo brasileiro.”**

E assim surgiu a Universidade de Brasília – UnB.



Atual reitora da UnB, Dra. Márcia Abrahão.



**A TODOS QUE LUTARAM, LUTAM E CONTINUAM NA CAMINHADA POR ALGO MELHOR, LIBERTADOR, INOVADOR...
O NOSSO MAIS SINCERO PARABÉNS!!!!**



SAÚDE E ENVELHECIMENTO NA ESSÊNCIA UNISER

Por Leonardo Lourenço e Laci Maria



No mês de abril, celebramos não apenas mais um ano da UniSER-UnB, mas também celebramos a dedicação contínua à promoção da saúde e do envelhecimento ativo. Nesta edição especial da Revista Coletivo Girassóis, vamos explorar a relação intrínseca entre a essência da UniSER e a vitalidade que acompanha o processo de envelhecimento, sob a ótica da saúde.

O Programa Universidade do Envelhecer, UniSER – Arte de Viver, não é apenas um curso ou uma iniciativa isolada. É um compromisso com a comunidade, um esforço para capacitar e fortalecer os indivíduos em sua jornada pelo envelhecimento. Ao promover ações educativas e integrativas, a UniSER abre caminho para a ampliação de capacidades e habilidades não apenas na vida adulta mas, especialmente, na fase idosa da comunidade.

No centro dessa jornada está a saúde. Não apenas a ausência de doenças, mas a saúde em seu sentido mais amplo e holístico. A saúde que engloba o bem-estar físico, mental, emocional e social. A saúde que não é apenas um estado estático, mas um processo dinâmico de adaptação e fortalecimento ao longo da vida.



O curso de Educador Político Social em Gerontologia oferecido pela UniSER é um exemplo concreto desse compromisso com a saúde e o envelhecimento saudável. Ao longo de um ano e meio, os participantes mergulham em um currículo que vai muito além do conhecimento teórico. Eles são imersos em práticas, reflexões e experiências que os capacitam a atuar como agentes de mudança em suas comunidades. Ao abordar temas como cuidados com a saúde, prevenção de doenças, promoção do bem-estar emocional e social, o curso prepara os educadores para enfrentar os desafios e aproveitar as oportunidades que acompanham o envelhecimento da população. Mais do que isso, ele os capacita a serem líderes e defensores de políticas públicas que promovam a inclusão, o respeito e a dignidade dos idosos.

Nesse sentido, a UniSER não apenas fortalece indivíduos, mas também transforma comunidades. Ela cria redes de apoio e solidariedade, que se estendem além das salas de aula e dos corredores da universidade. Ela promove uma cultura de envelhecimento ativo, onde os idosos são vistos não como um fardo, mas como fontes valiosas de sabedoria, experiência e contribuição.

À medida que celebramos mais um ano da UniSER-UnB, vamos lembrar que a saúde e o envelhecimento estão entrelaçados em uma teia complexa de relações. E que, ao investirmos na saúde dos nossos idosos, estamos investindo no futuro de toda a comunidade. Que possamos continuar a trilhar esse caminho juntos, com a UniSER como guia e inspiração.

Porque envelhecer é uma arte, e viver com saúde é um direito de todos.

Que este mês de aniversário seja não apenas uma celebração do passado, mas também um compromisso renovado com o futuro.

Vida longa à UniSER-UnB!

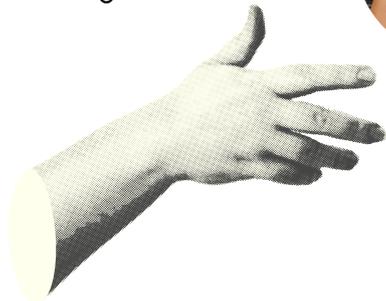


9 ANOS DA UNISER

PROMOVENDO QUALIDADE DE

VIDA!

Por Ângela Queiroz



GIRASSÓIS A TODO VAPOR!!

Você tem 45, 50 ou 60+ vem conosco!!

Vem fazer parte desse time seleta da UniSER/UnB.

Venha, se joga e esqueça a idade que você tem!

Se isso já foi um peso na sua vida, hoje pode ser uma descoberta para ser FELIZ!!
Pois, aqui, quanto mais idade você tem, mais também é seu valor na UniSER/UnB!!

Enquanto celebramos o aniversário da UniSER-UnB neste mês de abril, é oportuno refletir sobre a conexão entre esporte e envelhecimento, sob a luz da essência da UniSER. Nesta edição especial da Revista Coletivo Girassóis, vamos explorar como a prática esportiva pode ser um elemento vital na promoção do envelhecimento ativo e saudável, alinhado com os valores e objetivos do programa.

A UniSER – Arte de Viver não apenas reconhece, mas celebra a importância do esporte na vida das pessoas em todas as idades. O esporte não é apenas uma atividade física; é uma ferramenta poderosa para promover a saúde física, mental e social. No contexto do envelhecimento, o esporte assume um papel ainda mais significativo, desafiando estereótipos e inspirando uma nova visão do que significa envelhecer.

A UniSER incentiva a atividade física, deste modo, está promovendo um estilo de vida ativo e dinâmico. Os benefícios do esporte para os idosos são vastos e comprovados. Além de melhorar a saúde cardiovascular, a força muscular e a flexibilidade, o esporte também contribui para a saúde mental, reduzindo o estresse, a ansiedade e os sintomas de depressão.

Mas o esporte vai além dos benefícios físicos. Ele também é um poderoso agente de inclusão e integração social. Ao participar de atividades esportivas, os idosos têm a oportunidade de se conectar com outras pessoas, construir amizades e fortalecer sua rede de apoio social. O esporte transcende barreiras de idade, gênero e origem, criando um espaço onde todos são bem-vindos e valorizados pelo que podem contribuir.

Além disso, a UniSER também reconhece a importância de criar um ambiente favorável e acessível, onde os idosos se sintam confortáveis e encorajados a praticar atividade física. À medida que celebramos mais um ano da UniSER-UnB, vamos lembrar que o esporte é mais do que uma atividade física; é uma ferramenta poderosa para promover a saúde, a inclusão e a qualidade de vida dos idosos. Que possamos continuar a investir nesse importante recurso, capacitando os idosos a viverem de forma plena e ativa, em todas as fases da vida.

Entrei na UniSER/UnB despretensiosa e por um único motivo: aprender melhor a cuidar de minha mãe, uma senhora de 89 anos. Aos poucos, fui desabrochando e descobrindo talentos que jamais pensei em tê-los e, assim, foram abrindo vários leques. Do nada me tornei aluna da UnB, do nada me tornei uma Gerontóloga, do nada me tornei uma colunista e do nada A REVISTA GIRASSÓIS nasceu e aqui estamos nós GIRAndo, GIRAndo em torno dos SÓIS, a cada dia nos descobrindo mais e mais no auge da melhor idade de cada um de nós UniSERES!!

Que este mês de aniversário seja não apenas uma celebração do passado, mas também um compromisso renovado com um futuro onde todos possam envelhecer com saúde, dignidade e alegria.



GIRASSÓIS

Embelezando o céu, a terra e o ar...Sejamos, pois girassóis, trocadores de energias positivas!

PILARES + PROPÓSITO = MINHA MELHOR VERSÃO

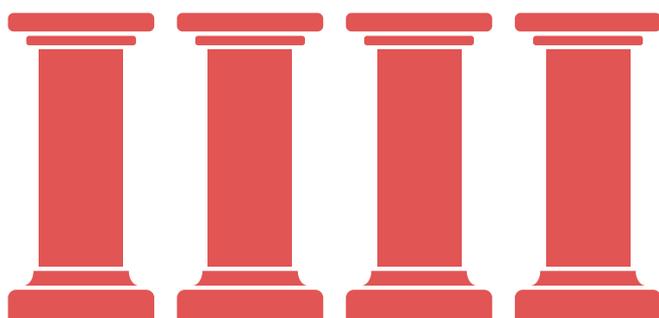


Por Simone Dourado

Essa é uma equação de sucesso. Na engenharia, os pilares são aquelas colunas que sustentam uma construção. E o propósito é uma estrada que percorremos sempre com a sensação de estarmos no caminho certo.

Essas são definições do mundo virtual que me chegam trazendo inúmeras conexões entre o que somos hoje e o que queremos ser, para sermos a nossa melhor versão.

Você já se perguntou o que uma construção tem a ver com o nosso propósito de vida? Qual a função dos pilares na construção de um edifício? Para a educação, os pilares têm um significado muito importante, e apontam para um lindo caminho de propósito de vida.



Sim, na educação, os pilares determinam o que não pode faltar numa sala de aula. Elaborados em 1999 pelo professor francês, Jacques Delors, os 4 pilares refletem uma educação completa, cujo propósito é preparar o aluno para a vida em sociedade, tornando-o cidadão.

Fazer parte do programa Universidade do Envelhecer, UniSER/UnB, é bem assim, uma busca incessante pela nossa melhor versão, uma caminhada sustentada por pilares e propósito de vida.

Aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a viver com os outros, e aprender a ser, são os pilares que fazem de nós, estudantes da UniSER/UnB, ser uma melhor versão a cada dia.

Participar do curso de Educador Político Social em Gerontologia é ressignificar a vida pois, além de ampliar as nossas potencialidades, habilidades e conhecimentos, faz com que pratiquemos o exercício de cidadania, através da nossa melhor versão.

A Logoterapia é a ciência do sentido, criada pelo neuropsiquiatra Viktor Frankl, cuja essência da palavra vai ao encontro do ser humano completo, em suas dimensões biológica, psicológica, social e também espiritual. Para ele o ser humano é um ser único, pleno, livre e responsável, capaz de fazer escolhas, mesmo em situações onde o sofrimento é inevitável.

E o que a Logoterapia tem a ver com a UniSER?

Sempre que indago o que a vida espera de mim ou como posso contribuir para tornar a vida de alguém melhor, encontro sentido de vida.

Transformar vidas, através da educação, é tarefa da UniSER e nós, alunos, temos o dever de repassar os conhecimentos recebidos para transformar a vida de outras pessoas, de forma a tornar o processo de envelhecimento prazeroso, de qualidade e cheio de propósito.

Parabéns a todos os professores, apoiadores e alunos que fazem parte desse lindo projeto de vida!



** Simone Dourado é egressa da UniSER/UnB, Logoeeducadora, Gerontóloga em formação e criadora do Instagram @tempodelavanda - espaço para reflexão sobre envelhecimento com sentido, qualidade de vida para o idoso e de combate ao etarismo.*



UNISER CONQUISTA DOS IDOSOS

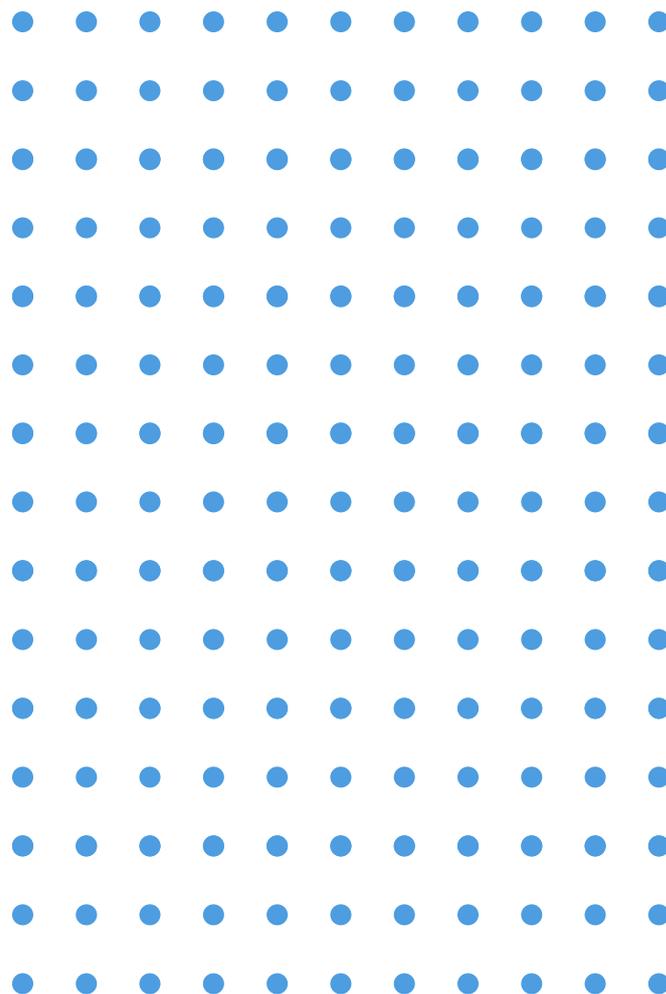


CONGRATULATIONS!

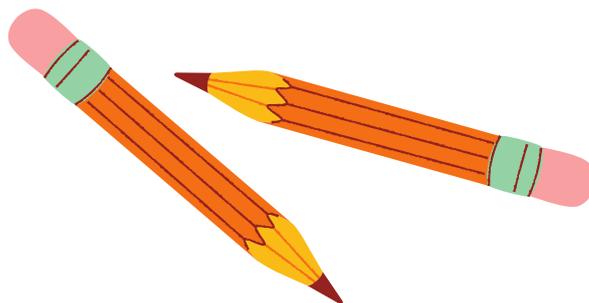
Por Marilse Helena Manso

A comemoração do aniversário da UNISER marca uma década de comprometimento e transformação significativa na educação de idosos. Esta instituição tem desempenhado um papel crucial ao redefinir a maneira como a educação é percebida e entregue à população idosa, reconhecendo a importância do aprendizado contínuo e do engajamento social para essa faixa etária. Por meio de programas educacionais inovadores, a UniSER não apenas proporciona conhecimento, mas também promove a inclusão, a autoestima e o bem-estar entre os idosos, enfatizando que nunca é tarde para aprender.

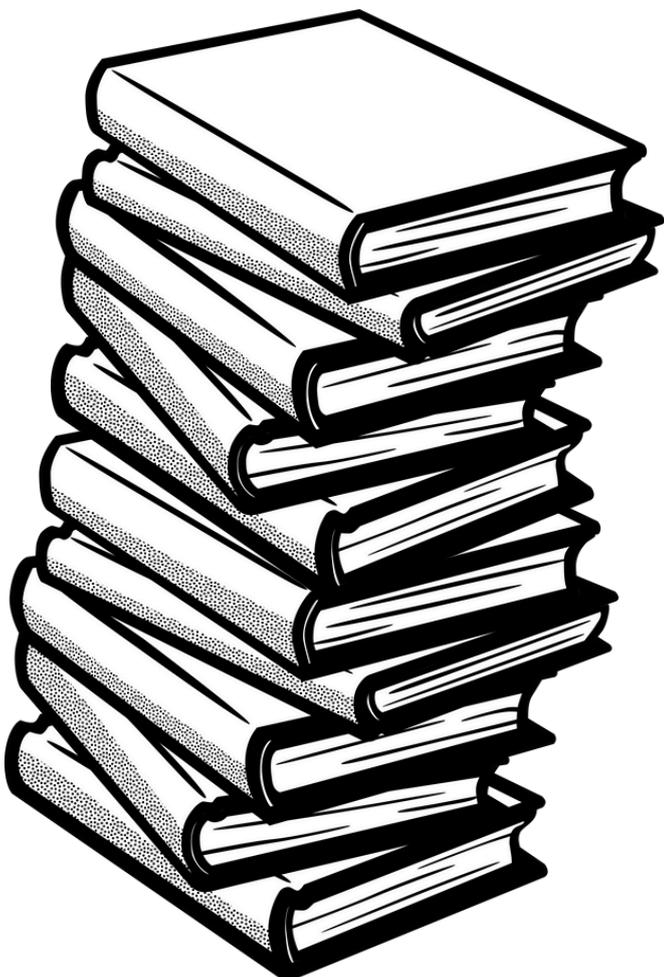
Ao longo de seu tempo de existência, o programa tem sido pioneiro em abordagens pedagógicas que consideram as necessidades específicas dessa população. O envelhecimento ativo e saudável é uma das principais metas da UniSER. Por meio de diversas atividades, cursos e programas, a UniSER possibilita aos idosos a exploração de novos interesses e paixões. Essas iniciativas são desenhadas não apenas para entreter, mas também para estimular a mente e o corpo, promovendo uma melhor qualidade de vida e um envelhecimento saudável. Além disso, o ambiente acolhedor e inclusivo fomenta a socialização, combatendo o isolamento e incentivando a formação de novas amizades, aspectos fundamentais para a saúde emocional nesta fase da vida.



Os voluntários, com seu altruísmo e generosidade, mostram que a capacidade de fazer o bem transborda os limites do individualismo, fortalecendo comunidades e criando laços de solidariedade. E os alunos, com sua sede de aprender e crescer, são a razão pela qual educadores, criadores e voluntários se dedicam tão intensamente. Eles representam a esperança e a promessa de um futuro melhor. Portanto, nesta data especial, expressamos nossa mais sincera gratidão a todos esses pilares da nossa comunidade, reconhecendo sua incansável dedicação e o impacto positivo que têm em nossas vidas.



A UniSER, uma instituição comprometida com o bem-estar e desenvolvimento da terceira idade, tem desempenhado um papel crucial na transformação da vida dos idosos, oferecendo-lhes oportunidades únicas de crescimento e aprendizado. Este envolvimento não só revitaliza suas vivências diárias mas, também, lhes proporciona a chance de remodelar suas trajetórias de vida, demonstrando que nunca é tarde para se reinventar ou adquirir novas habilidades. A educação e o conhecimento desempenham papéis fundamentais em todas as fases da vida, mas adquirem uma dimensão especial na terceira idade, especialmente quando consideramos sua interação com a evolução espiritual. Neste período da vida, a busca por aprendizado contínuo e o desenvolvimento intelectual não apenas enriquecem a mente, mas também trazem significativas contribuições para o crescimento espiritual. A educação, seja formal ou informal, abre portas para novas perspectivas e entendimentos sobre o mundo, a vida e o próprio ser, promovendo uma maior consciência de si e do entorno.



A evolução espiritual na terceira idade, apoiada pela educação e o conhecimento, contribui para uma melhor qualidade de vida, promovendo a resiliência, a paz interior e a harmonia. A espiritualidade, entendida aqui em seu sentido mais amplo, envolve uma conexão mais profunda com o próprio interior, com os outros e, para muitos, com o divino. O aprendizado contínuo estimula a curiosidade, a abertura do espírito e a humildade, características essenciais para o crescimento espiritual. Assim, a educação e o conhecimento, em conjunto com a evolução espiritual, tornam-se poderosas ferramentas para enfrentar os desafios da terceira idade, proporcionando sentido, alegria e plenitude nesta importante fase da vida.

O impacto da UniSER estende-se além do desenvolvimento pessoal, influenciando também as famílias dos idosos e a comunidade em geral. Ao se engajarem em novas atividades e desafios, os idosos ganham uma nova perspectiva sobre suas capacidades e potencial, inspirando não só seus pares, mas também as gerações mais jovens. Essa transformação evidencia a importância de reconhecer e valorizar os idosos, não apenas como beneficiários, mas como agentes ativos de mudança em suas vidas e na sociedade. A UNISER, assim, reafirma o valor inestimável da experiência e da sabedoria que a terceira idade tem a oferecer, promovendo uma cultura de respeito e integração intergeracional.

Neste aniversário, expressamos nossa mais profunda gratidão aos criadores, educadores, voluntários e alunos que tornam a UniSER um referencial acadêmico a ser seguido. Que possamos continuar celebrando e apoiando iniciativas como essa, que enriquecem a vida dos idosos e fortalecem os laços que nos unem como comunidade. Juntos, podemos construir um futuro mais inclusivo e acolhedor para todas as idades.



Parabéns à UniSER por todo o seu tempo de dedicação e transformação!

UNISER, HISTÓRIA EM MOVIMENTO, CONSTANTE TRANSFORMAÇÃO.

por André Cipriano



Nessa edição especial da Revista Coletivo Girassóis, comemorando 9 anos da UniSER-UnB, o olhar é para que a formação adquirida nesses semestres SEJA MOLA PROPULSORA para uma nova visão do envelhecimento, e novos projetos e caminhadas nasçam, prospere e deem resultados de imensa satisfação e bem-estar, uma vez que, novamente ativos e pertencente a sociedade, as pessoas 60+ serão protagonistas novamente do resultado das suas escolhas.



Passar pelos bancos acadêmicos da UniSER, seja ele físico ou online, proporciona prismas absolutamente incríveis, pois é possível pela empatia, pelo amor e cuidado, olhar para si mesmo e para o próximo de modo a querer continuar, outrossim, relacionando com as pessoas resgatando os saberes, as experiências e as memórias vividas. Mostra que é possível estar ativo e atuante quando se permite a dar esse próximo passo, esse de continuidade, permita-se!

Essa coluna nada mais é que um espaço de chamamento, provocação e ação, na continuidade dessa jornada, que é o olhar ressignificado do pertencimento, pois todo o conhecimento acadêmico proporcionado pela UniSER pode ser uma nova etapa, um novo e delicioso desafio, permita-se.

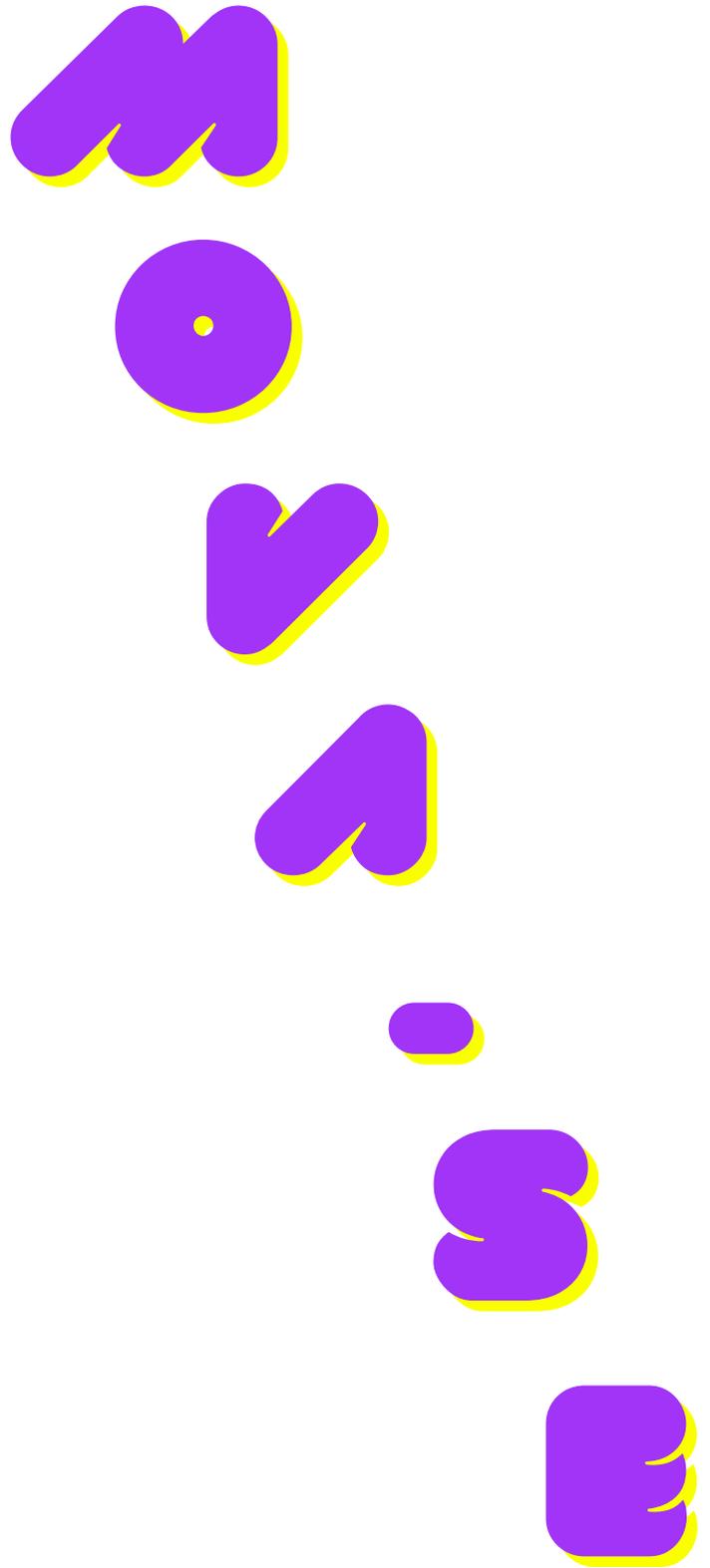
Após passar pela UniSER a pessoa experimenta uma nova sensação, seja ela de alegria, compaixão ou realização, isso não apenas enriquece sua própria vida mas, também, lhe confere o poder de fazer pelo próximo. Essas novas experiências muitas vezes despertam em nós um senso renovado de empatia e responsabilidade para com os outros.

Ao entendermos e apreciarmos as nossas próprias experiências, somos incentivados a compartilhar esse entendimento e apoio com aqueles ao nosso redor. Assim, o ciclo de generosidade e compaixão continua a se propagar, criando um ambiente de apoio mútuo e crescimento pessoal.

Deixar-se envolver em novas sensações é dar um passo de continuidade na jornada da vida, especialmente para aqueles com mais de 60 anos. Embora possa parecer mais fácil se acomodar em uma rotina conhecida, é ao nos permitirmos experimentar novas emoções e desafios que descobrimos verdadeiramente o que significa viver plenamente.

Nessa fase da vida, reconhecemos que a felicidade é uma escolha que podemos fazer a cada dia. Optar por abraçar as oportunidades que surgem, por pequenas que sejam, nos permite encontrar alegria e satisfação em momentos que de outra forma poderiam passar despercebidos. Portanto, ao invés de nos contentarmos com o comum, abraçamos a diversidade da vida e nos permitimos ser impulsionados por uma constante busca pela felicidade e realização.

Assim sendo, a UniSER abre esse portal de continuidade e ressignificado, agora não mais só no olhar, mas na ação, na atitude e na vontade de permitir o segundo passo, outrossim, em ter a continuidade como meta, pois jamais deixe esquecer que a felicidade é uma escola, então, que escolhemos sempre ser feliz, como a UniSER exalta: a existência é renovação e se faz de escolhas, **Mova-Se!**



PARABÉNS À UNISER PELO SEU ANIVERSÁRIO E POR CAPACITAR ALUNOS COM PROFISSIONAIS EXCELENTES PARA ENFRENTAR OS DESAFIOS DA TERCEIRA IDADE!

Por Graça Medeiros



Em nove anos de fundação o motivo de celebração é o reconhecimento com seu compromisso em promover o bem-estar e o desenvolvimento pessoal da terceira idade, como uma instituição dedicada a esse grupo específico, a UniSER desempenha um papel vital ao oferecer o curso de "Educador Político e Social em Gerontologia", com uma grade curricular dinâmica e com variedades de palestras, oficinas e pequenos cursos, programas e atividades que estimulam o aprendizado, a socialização e o enriquecimento pessoal dos idosos.

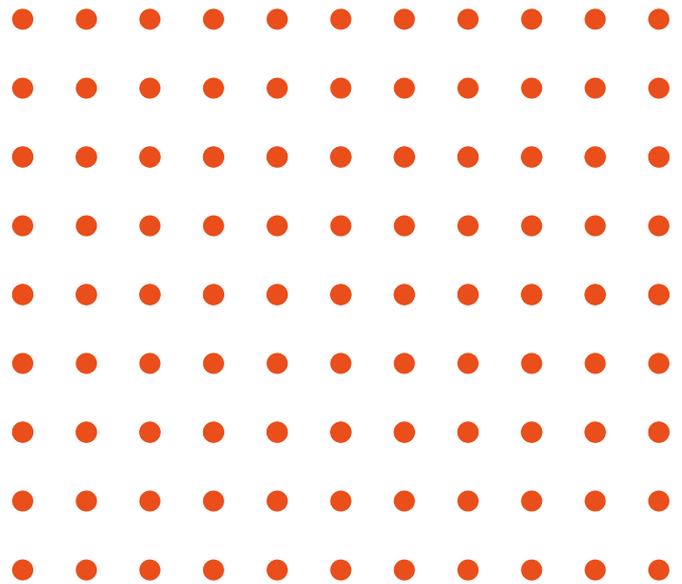
A UniSER proporciona oportunidades para os idosos continuarem aprendendo, mantendo-se ativos e engajados em seus polos de ensino. Além disso, a instituição oferece um ambiente acolhedor e inclusivo com uma equipe ótima e dedicada, onde os idosos podem compartilhar suas experiências, interesses e habilidades, criando laços significativos e fortalecendo seu senso de pertencimento.



É importante reconhecer o impacto positivo que a UniSER tem na vida da terceira idade, (inclusive na minha, egressa e atual colunista da revista Coletivo Girassóis) promovendo o envelhecimento ativo, a saúde mental e emocional, a cidadania, tecnologia e incentivando a independência, e à autoestima.

A instituição merece ser elogiada por seu compromisso contínuo em capacitar e enriquecer à vida da terceira idade.

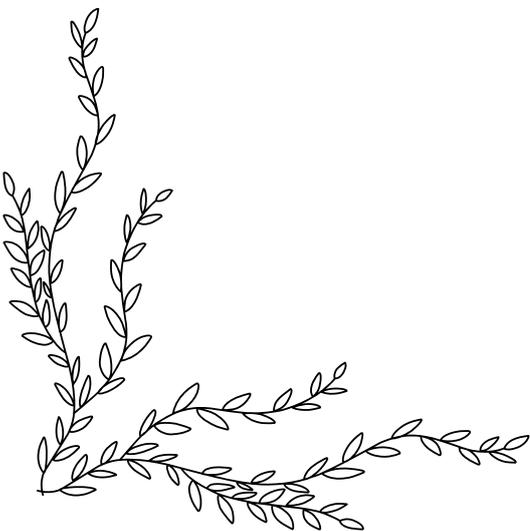
Na revista Coletivo Girassóis a essência da UniSER se destaca através de conteúdos inspiradores sobre turismo e lazer para a terceira idade com artigos informativos, recomendações de destinos acessíveis e dicas para aproveitar ao máximo cada experiência, e promovendo uma abordagem inclusiva e enriquecedora para os idosos. Além disso, convido todos os leitores a compartilhar na coluna Rota Sênior suas histórias emocionantes de viagens, aventuras e lazer vividas, para incentivar outros idosos a explorarem novos lugares, descobrirem novas culturas e desfrutarem de momentos inesquecíveis de suas experiências.



Sugiro à UniSER em momento oportuno a criação de um grupo de viagens para a terceira idade, que vão muito além do simples lazer. Esses grupos de viagens serão uma oportunidade única para os participantes explorarem novos destinos, mergulharem em diferentes culturas e ampliarem seus horizontes de conhecimento. Ao viajar em grupo, os membros da UniSER terão a chance de compartilhar experiências, criar laços de amizade e fortalecer suas conexões sociais, promovendo um senso de comunidade e pertencimento.

Neste momento de comemoração, vamos expressar gratidão aos fundadores, colaboradores, voluntários e, principalmente, aos membros da comunidade idosa que tornaram possível o sucesso da instituição ao longo destes nove anos.

Parabéns a todos que fazem parte da UniSER e sucesso sempre nesta jornada.



Neste mês de abril/2024, enquanto Brasília comemora seu aniversário, a UniSER também sopra as velinhas, iluminando caminhos de aprendizado, amizade e descobertas para a terceira idade. Assim como a capital federal, que representa progresso e diversidade, a UniSER é um ponto de encontro de diferentes experiências e culturas, enriquecendo vidas e fortalecendo laços comunitários. Parabéns à UniSER e a Brasília, dois símbolos de renovação e crescimento que nos inspiram a buscar sempre mais.



Caros leitores trago um relato sobre a professora colaboradora de Arte e Cultura na UniSER, Selma Trindade. Durante uma viagem profissional para Lisboa, Porto e Grenoble, a professora Selma Trindade apresentou trabalhos como artista e especialista em arteterapia na educação e saúde, com apoio da UniSER e outros parceiros.

Participou de um congresso internacional e um intercâmbio cultural, com apoio do projeto Conexão Cultura do DF e o incentivo da UniSER, a fim de trocar experiências sobre o papel da Arte no Envelhecimento, e desde o seu retorno vem desenvolvendo mais ações sobre Arte e Saúde no Processo do Envelhecimento.

Segundo Selma Trindade:



"Essa experiência foi uma verdadeira troca de referências importantes para o aprimoramento de projetos sobre Arte e Saúde no DF."



Agradeço à Professora Selma Trindade por sua participação em nossa coluna Rota Sênior e sucesso sempre em seus projetos.

Até a próxima edição, prezados leitores.



EDITORIAL

REVISTA GIRASSÓIS ANO 1 | EDIÇÃO 6
| FEVEREIRO 2024

COORDENAÇÃO: Leonardo Lourenço
REVISÃO: Kerolyn Ramos, Margô
Gomes, Leonardo Lourenço e Bibiana
Fantinel

COLUNISTAS: Laci Maria, Leonardo
Lourenço, André Cipriano, Marcelo
Travassos, Simone Dourado, Graça
Medeiros, Marilse Helena Manso, Paulo
César, Gilberto Amaro e Ângela
Queiroz Barro, Dilene Costa.

EDIÇÃO: José Alberto Karnikowski e
João Vitor Lorenzi.

REVISÃO FINAL: Leonardo Lourenço,
Kerolyn Ramos, Bibiana Fantinel.

