

VOCÊ SABIA?

Servidor, faça natação na UFF!



O acúmulo de tarefas no nosso dia a dia, seja no trabalho ou em casa, é um dos grandes motivos para não realizarmos atividades esportivas ou de lazer, que são essenciais para a nossa saúde. Mas quando se trabalha em uma universidade que também está de olho na qualidade de vida dos seus servidores, fica mais fácil se engajar em alguma prática esportiva, como, por exemplo, a natação.

Quem aqui conhece o projeto Nado Livre? Coordenado pelo Instituto de Educação Física da UFF, o projeto visa disponibilizar para a comunidade acadêmica - técnicos administrativos, docentes e estudantes - a possibilidade de utilizar a piscina em horários em

que não ocorrem atividades pedagógicas do curso ou atividades de extensão.

A ideia é propiciar um ambiente para a realização de um exercício físico com o acompanhamento de um guarda-vida, responsável pela segurança dos praticantes e do local, conforme determinações legais. Por esse motivo, é importante que você saiba nadar, já que o foco não é oferecer aulas de natação com instrutores especializados, mas disponibilizar um espaço, gratuito e com estrutura, para o seu bem-estar.

[Aproveite que o inverno já foi embora e confira o calendário de horários.](#) Lembrando que as pessoas interessadas devem comparecer à secretaria do Instituto de Educação Física, com uma foto 3x4, para se inscrever no projeto e realizar exames médicos. Posteriormente, o servidor receberá uma carteirinha de controle, válida por um ano.

Ahhh! Também é importante dizer que os horários disponíveis para o Nado Livre são modificados a cada semestre, de acordo com a dinâmica geral de ações do Instituto. Além disso, a piscina só fica aberta para realização deste tipo de atividade durante o período letivo, seguindo o calendário acadêmico e com algumas especificidades.

[Acesse o página do Nado Livre e verifique mais informações sobre o projeto.](#)

INFORMES

- Conselhos Superiores: Pauta do CUV de 26/09/2018
- Vem aí...uma semana dedicada a você, servidor da UFF!
- UFF de Macaé inaugura Laboratório de Empreendedorismo Social
- Mestrado da área de Direito com interdisciplinaridade em saúde coletiva e outras áreas abrirá inscrições em novembro.
- Novos processos entram no SEI a partir de 27 de setembro

[Acesse aqui estes e outros informativos](#)

Confira a notícia destaque no site da UFF!

[UFF obtém reconhecimento internacional na área de Antropologia dos Esportes](#)

ACONTECE NA UFF

- E aí, servidor, já pensou na sua aposentadoria? Começa agora, dia 03/10, o primeiro evento do [Programa de Preparação para Aposentadoria](#) para Sevidores da UFF. Participe!
- Está chegando a Agenda Acadêmica 2018! [Confira as atividades no site](#) e não perca a abertura, dia 16/10, com participação da Orquestra Sinfônica de Niterói!

DE OLHO NA UFF

O projeto Turismo Social, que oferece excursões guiadas aos membros da comunidade acadêmica da universidade, já está com **inscrições abertas** para o próximo passeio! O destino será Penedo, Itatiaia, no dia 24 de novembro.

Inscrições até 26 de outubro e informações no site:

<http://turismosocialuff.wixsite.com/turismosocialuff>



DICAS CULTURAIS

[Triunfos de Maximiliano I - música alemã dos séculos XV e XVI](#)

09 de outubro | 18h



O grupo de Música Antiga da UFF apresenta no Teatro da UFF um programa que reúne grandes composições da música alemã dos séculos XV e XVI. A série de canções no estilo "tenorlied" e "quodliebts" dos compositores Heinrich Isaac e Ludwig Senfl, será entremeada por danças da Suite Terpsichore, coletânea organizada pelo compositor, organista e escritor alemão Michael Praetorius.

Ingressos: R\$ 14 | R\$ 7 (meia) - Classificação etária: Livre

[Receba](#) as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.

Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.

Dúvidas e sugestões de pauta: ciscs@id.uff.br ou 2629-5298

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos da Universidade Federal Fluminense

[Caso não tenha recebido alguma edição, visualize aqui](#)

