

RELATÓRIO ANUAL DE ATIVIDADES DA ADISCREP

Ano 2025

Consolidação, Mudança e Crescimento da ADISCREP

Introdução

O ano de 2025 caracterizou-se pela consolidação institucional e pela mudança de instalações, num período exigente e de grande dedicação. Destacou-se o processo de reinstalação da sede da Associação, da Universidade Sénior e do Baile das Floreiras, o tradicional baile dos Ofícios, exigindo o empenho de toda a comunidade.

Adaptação e Mobilização da Comunidade

Inspirada pela máxima “Vai Aonde Te Leva o Coração”, de Susana Tamaro, a ADISCREP renasceu num novo espaço, impulsionada pela motivação, trabalho afincado e gratidão a quem cedeu as instalações. Toda a comunidade adiscrepiana mobilizou-se para readaptar a sua atividade diária ao novo local, demonstrando ânimo, resiliência e espírito de equipa. O processo, encarado como uma batalha, revelou-se bem-sucedido, fortalecendo o sentimento de pertença e união entre todos.

Estrutura e Valências da Associação

Como é sobejamente sabido, a ADISCREP funciona com duas valências, Universidade Sénior “USP” e Baile das Floreiras, contempladas nos seus estatutos e concretizadas de forma realística e sustentável. Esta estrutura garante o equilíbrio e a continuidade dos projetos, assegurando um impacto positivo na comunidade.

Plano de Atividades

A Universidade Sénior desenvolveu um conjunto diversificado de atividades em 2025, incluindo 28 iniciativas extracurriculares planeadas, para além do plano semanal de aulas. Este plano abrangeu dezoito disciplinas, destacando-se as Artes Plásticas, música e canto, psicomotricidade- Ritmo e Dança, O Movimento, Yoga (2xs), caminhada, - diferentes níveis de inglês, informática, jogos matemáticos, cultura, literatura, Artes Performativas e alimentação saudável- Cozinha Alternativa (2xs)- . Todo o projeto foi

orientado por uma preocupação ambiental, promovendo práticas sustentáveis e o envolvimento da comunidade sénior num ambiente de aprendizagem rico e multidisciplinar.

Na continuidade da concretização do projeto, emergiram mais vinte e três atividades extracurriculares, que abrangeram visitas de estudo a exposições de áreas diversas, momentos de convívio e socialização dentro e fora de portas, partilha de atividades culturais e musicais com a comunidade local e/ou sénior do concelho, realização de exposições temáticas, como pintura e reciclagem em formato de jogos matemáticos, interação com universidades formais, exploração de territórios com património edificado e protegido pelo UNESCO, visitas culturais a nível nacional e internacional, workshops de alimentação e confeção de pratos vegan, e palestras sobre saúde, imagem e bem-estar físico.

Por seu turno, O Baile das Floreiras surge anualmente nas Festas da Cidade, a par de outros Bailes dos Ofícios, a convite do Grupo de Teatro “Expressões”, do Largo das Neves – Casa de Teatro Popular do Nordeste Peninsular, em Viana do Castelo. Este Baile é composto por um mestre, dez tocadores, vinte e dois dançantes, um porta-bandeira e quatro ‘floreirinhas’ (crianças).

Recursos Humanos

Importa destacar que esta Associação se auto dinamiza com o recurso a voluntários, considerados a base fundamental do projeto, tanto nos órgãos diretivos como na equipa docente e também no grupo do Baile das Floreiras. Os voluntários são a coluna vertebral da Associação, garantindo o funcionamento e a vitalidade das atividades.

Na área da Universidade Sénior, a equipa docente é composta por 20 técnicos superiores, todos com formação académica universitária, ministrando disciplinas de acordo com as suas áreas de especialização. No âmbito do Baile das Floreiras, o trabalho é desenvolvido por pessoas com apetência para a música tradicional, revitalizando a dança ancestral inserida no conjunto dos Bailes dos Ofícios, tradição local que atua nas Festas da Cidade durante a secular procissão de Corpus Christi, na parte profana denominada Cavalhada.

Conclusão

Ao longo de 2025 a ADISCREP reinventou-se e reforçou os seus princípios no campo da melhoria da qualidade de vida dos seniores, investiu na partilha e interação tanto com a comunidade local como com Escolas Básicas e Centros Seniores deste concelho.

As dificuldades surgidas serviram para reforçar a união e estimular um trabalho em equipa muito mais profícuo, inovador e renovador dos valores de uma sociedade inclusiva, que recusa estereótipos de *idadismo*, rejeitando rótulos tradicionais e focando-se na longevidade ativa, curiosidade, autonomia em que os indivíduos se mantêm conectados a investir na aquisição de novas competências, e a rejeitar a invisibilidade social, entre outros.

O enfoque de promover e proteger as tradições ancestrais e culturais também têm sustentado a dinâmica deste projeto a par de novos desafios focados na valorização do indivíduo, fomentando competências culturais, desenvolvendo capacidade cognitivas e sensoriais, com o fortalecimento de relações interpessoais salutar e de promoção de saúde, participação e segurança física e pessoal, focando-se na manutenção da capacidade funcional, autónoma, com envolvimento em atividades comunitárias, atividades culturais e educativas, mantendo a mente ativa através da aprendizagem contínua.

ADISCREP, 09 de Fevereiro 2026