

### Relatório Anual de Atividades da ADISCREP

Relatores: a direção da ADISCREP



*“Lute com determinação, abrace a vida com paixão, perca com classe e vença com ousadia, por que o mundo pertence a quem se atreve e a vida é muitobela para ser insignificante.”*

Charles Chaplin

### Introdução

Ao longo de 2020 a ADISCREP continuou a sua ação em prol da comunidade em que está inserida, sem nunca descurar as suas grandes ambições e metas impostas há mais de uma década. Como é amplamente sabido, esta associação desenvolve a sua atividade em diferentes planos / valências que se complementam e reforçam o seu perfil sociocultural, recreativo. e quiçá económico de Penafiel.

Assim, pretende-se salientar o que de muito valioso existe nesta associação: a equipa docente, composta por dezoito elementos altamente qualificados, que em regime de voluntariado, semanalmente colaboram na realização do projeto denominado de

Universidade Sénior. Este projeto funciona diariamente, em horário laboral e tem como público alvo a população sénior do território do Vale do Sousa e Baixo Tâmega. Seguidamente, referencia-se também a vontade desta associação na preservação dos usos e costumes da região substantivado no Baile das Floreiras que anualmente incorpora os festejos das seculares Festas da Cidade e procissão do Corpo de Deus, entre outras atividades. Por último, a atividade mais recente e envolvente, que se denomina de Noite Branca, que acontece no primeiro sábado de cada mês de julho e que se tem tornado cada vez mais emblemática na nossa cidade / região. Este evento dinamiza o comércio local e expõe a atividade cultural do concelho. Com particular ênfase na área da música e dança, quer seja o folclore, ballet, danças de salão, e tantas outras que animam esta noite cada vez mais procurada por milhares de forasteiros que visitam a cidade vestidos de branco.

De uma forma muito sucinta o nosso âmbito de ação referente a 2020 está definido nestas valências que visam dar continuidade às metas que esta associação se submete no sentido de fomentar uma melhor qualidade de vida a todos os que terminam a sua vida ativa, preservar a tradição dos usos e costumes regionais através de ações de formato de palestras, visitas de estudo, pesquisa, interagir com a comunidade de forma ativa aquando dos eventos culturais da cidade tanto como participante – Escritaria; Festa da Flor, Natal como na qualidade de promotor – Noite Branca, palestras, tertúlias, exposições, campeonato de Boccia, workshops, etc., promover ações em configuração com a modernidade em que a inovação nos leva a trilhar novos percursos, entre outras.

A operacionalização do projeto supramencionado obedece a um Regulamento Interno, mais objetivamente direcionado para o funcionamento da Universidade Sénior de Penafiel -USP- que é avaliado, revisto e aprovado anualmente pela direção. Desta estrutura orgânica emerge a Comissão de Alunos da Universidade Sénior de Penafiel, eleita por sufrágio, que colabora com a direção na concretização do Plano de Atividades Anual e dos Clubes, geridos por equipas de alunos da USP.

Todavia, o ano 2020 obrigou a uma configuração de todo o Plano de Atividades (PA) urgente e premente. A operacionalização deste PA, condicionada pela crise pandémica da COVID 19 -SARS2, foi recreada e refeita, adaptada e ajustada a cada momento desta circunstância e às diretrizes emanadas pelo DGS. As atividades presenciais foram canceladas, nomeadamente os festejos de rua, as visitas de estudos, as tertúlias, a Noite Branca, as atuações do Baile das Floreiras, etc. O confinamento remeteu tudo e todos para as suas casas. A interação possível substanciou-se e ressurgiu graças à mais-valia oferecida pelas novas tecnologias.

A atividade mais constante e que se destaca pela sua exigência em termos organizacionais e estruturais prende-se com o funcionamento e dinamização da Universidade Sénior. O projeto curricular engloba dezanove disciplinas, agrupadas em: línguas estrangeiras, informática, matemática, educação física, dança, música – grupo coral, cavaquinho, guitarra- culinária, história, yoga, Boccia, artes plásticas, artes performativas e ainda sessões de psicologia, saúde e bem estar, e uma rúbrica denominada Hora da Conversa, que se pretende que seja eclética na abordagem de temáticas muito amplas e diversificadas.

Observa-se ainda o protocolo realizado com duas clínicas locais: a Arrifana de Sousa e a Clínica Nuno Mendes, que mensalmente realizam palestras dentro do seu âmbito da saúde física e mental, na nossa sede.

Pese embora o constrangimento surgido no final do primeiro trimestre, o Projeto continuou a ser concretizado de acordo com o PA inicial até a meados de março. A partir desta data as atividades foram configuradas e dinamizadas *online*, via Zoom. Todavia, nem todas se ajustaram a esta nova versão e foram suspensas. A literacia informática dos utentes revelou-se neste momento muito proveitosa e útil.

### Abertura do ano letivo 2020-2021

O retomar da atividade foi marcado com o plano de contingência, a definição de procedimentos de acordo com o normativo da DGS. A primeira reunião de trabalho com a equipa docente, com a Comissão de Alunos e Reunião Geral de Alunos realizaram-se ao ar livre, com todas as normas de segurança previstas.

Um tempo em que a mudança de comportamento e etiqueta social conheceram algo estranho e confrangedor.

### Visitas de estudo e culturais

Estas atividades acontecem no mínimo uma vez por mês e são promovidas tanto pelos professores das disciplinas como pela direção. Em 2020 foram visitados museus, exposições de pintura, zonas históricas da cidade do Porto, concertos na Casa da Música, teatro, cinema, etc. durante o primeiro e parte do segundo trimestre.

### Semana da Mulher

O Dia da Mulher revela-se uma efeméride significativa numa comunidade predominantemente feminina. Este ano decidiu-se comemorar a data com a participação das diferentes disciplinas, numa cadencia diária e com temáticas muito diferentes: literatura, com uma escritora convidada, dança, Jornal de Parede, Yoga do Riso, Música, poesia e obviamente um lanche comemorativo. Esta atividade foi muito motivadora e participada.

### Café-Concerto

O Café-Concerto é um evento que acontece ao longo do ano, à noite, com animação maioritariamente realizada pela 'prata da casa'. Esta atividade é aberta a toda a comunidade local e a adesão costuma ser significativa.

Estes eventos são de lazer e agregadores.

### Clubes

A criação de clubes implica uma maior envolvimento e comprometimento dos seniores na dinamização de atividades de caráter lúdico e social. Assim o Clube de Cinema, Caminhadas e História Local surgiram com esse objetivo.

### Ações de Solidariedade

Na sequência do projeto denominado *Janeiro Solidário*, procedeu-se à recolha de bens para doar à instituição do concelho Janela Aberta. Em dezembro, também se procedeu à recolha de brinquedos para crianças necessitadas do concelho.

### “Festas que o Ano Tem”

Estes eventos já fazem parte das vivências do público da Universidade Sénior e são: *Caloirices*, um dos momentos altos do ano letivo, em que se efetua a receção dos novos alunos, tomada de posse da nova comissão de alunos e jantar convívio. Magusto, Lanche da Rabanada, que encerra o 1º período letivo, comemoração de aniversários, Ceia de Reis – um momento muito especial que engloba uma parte cultural e recreativa protagonizada pelos alunos e professores.

### Caminhadas /Trail

Ao longo do ano foram realizadas várias caminhadas no âmbito do Clube criado para este fim. Estas atividades agregam alunos, familiares e amigos e realizam-se com uma periodicidade semanal.

### Cidade Natal 2020

A Universidade Sénior é anualmente convidada pela autarquia para participar na decoração natalina da cidade. À semelhança de anos anteriores, a turma de Pintura e Artes Plásticas contribui com a pintura de um painel alusivo à época que é afixado numa das ruas principais da cidade.

### NOITE BRANCA

Este evento dinamizado pela ADISCREP foi cancelado pelas razões apontadas.

### Conclusão

Em conformidade com o Plano de Atividades delineado e com algumas dezenas de propostas, pela primeira vez na existência da ADISCREP, não foi totalmente realizado. Este PA de 2020 foi configurado e modelado ao ritmo do confinamento e do normativo da DGS. Um ano que obrigou a direção da ADISCREP a reinventar-se e adequar as suas atividades ao regime síncrono com aulas online a partir do primeiro trimestre. O balanço é positivo, pois esta adaptação fortaleceu a dinâmica e as sinergias desta associação.

Em suma, a continuidade de projetos e a recriação de novas atividades permitiram aos utentes desta associação experienciar momentos únicos, partilhar vivências, interagir

com o meio de forma cultural e ,acima de tudo , preservar o seu bem-estar pessoal e social.