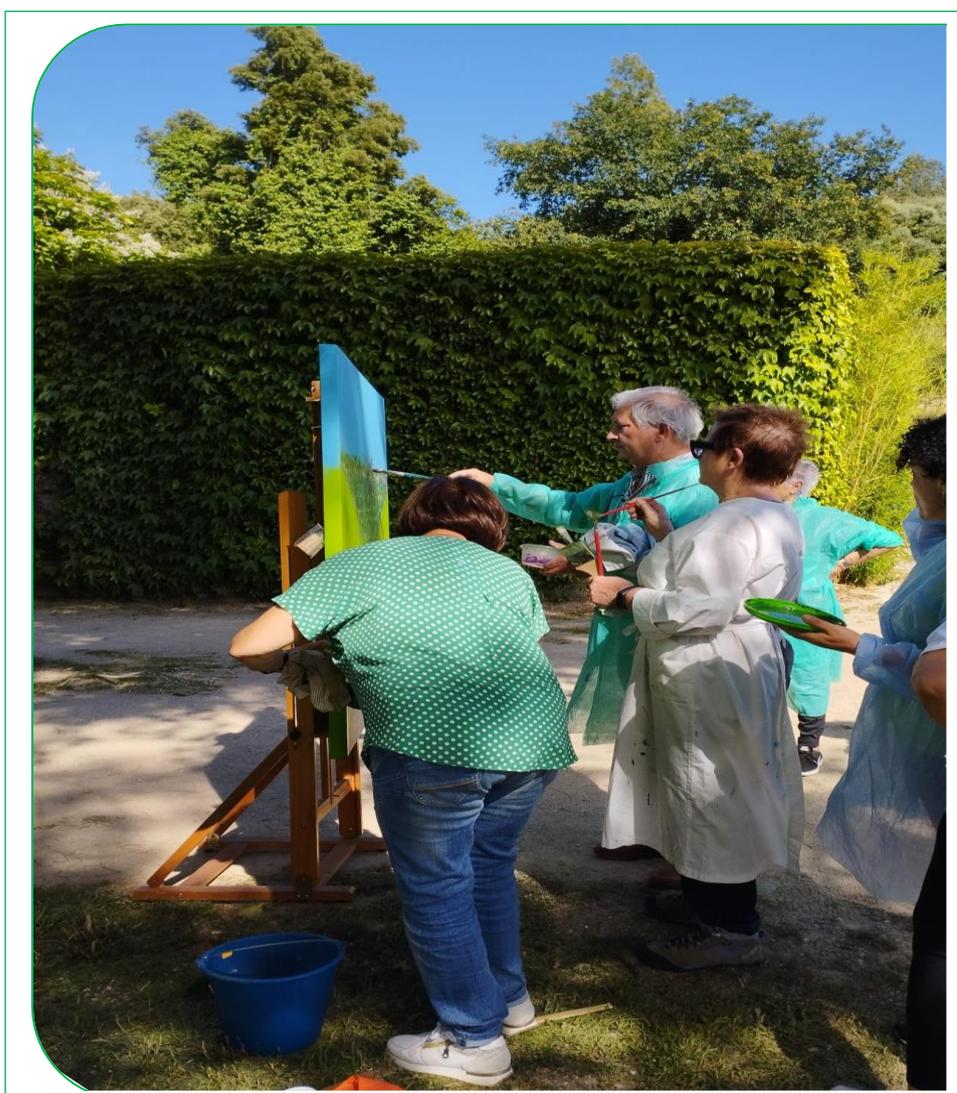


RELATÓRIO ANUAL DE ATIVIDADES  
2022  
ADISCREP



Ao longo de 2022 a ADISCREP , num período pós pandemia e isolamento social, continuou a sua ação em prol da comunidade em que está inserida, investindo na melhoria das suas grandes ambições e metas, impostas desde a sua fundação, 2006. 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.

A ADISCREP salienta o seu grande objetivo de fomentar, dinamizar e promover a qualidade de vida e bem-estar pessoal e social de todos os cidadãos, após terminarem o seu ciclo de trabalho ativo. A adesão a este projeto, denominado Universidade Sénior de Penafiel, em termos operacionais engloba uma equipa de trabalho permanente de voluntários altamente especializados, composta por 28 elementos, incluindo a direção.

## Operacionalização das estratégias

### A. Recursos Humanos

Considerando que os *recursos humanos* desta associação se alicerçam no regime de voluntariado e que somos uma associação sem fins lucrativos reforça-se que temos:

- ✓ 5 elementos que compõem o quadro da direção.
- ✓ 20 elementos que operacionalizam as atividades letivas semanais - “equipa docente da Universidade Sénior de Penafiel” - num horário semanal e fixo de 30 horas letivas.
- ✓ protocolo com as Clínicas Nuno Mendes , que quinzenalmente promovem a saúde e bem-estar ,com sessões dinamizadas pelos seus técnicos de saúde. Esta colaboração regista mais de uma década de colaboração perene com a USP.
- ✓ 1 elemento que dinamiza o grupo etnográfico do “Baile das Floreiras”.
- ✓ 1 assistente administrativa, o único elemento que não se insere no regime de voluntariado.



## B. AÇÕES

Ao longo do ano 2022 a ADISREP desenvolveu um plano de atividades eclético e multidisciplinar, focado em:

1. **Aulas semanais na Universidade Sénior de Penafiel**, numa oferta de 21 disciplinas, nas áreas de:
  - **Atividade física:** Yoga, Yoga do Riso, Em Movimento, Ritmo e Dança e Clube da Caminhada. 5 disciplinas que promovem a saúde física dos nossos alunos.
  - **Novas tecnologias:** Informática /TIC.
  - **Línguas estrangeiras:** 2 níveis de aprendizagem da língua inglesa.
  - **Literatura, teatro, fotografia e cultura:** Artes Performativas, Cultura, Letras & Tretas, Oficina de Imagem, Clube de História Local e Regional, Clube de Cinema e Clube da Hora da Conversa.
  - **Música:** Coro Académico, Tuna de Cavaquinho e Instrumentos Musicais.
  - **Saúde e Estética:** Clínicas Nuno Mendes
  - **Artes e Pintura:** aulas de pintura e de Handcraft.
  - **Matemática:** Desafios matemáticos.
  - **Gastronomia:** Cozinha Alternativa e workshops de gastronomia local e regional.
2. **Projetos agregadores: NÓS E O AMBIENTE ;SEMANA DA MULHER.**
  - Na Universidade Sénior de Penafiel «USP», que ao longo deste ano privilegiou e se apropriou de uma temática geradora de um conjunto de ações , cujo modelo pedagógico se inspirou no da Pedagogia do Projeto, denominado: **“Nós e o Ambiente”**. Este enfoque ambiental gerou um conjunto de subtópicos temáticos dinamizados por toda a equipa docente, em consonância com a especificidade dos seus conteúdos e especificidade curricular. Na conceptualização deste projeto optou-se pelo designado pelas *Nações Unidas:*”. *Os ODS definem as prioridades e aspirações globais para 2030 em áreas que afetam a qualidade de vida de todos os cidadãos do mundo e daqueles que ainda estão para vir. Estes objetivos globais assumidos pelos 193 países das Nações Unidas têm como ambição “não deixar ninguém para trás”, através do estabelecimento de uma linguagem comum para todos os stakeholders, fixam metas de sustentabilidade, com foco em áreas críticas para a humanidade, e estruturam-se em torno de 5 Princípios: Planeta, Pessoas, Prosperidade, Paz e Parceria”*
  - Este projeto despoletou a realização de várias ações, com enfoque interdisciplinar , passando por palestras coma participação da Associação Rio Cavalum, Venda de artigos em 2ªmão, Semana do Ambiente e ainda a candidatura ao concurso junta-te ao Gervásio, promovido pela Sociedade Ponto Verde e grupo Cofina, com o projeto da disciplina de Desafios Matemáticos , jogos construídos com material de desperdício, que nos

colocou entre os 6 finalistas do distrito do Porto « O que é Velho não é para Descartar». Ainda neste âmbito realizou-se a Feira de Jogos com um publico composto por jovens estudantes, pais e alunos da USP. Em torno deste projeto realizaram-se mais de uma dezena de atividades em que a comunidade foi desafiada a participar.



Este projeto ambicioso implementado pelas Nações Unidas despertou na equipa docente da USP a vontade de contribuir para a consecução destas metas, nomeadamente no âmbito ambiental e das pessoas. Um pequeno passo para a humanidade, mas uma mudança de mentalidade para todos os que conosco estão na USP.



### 3. Atividades -:

Alfandega -Porto -exposição de Banksy e de Frida Kahlo;

Visita a igreja de Santa Clara-Porto

Museu do Holocausto e Sinagoga -Porto

Museu Municipal de Penafiel -Resende Portas da Perceção

Sarau Cultural aberto ao publico -auditório do Museu Municipal

Visita de Estudo à Casa de Manhufe de Amadeu Sousa Cardoso e ao museu municipal de Amarante Amadeu Sousa Cardoso

O Património e a História de Arte – Da Cabana Primitiva ao pós-modernismo -ISCE Penafiel

Palestra “Rio Cavalum: Um Oásis à porta de casa” - 2 de junho de 2022; Oradores: André Simão, Sharlit Deyzac e Natália Oliveira

Concurso de presépios -Lar e Centro de Dia Padre Américo -Paço de Sousa

Projeto do Nós e o Ambiente -O que é velho não é para Descartar –de candidatura ao «Junta-te ao Gervásio» fez de nós finalistas do prémio. Entre os 6 projetos selecionados no distrito do Porto, o de Penafiel é um deles.

Em setembro as boas-vindas foram celebradas com um cruzeiro das 6 pontes no rio Douro.

Outubro -dia 9, sábado de manhã: Feira de jogos matemáticos na ADISCREP; uma atividade multidisciplinar – Ritmo e Dança, Desafios e Yoga – com um publico multigeracional.

6 de outubro: Clube da Caminhada dinamiza atividade junto à orla marítima (Mindelo)

Caminhadas Trail em Penafiel -ao longo de todo o ano letivo.

21 de outubro: Caloirices: um dos momentos altos da vida académica desta USP, em que os caloiros são praxados., os veteranos recebem as insígnias, entrega de prémios aos alunos matriculados (com a colaboração do comercio local

Mês de Novembro: 3 visitas de estudo: -Rota do Românico, (Felgueiras) Clube de História Local e Regional; Museu Abade Pedrosa, esculturas MIEC e Centro de Artes Alberto Carneiro, Sto. Tirso;

Biblioteca Municipal de Penafiel – “A Poesia com Espaço da Possibilidade – escritora galardoada pela Escritaria 2022

São Martinho /Magusto - a 25 de novembro -com o tão animado **Rojão Concerto**.

Dezembro – mês de Natal, afetos. cor e magia: turma de Handcraft – decoração do edifício da ADISCREP;

Decoração natalicia das ruas da cidade – painéis: turma de pintura, a convite da autarquia.

O produto final destes trabalhos foi motivo de um apontamento natalino com a participação da Tuna de Cavaquinho e Porto de Honra.

No âmbito do projeto “**Nós e o Ambiente**”, com o objetivo ecológico de- reduzir o desperdício e poupar os recursos naturais, realizámos a 2ªfeira de usados na nossa sede, com vestuário de adulto e criança , brinquedos e livros, aberto a toda a comunidade.

**Gastronomia local:** 2 workshops com convidados para a confeção das tradicionais Tortas de São Martinho e os deliciosos sonhos, tão comuns nas sobremesas de Natal nas nossas casas.

A **Árvore da Palavra**, um evento literário, realizado na igreja de São António dos Capuchos, promovido pelo nosso professor de Artes Performativas, Fernando Soares. Este evento foi aberto a toda a comunidade.

Campanha de solidariedade “Um brinquedo por um sorriso”, com a angariação de brinquedos novos e usados para as crianças de lares menos favorecidos do nosso concelho. (esta campanha reverteu a favor da CPCJ)

E o encerramento do 1º período, com o tradicional Lanche da Rabanada e troca de prendas, em que os alunos nos brindaram com a partilha da doçaria de Natal, especialidades das suas terras.

### **C- NOITE BRANCA**

Em 2022 tivemos o regresso da Noite Branca em Penafiel, evento de rua que engloba o comércio local e os grupos de dança do concelho para animar a noite mais longa desta cidade.

### **D- Colaboração com a autarquia -Projeto *Sentir o Nosso Bairro***

Este projeto foi promovido pela autarquia, no âmbito dos programas de apoio ao desenvolvimento social e ainda das ODS, promovidas pelas Nações Unidas. A ADISCREP foi convidada para ser parceira na realização deste projeto e o foco da sua prestação visou: atividade 7 - Educação Para a Cidadania; atividade 8 - Educação para a Saúde e atividade 9 - Inclusão pelas artes. No global foram desenvolvidas pela ADISCREP 44 Ações, envolvendo um total de 520 participantes. A ADISCREP informa que o projeto foi concluído a 17 de setembro de 2022 e o seu empenho e desempenho foi bastante positivo.



### **E. Cedência de espaço**

#### **À semelhança do que tem sido prática corrente desta associação ao longo dos anos**

Direção Geral de Reinserção do Norte :11 vezes para a dinamização de programas de sensibilização contra a violência doméstica -programa para agressores-. CPCJ para reuniões com a assembleia desta comissão e outras entidades oficiais, quando solicitado.

## CONCLUSÃO

O ano de 2022 foi um ano de muita tensão e incerteza causadas pelo confinamento provocado pela pandemia. As restrições impostas pela DGS foram sempre escrupulosamente respeitadas por esta associação, em particular pela USP, cujo público-alvo são seniores, a população mais vulnerável desta fase. Nos 2 anos anteriores tínhamos conseguido manter o funcionamento acima do satisfatório, com o recurso das novas tecnologias. Este foi o primeiro ano após estes constrangimentos e a nossa apreensão era muita. Contudo, 2022 revelou-se um ano de trabalho muito profícuo, com muitos desafios vencidos e algumas vitórias que nos conduziram a uma plataforma mediática de âmbito nacional. Mais uma vez, o nome da ADISCREP foi ouvido nos órgãos de comunicação visual, o projeto “O que é velho não é para descartar” ultrapassou a fronteira concelhia e fomos contactados por gente do Alentejo e de outros concelhos distantes.

O nosso compromisso com a comunidade foi, mais uma vez, totalmente cumprido. A nossa ambição de fazer mais e melhor também. Prezamos os valores humanistas e da humanidade. Continuamos a caminhada com a certeza de que Penafiel e outras localidades em redor nos conhecem e valorizam o trabalho que uma equipa de voluntários tem vindo a realizar. Os números falam, a quantidade e qualidade das nossas ações evidenciam este grande compromisso, em particular com os seniores do Vale do Sousa e Tâmega que nos escolheram.