

## XVI SEMANA DA MOBILIDADE DO CAMPUS “LUIZ DE QUEIROZ”

22 A 27 DE SETEMBRO DE 2024

Será comemorada a Semana de Mobilidade no campus “Luiz de Queiroz”. O objetivo é estimular uma reflexão sobre o uso excessivo do automóvel, além de incentivar as pessoas para que experimentem ao longo da semana, formas alternativas de mobilidade e segurança no campus. Ademais, as atividades visam contribuir para a redução de impactos ambientais, para a melhoria da saúde física e mental, além das relações sociais, entre outros benefícios. Durante essa semana serão realizadas atividades educativas, tais como oficinas, teatro, atividades físicas e o incentivo ao uso do transporte coletivo do Campus. Para os participantes das atividades da semana e para aqueles que participarem a pé ou de bicicleta, será entregue um cartão para carimbar a presença. Recebendo 3 carimbos o participante terá direito a uma bisnaga de mel (apoio da Estação Experimental de Itatinga/LCF) e a partir de 4 carimbos concorrerá a uma bicicleta e a brindes.

### **Pré-Evento**

#### **Sexta Feira (20/09)**

- **7h00 às 8h00** - Entrega da programação da Semana da Mobilidade nas portarias para estimular a participação da comunidade - Local: Portarias do Campus “Luiz de Queiroz”;
- **12h00 às 13h00** - Entrega da programação da Semana da Mobilidade nas portarias e no restaurante universitário para estimular a participação da comunidade.

### **Início do Evento**

#### **Domingo (22/09)**

- **8h00 às 9h30** – Passeio Ciclístico. Local: saída do estacionamento do ginásio. Local: acesso pela Avenida São João. Apoio: Mondini e grupos de pedal.

#### **Segunda Feira (23/09)**

- **A partir das 7h30** - Início da campanha “Venha de Bike” - Venha a pé ou de bicicleta para o Campus e concorra a uma bicicleta e outros prêmios. Para concorrer basta registrar-se na barraca da mobilidade, localizada no bolsão de estacionamento do Edifício Central. Três carimbos para o mel, quatro carimbos para o sorteio. Os carimbos serão realizados até o sorteio de brindes no dia 27/09;
- **A partir das 7h30** - Circulação gratuita do ônibus Azulão F60 (trajeto interno);
- **11h00 às 13h00** – Medição de pressão arterial (a confirmar). Local: Centro de convivência ao lado do restaurante universitário;
- **12h00 às 13h00**– Prática de Yoga. Local: Centro de convivência ao lado do restaurante universitário do campus. Ministrante - Bartira Elia. *A prática de Yoga proporciona bem estar físico, mental e emocional aos praticantes, para que se tenha um momento de bem-estar na sua rotina semanal, proporcionando diversos benefícios e os incentivando a adotar um estilo de vida mais saudável.*

#### **Terça Feira (24/09)**

- **7h00 às 7h30** – Alongamento pela mobilidade. Local: ginásio de esportes do SCPRAES/PUSP-LQ;
- **12h30 às 13h30** – Aula de MOVE FLOW. Local: Centro de convivência ao lado do restaurante universitário do campus. Ministrante: Analicia Foltran Guirão. Leveza, integração e alívio, por meio de movimentos específicos, utilizando bolas, é possível mobilizar todo o sistema facial do corpo, promovendo a liberação de bloqueios físicos e emocionais. Proporciona um alongamento suave e eficiente, abrindo espaços

internos. Assim você vai sentir um grande alívio de dores e tensões; ajuda na melhora da autoestima, liberando emoções tóxicas, fortalecendo a imunidade!

- **10h00 às 13h30** - Oficina de pequenos reparos em bicicleta. Local: Bolsão de estacionamento ao lado do Edifício Central do campus.

#### **Quarta Feira (25/09)**

- **07h15 às 08h15** – Caminhada contemplativa pela mobilidade ativa. Local: saída em frente ao SCPRAES/PUSP-LQ;
- **A partir das 7h30** - Circulação gratuita do ônibus Azulão F60 (trajeto interno);
- **07h30** – Teatro da Mobilidade Sustentável com as Crianças do CCIn (com acompanhamento dos pais). Local: Centro de convivência ao lado do restaurante universitário.
- **7h30 às 9h30** – Medição de IMC pela equipe do SCPRAES. Local: SCPRAES/PUSP-LQ.

#### **Quinta Feira (26/09)**

- **07h00 às 7h30** – Alongamento pela mobilidade. Local: Ginásio de esportes do SCPRAES/PUSP-LQ.
- **9h00 às 16h00** - Oficina de pequenos reparos em bicicleta. Local: Bolsão de estacionamento ao lado do Edifício Central do campus.
- **12h30 às 13h30** - Prática de Yoga e Meditação. Ministrante: Prof. Flávio Gandara. Local: Centro de Convivência ao lado do restaurante universitário.

#### **Sexta Feira (27/09)**

- **7h30 às 9h30** – Medição de IMC (índice de massa corporal) pela equipe do SCPRAES. Local: SCPRAES;
- **8h00** – Alongamento e atividade de *Plogging* no campus (caminhada com coleta de resíduos). Apoio: Pira no *Plogging*. Local: saída em frente ao Edifício Central do campus;
- **11h00 às 14h30** - Circulação gratuita do ônibus Azulão F60 (trajeto vai até a rotatória da Independência e volta ao campus);
- **13h00 às 13h30** – Encerramento com o Sorteio de Brindes para participantes da Semana da Mobilidade - Local: Bolsão de estacionamento do Edifício Central.

*Participe e ajude a construir a mobilidade sustentável no campus!*