

# Museu de Serralves

A USFE

estabeleceu contactos com a Direcção do Museu de Serralves, no sentido de conseguir um protocolo de colaboração que conceda facilidades e descontos aos seus alunos. Desse contacto resultou já a recente visita guiada à Exposição da Obra de Juan Munoz, em que dois excelentes guias acompanharam 55 dos nossos séniores, com explicações e comentários que tornaram a nossa ida numa experiência cultural extremamente agradável e enriquecedora.

Valeu a pena !



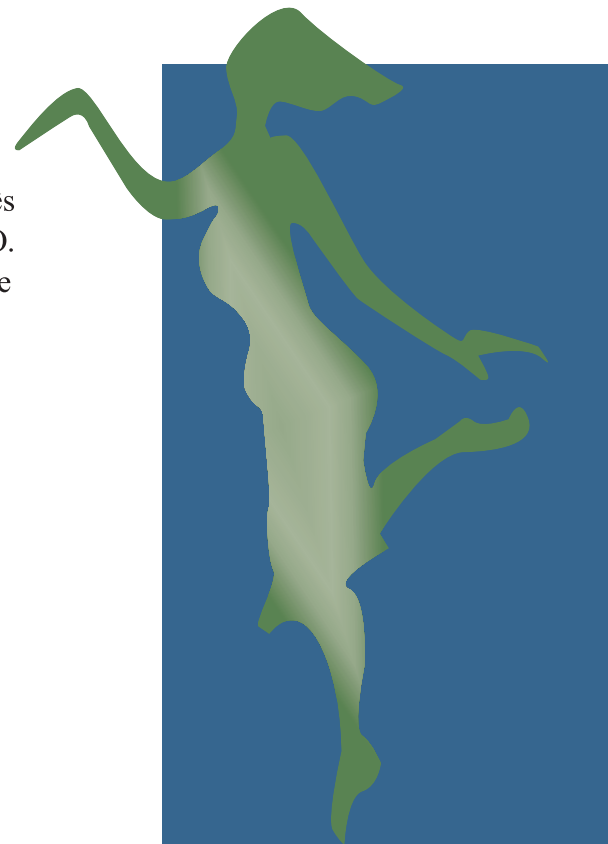
**O NOSSO CARTÃO** para além de nos identificar como alunos, será importante nas visitas, viagens de estudo e espectáculos, em que tivermos preços especiais. É ainda necessário para usufruir de descontos que estamos a conseguir através de protocolos com várias instituições, empresas e casas comerciais.



## VALORES

A nossa Universidade continua a crescer assente em três alicerces: RIGOR, QUALIDADE e ESPÍRITO DE SERVIÇO.

Paulatinamente, vão-se agora erguendo colunas novas e firmes, feitas de AMIZADE, TRABALHO, COLABORAÇÃO, e CONFIANÇA NO FUTURO.



## AULAS DE DANÇA

Tentando promover a saúde física e mental, a USFE vai, experimentalmente, promover o *acesso livre e sem qualquer encargo financeiro* para os alunos, as Aulas de DANÇA. As inscrições, com número limitado, estão abertas.



# Ponto de encontro

BOLETIM INFORMATIVO nº

Março 2009

# 2

## UMA NOVA IDADE

São múltiplos os factores que têm contribuído para que a esperança de vida dos homens se tenha prolongado significativamente.

A Medicina deixou de ser essencialmente curativa para se tornar preventiva. Esta cercou-se de uma série de ciências complementares que não só ajudam a prevenir a doença, como inclusivamente podem ajudar a retardar o envelhecimento.

Numa convergência de saberes e num trabalho que hoje é multidisciplinar, está-se a constatar que o Homem actual não terá que ter a curva evolutiva que teve em gerações anteriores.

Todos sabemos que as crianças crescem e se desenvolvem. Pensava-se que a partir da idade adulta, entre os 20 e os 25 anos, necessariamente se entraria numa curva de amadurecimento que em breve levaria ao declínio e envelhecimento com perdas irreversíveis.

Hoje sabe-se que não é propriamente assim, e que pelas mesmas razões que o desenvolvimento da criança só se concretiza se houver condições para tal, e que deixará de existir em condições adversas, assim também se passará nas outras fases da existência humana.

Distinguímos crescimento de desenvolvimento. Enquanto o crescimento físico estaciona com a idade, há destrezas físicas, cognitivas e psicológicas que, activadas pelo exercício continuam a desenvolver-se até muitíssimo tarde.

Numa época, como a que actualmente vivemos, em que a velocidade da informação é maximizada à escala global e portanto a organização e reorganização dos conhecimentos estão constantemente a fazer-se, o papel dos mais velhos é duma importância vital. São eles que com a sua experiência vivida enraizam as gerações seguintes, seleccionando valores e saberes imprescindíveis para uma identificação cultural correcta e adequada a um projecto de vida colectivo.

**Porque** há condições para continuarmos a aumentar o nosso conhecimento..

**Porque** temos condições acrescidas para desenvolvermos o espírito crítico (descernimento entre o que as coisas e acontecimentos são e o que deveriam ser).

**Porque** o aumento da idade permite que a zona afectiva do nosso cérebro entre em equilíbrio com a zona propriamente racional e ainda

**Porque** estamos conscientes que esta situação, nenhuma outra geração a experimentou.

**Temos razões acrescidas para assumirmos a responsabilidade que daí advem.**

***De avós contadores de histórias teremos que assumir também o papel de AVÓS lúcidos, ágeis no pensar e no sentir, que apontam o sentido do futuro numa direcção mais digna, mais humana, mais justa e mais bela.***

A nossa tarefa será esta !!

Zélia Teixeira



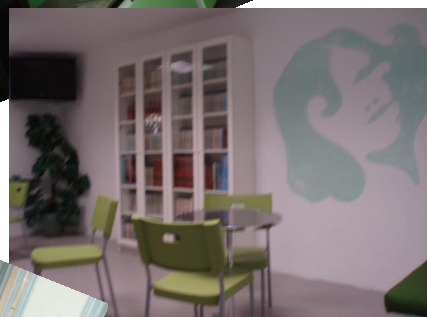
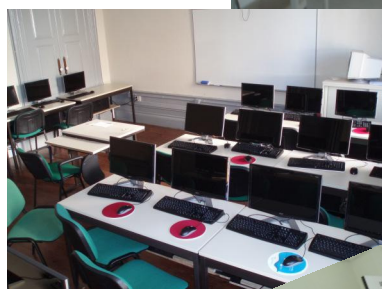
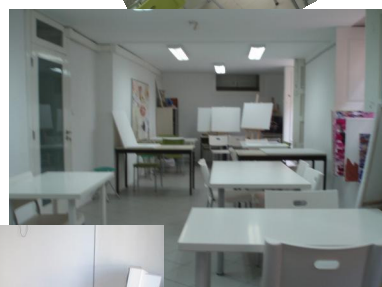
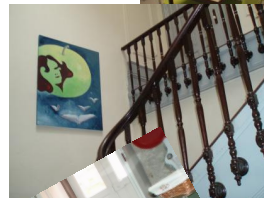
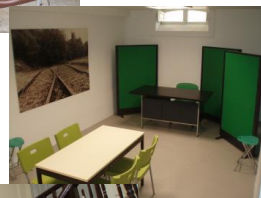
**1º CONGRESSO  
DA UNIVERSIDADE SÉNIOR  
FLORBELA ESPANCA**



# AS NOVAS INSTALAÇÕES E O NOVO EQUIPAMENTO

O início deste novo ano lectivo foi marcado pelo arranjo e abertura de novas áreas de serviço da USFE.

A continuação das obras no edifício permitiu abrir uma Sala de Estar e Biblioteca, a Sala de Trabalhos e Fotografia, a remodelação da Secretaria, o arranjo de sanitários, etc. Procurou-se promover sempre um ambiente de leveza e bom gosto capaz de tornar mais agradável ainda a frequência das instalações da Universidade.



A aquisição de 25 novos computadores, de excelente qualidade, e a instalação, nas várias salas de aula,

de equipamento multimédia, vieram colocar a nossa instituição entre as mais bem equipadas.



## 1º CONGRESSO DA UNIVERSIDADE SÉNIOR FLORBELA ESPANCA "UMA NOVA IDADE"

*Em Junho de 2009.*

### **Objectivo:**

*Quase súbitamente, as transformações sociais, os avanços da medicina, e o melhor conhecimento da natureza humana, vieram proporcionar aos mais velhos um papel, uma importância e uma responsabilidade infinitamente maior e prometedora, ainda por cima alicerçada no aumento da esperança média de vida e na descoberta de energias e possibilidades insuspeitadas.*

*Assim, ser mais velho, pode e deve significar viver "**uma nova idade**".*

*O nosso Congresso pretende aprofundar e explicitar o conhecimento desta realidade, e constituirá a mais ambiciosa realização deste ano lectivo.*

Os trabalhos do Congresso decorrerão, após **Cerimónia de Abertura**, durante a manhã e a tarde de 6ª Feira.

As **Conferências** de quatro figuras importantes da nossa cultura, abordando aspectos distintos ligados ao tema escolhido, serão pontos altos do dia.

Serão também apresentadas algumas **Comunicações** sobre assuntos escolhidos, desenvolvidos por grupos de alunos.

Estão previstos **Momentos Artísticos** ao longo do dia,, diversificando a qualidade do projecto.

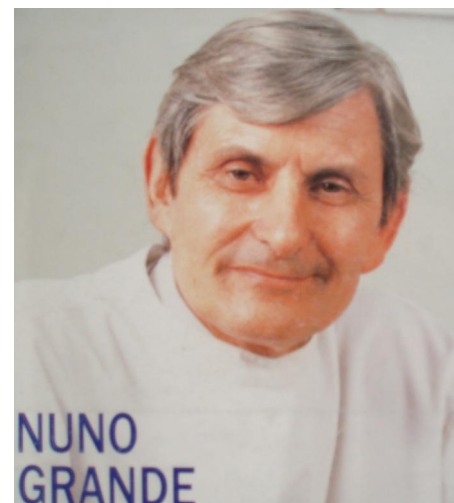
Haverá projecção de vídeos, um Concurso de Posters, e uma Exposição de Pintura, sempre relacionadas com a temática do Congresso.

Funcionará um Serviço de BAR, e um Serviço de Almoços, económico e optativo.

Uma **Cerimónia de Encerramento** terminará o dia de trabalhos.



**1º CONGRESSO  
DA UNIVERSIDADE SÉNIOR  
FLORBELA ESPANCA**



*O Professor NUNO GRANDE, ligado à história da fundação da nossa Universidade, continua a ser um dos nossos principais consultores e orientadores. Homenageado na Sessão Solene de Abertura do Ano Lectivo, no **Salão Nobre da C.M.M.**, honra-nos com o apoio da sua sabedoria, experiência e humanismo que o notabilizaram como médico e como professor.*

*Disponível, com a sua inteligência e sensibilidade invulgares, aceitou ser um dos principais conferencistas do nosso **1º CONGRESSO** sobre "**UMA NOVA IDADE**".*

*Sentimo-nos infinitamente honrados e agradecidos.*



# QUALIDADE E DIFERENÇA!

## OU O ÊXITO DE UMA NOVA DISCIPLINA

### SAÚDE E BEM ESTAR

Lotações do Auditório esgotadas.

Acesso livre a todos os alunos.

Especialistas convidados, com nome e mérito por todos reconhecido.

Assuntos criteriosamente escolhidos.

Palmas e ramos de flores.

A aposta está ganha, decididos que estamos a proporcionar aos nossos alunos conhecimentos e informações nas áreas importantes que influenciam a sua qualidade de vida.

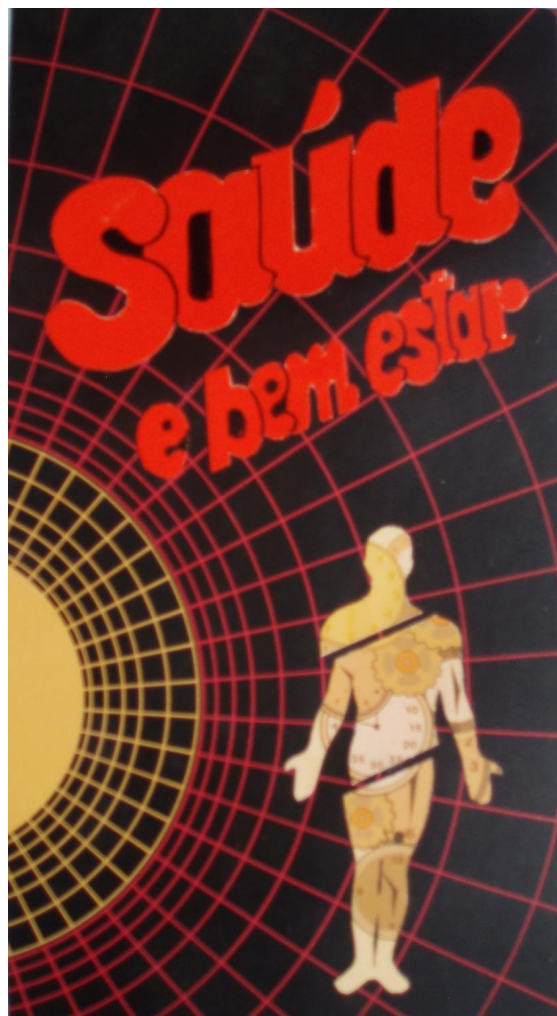
Estamos agradecidos e orgulhosos por tudo. Especialmente pela fidelidade e comportamento dos nossos alunos.



Não é fácil conseguir, cada 5ª feira, um especialista, a maioria das vezes docente universitário, que se disponibilize transmitir-nos informações e conhecimentos que ajudem a promover a nossa saúde física e mental. Ao longo das semanas, assuntos escolhidos têm sido abordados de maneira simples e objectiva, com interesse geral: A Actividade Física, a Alimentação, a Culinária Saudável, escolha das Compras no hipermercado, a Hipertensão arterial, o Colesterol e o sangue gordo, a Osteoporose, o Sono, os problemas da Coluna Vertebral, o papel da Fisioterapia, a Comunicação, a Acupuntura, têm sido os primeiros temas apresentados por profissionais distintos como: Prof. José Soares, Dr. Domingos de Azevedo, Prof. Dra. Zélia Teixeira, Dra. Alexandra Bento, Dra. Helena Real, Dra. Maria da Luz Carvalho, Dra. Zélia Macedo Teixeira, Dr. Vitor Palhão, e Dr. Miguel Teixeira. A todos o nosso agradecimento.

*Se eu soubesse que ia durar tanto tempo, tinha tido mais cuidado comigo.*

*(George Burns)*



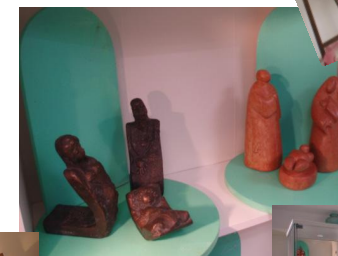
## NO NOSSO NATAL

### A EXPOSIÇÃO DE PRESÉPIOS...

Reunindo um excelente conjunto de bonitos Presépios, a nossa Exposição, durante a época de Natal, foi pretexto para um convívio de amizade, e uma saudável colaboração entre muitos dos nossos alunos, que surpreenderam tudo e todos com o Presépio principal cujas figuras foram construídas por eles, com um gosto e paciência infinita, reciclando diversos materiais com aparente utilidade perdida: garrafas vazias, restos de tecidos, cascas de ovos, frascos, cascas de noz, caixas de fósforos, etc., etc., causando espanto sincero aos visitantes, principalmente aos mais jovens.

A sensibilidade e a alegria que colocaram no seu trabalho, e uma infindável disponibilidade construída com amor e amizade, levaram o espírito do Natal a todos os corações.

Parabéns e muito obrigado a todos.



### A FESTA DE NATAL

#### UM MILAGRE DE VIDA E DE AMOR !

Com entusiasmo, tudo começou muito cedo: ensaios, procura de textos, arranjo de roupas apropriadas. E o apoio dos professores Falcão e José Manuel.

Mas nem os mais visionários e optimistas podia prever um êxito tão completo, no dia da Festa de Natal. Inacreditável! Alegres, amigos, entusiastas, com o espírito simples de criança que festeja com ternura a Vida e o Amor contido nos mistérios do Natal.

Impossível de descrever, impossível de registar!

Só que aquela Festa e os dias que a antecederam, ficará bem guardadinha, para sempre, nos nossos corações.





# VIVER E CONVIVER

**Frequentar as aulas da Universidade é importante.** No entanto, os benefícios e as oportunidades que ela oferece são consideravelmente maiores e diversificadas.

O convívio à entrada da sala de aula, ou à frente de um café no nosso BAR; a visita guiada a uma exposição qualquer; a deslocação buliçosa a um espectáculo; a caminhada programada e em grupo ao longo do passeio marítimo; a participação alegre nas visitas orientadas, proporcionadas pela CMM a ver as pedras preciosas do nosso património; um jantar informal numa festa qualquer; a presença numa conferência com ideias novas; ou uma viagem cultural e divertida de um ou dois dias, por sítios escolhidos, são só bocadinhos da oferta ambiciosa que a Universidade pode proporcionar.



Por detrás destas actividades está esforço, que é grande, mas que poderá potenciar resultados maiores com a colaboração de todos: **vendo as coisas pelo lado bom, sendo alegres, comunicando, dando sugestões, convidando amigos, estando presentes, e acreditando que a felicidade de cada um é construída pelo próprio.**

## 2009 PROJECTO DE ACTIVIDADES

### 1- Exposições organizadas pela USFE:

A Arte e a Medalha

Cartografia dos Descobrimentos

Correio de todo o Mundo e o culto mariano.

### 2- Viagens culturais e passeios de estudo

Lisboa: Exposição Darwin, Museu da Fundação Medeiros e Almeida e "West Side Story".

Passeio à nascente do Rio Leça.

Itinerário da Obra Pública do pintor Augusto Gomes, (Porto, Matosinhos, Esposende e Póvoa de Varzim), orientada pelo Prof. Cunha e Silva.

Viagem ao Douro Internacional Miranda do Douro, Zamora e Salamanca.

### 3 - Congresso "Uma Nova Idade"

### 4 - Participação nas Seis "Viagens do Sagrado ao profano "(CMM)

**5 - Julho Cultural** (Conferências, espectáculos, workshops, ciclo de cinema, exposição anual de pintura, etc)



## *E*spírito de *S*erviço NO FEMININO

É certo que, estatutariamente, a C.M.M. se encontra responsabilizada, juntamente com os Lions e a AECM, com a fundação e o funcionamento da nossa Universidade.

E volvidos 18 meses sobre a abertura da nossa instituição, a C.M.M. tem sabido honrar essa corresponsabilização. Primeiro porque tornou possível toda a importante obra de adaptação do edifício em que estamos instalados, e também porque contribuiu para a melhoria dos equipamentos necessários.

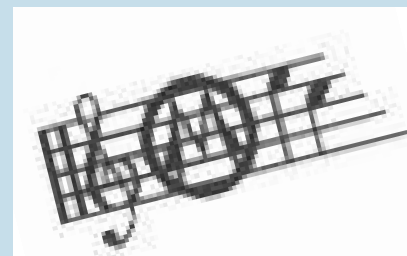
Mas, para além deste imprescindível e inicial apoio financeiro, a autarquia tem demonstrado reconhecimento e respeito pela qualidade e pela importância dos serviços que prestamos à nossa comunidade, quer em termos sociais, quer no campo cultural.

A presença frequente e afável do Presidente da Câmara, a cedência de espaços e a disponibilização dos serviços, são expressão dessa atitude de cooperação. E nas iniciativas variadas e de reconhecida qualidade que vão sendo desenvolvidas pelo pelouro da Cultura, a presença interessada e significativa dos nossos alunos é também uma saudável resposta ao desafio dos acontecimentos.

Acresce que em todo este contexto, uma figura feminina, a Dra. Luisa Salgueiro, sobressai com alegria e muita simpatia, impondo-se pela sua inteligência, eficácia e capacidade de decisão, incentivando a criatividade e o trabalho. O seu papel, nestes 18 meses de vida, tem sido absolutamente vital.

O que porventura o exercício da política tem de mais belo e apaixonante, a capacidade de transformar o mundo e melhorar a vida das pessoas, com força e simplicidade, transparece exuberantemente no modo de ser e de actuar da Dra. Luisa Salgueiro, vereadora da C.M.M.

Nos tempos que correm é invulgar. E causa felicidade conhecermos pessoas assim! Na USFE, não a esqueceremos mais.



**O ORFEÃO DE MATOSINHOS**, transportando atrás de si uma brilhante e longa história de cultura e glórias, longe de cristalizar com o decorrer dos anos, embalado na própria grandeza, tem apostado numa atitude de modernidade, enfrentando o desafio dos novos tempos e das inevitáveis mudanças.

Com gente nova e com umas instalações renovadas e bonitas, assume o desafio com uma atitude aberta ao exterior; colaboradora, e plena de iniciativa.

Tem sido assim na relação com a Universidade Sénior Florbela Espanca. Nossos vizinhos, empenhados também na revitalização da Brito Capelo, a sua Direcção prontamente tem disponibilizado as suas instalações e os seus serviços, para iniciativas especiais. O Concerto de Páscoa, a Exposição Anual de Pintura dos alunos, a recente Festa de Natal, seriam impossíveis sem a sua colaboração.

O nosso reconhecimento não tem limites.