Universidade Sénior

# FLORBELA ESPANCA

2007

2017

projeto
rigor
serviço
inovação
transformação
alegria

LIONS INTERNATIONAL

AECM Associação Empresarial do Concelho de Matosinhos

Matosinhos Câmara Municipal

**Dra. Luísa Salgueiro**
Presidente da C.M.Matosinhos

Tive o privilégio de ter participado, ainda que modestamente, no processo que há dez anos culminou na fundação da Universidade Sénior Florbela Espanca. Uma década volvida não posso deixar de me congratular pelo caminho já percorrido pela instituição, que se transformou numa referência incontornável na dinamização dos nossos mais velhos, estimulando-os e mantendo-os ativos, otimistas e sedentos de conhecimento e vida.

Enquanto Presidente da Câmara Municipal de Matosinhos, as políticas destinadas a promover um envelhecimento saudável e dinâmico vão ser uma das minhas prioridades. Conto, para isso, com o envolvimento e a colaboração de todas as instituições que, estando no terreno, podem ajudar-nos a cumprir com sucesso este objetivo. A USFE será assim um parceiro fundamental no caminho que ainda temos de percorrer.

# O sorriso das palavras...

**Dr. João Gomes**

A USFE une a vida de todos os que lá passam.

São essas intersecções que nos possibilitam continuar a crescer, tanto de forma académica como emocional e humana.

E só com esse crescimento podemos entender e aceitar a mudança e encarar uma *nova idade*.

No princípio era o sonho.
As mãos vazias...
Raramente, sem meios
o sonho se torna realidade.
Até que Deus escolheu as mãos
para o realizar.
Então a universidade,
os seus diretores e colaboradores,
os seus alunos e professores
fizeram o impossível!...
E a realidade *superou* o sonho !

**Dra. Maria José Coutinho**

# Um sonho…
# Acreditar
# Construir
# Transformar !

*Reviver o início tem um sentido quase mitológico.*

O imperativo duma evidência relativamente ao desenvolvimento humano, até aí praticamente ignorada, criou um projeto difícil de descrever.

Da ideia à concretização, quantas dificuldades, quantas resistências, quantos caminhos de difícil acesso, quantos medos, quantas limitações…

Era preciso ACREDITAR para não desistir.

O temor e a responsabilidade interagiram de forma peculiar.

Os conhecimentos iniciais só poderiam ser validados na prática com a ajuda de pessoas com experiências diferentes e pontos de vista complementares.

O cruzamento de vontades e de vivências permitiram dar corpo ao projeto.

Este foi construído com desafios na organização, nas disciplinas e atividades que respondiam ao requisito inicial.

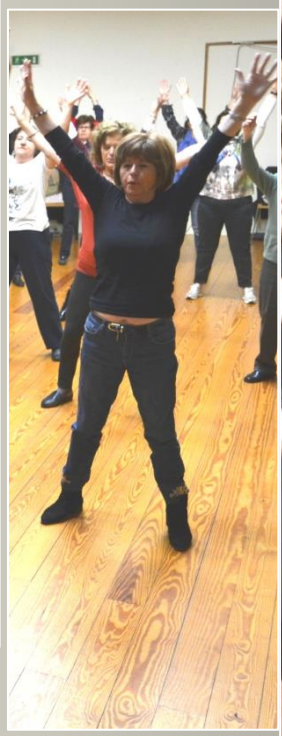
Nada se faz sem ajuda.

A USFE ficaria no sonho sem a ajuda daqueles que estiveram no início da aventura e de outros que se juntaram quando já caminhávamos.

*Reviver o início tem quase um sentido mítico… porque revitaliza o presente e a sua exigência.*

Zélia Tato Teixeira

## 3 Novembro 2007 – o INÍCIO



## 10 regras para

# "VIVER"
# a Universidade!

**De forma *inovadora*.**
**Com *Coragem*.**
**Com *Alegria*.**
**Com renovada *Curiosidade*.**

***Comprometidos* até ao fim com uma vida**
**que merecemos seja feliz e saudável.**

**De mãos dadas com *os outros.***
***Sorrindo*.**
***Comunicando*.**
***Participando.***

**e… *acreditando*.**

# Metamorfoses

Durante o trabalho de preparação deste ano especial que celebra os 10 anos da USFE, à medida que íamos manuseando as centenas de fotografias arquivadas, a nossa surpresa ia aumentando:

É que com o decorrer dos anos verificava-se que o sorriso e o rosto do mesmo aluno era diferente, mais aberto e descontraído, menos formal, mais alegre e comunicativo. A mesma pessoa parecia mais nova apesar do tempo…

## 10 anos…

A postura e até a forma de vestir, a força do grupo, a alegria e a comunicação afloravam a ousadia. Verdadeiramente inimaginável! Mas a confirmar as nossas convicções:

Todos juntos, integrados num projeto de desenvolvimento sério e rigoroso, temos o poder transformador sobre nós próprios e sobre os outros, a que teimosamente podemos continuar a chamar "UMA NOVA IDADE"

É um caminho inovador e que abre horizontes por entre algumas sombras associadas ao feliz aumento da longevidade.

Só precisamos de acreditar e de agir!

# Atividades inesquecíveis

2009

2013

2011-12

2010

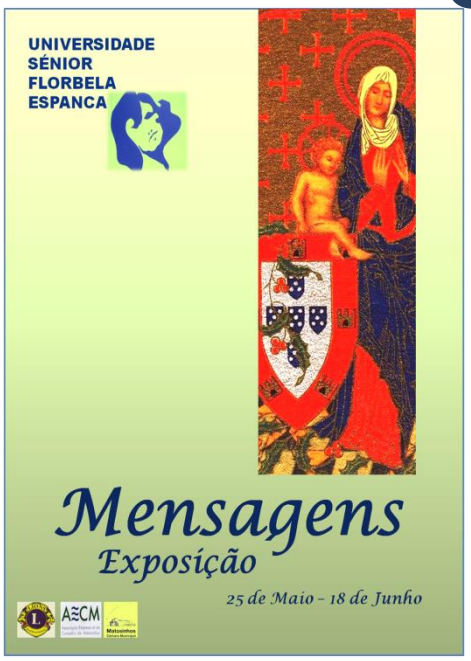
O "Congresso"
que apresentou o conceito
de *uma Nova Idade*.

"O Ano de Sophia"
Vibrante de poesia e sensibilidade
marcou a vida da universidade.
Palestras, estudos e exposições
animaram uma atividade que não se
esquece!

"Mergulhar… "
Um programa cultural debruçado
sobre as riquezas e fragilidades das nossas
gentes, a beleza e a profundidade
da nossa terra e do nosso mar.

Concerto na Igreja de Matosinhos
pela Orquestra Sinfónica do Porto.
Deslumbrante e inesquecível !

# A dimensão das coisas importantes



## 2011

*Exposição belíssima*
*na Galeria Nave*
*dos Paços do Concelho.*
*No âmbito das Festas*
*do Senhor de Matosinhos.*
*Apresentou um extenso, raro*
*e valioso conjunto de peças dos*
*Correios de todo o mundo*
*com a figura da Virgem*
*justificando um culto notável que*
*tem permanecido ao longo dos séculos*
*da nossa civilização ocidental.*

## 2014

*"Azulejos Votivos de Matosinhos"*
*Na Biblioteca Municipal.*
*À luz do espírito.*
*Com secretas mensagens.*
*Investigação, entusiasmo e*
*sensibilidade.*

## 2015

*"Portas de Matosinhos"*
*Na Biblioteca Municipal.*
*Um trabalho notável.*
*Participação importante dos alunos.*
*Estudo, beleza, originalidade.*
*A descoberta de segredos e*
*e pormenores com*
*enquadramento histórico.*
*Valorizada por duas conferências*
*notáveis: "A Porta Interdita" e*
*"Portas com história"*

**3**

**Grandes exposições**

# Nas asas da criatividade

## Exposição Anual de Pintura.

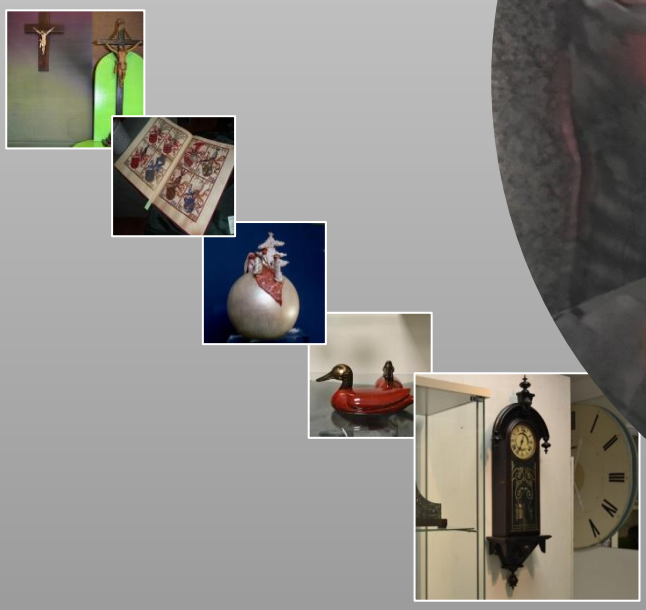
Todos os anos, regularmente, espanta tudo e todos, com belíssimos quadros feitos de arte, mas acima de tudo nascidos da confiança, da vontade, da disciplina e da sensibilidade dos nossos alunos.

## 10 anos
## 42 exposições

"Uma marca da nossa qualidade"

Investigação, memória, imaginação, entusiasmo, são ingredientes que permitem aos nossos alunos a apresentação regular de pequenas exposições de objetos e obras deliciosas de significado e beleza.

Absolutamente de espantar!



## 10 anos…

Excelentes técnicos e professores.
Colaboração do Centro de Saúde.
Técnicos e especialistas do Hosp. da CUF.
Mais de 100 aulas de formação..
Protocolo com a Piscina Municipal.
Exames e rastreios.

O prolongamento da vida.
Ameaças e dificuldades…
…Descobertas prometedoras.
Um estudo sobre os desafios decorrentes
do aumento brusco da longevidade
fazem parte do nosso programa
para este ano do 10º aniversário.

*Informação sobre:*
Alimentação
Exercício e postura corporal
Exposição solar
Obesidade
Drogas e automedicação
Higiene do sono
Stress e ansiedade
Etc. etc.

*Disciplinas para a Saúde:*
Taichi
Teatro
Exercícios com Dança
Hidroginástica
Escrita Ativa
…

# Educação para a Saúde

**Para a prevenção da doença e da incapacidade.**

# 30 Viagens culturais em 10 anos

2009 – Évora…

2009 – Douro Internacional
Zamora
Salamanca

2012 – Fund.Champalimaud
Pal.Queluz
Óbidos

2012 - Espanha: Mérida, Cória
Cáceres, Trujillo

2013 – Arte Nova em Aveiro

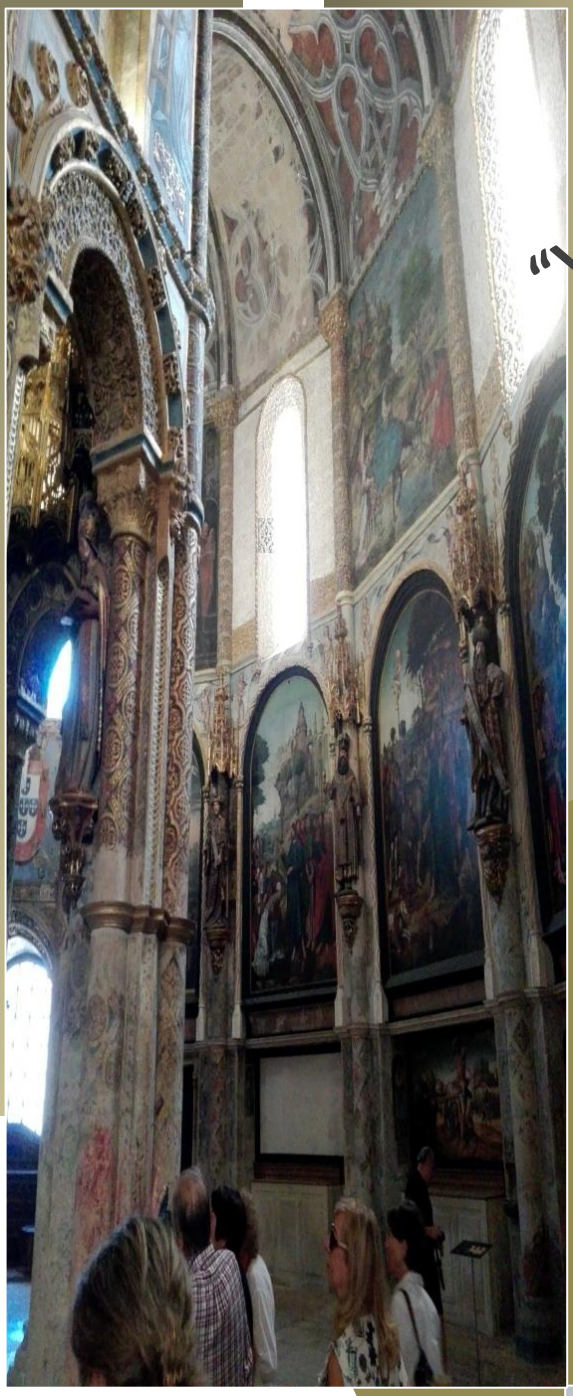
2016 – Lisboa e Sintra

2017– Tomar, Almourol
Batalha

"Viajar é mudar a roupa à alma".

Mário Quintano

Uma resposta à nossa necessidade vital
de conhecer e descobrir.



Aprender a ver melhor,
a descobrir o que parece invisível,
ou o significado escondido das coisas…

… com segurança, comodidade e
informação.

Com destino e objetivos programados.

# Tempo de namorar a vida

**10 anos...**

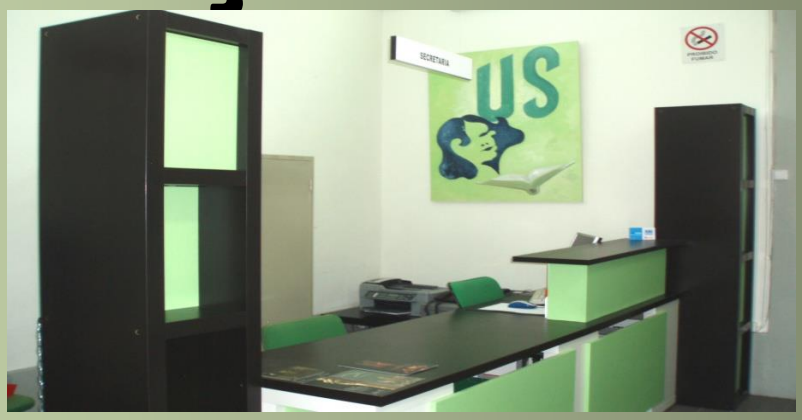
**75 visitas de estudo**

**Não são os professores.**
**Não são as disciplinas disponíveis.**
**Não são os programas e os objetivos.**
**Nada disto é o mais importante.**
**Nada disto é verdadeiramente vital !**

**Mas são as pessoas, os alunos,**
**a sua coragem e a sua força,**
**a sua sensibilidade,**
**é que fazem o milagre!**
**Nos abraços…**
**No sorriso que passeiam**
**pelas salas de aula e corredores,**
**nas entreajudas e diálogos,**
**e acima de tudo no convívio das inúmeras visitas de estudo,**
**passeios, caminhadas, idas ao teatro**
**ou ao concerto de música.**
**Desafiando escadas rolantes ameaçadoras,**
**transportes barulhentos**
**ou a acalmia da carruagem de Metro da meia-noite!**
**É verdade.**
**Os nossos alunos são incomparáveis e fantásticos!**

# Informação

Uma informação permanente, atempada e oportuna, sobre as disciplinas e as atividades; contactos da secretaria por e-mail e mensagens regulares ; registos fotográficos; ligação aos diversos meios de divulgação social; tudo à custa de um trabalho organizado e profissional.




**Um site com qualidade**

Invulgar
Fácil de consultar
Esteticamente
bonito
Imagens luminosas
Organizado

...

CENTENAS DE
CARTAZES INFORMATIVOS

## ... e uma fabulosa página do facebook

**A VIDA ALIMENTA-SE DA COMUNICAÇÃO**

Informação organizada e oportuna:
O BOLETIM "Ponto de Encontro"
e os DESTAQUES mensais.