



ADISCREP

de mãos dadas por penafiel

ADISCREP— *Quem somos*

Nesta edição:

<i>Na Primeira Pessoa</i>	2
<i>Piquenique</i>	2
<i>Visita de estudo à fábrica da Vista Alegre</i>	3
<i>Jantar Convívio</i>	4
<i>Rota do Românico</i>	5
<i>Comida para a Vida Workshop de Estética</i>	6
<i>Quem disse que o Carnaval é só para jovens?</i>	7

A ADISCREP é uma Associação para o Desenvolvimento Integrado, Sócio-Cultural, Recreativo e Económico de Penafiel. É uma associação particular de solidariedade, que visa promover o bem-estar e fomentar a qualidade de vida de todos os penafidenses, através da dinamização e desenvolvimento de

projectos multidisciplinares. Como ‘associação’ é um organismo social ‘vivo’, que precisa da interacção e ajuda de todos nós para crescer, agir e desempenhar com dignidade, civismo e modernidade os objectivos a que se propõe. A ADISCREP precisa de si, da sua boa vontade e disponibilidade, da sua capacidade de

cooperar em projectos dinâmicos de solidariedade. Ela existe a pensar em si e “de mãos dadas por Penafiel” ela irá fazer crescer em cada um de nós o orgulho de ser Penafidense.

Consulte mais informações em www.adiscrep.org

Informática Sénior

Como resultado da parceria existente entre a ADISCREP e a Escola Secundária Joaquim de Araújo em Penafiel realizou-se, uma vez mais, entre os dias 25 de Maio e 3 de Julho, a actividade designada por “Informática Sénior”. Esta actividade caracterizou-se pela dinamização da sala de informática da ADISCREP, onde os seus utentes puderam usufruir de um acompanhamento bastante personalizado prestado por alunos da referida escola que se encontravam a desenvolver a sua competente de formação em contexto de trabalho. Os interessados puderam desenvolver várias actividades de acordo com as suas necessidades e expectativas. Este ano, os alunos presentes no projecto foram a Elsa Neto, o José Carlos Moreira e o Pedro Silva. Esta actividade contou com

uma vasta aderência por parte dos utentes e foi uma experiência muito enriquecedora para os alunos. Obrigado a todos... Como contributo para a dinamização desta associação, os alunos envolvidos levaram a cabo a realização deste Jornal, que tem como objectivo dar a conhecer as actividades desenvolvidas ao longo do ano pela associação.

Elsa Neto, José Carlos Moreira, Pedro Silva

CEF — Instalação e Operação de Sistemas Informáticos

Pontos de interesse especiais:

- Actividades desenvolvidas pela ADISCREP
- Testemunhos na Primeira Pessoa
- Lançamento do livro “...Uma Vida” de Júlia Mota
- Programa do evento “Jantar na Tua Rua”



Na Primeira Pessoa

Vimos para o Clube Sénior porque sentíamos necessidade de convívio, aqui encontramos pessoas que também procuravam o mesmo. O que mais nos cativa são inúmeras actividades, e a possibilidade de escolher as que mais gostamos. As actividades disponíveis são:

Informática
Assistente social
Trabalhos manuais
Inglês

Português
Animação sócio cultural
Dança de salão
Música
Saúde e bem-estar
Desafios
Literatura
Teatro
Cozinha alternativa
Vários jogos, e cantares

Para além das actividades existentes, comemoramos na última quarta-feira de cada mês os aniversários de todos aqueles que nasceram nesse período.

Sinto-me feliz nas actividades que frequento e esse é o meu objectivo, passar os dias, o melhor possível!

Alice Fernanda
Maria Assunção

Junta de Freguesia de Penafiel e a associação ADISCREP animam Penafiel

A Junta de Freguesia de Penafiel promoveu no dia 5 de Julho, (Domingo), um dia radical na Praça da Republica no centro da cidade de Penafiel.

Rappel, Slide, insufláveis, setas, bicicletas e outras animações fizeram a alegria dos mais jovens e não só, que por lá passaram.

A essa iniciativa juntou-se a associação Adiscrep, que no âmbito da comemoração do seu 3º aniversário organizou um espectáculo de cantares ao desafio, com a participação do Rancho Folclórico de Penafiel que como vem sendo hábito abrihantou o evento.

Apesar do tempo nublado, com constante ameaça de chuva foram centenas as pessoas que fizeram questão de participar.

Carlos Leão Barbosa, presidente da Junta de Freguesia de Penafiel e Belmiro Leal, presidente da direcção da Adiscrep manifestaram o seu agrado pela forma como cada vez mais os penafidenses e visitantes de Penafiel participam nestas actividades.

Para Belmiro Leal “ a comemoração deste aniversário serviu acima de tudo para homenagear aqueles que voluntariamente têm dado muito a esta associação propiciando actividades e momentos de lazer aos seniores de Penafiel”.

Segundo Carlos Leão “ este é um momento único onde se juntam jovens, que procuram actividades radicais, e seniores que comemoram mais um aniversário da sua associação. No fundo, o passado e o futuro de Penafiel que muito valorizamos”. O local onde este ano correram estas iniciativas também mereceu uma ressalva por parte de Carlos Leão “ nos anos anteriores estas iniciativas decorreram no parque da cidade, a realização este ano na Praça da Republica serviu para promover este bonito jardim e espaço que em muito embelezam a nossa cidade.”



Visita de estudo à fábrica da Vista Alegre

Enquadrada nas várias actividades programadas para este ano lectivo, a direcção da ADISCREP, organizou uma visita de estudo, no dia 19 de Março, a Ílhavo, que contou com a presença de seis dezenas de alunos, para dar a conhecer a tão famosa e importante fábrica da Vista Alegre, afim de proporcionar-lhes o aprofundar dos conhecimentos administrados nas várias áreas, das disciplinas que frequentam.

Com um dia de sol convidativo ao convívio salutar, os alunos e professores da Universidade Sénior assim como os alunos do Clube Sénior, realizaram a viagem com alegria e animação. Com uma paragem em Aveiro para o café, apreciaram a agradável cidade. Seguindo viagem, chegaram a Ílhavo, sendo recepcionados pela guia local, que os acompanhou em organizada visita, ao Museu. Aí os alunos deliciaram-se com a observação das belas peças e únicas, ouvindo com toda a atenção a história desde a sua origem centenária, através do tempo.

No almoço, foram acolhidos nas instalações do refeitório da fábrica, verificando-se o asseio e a saborosa refeição, com o cafezito no final.

Seguidamente visitaram a fábrica, acompanhados pela guia e puderam observar todos os passos, desde os mol-des, ao aperfeiçoamento, à minuciosa moldagem e trabalho artístico, até à pintura das peças e cozedura, sendo todo esse longo processo, apreciado pelos participantes, de forma efusiva.

Depois de se tirarem umas fotos para recordar, fez-se o regresso a Penafiel, com a mesma animação, não faltando umas palavras simpáticas por parte do Presidente Belmiro Leal, assim como a entrega duma agradável lembrança da Vista Alegre, que todos apreciaram.



Esmeralda Pereira



Jantar Convívio

Quase no culminar das actividades do final do primeiro ano lectivo da Universidade Sénior, a ADISCREP realizou no passado dia 19 de Junho, sexta feira, um “Jantar Convívio” entre professores, alunos e convidados, que num convívio salutar, muito apreciaram e se divertiram.

Este evento realizou-se na Quinta de Boelhe pelas 20h30, sendo o grupo acolhido por cantares ao desafio e acordes musicais da concertina, por alguns elementos do Rancho de Boelhe, que deliciaram e entusiasmaram os participantes a dar ao pé.

A noite foi preenchida com variadas surpresas, recebidas com muito entusiasmo, sendo contagiante a alegria e a boa disposição de todos. O KARAOK foi um dos pontos aliciantes da noite, dando a conhecer os dotes escondidos de certas “senhoras e senhores” e assim muitos se revelaram... A dança, foi uma constante nessa noite de agradável convívio.

Num momento mais solene, foram homenageados pelos alunos da Universidade os professores que de forma voluntária têm vindo a desenvolver este aliciante projecto, importante para a cidade de Penafiel.

Foram feitas considerações por parte do sr presidente e vice presidente da ADISCREP sobre o interesse e a dedicação por parte de todos, quer professores, quer alunos da Universidade no interesse das actividades que realizam. Agradeceram o apoio dado pelo sr presidente da Junta de Freguesia de Penafiel, como um elemento sempre prestável, quando solicitado.

Num momento mais sereno da noite, ouviram-se os acordes da guitarra portuguesa, com alguns fados à mistura, por algumas vozes do grupo. O arraial foi exuberante, numa animação feita por todos, sem excepção.

(Prof Esmeralda Meneses)



Rota do Românico

Decorreu no passado dia 21 de Maio a 3ª Visita de Estudo da Rota do Românico organizada pela ADISCREP, Universidade Sénior de Penafiel, nomeadamente na disciplina da História Local e contou com a presença do professor e alunos interessados,

A tarde marcou-se pelo sol que fez companhia, na visita à Quinta da Aveleda.

Guiados pela guia local, visitamos os seus jardins e os elementos arquitectónicos dispersos pelo espaço, de grande valor, como a Janela da Reboleira, enquadrada numa ilhota no meio de um dos lagos da quinta. Fomos acarinhados com uma prova de queijos e com um fresco vinho rosé, na ampla varanda da Casa da propriedade.

Dando continuidade à visita, dirigimo-nos ao Castro de Monte Mozinho, algo divertidos, no autocarro da Câmara Municipal.

Recebidos pela guia, fomos convidados a assistir a um documentário audio-visual sobre a história do povoado dos finais da Idade do Ferro, assim como das escavações efectuadas pelos Amigos do Museu Municipal que patrocinadas pela Câmara Municipal, têm vindo a ser desenvolvidas.

Foram observadas as características e os achados arqueológicos “in loco”, com todo o interesse por parte dos visitantes.

Seguidamente foi feita a visita à Aldeia de Quintandona, aldeia histórica preservada, na Freguesia de Lagares, onde recebidos pelo sr. presidente da Junta de Freguesia, foram observadas, pelo grupo, as características de carácter pitoresco e tradicional dessa aldeia.

Terminamos assim ao final da tarde a Visita de Estudo com regresso a Penafiel e com a satisfação de que todos complementaram na prática os conhecimentos teóricos da disciplina que frequentam.



Comida para a Vida

ADISCREP- *Universidade Sénior de Penafiel* – Realizou-se no passado dia 30 de Março, No auditório da Biblioteca Municipal de Penafiel, a palestra “*Comida para a Vida*”

Esta sessão destinou-se a todos aqueles que pretendem melhorar os seus hábitos alimentares, apostando numa alimentação saudável, quiçá, vegetariana.

Esta palestra foi realizada por Nuno Donato, um jovem penafidense, licenciado em engenharia informática pela UP. Este jovem tem dedicado a sua existência ao trabalho de voluntariado, na Associação Ananda Marga, onde estuda, dá aulas de yoga, meditação e alimentação vegetariana. Actualmente lecciona um curso sobre as matérias mencionadas no Instituto de Naturologia do Porto.

No seu currículo consta também a sua função de Vice-Presidente da AMURT- Portugal, e actual coordenação do projecto “Adopção à distância, SOS Índia”.



Workshop de Estética na ADISCREP

O Clube Sénior foi palco de uma workshop de imagem e estética promovida por “*Isabel Miranda Cabeleireiros*”, na passada segunda-feira, dia 2 de Março.

A técnica Isabel Miranda gentilmente aceitou o convite da direcção da ADISCREP para fazer uma sessão de cuidados de beleza junto das alunas do

Clube Sénior.

Ao longo da tarde foram abordados conceitos e cuidados a ter com o cabelo nesta faixa etária, sensibilizando as presentes para a boa manutenção das suas cabeleiras e fomentando também a sua auto-estima. As presentes colocaram as suas dúvidas e pediram conselhos. A todas foram dadas sugestões e escla-

recimentos com prontidão e muito profissionalismo.

No final dos trabalhos Isabel Miranda agradeceu todos os presentes com vouchers, que lhes permitem um trabalho técnico no salão, e partilhou a “Hora do Chá” com as alunas e professoras, as quais, por sua vez, retribuíram a simpatia com umas singelas flores.



Quem disse que o Carnaval é só para jovens?

Na passada sexta-feira, dia 20 de Fevereiro, os alunos do Clube Sénior –ADISCREP, festejaram o Carnaval com pompa e circunstância.

Ao longo das suas aulas de Animação Sociocultural, os alunos organizaram um concurso de máscaras e com arte e mestria confeccionaram as suas máscaras. Na tarde de sexta, foram arrojados e desfilaram com muita determinação perante um júri exigente, à conquista do 1º prémio.

Em boa verdade se diga que todos mereciam o tão almejado prémio, pois estavam todos bastante bem, com pose e uma grande alegria estampada no rosto.

Mais uma vez estes Seniores revelaram que sabem divertir-se e que brincar não tem idade, somente uma grande vontade de mostrar que a vida merece ser bem vivida! Bem-haja quem sabe preservar o elixir da juventude!



Associação Para o Desenvolvimento de Penafiel levou a “revista Sénior à Portuguesa” a Oldrões

No passado sábado, dia 28 de Fevereiro, a turma de teatro do Clube Sénior deslocou-se ao Centro Social e Paroquial de Santo Estêvão, Oldrões, para apresentar a sua peça de “**Revista Sénior a Portuguesa**”.

O espectáculo realizou-se pelas 21h30m no salão da Junta de Freguesia local e o elenco sénior, composto por actores entre os 22 e 80 anos, mais uma vez conquistou a simpatia e os aplausos de uma assistência entusiasmada e calorosa.

Esta peça de teatro faz alusão aos usos e costumes de Penafiel, e como revista que é, não perde oportunidade para deixar algumas críticas bem-intencionadas e bem-humoradas sobre o quotidiano local e nacional.

O teatro de revista, tão ao gosto do povo português, promete continuar a sua tournée por outras freguesias do nosso concelho.

Jantar na Tua Rua

9 Julho, (Quinta-feira)

Dia das Artes Plásticas

Abertura “Compère”

17h00 (Sala museu)

Palestra- **“Dinamização social dos Seniores”**

proferida pelo Prof. Doutor Fonseca Universidade católica do Porto.

Com a presença do Prof. Doutor Jorge Nuno Silva, da

Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa.

18h00 (salas museu)

Inauguração da Exposição;

Pintura, Fotografia, Artes plásticas, Tabuleiros de jogos de

Raciocínio Estratégico.

19h00

“Pintando a Vida”

(3 telas exterior para o publico)

20h00

“Jantar na tua rua”

Animação Musical

21h00

“**MateMágicos**” pelo Prof. Doutor Jorge Nuno Silva, da

Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa.

22h00

“Alice no país dos Animais”

Academia Arte Viva de Penafiel

23h00

Encerramento

Cantares da nossa Terra

10 Julho, (sexta-feira)

Dia das Letras

Abertura “Compère”

17h00 (Sala museu)

Lançamento do Livro **“... Uma vida”** de **D. Júlia Mota**

18h00 (Largo da Ajuda)

Declamação de poesia do livro (Clube Sénior)

Sessão de autógrafos

19h00

“**Leiturolândia**”: sessão de literatura dinamizada por

alunos da Escola Secundaria de Penafiel

20h00

“Jantar na tua rua”

Danças de Salão – Academia de Dança 5,6,7,8 & oito

21h00

“**Baile das Floreiras**” Clube Sénior

Tertúlia: Historia Local **“Rota do Romântico”**, pelos

Alunos e professor da Universidade Sénior.

22h15

“**Terra do Nunca**” academias:

Vale do Sousa, Melodia e Alunos da escola Secundaria de

Penafiel.

23h00

Encerramento

Cantares da nossa Terra

11 Julho, (sábado)

Dia da Cultura

Abertura “compère”

17h00 (largo da ajuda)

“Mostra de Sabores”

Cantares da nossa Terra

Cozinha Alternativa: apresentação de pratos vegetarianos;

18h00 (Largo da Ajuda)

Palestra:

“Cozinha Alternativa”

pelo convidado **Pedro Alves**

19h00

Aula de ioga (Universidade Sénior Penafiel)

20h00

“Jantar na tua rua”

Danças de salão – Academia 5,6,7 & oito

21h30

Teatro Revista (Clube Sénior)

“Revista Sénior á Portuguesa”

22h30

Sessão de fado

23h00

Encerramento

Cantares da nossa Terra

9, 10 e 11 Julho

JANTAR NA TUA RUA

Largo da Ajuda
Penafiel

Convite

Júlia Mota e a Associação para o Desenvolvimento de Penafiel convidam V.^a Ex.^a a estar presente na apresentação do livro **“...Uma Vida”** que terá lugar no dia 10 de Julho de 2009 pelas 17 horas no Museu Municipal de Penafiel

...Uma Vida
Júlia Mota

