



**ADISCREP**  
ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE PENAFIEL  
IPSS

(2006-2016)

**10**  
ANOS



# 2016

## Boletim comemorativo do 10º aniversário

### 10 ANOS.

A ADISCREP é uma Associação para o Desenvolvimento Integrado Social Cultural Recreativo e Económico de Penafiel, que nasceu no dia 16 de Maio de 2006.

A Adiscrep surgiu da vontade de um grupo de penafidelenses com o desiderato de dinamizar e desenvolver projectos multidisciplinares, para jovens e seniores da freguesia de Penafiel, promovendo o seu bem-estar e a melhoria da sua qualidade de vida.

O objectivo foi proporcionar aos seniores uma vida mais activa em que a formação e valorização pessoal fossem contempladas. A estratégia que emergiu desta vontade consolidou-se com um conjunto de voluntários, os quais abraçaram este projecto.

O Clube Sénior, a primeira valência desenvolvida, iniciou a sua actividade no salão da Junta de Freguesia de Penafiel, que rapidamente se tornou pequeno, pois estávamos a crescer e com um público cada vez mais diversificado.

Criámos então a segunda valência, A Universidade Sénior de Penafiel, alargando as actividades para mais 4 salas no Edifício Comercial Tem-Tem. Esta instituição tem procurado sempre diversificar as suas actividades e, num desafio lançado pela Câmara Municipal de Penafiel, recriámos o *Baile das Floreiras*, representativo dos diferentes ofícios e actividades profissionais da época, que ilustra uma das mais antigas tradições etnográficas da cidade.

Sempre foi uma das nossas ambições interagir com a comunidade que nos acolhe e com ela partilhar as actividades desenvolvidas ao longo do ano, nas diferentes áreas. Daqui nasceu o “Presente do Passado”, o qual se protagonizou também com o *Jantar Na Tua Rua*, as Marchas dos Santos Populares, a *Noite Branca*, o *Desfile de Pais Natal*, campanhas de solidariedade em parceria com instituições de carácter social. Sempre buscamos a interacção entre as diferentes gerações, promovendo acções culturais e recreativas com crianças e jovens das escolas do concelho. Estreitamos laços entre as diferentes universidades seniores do Vale do Sousa e Baixo Tâmega, com a realização do 1º encontro destas instituições, contando com a mui nobre e ilustre presença do saudoso Professor Doutor Barbosa de Melo e do Professor Doutor António Fonseca, da Universidade Católica do Porto, oradores de alto prestígio que nos honraram com a sua presença. Publicamos três edições, todas de poetas penafidelenses. Participamos num dos eventos culturais mais emblemáticos da nossa cidade, a *Escritaria*.

Por tudo isto, e por sermos uma instituição que valoriza e promove os afectos, temos hoje que agradecer à autarquia, que nos proporcionou a nossa actual sede, no edifício da escola António Pereira de Castro, e a todos àqueles que perceberam a amplitude deste projecto e nos têm ajudado a torná-lo cada vez mais viável.

Um agradecimento muito grande aqueles que voluntariamente trabalharam e trabalham neste projecto, e que foram/são muitos, aos nossos alunos e aos nossos colaboradores.

*De mãos dadas por Penafiel... Parabéns ADISCREP!*

A Direção

## Editorial

### SABER ENVELHECER vs SABER REJUVENESCER

Afirmou Hermann Melville, o autor do célebre e clássico romance “Moby Dick”, que “saber envelhecer é obra-prima da sabedoria e um dos capítulos mais difíceis na grande arte de viver”. Neste contexto, não custa concordar com os “universitários” séniores (alunos e professores) da Universidade Sénior de Penafiel: todos mostramos que somos “sábios”, porque transformamos “um dos capítulos mais difíceis na grande arte de viver”, apenas num dos capítulos da grande arte de viver. Este será, certamente, o nosso (de alunos e professores) mais bem guardado segredo, para além de um dos desideratos maiores que nos movem e nos irmanam.

E é, precisamente, por sabermos envelhecer que aqui estamos (alunos e professores) dez anos passados desde a primeira vez que começamos a produzir emoções (convívios, partilhas, camaradagens, amizades) e a demonstrar que não sabemos somente envelhecer, também sabemos rejuvenescer, mais espiritualmente, claro, mas também fisicamente. O que significa que sabemos, fundamentalmente, VIVER!...

O Editor

## Hino

### Eterno Amanhecer



De esperança em riste, entre rimas de  
amizade

Vivemos entre risos e memórias,  
Cantamos tempos de futuro e de saudade,  
Fazemos do presente a nossa história

*Hoje é o dia*

*Trazemos sonhos e uma luz em cada mão*

*Hoje e amanhã também*

*Damos sorrisos para apagar a solidão*

Abrimos as fronteiras da alegria  
Tornamo-nos crianças sem saber  
Corremos na cidade  
Com asas, sem idade,  
Voamos num eterno amanhecer  
Voamos num eterno amanhecer

Vemos a vida com o olhar de uma criança  
E abrimos novas portas ao saber  
Trocamos gestos de partilha e de esperança  
Encontramos mais sentido no querer

*Hoje é o dia*

*Trazemos sonhos e uma luz em cada mão*

*Hoje e amanhã também*

*Damos sorrisos para apagar a solidão*

E se nas nuvens negras encontramos dor  
Logo uma voz nos diz que o sol não para  
Há sempre alguém que assiste  
A luz do amor resiste

E a noite se transforma em manhã clara  
E a noite se transforma em manhã clara

Adão Sousa

## A memória fica ....

Há em tudo que fazemos  
Uma razão singular:  
É que não é o que queremos.  
Faz-se porque nós vivemos,  
E viver é não pensar.  
Se alguém pensasse na vida,  
Morria de pensamento.  
Por isso a vida vivida  
É essa coisa esquecida  
Entre um momento e um momento.  
Mas nada importa que o seja  
Ou que até deixe de o ser:  
Mal é que a moral nos reja,  
Bom é que ninguém nos veja;  
Entre isso fica viver.



### Fernando Pessoa

A razão singular da existência transformou-te numa pessoa dedicada, empenhada e amada por todos nós.  
A tua história existencial inscreveu-te, com letras douradas, na história desta instituição, onde o teu trabalho e afeto persistem na memória de cada um de nós!  
Foste e sempre serás lembrada como a amiga, a companheira, a colaboradora, a impulsionadora! Foste e sempre serás uma das pedras basilares da Universidade Sénior! Foste e sempre serás a nossa Fernanda Castro!  
A tua vida aconteceu “entre um momento e um momento” e “entre isso fica viver”... e tu viveste, Fernanda, e deixaste a memória de uma “vida vivida” a pensar nos outros, balanceada pelo altruísmo e respeito, pelo bem-querer e aquele sentido singular de dádiva em prol dos que te rodearam.  
Fernanda, tudo fizeste, e em tudo acreditaste com alma de vencedora e para sempre ficarás gravada na nossa memória!

Sofia Leal

## Desafios

Desafios é umas das várias disciplinas que temos disponíveis para o público sénior na qual os nossos alunos têm a oportunidade de, através de jogos de estratégia e matemáticos, desenvolver o seu pensamento, estimular o cérebro e mantê-lo ativo. O lúdico alia-se, assim, ao mundo do raciocínio, mostrando o lado cativante da matemática.

Com o objetivo de partilhar, com todos, o trabalho que vamos desenvolvendo ao longo das aulas de Desafios, a ADISCREP tem vindo a desenvolver diversas atividades desde o início destas aulas.

Em 2009 a ADISCREP organizou a primeira exposição de Jogos de Estratégia no Museu Municipal de Penafiel, através da qual a população teve acesso aos diversos jogos que temos à disposição dos nossos alunos como Ur, Surakarta, Plainim, Senet, Avanço, entre outros. Entre os mais de 30 jogos expostos, muitos são milenares.



*Exposição de Jogos de Estratégia*



*'Salto do Cavalo' na RTP1 Praça da Alegria*

Do desafio lançado aos nossos alunos, em 2011, nasceu o “Salto do Cavalo”, um jogo construído por Domingos Taipa, na altura com 81 anos, que conseguiu criar um jogo de tabuleiro baseado no movimento da peça do cavalo do jogo do xadrez.

É importante realçar que este jogo está acreditado pela ACAPO, Associação de Cegos e Amblíopes de Portugal e encontra-se disponível em vários centros de Ciência Viva do país.

Com origem na ADISCREP “Jantar na tua Rua” levou até às ruas de Penafiel um vasto conjunto de atividades, entre as quais os nossos jogos matemáticos podendo, qualquer pessoa, ir a jogo com os nossos alunos. Em 2009, aos jogos aliou-se a magia através de um espetáculo “MateMágicos”, no qual o Prof. Doutor Jorge Nuno Silva, professor da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, apresentou magias matemáticas.

Atualmente, esta iniciativa designa-se de Noite Branca continuando a encher as ruas com dinâmicas da nossa Associação.



Cartaz II Jornadas da História dos Jogos em Portugal

---

Em 2013 a LUDUS e o Centro Interuniversitário de História das Ciências e da Tecnologia da Universidade de Lisboa organizou, em colaboração com a ADISCREP, as II Jornadas da História dos Jogos em Portugal, no Museu Municipal de Penafiel. Estas originaram um encontro entre investigadores, professores, colecionadores, entre outros, que partilharam as suas experiências, fazendo surgir novas ideias para projetos futuros proporcionando a prática e oportunidade de jogar.

Esta iniciativa permitiu ainda dar a conhecer algumas das áreas em que estão envolvidos os alunos da ADISCREP.

Sendo a partilha de saberes entre gerações uma das nossas prioridades, a turma de Desafios tem estado presente em várias escolas dando a conhecer, aos mais jovens, os diversos jogos matemáticos e assim cativá-los para esta disciplina que é vista, muitas vezes, como “um bicho de sete cabeças”.

Os alunos de Desafios encontram-se, assim, disponíveis para jogar com alunos das escolas que queiram o lado lúdico da Matemática.

Ainda neste programa intergeracional, criamos a atividade “Ciências com os netos”, na qual os nossos alunos tiveram oportunidade de, com os seus netos, após o final das aulas, aprenderem Ciência.

Além dos nossos alunos apresentarem o trabalho que vão desenvolvendo ao longo do ano à comunidade em geral, têm também a possibilidade de, através de visitas de estudo, que organizamos, conhecerem outras formas de aprender Ciência.

Tendo em conta as várias atividades mencionadas, jogar com os alunos da disciplina de Desafios será sempre um “desafio” repleto de boa disposição e conhecimento, onde quem ensina aprende através da partilha de ideias e saberes.



Jogos matemáticos nas escolas

---

Júlia Anileiro

## A ALEGRIA SÉNIOR À DESCOBERTA DA HISTÓRIA LOCAL E REGIONAL

Por indicação da Dr.<sup>a</sup> Sofia Leal, vamos tentar expor a “Alegria Sénior à Descoberta da História”.

Neste ano de 2016, a ADISCREP perfaz 10 anos de vida, a dar alegrias e a tornar a vida mais simples dos alunos, porque os motiva e os distrai.

Temos aprendido, que o prazer esperado para nós, varia na razão em que nos entregamos aos outros.

A vida é, como uma árvore que precisa de água, ou como a flor que se abre para ganhar o sol.

A nossa experiência, de aprender, vem desde o início desta Universidade Sénior, em Outubro de 2008.

Lembro-me da primeira reunião dos primeiros alunos e professores, na Biblioteca Municipal de Penafiel. Da nossa inexperiência de dar aulas, mas com vontade de conhecer. Quem é que gostaria da história, quando alguns de nós, na escola, a encarávamos como uma “maçada”, e logo agora, a, da nossa terra...

Com apreensão, a 20 de Novembro, nas salas do edifício Tem-Tem, que serviam de instalações da Universidade Sénior, fizemos em conjunto com os alunos e alunas, uma “*apreciação e abordagem generalizada do programa das aulas para o ano de 2008/2009*”. O programa era de todos, sobre a história da cidade e concelho, do período medieval, moderno e contemporâneo. E, com o ânimo, que a todos motivava, o melhor foi ter aulas, e ir, constatar ao vivo, os temas abordados. E assim foi acontecendo.

A primeira visita foi, a pé, ao Museu de Arte Sacra, na Igreja da Misericórdia, e ao Museu Municipal de Penafiel, aberto durante esse ano lectivo.

“A Alegria da Descoberta”, em cada monumento, em cada recanto, em cada estilo da arte românica, gótica, barroca e outras, entusiasmavam as “visitas de estudo” dos alunos e alunas da Adiscrep e Universidade Sénior. O dedicado aluno António Nogueira, que infelizmente nos deixou, tinha o “gosto pela história” e fazia com perfeição a crónica de cada visita, e depois a Esmeralda Meneses. E foram aparecendo as alunas fotógrafas: Fátima Marques Maia, Conceição Mendes, Mi Sousa, Manuela Vasconcelos, Nélia Miranda, Graça Huet Bacelar, e outras, que nos alegravam com as recordações e memórias de cada lugar revisitado, com álbuns de fotografias e harmoniosos vídeos e “cds” passados na aula. Uma carinhosa palavra de agradecimento às coordenadoras: Professoras Fernanda Ferraz, Fernanda Albina e Júlia Prata de Melo, e ao Presidente Dr. Belmiro Ferreira, à Dr.<sup>a</sup> Conceição Rodrigues, e à Comissão de Estudantes.



Depois de partilhada por todos, e estudada na aula a temática de cada visita, partia-se de camioneta a contemplar, monumentos, museus, bibliotecas, mosteiros, igrejas, capelas, torres senhoriais, castelos, memoriais, pontes, citânias, palácios, quintas e aldeias históricas. A admirar os trabalhos na pedra, os pormenores dos portais, galilés, cabeceiras, capitéis, cachorros, cornijas, frisos, as naves das igreja, as esculturas, as imagens, as pinturas murais, a maneira visigótica e moçárabe, a talha dourada, etc.

Os alunos (as) mesmo com esta “*melhor idade*”, (como dizem os brasileiros), alegres tal como “jovens que gostam de se movimentar, porque mover-se é viver, é andar, é falar, é agarrar coisas, é fazer, é aprender”. É, nesta “*melhor idade*” que se tem tempo, para descobrir e cultivar o lado positivo, e, reconhecer e reconciliar a vida, sem deixar de viver.

Virgílio Ferreira, no seu livro “Pensar”, alude: “viajar não é realizar o imaginário que nos excita antes da viagem mas sim exterminá-lo. O deslumbramento é do que se imagina e não do que realizou esse imaginar... ora quando lá estivermos há o real, que desmistifica... há o lá... o totalmente presente”.

Assim “*a alegria sénior da descoberta da história local e regional*”, percorreu toda a “Rota do Românico”, com os seus 57 monumentos, nos 12 concelhos: Amarante, Baião, Castelo de Paiva, Celorico de Basto, Cinfães, Felgueiras, Lousada, Marco de Canaveses, Paredes, Penafiel (com Paço de Sousa, Entre-os-Rios, Cabeça Santa, Memorial da Ermida, Abragão e Boelhe), e Resende, que estão demarcados pelos Vale do Sousa, Douro e Tâmega, e foram compilados num CD, trabalho único duma associação, de longas horas, por uma aluna desta Universidade Sénior de Penafiel, como é, a Conceição Mendes. Foi o trabalho apresentado em 27 de Junho de 2015, nas actuais instalações da Universidade Sénior, (na antiga Escola Primária António Pereira de Castro) e oferecido à nossa Universidade Sénior, e à “Rota do Românico”. “O Património edificado, cultural é uma das maiores riquezas do Vale do Sousa e Tâmega. o estilo românico evidência e materializa a própria história da região e das suas gentes”, como diz a Dr.<sup>a</sup> Rosário Correia Machado, Directora da Rota do Românico.

Temos também de enaltecer o trabalho fotográfico da aluna Mi Sousa, com volumosos álbuns, de memórias alegres das nossas visitas de estudo.

E, uma palavra amiga a todas as excelentes fotógrafas, que nos ensinaram durante estes anos, tal como costumam dizer: “**Fotografar é parar a vida nesse instante, e a guardar para memória**”.

Será da maior ingratidão não dar uma palavra de agradecimento e homenagem a todos os alunos e alunas, mesmo não mencionando os seus nomes, que durante estes anos, participaram nas aulas, ajudando com os seus conhecimentos e experiência solidária a incorporar uma turma.

Mas não foram só as visitas ao trabalho em bisel na pedra, saído das oficinas trabalhadas pelos canteiros, que deixaram a sua assinatura no românico. Foram também a história da comunidade local e rural, os bens fundiários, as ordens monásticas, os beneditinos, os cónegos regrantes, as ordens militares, a Reconquista Cristã, a organização do território e as famílias Ribadouro (de Egas Moniz), Baiões e Sousões.



Foi a história da nossa cidade e concelho, desde a Anégia, Mozinho, Dólmen de Santa Marta, Menir de Luzim, os Forais de Entre-os-Rios e Penafiel, a formação das freguesias, o Mosteiro de Bustelo. As igrejas: da Misericórdia, do Recolhimento de N.ª S.ª da Conceição (Freiras), do Calvário, da Matriz, dos Capuchos, do Santuário de N.º S.ª da Piedade e Santos Passos, de Santa Luzia, de S. Roque, do Carmo, da Ajuda. A vila de Arrifana de Sousa, a cidade de Penafiel, a Diocese de Penafiel, a igreja e Museu da Misericórdia, os jornais, o caminho de ferro, a luz eléctrica, o cinema (Cine-Club e S. Martinho), o teatro, a Assembleia Penafidelense, as termas, a Aldeia de Quintandona, o quartel militar, as escolas primárias, os Bombeiros Voluntários, o Colégio do Carmo, as festas e feiras, a tourada, a Biblioteca, o Museu, e o Arquivo Municipal, a Quinta da Aveleda, O Gaiato, o futebol, os adágios populares, contos e lendas. As personalidades como: António Nobre, D. António Ferreira Gomes, Padre Américo, Abílio Miranda, Zeferino de Oliveira e o Prof. Doutor Barbosa de Melo.

E as visitas nas localidades próximas como: Porto – Casa do Infante, Arquivo Municipal, Palácio da Bolsa, Igreja de S. Francisco, Museus: da Misericórdia e de Soares dos Reis e Guerra Junqueiro, Palácio do Visconde Balsemão, Igrejas dos Carmelitas Descalços, do Carmo, dos Grilos, de Santa Clara, Sé do Porto, Casa da Música, Serralves, Word of Discoverys – Descobrimentos. Lisboa – Palácio de S. Bento e Assembleia da República. Amarante: Museu Sousa-Cardoso, Igreja de S. Gonçalo, e Biblioteca Municipal. Marco de Canaveses – A Igreja do Marco, a Estação Arqueológica do Freixo -Tongobriga. Baião – Casa de Eça de Queiroz, Tormes. Cinfães – Museu Serpa Pinto. Arouca – Museu de Arte Sacra. Coimbra – Museu Machado de Castro, Biblioteca Joanina. Celorico – Biblioteca Marcelo Rebelo de Sousa. S. Tirso – Mosteiro de Singeverga. Paços de Ferreira – Citânia de Sanfins de Ferreira. Braga – Laboratório de Pintura a Restauro da Signinum, Museu Diogo de Sousa, Museu Tesouro da Sé Catedral e Mosteiro de Tibães. Monção – Palácio da Brejoeira. S. João da Madeira – Fábrica Viarco e Museu da Chapelaria. Aveiro – Museu Santa Joana, o Navio-Museu Santo André, e o Museu do Bacalhau em Ílhavo.

Ao todo, desde 2008, foram estudados e visitados mais de 110 monumentos, na Rota do Românico e fora dela.

Tivemos a honra de coordenar e preparar a edição do livro “Pensamentos Palavras e Poemas”, do poeta Penafidelense Afonso Leal. Editado pela ADISCREP, e apresentado no Museu, em 2010.

Mais uma vez a minha penhorada gratidão, à Universidade Sénior, e ao desafio que os alunos e alunas, nos estimularam a descobrir, em conjunto, os segredos da nossa história, da tradição, da memória e dos sabores gastronómicos, destes apaixonados e fascinantes lugares históricos e turísticos, do nosso concelho, da região, e do nosso país.

José F. Coelho Ferreira  
Professor da Disciplina História Local e Regional  
(Texto escrito de acordo com a antiga ortografia)



## Envelhecimento quê?

Há quem, comumente, lhe chame “envelhecimento activo”; eu prefiro chamar-lhe “rejuvenescimento activo”. A minha experiência como docente da Universidade Sénior de Penafiel tem-me levado a concluir que todos os que vêm frequentando as “minhas” aulas, inicialmente inseridas na disciplina denominada, talvez pomposamente, “História da Cultura e das Mentalidades”, e agora denominada, mais singelamente, “Noções de Cultura Geral”, porém, pedagogicamente as mesmas, têm rejuvenescido, senão fisicamente, com certeza espiritualmente.

Com efeito, as aulas que se têm desenvolvido ao longo desta década, têm provado esse rejuvenescimento, não apenas demonstrado no interesse de algumas das matérias, mas sobretudo pela temática abordada e pelas opiniões partilhadas, onde têm sido realçadas as experiências de cada um, professor e alunos, algumas partilhadas com a sinceridade entusiasta de uma catártica revelação, e explicitadas numa abertura e à-vontade sem quaisquer entraves ou pudores. É esta realidade profunda a melhor ilação e o maior sortilégio a retirar desta espécie de desnudamento de vidas que se cruzam e que muitas vezes se comungam mutuamente.

Esta é a satisfação interior que tenho vivido e experienciado em não raras ocasiões, reflexo da voluntariedade e entusiasmo, para além do interesse, que a maioria dos alunos deixa transparecer. Tudo isto tem uma apriorística explicação, uma provável explicação: as aprendizagens, designemo-las assim para simplificar, sendo voluntárias, às vezes são espontâneas e, por vezes, são naturalmente trânsfugas aos “objectivos” pré-definidos e constantes do plano de aula do professor. É que, mais do que as aprendizagens, privilegia-se a partilha, a comunhão, a passagem útil e agradável do tempo.

Assim se expressa, não a preocupação de se envelhecer activamente,, mas fundamentalmente, e por inerência e consequência de quanto ficou dito, de activamente se rejuvenescer!...

Alfredo de Sousa



# PROJECTO DE AULA DE “NOÇÕES DE CULTURA GERAL”

## DIA 21 DE MARÇO, PRÓXIMO PASSADO

21 de Março deste ano, uma segunda-feira. Dia de múltiplas comemorações: início da Primavera, Dia da Árvore, Dia da Floresta, Dia da Poesia e também (coincidência) primeiro dia de férias da Páscoa deste ano da graça de 2016. Se não fosse o primeiro dia de férias da Páscoa e houvesse aulas, o signatário iria dar a "sua" aula e escolheria como tema, justamente, a POESIA. Permitam que, por esta vez, a escreva assim em maiúsculas, porque a poesia é um tema sério e grande, grandiloquo mesmo, ao ponto de ser consonante, solvente mesmo, com os sentimentos de quem se deixa por ELA arrebatada.

Complementar com a prosa, nos seus géneros de crónica, ensaio e ficção, que de usual não induzem no leitor a experiência da solidão, visto o leitor estar acompanhado pela natureza das temáticas que lê (acontecimentos, ideias, personagens) a poesia remete precisamente para uma espécie de solidão, uma solidão introspectiva, uma solidão encantada, proveniente do desabrochar de sentimentos que induz, porventura tão necessários ao equilíbrio espiritual como o bem-estar físico. Se, como diz a poeta Ana Luísa Amaral, “o poeta escreve para si, porque precisa, e sempre a partir do próprio corpo e do mundo, tal como o vê”, também poderemos dizer do leitor, que vem sempre depois da escrita e pela escrita que lê, deverá ler “para si, porque precisa, e sempre a partir do próprio corpo e do mundo, tal como o vê”, ou seja, mergulhado num estado de solidão mágica, encantada, por vezes fascinada.

Outro poeta importante (e Ana Luísa Amaral é também uma poeta importante) é José Tolentino Mendonça. Ele acrescenta à solidão a graça, ao dizer-nos textualmente que a “construção do poema é aquela experiência de solidão e graça”, aduzindo ainda ser “aquele misto de façanha e medo” e que “pede um absoluto desprendimento”. E o poeta de “A Noite Abre Meus Olhos” (ele mesmo, José Tolentino Mendonça) cita um outro grande poeta que já não está entre nós, Ruy Belo, ao confessar que acredita que “o poema talvez espere um amigo que de longe venha”. Para acabar com a solidão, permito-me livremente dizê-lo.

Nuno Júdice, outro importante poeta (Portugal tem muitos importantes poetas) evocando o “incêndio” que um poema pode provocar, diz-nos esperar que o poema “se acenda e o seu fogo ilumine ou incendeie quem o lê”. E muitos poemas são, de facto, incandescentes, um incêndio mesmo. Atente-se neste episódio contado por Miguel Torga. O poeta de S. Martinho de Anta acabara de ler um dos seus poemas a um seu íntimo e dedicado amigo. No final da leitura, esse amigo, homem sensível à poesia, dirige-se ao autor de “A Criação do Mundo” com estas calorosas palavras: “Deixa-me acender o cigarro com esse poema”.

Seria, pois, sobre poesia que falaria no dia 21 de Março próximo passado, que, como em todos os dias 21 de Março de cada ano, está estimado ser (também) o Dia Mundial da Poesia. E de poesia falaria com toda a certeza se, por coincidência, tivesse sido uma “minha” segunda-feira lectiva. E mais, estou convicto, seria um tema enriquecido, tenho a absoluta certeza, com a troca e partilha livre de ideias e sentimentos que o tema suscitaria nos “meus” interessados e sensíveis alunos. É que “a poesia continua a abrir horizontes num permanente convite à viagem para dentro e para fora de nós”, como acreditam os poetas e como isto mesmo escreveu o poeta Nuno Júdice. E como, tenho a certeza, acreditam, mesmo que a não escrevam, todos quantos amam a poesia!...

Alfredo de Sousa



## Handcraft

Em Setembro, de 2013, pela primeira vez (depois de cinquenta anos) que não tinha de ir para a escola. (estava aposentada!!!), não consigo expressar em palavras aquilo que senti.

Era altura de pensar no futuro. A Dra. Sofia já me tinha solicitado algumas vezes para dar aulas na USP—Universidade Sénior de Penafiel—, mas com o tempo sempre muito ocupado, não me sentia com capacidade de desempenhar um trabalho com a entrega plena como é meu apanágio.

Nesse momento, vi então a possibilidade de ser voluntária, de poder partilhar os meus conhecimentos com outras pessoas, ter uma obrigação de sair de casa, conviver e sentir-me útil. Pude conciliar ser professora e aluna, assim matriculei-me nas aulas de Cavaquinho e de Canto, que me proporcionam momentos de convívio e muita alegria. Também participo sempre que posso nas actividades culturais que se realizam. Neste momento a ADISCREP faz parte da minha vida.

Enquanto estes sentimentos e este prazer estiverem presentes, a ADISCREP fará parte da minha vida.

Ana Castro

## BOCCIA SÉNIOR

A vitória é uma meta ambicionada no desporto, são estas vitórias que nos fazem andar, percorrendo caminhos e trilhos, uns mais fáceis que outros, e foi precisamente há seis anos que iniciamos este caminho juntos.

Aqui, vim encontrar a minha professora primária, a pessoa que me ensinou a ler, a escrever e a ser o que sou hoje. Encontrei também a minha professora de desporto, que me fez apaixonar pela profissão que hoje tenho. São estes (re)encontros, por acaso ou não, que nos fazem pensar nestes encontros de gerações. Foi com eles que aprendemos e é junto deles que também ensinamos, juntos nos ensinamentos, numa relação onde “quem ensina também aprende” e quem aprende, por vezes, ensina. Nessa troca, é de grande importância que exista, dentro de quem ensina, uma vontade de sempre aprender.

O BOCCIA...

O Boccia é um desporto de cariz universal, descendente de um jogo da antiga Grécia, que progrediu através do Império Romano, tendo vindo a dar origem a uma vasta gama de jogos, dos quais destaco, o bowling e a petanca.

As vertentes do jogo vão do lazer e recreação até ao mais alto nível de competição

O objectivo deste magnífico desporto é colocar as bolas de cor (tenho seis azuis contra seis vermelhas) o mais perto possível de uma bola alvo (bola branca), que é lançada estrategicamente, por um primeiro jogador, para dentro de um campo (10 x 6 metros).

Não há limite de idade para a sua prática, já que é um jogo misto que pode ser jogado por pessoas portadoras ou não de dificuldades físicas ou motoras.

O jogo oferece excelentes efeitos terapêuticos em termos de estimulação intelectual e coordenação motora, uma vez que é uma prova de controlo muscular que exige um alto nível de concentração e inteligência, representando uma óptima oportunidade de convivência para os atletas, sendo muito importante na sua integração na sociedade.

A habilidade e a inteligência, tornam-se fundamentais no desenvolvimento das jogadas, assistindo-se muitas vezes a um verdadeiro espectáculo de alternância da vantagem, através da aplicação de técnicas e táticas adequadas a cada circunstância.

Venham experimentar!

José Santos



# Reiki

Terapia Complementar Integrativa e uma Filosofia de Vida,  
" O Reiki é a arte secreta de convidar a Felicidade." (Mestre Miako Usui)



O Reiki é uma Energia Universal que está em todo o lado com uma frequência abrangente, curadora e vital. É uma energia de criação, que anima todas as coisas vivas. O Reiki apenas funciona quando a pessoa tem a vontade de doar incondicionalmente, daí ser um energia dependente do chacra cardíaco do praticante.

Sem Amor Incondicional e capacidade de doar, o Reiki não funciona, nem para auto-cura, nem para aplicação nos outros. Trata o homem/mulher como um todo, auxilia no processo de autocura do próprio corpo, relaxa os músculos, alivia pequenas dores, auxilia no relaxamento mental e proporciona um bem estar prolongado. É uma Terapia Complementar Integrativa que não dispensa outras medicinas ou terapias. É a energia que faz parte do método de cura natural Usui, processo que foi criado em 1922 pelo Mestre Mikao Usui, após um retiro no Monte Kurama, durante 21 dias. O Mestre Mikao Usui indicou Cinco Princípios que são a Filosofia de Vida de qualquer praticante de Reiki: só por hoje sou calmo, confio, sou grato, trabalho honestamente, sou bondoso.

O Reiki também tem 21 técnicas que são distribuídas ao longo de três níveis de aprendizagem que nos ajudam no equilíbrio do corpo e da mente, elevar a nossa consciência e aumentar a nossa energia.

REI = energia Universal ; KI = energia Vital

( fonte: O Grande Livro do Reiki, de João Magalhães)

Livro e Manual de apoio à Formação de Reiki na Universidade Sénior da ADISCREP

—/\—

Nuno Miguel Moreira Nunes  
Coordenador Núcleo Reiki Penafiel da APR

## ANIMAÇÃO CULTURAL

**... a Animação Sociocultural na ADISCREP impõe criar estratégias de forma a minimizar os efeitos negativos do avanço da idade cronológica no organismo,** envolvendo técnicas que possam conservar as capacidades cognitivas, físicas e sociais dos seniores.

As atividades que proponho são preparadas e realizadas com carinho e dedicação para pessoas especiais, tendo sempre em atenção a individualidade de cada um, com os objetivos de potencializar o envelhecimento ativo, proporcionar qualidade de vida, preservando a autonomia e a autoestima. **Esta dinamização reflete-se em afetos que em cada momento do dia-a-dia se transformam positivamente no desenvolvimento de atividades que estimulem e motivem, que sejam integradoras e socializadoras.**

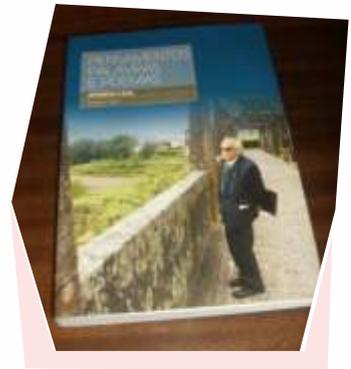
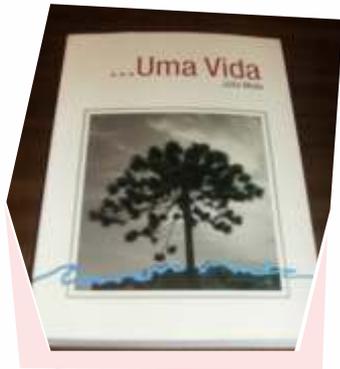
A Animação com seniores não é apenas um momento, mas sim um trabalho diário, onde estes sejam os protagonistas do seu próprio processo de desenvolvimento, é um dar e receber de quem ensina também aprende.

Conceição Rodrigues



**Virtus Unita Fortius Agit**  
 1º Encontro de Universidades Seniores  
 em Penafiel  
 25 de MAIO  
 Museu Municipal de Penafiel

Organização: Associação de Seniores de Penafiel  
 Patrocínio: Câmara Municipal de Penafiel  
 Apoio de Competição: Associação de Seniores de Penafiel  
 Apoio de Patrocínio: Associação de Seniores de Penafiel  
 Patrocínio: Associação de Seniores de Penafiel





## We speak English

Antes de mais, “Happy Birthday to you”, ADISCREP! 10 anos a construir a felicidade dos séniores penafidelenses!

Sendo a língua inglesa a minha segunda pele, por paixão e não por pretensão, aceitei de coração aberto o convite que me foi dirigido pela minha colega e amiga, Dra. Sofia Leal há alguns anos.

Quando lecionava na Escola Secundária de Penafiel ouvia com admiração e curiosidade os episódios contados pela Dra. Cecília Borges e a Dra. Lucinda Leal no seu trabalho semanal junto dos séniores. A paixão por elas demonstrada, aliada ao meu gosto pela língua de Shakespeare e por desafios levaram-me à Universidade Sénior de Penafiel.

Junto com as turmas de alunos persistentes e dedicados que tenho tido a felicidade de conhecer, temos mergulhado neste oceano que é esta “língua franca”, onde a magia acontece: quem dá, não dá – partilha e recebe; quem recebe, não recebe, dá e partilha!!

Obrigada, Dra. Sofia!

Teresa Nabais



A actual turma de Inglês II é constituída por um grupo de “jovens de espírito”, ciosos de aprender, motivados e interessados em desenvolver as suas competências em Língua Inglesa.

Procuramos atingir os nossos objectivos através da execução de diferentes tarefas, da reflexão e da partilha de saberes, conscientes de que cada momento de convívio e aprendizagem nos torna mais ricos, melhora a nossa auto estima e acrescenta sentido à vida.

Tal como dizia Einstein, acreditamos que “A mente que se abre a uma nova ideia jamais voltará ao seu tamanho original”.

É para dar mais vida à vida que nos esforçamos em cada uma das aulas.

Manuela Pacheco

## Cavaquinho

O cavaquinho é um instrumento originalmente minhoto, muito popular no nosso país. E foram os nobres Biscainhos que nos trouxeram este bonito parente dos cordofones e o fizeram vibrar nas suas quatro cordas de tripa ou metal.

Ainda apenas aluno da Universidade Sénior de Penafiel, comecei a dedilhar o meu cavaquinho, um prenúncio da paixão que me seguiria, numa festa animada de Inverno. De vez em quando retirava-o do estojo e tocava umas modinhas por curiosidade e por graça até que esse hábito passou a ser semanal e mesmo diário. Numa conversa leve e descontraída, fui convidado a partilhar este som colorido, picado e sentido com um grupo crescente de colegas e amigos que me incentivavam cada vez mais.

Hoje, sinto a gratidão de ver que muitos deles anseiam pelas 3<sup>as</sup> feiras em que, em conjunto vivemos as aulas de cavaquinho com tanto entusiasmo; vejo a alegria estampada nos rostos de quem nada sabia e crescia no palco ao fim de 3 semanas a tocar a sua primeira música numa cadência certa; respiro a satisfação de quem já nem o horário intenso e aturado do trabalho diário consegue evitar a presença junto desses fieis colegas e amigos que fazem a festa a tocar e a cantar só porque sim!!

Luís Jorge Rocha





## Amor

Quem sou eu para me debruçar sobre um tema tão complexo como este do AMOR ?

Tema intemporal, o Amor foi e é sem dúvida o assunto mais delicado, interpretado das mais variadas formas românticas por inúmeros escritores, músicos e grandes poetas, cada um com o seu estilo pessoal, através de gerações e gerações... Contudo, nas suas mais variadas formas, nos seus múltiplos aspetos, o amor foi e será sempre um assunto por excelência.

Como Camões, que na sua época interpretou: “Amor é fogo que arde sem se ver;/... “É um contentamento descontente/... “É nunca contentar-se de contente;...

(.)

Vinicius de Moraes, numa estética existencialista filosófica consagra o amor não numa forma métrica. O abstrato se torna, complexo e vivenciado que dá sentido à existência humana, algo divino, misterioso, eterno e único.

Florbela Espanca na sua busca ansiosa pela felicidade para ela inatingível.

(.)

"Ser poeta é ser mais alto, é ser maior/ Do que os homens!. É condensar o mundo num só grito!"

Assim o Nuno, o poeta, AMA a vida, com toda a intensidade do seu mais profundo ser, em todas as horas do seu dia a dia...

Amor romântico... Amor realista... Amor autêntico...

Portador de Paralisia Cerebral, limitado num corpo que “atrapalha”, sua mente e seu espírito voa... sonha... deseja e dá a todos, que de corpo perfeito o olham... uma grande LIÇÃO de Vida pelo seu grande Amor.

Ultrapassar barreiras é o seu único objectivo, com toda a coragem e empenho que a sua Família (que, pessoalmente, conhece) anseia fazer mais Feliz, cada dia mais Feliz...

O Amor. o tema delicado e intemporal na vida quotidiana do ser humano, que aproveita o que tem como dádiva de Deus.

Respirar ... Viver... e... Amar Perdidamente.

Esmeralda Meneses Pereira



## Solidão

*“Uns, com os olhos postos no passado,  
Vêm o que não vêem: outros, fitos  
Os mesmos olhos no futuro, vêem  
O que não pode ver-se.  
Ricardo Reis, in "Odes"”*

“A solidão é o preço que temos de pagar por termos nascido neste período moderno, tão cheio de liberdade, de independência e do nosso próprio egoísmo.” (Soseki Natsume).

Se procurarmos uma definição para o conceito de solidão, a hoje omnipresente wikipédia, diz-nos que *“solidão não é o mesmo que estar desacompanhado. Todos nós passamos por momentos em que estamos sós, seja por força das circunstâncias ou por escolha própria. Estar sozinho pode ser uma experiência positiva, prazerosa e trazer alívio emocional, desde que esteja sob controlo do indivíduo”*. A solidão não exige a falta de outras pessoas e pode sentir-se mesmo no meio da multidão.

Se, no entanto, optarmos por dar voz à poesia, no caso a Fátima Irene Pinto, ouvi-la-emos dizer:

*“Solidão não é a falta de gente para conversar, namorar, passear ou fazer sexo... Isto é carência! Solidão não é o sentimento que experimentamos pela ausência de entes queridos que não podem mais voltar... Isto é saudade! Solidão não é o retiro voluntário que a gente se impõe, às vezes, para realinhar os pensamentos... Isto é equilíbrio! Solidão não é o claustro involuntário que o destino nos impõe compulsoriamente... Isto é um princípio da natureza! Solidão não é o vazio de gente ao nosso lado... Isto é circunstância! Solidão é muito mais do que isto... Solidão é quando nos perdemos de nós mesmos e procuramos em vão pela nossa alma.”*



Mal/consequência dos tempos em que vivemos, acentuada com o percorrer do caminho da vida, em que amigos, parentes, conhecidos se vão de nós desligando, como lidar com esta realidade que nos envolve e enleia, umas vezes difusa, outras dolorosamente presente? Preço a pagar, ou desafio a enfrentar?

É neste contexto que se torna adequado olhar para o papel que as Universidades Sêniores podem/devem ter nas nossas vidas.

Universidades como ponto de encontro, porto de abrigo, onde novos afectos se constroem, novos desafios se enfrentam, que devolvem sentido ao viver e ajudam à busca dessa alma, perdida algures. Mas também Universidade como **fonte de saberes**, não apenas académicos, mas fruto de experiências vividas, de partilhas, que obrigam ao desenvolvimento intelectual, sentimental e sensorial que tornam as nossas vidas merecedoras de serem vividas com plena dignidade, satisfação e prazer.

Para que na senda de mais um lugar-comum, o de se associar solidão e velhice, possamos dizer como Gabriel Garcia Márquez “*O segredo de uma velhice agradável consiste apenas na assinatura de um honroso pacto com a solidão*”.

**E se a Universidade Sénior de Penafiel for o catalisador, porque não?**

Rui Rodrigues



## Amizade...

Não sou sábia nem poeta, mas penso que bom seria  
Se este sentimento preenchesse o coração de todo o ser humano.

A amizade dá mais alegria à vida, pois um sorriso  
É mais intenso quando partilhado com os amigos.

É um sentimento que devíamos cultivar, plantar sementes e depois colher...

Amigos verdadeiros são para sempre, porque não importa a distância, no coração estarão sempre perto...

Vejamos a amizade nesta perspetiva...

Não é magoar, é incentivar.

Não é criticar, é apoiar.

Não é humilhar, é defender.

Não é julgar, é compreender.

É aguentar a sua amiga quando algo de mal lhe aconteceu.

A amizade é o ingrediente mais importante na receita da vida.

Assunção Silva



## Partilha

Nenhum homem é uma ilha. Este conceito implica a ideia de que o homem não deve viver só, mas inserido numa comunidade, vivendo e partilhando com ela. Só desta forma é que ele se vai sentir realizado e feliz. Se os homens partilhassem a sua vida, as suas experiências, os seus ideais e até os seus valores materiais não haveria tanta confusão, revolta e destruição. Se os chefes de algumas nações se preocupassem apenas com o bem comum e o bem-estar do seu povo e engendrassem a melhor forma de o servir, fornecendo-lhe os meios necessários para que cada um pudesse desenvolver as suas capacidades individuais, familiares, profissionais e sociais, jamais teríamos esta avalanche de emigrantes que todos os dias batem às portas da Europa à procura dum melhor sentido para as suas vidas. Sentem-se amargurados, desprezados e marginalizados por aqueles que os governam. Penso que estes responsáveis por essa multidão de gente são déspotas implacáveis que massacram o seu povo roubando-lhe todas as suas virtualidades e mergulhando-os no desespero. Quantos dramas se escondem por detrás dessas vidas, vividas sem significado algum, porque lhes roubaram esta condição fundamental: - Viver a vida em liberdade, partilhando-a com os seus semelhantes. A partilha é a realidade mágica que transforma tudo. Sabemos que o homem só se revolta quando se sente espoliado dos seus direitos, quando vê que não é respeitado, quando se sente manipulado pelos outros, quando não tem as condições mínimas para realizar os seus ideais em liberdade, com dignidade, como a pobreza que gera sempre a revolta que é a alavanca para todos os distúrbios sociais.

As próprias leis deviam ser iguais para todos porque não há homens de primeira e de segunda. Todos somos iguais, em dignidade, perante Deus e, neste nosso país, vemos muita diversidade na legislação. Enquanto a maioria trabalha cerca de quatro décadas para conseguir a sua reforma, muitas vezes insuficiente, uns tantos privilegiados, ao fim de doze anos, conseguem-na ter e bem mais choruda, que lhes proporciona uma vida sem preocupações bem regalada gozando uma bela pensão vitalícia. Esta falta de justiça engendra a revolta e mal-estar social. Seria muito bom que os responsáveis políticos pensassem nestas distorções e passasse a haver uma partilha mais justa dos recursos do país. Só assim o mal-estar social eclipsar-se-ia.

Emílio Fonseca



# Portugal no Futuro

## Prospetiva

A previsão do futuro não é de todo possível com um grau de certeza absoluta, mas a maioria das pessoas já experimentou certamente a previsão de factos futuros que vieram a confirmar-se.

Essa previsão não é mais que prospetiva, ou seja a previsão do futuro feita pelo nosso cérebro com base nas informações e experiências adquiridas ao longo da vida.

Utilizando as informações e experiências por mim adquiridas ao longo da vida, vou expôr as minhas previsões para o futuro de Portugal de forma dissecada, a fim de ser mais explícito e sistemático nas várias vertentes que compreendem o conceito de estado do país. Estas previsões não podem, no entanto, ter em conta alterações provocadas por fatores extremos inesperados, que muito dificilmente surgirão, mas que são passíveis de acontecer.

As vertentes que considero importantes e simultaneamente passíveis de eu produzir alguma previsão da evolução para o futuro das mesmas, tendo em conta as minhas experiências adquiridas, são as seguintes:

- 1 - As pessoas - o seu grau de satisfação e integração no mundo, tendo em conta as várias expetativas que as motivarão.
- 2 - A Economia - os bens materiais e imateriais, património e riqueza produzida, acumulada pelo país e sua distribuição.
- 3 - Organização política, social e religiosa.

- 1 - As pessoas vão ultrapassar o estado de bloqueio atual e aumentarão progressivamente o seu grau de satisfação face ao estado atual. Também a integração dos portugueses no mundo vai ser maior e melhor, pois esta crise abriu uma porta que dificilmente se fechará a curto prazo e que vai ser benéfica para cada português que tomou a decisão de partir à procura de oportunidades que o país não tinha capacidade de lhes dar, e também para o país em geral, que vai beneficiar do marketing que cada um deles representará e progressivamente, à medida que o país se desenvolva económica e tecnologicamente, o regresso de muitos que partiram que regressarão com novos conhecimentos a implementar e que serão uma grande mais-valia para o progresso mais acelerado do país e abertura de novos laços de mercado, que entretanto adquiriram nas várias atividades que desenvolveram nos países que os acolheram.

Se algum mérito tem esta crise, e eu acredito que tem, é o de obrigar os jovens, na sua maior parte com uma formação científica muito boa, a procurar a realização dos seus sonhos no estrangeiro.

E se esse facto é doloroso para as famílias, é também uma mais-valia para os jovens que vão experimentar outras realidades e adquirir experiências e conhecimentos que lhes serão extremamente enriquecedoras e que, de outra forma, se ficassem no país por haver mercado de trabalho, se acomodariam e na sua maioria não se aventurariam.

Ao contactarem com outros mercados e dada a sua boa preparação, vão certamente brilhar e levar uma boa imagem do país para os países que os acolhem, onde terão oportunidade de produzir investigações e progressos tecnológicos de maior relevo do que conseguiriam em Portugal. Os que voltarem trarão essa mais-valia e abertura da nossa economia para outros mercados e com produtos e serviços de maior valor acrescentado.

2 - A Economia. Em consequência do referido em 1, a situação económica e financeira do país evoluirá favoravelmente, a carga fiscal poderá diminuir em virtude do rendimento a tributar ser maior e produzir por isso mais receitas com taxas mais baixas.

Os rendimentos tenderão a ter uma distribuição mais equilibrada tendo em conta que os economistas já constataam, hoje em dia, que a concentração exagerada de riqueza conduz à falta de investimento adequado, gerando por isso crises como a que estamos a atravessar.

O nível de desenvolvimento e a segurança social sofrerão uma mudança de paradigma, tal como previu o Prof. Agostinho da Silva. À medida que a tecnologia evolui e a máquina substitui o homem, será necessário criar uma nova forma de distribuição de rendimento e de contribuição para a segurança social. Possivelmente a evolução será lenta, mas é urgente iniciá-la e já alguns pensadores vaticinam que a utilização de máquinas em substituição da mão-de-obra humana deve contribuir para a segurança social, sob pena da segurança social não ser sustentável, tanto mais que a utilização de máquinas gera desemprego, sendo, no entanto, mais produtiva e menos onerada, que a mão-de-obra humana.

A indústria acompanhará o desenvolvimento do país e será um dos seus motores, a par do turismo, comércio, produção de energias renováveis, pesca e recursos marinhos, agricultura, ciência, cultura e expressão artística, sendo todas estas actividades enriquecidas pelo contributo dos nossos jovens que hoje partem mundo fora.

3 - Organização política, social e religiosa. A integração de Portugal na União Europeia é irreversível e tenderá a aprofundar os laços de integração evoluindo para um estado federal ou equiparado. A nível religioso, as diferenças hoje patentes na Europa vão esbater-se progressivamente e mesmo a nível mundial a evolução levará a mais tolerância e a um relacionamento mais pacífico, com o afastamento crescente de todos os extremistas.

Estas previsões têm em conta que a maioria dos povos e seus governantes agirão com o bom senso de escolher o caminho mais favorável a todos, sendo que o contrário também é possível e, se for este o caminho escolhido, então toda esta civilização ruirá e uma nova surgirá em seu lugar com características e estado de desenvolvimento muito diversos e imprevisíveis, dependendo da dimensão da destruição que o colapso gerar, podendo mesmo ocorrer um retrocesso significativo, com perda de muito do conhecimento adquirido.

Artur Silva



# Pintura

## A Arte pode ser terapêutica?

Definir Arte é, em abono da verdade, muito difícil, diria mesmo, impossível.

Porém, neste contexto, múltiplas áreas que confinam com a arte ou a integram, revelam inúmeros e intrínsecos benefícios!

Assim, no teatro, comunga-se a ideia de uma fronteira entre o lúdico e o terapêutico; na dança, gera-se, com dinamismo, um movimento exterior para um movimento interior; na música, sente-se que os sons harmoniosos acalmam a alma; na moda, a imagem visual positiva, reforça a auto-estima; nas artes plásticas, nomeadamente no desenho e na pintura, o traço e a pincelada libertam o Eu. Por isso, é comumente aceite que a prática da Arte funciona como terapia para a instabilidade psicológica do indivíduo. E, na verdade, constata-se que tal acontece, pois a troca de experiências, neste campo, assim o confirmam e atestam.

Daí, tentar orientar a disciplina de Pintura, na Universidade Sénior de Penafiel, desde há oito anos, nesta direção, envolvendo os devidos conteúdos.

Partindo, naturalmente, do conhecimento dos materiais, passando pela aprendizagem tecnológica, a principal preocupação incide sobre a educação artística como aposta para desenvolver capacidades motoras, sensoriais e sensibilidade estética. Não pode ter-se a veleidade de fazer-se artistas, mas tenta considerar-se a parte afetiva e dos valores, despertando potencialidades e estimulando a criatividade, de forma a contribuir para a formação humana e satisfação pessoal .- manter-nos ativa(o)s;

- criar objetivos e desafiar os nossos limites;

Reconhece-se que foi criado, na instituição, um espaço lúdico e de encontro, onde se transmitem ensinamentos práticos e despretensiosos, com o objetivo da produção artística, descontração e diversão, cimentando-se amizades e um salutar convívio semanal. Nesta base, a Arte torna as pessoas felizes e trabalha-se para fazer sentir felizes as pessoas.

E, desta forma, a Arte pode, de facto, ser terapêutica !



José Melo

## Ritmo e dança

Sim, como professora e como cidadã, tenho aprendido muito com a(o)s aluna(o)s de Ritmo e Dança. É uma partilha de vivências, de emoções e de convívio fabulosa.

Através da dança procuramos:

- que o nosso corpo se mova com ritmo e graciosidade;
- alegria;
- mantermo-nos ocupada(o)s;
- estar em grupo e entre amigos;
- ocupar o nosso tempo com atividades saudáveis e diferentes.



Muito mais poderíamos dizer sobre os benefícios da dança... Quanto a aprendizagens, todos os momentos passados com pessoas, cheias de experiência, valor, bondade, energia, com vontade de viver, serão com certeza momentos de grandes aprendizagens.

Esta atividade enriquece-me a cada dia e também contribui para aumentar o meu grupo de AMIGOS.

Estes, os AMIGOS, são todos importantes e nunca são demais.

Carla Pinto

## Movimento

Em setembro de 2013, convidaram-me para um trabalho voluntário na U.S.P.. Contudo, não devemos esquecer que o trabalho voluntário requer o mesmo grau de profissionalismo e a mesma dedicação de um profissional remunerado, de contrário não se consegue desenvolver ações satisfatórias. Porque ser voluntário, não é doar somente o tempo, mas responder a um impulso humano fundamental: a vontade de colaborar, de ajudar, de dividir alegrias e de melhorar a qualidade de vida.

Por tudo isto: Obrigada a todos pela partilha, porque todos ganhamos. Pessoalmente com este trabalho fiz novas amizades, acumulei experiências e divirto-me!

É para continuar, enquanto quiserem que eu esteja convosco.

Ana Paula Pereira



## **Universidade Sénior / Clube Sénior**

### **Onde quem ensina também aprende**

A Universidade Sénior de Penafiel não será necessariamente uma escola orientada para a vida, mas é positivamente uma escola orientada para o prolongamento da vida, ou seja, é uma escola que procura manter (ia a dizer “é uma escola que garante”) uma saudável qualidade de vida, sendo que uma das razões é porque quem ensina também aprende, sendo que a inversa é completamente verdadeira.

Não tanto pelas aprendizagens fruídas advindas da partilha recíproca de saberes, mas fundamentalmente pelo salutar convívio, pela troca de experiências, pela satisfação explícita na alegria da adesão, pela entrega e empenhamento nas diversas e diversificadas disciplinas, voluntariamente frequentadas segundo os gostos e preferências de cada um dos alunos, a Universidade Sénior de Penafiel pode orgulhar-se de ver preenchido o seu leque de ofertas disciplinares com inusitados interesse e entusiasmo.

Não fora a convencional designação de “Universidade Sénior” (e também porque secundaria uma terminologia já existente) e poderia simplesmente chamar-se “Universidade Livre”, uma vez que os seus frequentadores não se regulam nem obedecem a metas pré-estabelecidas, a objectivos pré-determinados e muito menos a quaisquer tipos de avaliação, já que possuem toda a liberdade de escolha das matérias disciplinares que preencherão as suas preferências. Onde se sentirem bem, será esse o lugar onde se encontrarão, o lugar onde mais assiduamente conviverão, o lugar onde partilharão conhecimentos e amizades, o lugar onde comungarão interesses.

Partilhar e comungar experiências de vida (que muitas são) integrará naturalmente os intervenientes (os alunos, mas também os professores) no espírito de “escola”, que por sua vez fará emergir relações de condiscipularidade, portanto de camaradagem, plasmadas nos objectivos comuns consubstanciados sob a égide de uma só nomenclatura: Universidade Sénior. Surgirá assim (surge inapelavelmente) um implícito combate, sempre profícuo, de resto: o combate ao isolamento que cada aluno (e cada professor) possa sentir. Poderá dizer-se, pois, que este combate é uma resposta integrada e global ao recente fenómeno das sociedades hodiernas, fruto das metamorfoses sociais vigentes, enfim, fruto das metamorfoses da vida, eventualmente conducentes a um dos espectros mais dolorosos das sociedades actuais: a solidão. Fenómeno um tanto novo, pelo menos não tão frequente no passado recente (a família era efectivamente um agregado no seu lídimo significado de seio e refúgio familiar) a solidão tornou-se nos tempos que vivemos num dos maiores flagelos do ser humano. Assim, com o aumento substancial da esperança de vida, houve necessidade de criar respostas direccionadas à minimização da solidão. Uma delas, certamente uma das mais profícuas, é o prolongamento da vida activa, que pode sustentar-se em diversas fórmulas e/ou modalidades. A Universidade Sénior é uma dessas fórmulas, uma dessas modalidades. De incontestada eficácia, de resto. O voluntarismo e a liberdade (de adesão e frequência, por exemplo) que lhe estão subjacentes (fruídos por alunos e professores movidos pelo mesmo espírito) são a melhor prova dessa eficácia.

É esta a substância, dir-se-á, a vocação da Universidade Sénior de Penafiel!...

Alfredo de Sousa



## Ficha Técnica

**Diretora:** Sofia Leal

**Edição:** Adiscrep

**Editor:** Alfredo de Sousa

**Colaboram neste número:** Adão Sousa, Ana Castro, Artur Pereira da Silva, Assunção Silva, Carla Pinto, Coelho Ferreira, Emílio Fonseca, Esmeralda Meneses Pereira, José Melo, José Santos, Júlia Anileiro, Luís Jorge Rocha, Manuela Pacheco, Nuno Miguel Moreira Nunes, Paula Tristão, Rui Rodrigues, Teresa Nabais

**Foto de capa:** Daniel Oliveira

**Organização informática:** Carla Saro

**Assessoria:** Conceição Rodrigues