

## **UNIVERSIDADE ABERTA PARA PESSOAS IDOSAS - UNAPI/UFRGS - 2022-2025**

Coordenador: ADRIANE RIBEIRO TEIXEIRA

A Universidade Aberta para Pessoas Idosas (UNAPI) é um projeto de extensão vinculado à Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) que se dedica à educação continuada e socialização de pessoas idosas. Além disso, por meio da interação entre gerações possibilita capacitar os alunos de graduação, que planejam as atividades na área do envelhecimento com a orientação das coordenadoras. Este projeto é destinado ao público com 60 anos ou mais e contou com a participação de quase 400 idosos nas atividades oferecidas, somente no ano de 2022. O foco principal é a promoção da saúde no envelhecimento, visando uma vida mais ativa com autonomia física, psíquica e social. Essa abordagem é justificada pela importância de envelhecer com qualidade. Capacitar os idosos por meio de oficinas contribui para manter a autonomia física, mental e social, reduzindo o risco de isolamento e dependência. Além disso, ao oferecer oportunidades de aprendizado e interação, a UNAPI fortalece a autoestima e a sensação de pertencimento, fundamentais para o bem-estar emocional dos idosos. A promoção da vida ativa também influencia positivamente na prevenção de doenças crônicas e no aumento da vitalidade, resultando em indivíduos mais saudáveis e engajados na sociedade. Os objetivos são alcançados por meio de nossas oficinas e palestras, onde os temas são diversificados e abordam todos os gostos. Em 2020, durante a pandemia, houve uma adaptação para que o público não ficasse sem as atividades e permanesse em segurança. Assim, o projeto se expandiu para a modalidade online, o que também atraiu novos participantes de outras regiões do país, não apenas de Porto Alegre, sede do projeto. Atualmente, a UNAPI oferece atividades presenciais e online, e cada aluno-bolsista define, a partir da temática a ser abordada, qual a forma a serem desenvolvidas as oficinas e workshops, remota ou presencial. Dentro desses dois grupos, englobam-se diversas práticas, como a contação de histórias, rodas de conversa sobre autoconhecimento, dança, culinária estrangeira, língua estrangeira, entre tantas outras modalidades. Dependendo dos objetivos da oficina, planeja-se a quantidade de encontros que ocorrerão. Neste ano contamos com uma nova modalidade: o workshop, que ocorre mensalmente e visa abordar temáticas diferentes das oficinas, em um formato dinâmico e ágil. Ele traz consigo novas experiências, como a aromaterapia, jogos, exploração da fotografia digital, pinturas criativas, verificação de sinais vitais, entre outras que criamos. Além dessa

proposta, também estão sendo organizadas palestras online (lives), de forma a atender um maior grupo e divulgar o projeto, trazendo novos participantes. Reitera-se que atividade em grupo para idosos proporciona melhora na autoestima, saúde e qualidade de vida, podendo criar um espaço de troca de vivências e restabelecer as condições necessárias para uma vida mais plena, com qualidade e bem-estar.