

XVI SEMANA DA MOBILIDADE DO CAMPUS “LUIZ DE QUEIROZ”
21 A 26 DE SETEMBRO



PASSARINHADA

21/09 das 7h00 às 9h00
(domingo)

YOGA COM O SESC

21/09 das 9h00 às 10h00 (domingo)

CORRIDA MALUCA

21/09 das 11h00 às 12h00 (domingo)

CIRCULAÇÃO DO AZULÃO

22/09
(segunda-feira)

DESAFIO
“PESSOA MAIS ATIVA DO CAMPUS”
22/09 à 26/09

Faça download do app Strava e registre suas viagens a pé e de bicicleta.

MOBILIDADE CRIATIVA NO CCIN

22/09
(segunda-feira)

MEDITAÇÃO RAJA YOGA

22/09 das 12h15 às 13h00
(segunda-feira)

YOGA PARA MOBILIDADE

22/09 das 13h00 às 14h00
(segunda-feira)

AFERIÇÃO DE PRESSÃO
ARTERIAL E CONTROLE DE IMC

23/09 à partir das 7h30
(terça-feira)

Preencha o formulário online e concorra ao título de pessoa mais ativa do campus e ganhe prêmios

A PREMIAÇÃO para o PEDESTRE e o CICLISTA que percorrerem as maiores distâncias* será realizada no dia 26/09 (sexta-feira) no gramado em frente ao Edifício Central

WORKSHOP E OFICINA DE
PEQUENOS REPAROS EM
BICICLETA

23/09 das 12h40 às 13h40
(terça-feira)

EDUCAÇÃO DE TRÂNSITO COM
O CCIN

24/09 À partir das 8h30
(quarta-feira)

YOGA PARA MOBILIDADE

24/09 das 12h00 às 13h00
(quarta-feira)

CINESALQ DA MOBILIDADE

24/09 às 17h00
(segunda-feira)

Atividade gratuita exclusiva para a comunidade do campus

*Para atividades registradas no app Strava entre os dias 22/09 e 25/09 e inseridas no formulário de inscrição online até o dia 25/09

PLOGGING NO CAMPUS

25/09 À partir das 08h00
(quinta-feira)

TAI CHI CHUAN PARA A
MOBILIDADE

25/09 das 12h00 às 13h00
(quinta-feira)

WORKSHOP E OFICINA DE
PEQUENOS REPAROS EM
BICICLETA

25/09 das 12h40 às 13h40
(quinta-feira)

DISCUTINDO A MOBILIDADE
URBANA

25/09 das 14h00 às 17h00
(quinta-feira)

PRIMEIROS SOCORROS PARA
ACIDENTES DE TRÂNSITO

26/09 das 12h00 às 13h00
(sexta-feira)

ORGANIZAÇÃO



APOIO



PASSARINHADA

21/09 das 7h00 às 9h00
(domingo)

Trilha para observação de aves dentro da ESALQ.

Encontro na frente do Edifício Central com caminhada interna ao campus.

Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade.

Realização: LEMaC/LCF/ESALQ



CORRIDA MALUCA

21/09 das 11h00 às 12h00
(domingo)

Corrida de obstáculos para toda a família. Venha rir, se divertir e concorrer a prêmios.

Local: gramado ao lado do Museu “Luiz de Queiroz”.

Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade.



YOGA COM O SESC

21/09 das 9h00 às 10h00
(domingo)

Prática de Yoga conduzida pelo SESC. Traga sua toalha e venha praticar no gramado.

Local: gramado ao lado do Museu “Luiz de Queiroz”.

Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade.

Realização: SESC



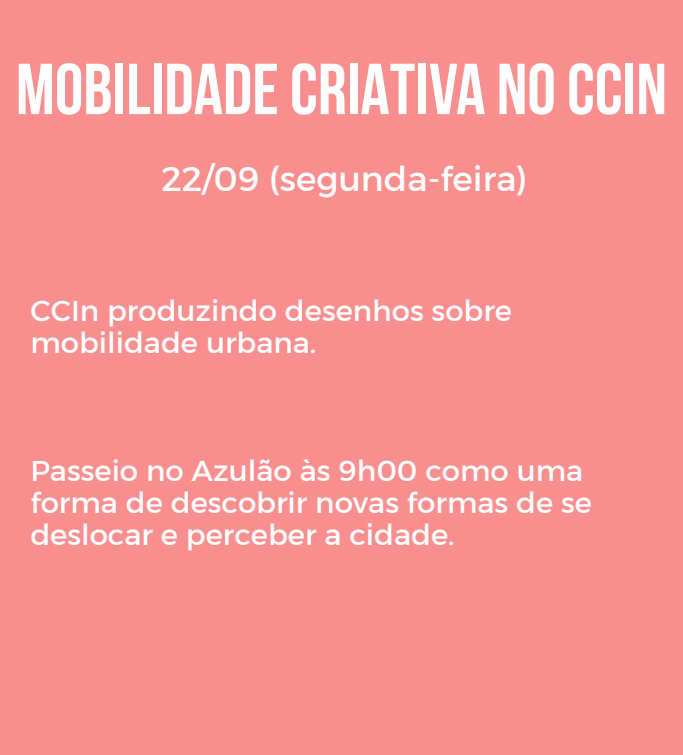
CIRCULAÇÃO DO AZULÃO

22/09
(segunda-feira)

Trajeto 1 - duração 45 min
Saída do Bolsão de Estacionamento do Edifício Central passa pela Avenida Independência e retorna pela Rua Santa Cruz (parada nos pontos de ônibus municipal)
Horários: 06h45, 11h30, 17h30

Trajeto 2 - duração 1h
Saída do Bolsão de Estacionamento do Edifício Central, roteiro turístico pela Rua do Porto
Horários: 09h00 e 13h00

Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade.



MOBILIDADE CRIATIVA NO CCIN

22/09 (segunda-feira)

CCin produzindo desenhos sobre mobilidade urbana.

Passeio no Azulão às 9h00 como uma forma de descobrir novas formas de se deslocar e perceber a cidade.



YOGA PARA MOBILIDADE

22/09 das 13h00 às 14h00
(segunda-feira)

Prática de Yoga conduzida por Bartira Elia. Traga sua toalha e venha praticar no gramado.

Local: gramado em frente ao Edifício Central.

Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade.



AFERIÇÃO DE PRESSÃO
ARTERIAL E CONTROLE DE IMC

23/09 à partir das 7h30
(terça-feira)

Venha avaliar suas condições de saúde à partir da aferição da pressão arterial e controle de IMC (Índice de Massa Corpórea).

Local: gramado em frente ao Edifício Central.

Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade.

Realização: UNIMED



MEDITAÇÃO RAJA YOGA

22/09 das 12h15 às 13h00
(segunda-feira)

Meditação guiada acompanhada de Sinos Tibetanos. Atividade com o propósito de cultivar a atenção plena e acalmar a mente.

Local: gramado em frente ao Edifício Central.

Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade.

Realização: Brahma Kumaris



CINESALQ DA MOBILIDADE

24/09 às 17h00
(quarta-feira)

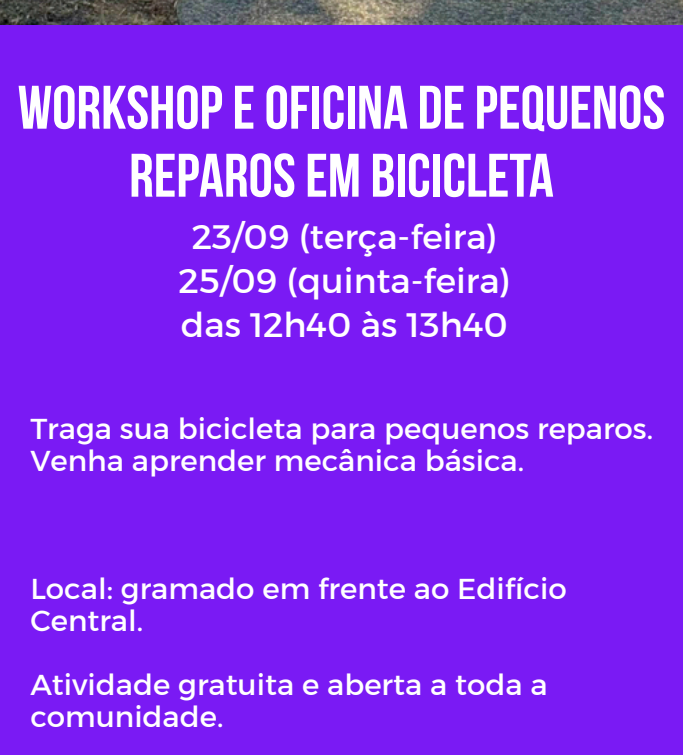
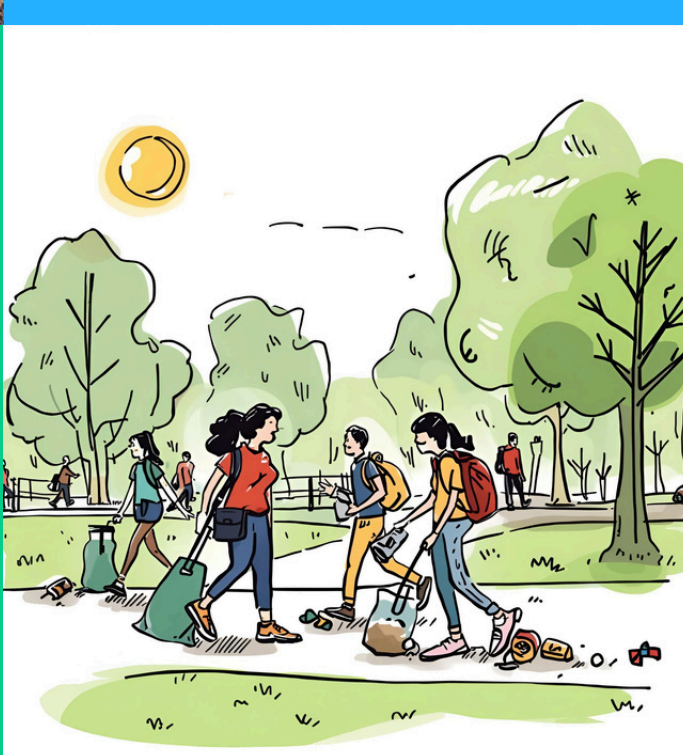
Bikes vs Cars

Sinopse: São Paulo, Los Angeles e Copenhagen. Motoristas, ciclistas, taxistas, governantes, especialistas e pedestres das grandes metrópoles colocam seus diferentes pontos de vista sobre esse desafio global. Com Aline Cavalcante e Raquel Rolnik.

Direção: Fredrik Gertten.
Duração: 90 min
País de origem: Suécia.
Local: anfiteatro da Central de Aulas

Local: auditório do Departamento de Solos

Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade.



WORKSHOP E OFICINA DE PEQUENOS
REPAROS EM BICICLETA

23/09 (terça-feira)
25/09 (quinta-feira)
das 12h40 às 13h40

Traga sua bicicleta para pequenos reparos. Venha aprender mecânica básica.

Local: gramado em frente ao Edifício Central.

Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade.



EDUCAÇÃO DE TRÂNSITO COM
O CCIN

24/09 À partir das 8h30
(quarta-feira)

Caminhada do CCin até o gramado em frente ao Edifício Central.

Percurso com elementos de sinalização de trânsito para o aprendizado sobre o respeito ao próximo.

Local: gramado em frente ao Edifício Central.



PLOGGING NO CAMPUS

25/09 À partir das 08h00
(quinta-feira)

Criada na Suécia, o plogging é uma atividade outdoor que combina o recolhimento de lixo com caminhada

Encontro no gramado em frente ao lado do Edifício Central.

Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade.

Realização: UNIMED

TAI CHI CHUAN PARA A
MOBILIDADE

25/09 das 12h00 às 13h00
(quinta-feira)

Prática corporal milenar chinesa que combina movimentos lentos e fluidos, respiração e meditação para promover o equilíbrio físico e mental. Atividade conduzida por Dante Moretti.

Local: gramado em frente ao Edifício Central.

Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade.



DISCUTINDO A MOBILIDADE
URBANA

24/09 às 17h00
(quarta-feira)

Mesa 1 | Mobilidade e Sustentabilidade (das 14h00 às 15h30)

1. Prof. Paulo Saldiva - FMUSP
2. Prof. Antônio Nelson Rodrigues da Silva - EESC/USP
3. Ubiratan Castellano - CPTEn - UNICAMP
4. Renata Martins SEST SENAT

Mesa 2 | Mobilidade e Sustentabilidade (das 15h30 às 17h00)

1. Prof. Luiz Gonçalves Júnior - UFSCar
2. Rafael Godoy - Vital Strategies
3. Aline Cavalcante - Instituto Akorde
4. Ricardo Mores Machado - Giro Preto

Local: auditório da Engenharia.

Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade.



DESAFIO “PESSOA MAIS ATIVA DO CAMPUS”

Mostre que você é a pessoa que percorre as maiores distâncias a pé ou de bicicleta

Para participar basta seguir os passos:

1. Faça download do app Strava
2. Registre no app suas viagens a pé e/ou de bicicleta entre os dias 22 a 25 de setembro
3. Preencha o formulário online com suas atividades
4. Pronto, você já está concorrendo!

Os dados devem ser enviados até o dia 25/09

Premiação no dia 26/09.

Premiação no dia 26/09

Os primeiros colocados na disputa do campus ganharão **PRÊMIOS** para suas categorias: pedestre e ciclista

Os demais participantes da Semana da Mobilidade concorrerão a prêmios no encerramento.



#entrenessemovimento

Atividade gratuita exclusiva para a comunidade do campus