



UNIVERSIDADE SÉNIOR

florbela espanca matosinhos

Ponto de encontro

BOLETIM INFORMATIVO nº

Janeiro 2011

4

Editorial

Mil dias de existência !!!

Que se podiam festejar com música, luzes, champanhe, e em que as velinhas acesas poderiam ser os eventos que nos foram marcando, em que as palmas se destinassem a cada um dos actores que se aventuraram a querer assumir “uma Nova Idade”.

Poderíamos festejar de mil maneiras!

Claro que é importante relembrarmos o que já fizemos, o que aprendemos, as relações de amizade e cumplicidade que se estabeleceram, os momentos em que nos sentimos perplexos, porque nunca imaginamos que poderiam ser assim

coisas tão simples!

coisas tão óbvias!

coisas tão importantes!

para nos modificar no sentido de nos tornar mais flexíveis, mais descentrados de nós, mais dóceis connosco próprios e com os outros!

Mil dias que não podem ser efémeros: não podem ficar numa experiência agradável vivida por cada um de nós.

Isto de querer viver “Uma Idade Nova” tem implicações e responsabilidades acrescidas.

Não podemos acomodar-nos a uma atitude consumista, continuando privilegiadamente a usufruir de bens culturais, de saúde, de disponibilidade...

“Uma Nova Idade” é um desafio de quem já viveu o bastante para se aperceber que os tempos futuros são exigentes e incompatíveis com meras abstrações de individualismos ou colectivismos.

Temos que repensar conceitos e ter força para os usar.

No futuro que perspectivamos só se encontram PESSOAS, únicas, valiosas, irrepetíveis, e é com elas e por elas que temos que *criar laços* de proximidade e afecto capazes de mudarem uma sociedade fria e egoísta numa outra em que a solidariedade e a partilha sejam valores dominantes.

É nesta via que queremos caminhar.

Zélia Tato Teixeira



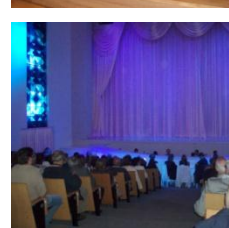
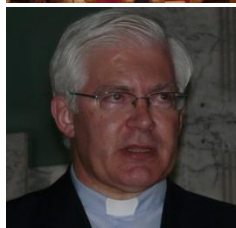
MIL DIAS a servir os Alunos

No 3º aniversário da USFE

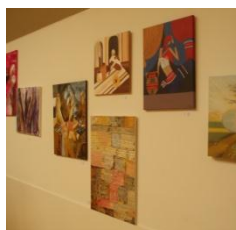


16
Conferências

2000
Horas
de aulas



11
Viagens
Culturais



1 Congresso

4 Concertos

10 Espectáculos

8
Exposições



26
Visitas de estudo

29
Aulas de Saúde e Bem Estar

*Múltiplos workshops,
Festas e Reuniões de convívio,
Caminhadas, Rastreios,
Publicação do Boletim e Folha
Informativa, etc .*

Mais do que na QUANTIDADE, o nosso crescimento assenta:

na EXIGÊNCIA

na QUALIDADE

no PROJECTO e nos OBJECTIVOS

no CORAÇÃO e na AMIZADE.

FESTA DE ENCERRAMENTO DO

ANO LECTIVO

2009/10

Alunos e professores da USFE participaram no encerramento do ano lectivo, numa festa que durou a tarde inteira no Auditório Infante D. Henrique da APDL.. No palco sucederam as participações dos alunos. O grupo de Taichi exemplificou a suavidade e serenidade dos exercícios de controle interior. Os alunos de Teatro simularam um ruidoso programa radiofónico dos anos 60. E os Exercícios com Dança demonstraram a nossa capacidade de resistir às fragilidades que decorrem do tempo.. Vários alunos colaboraram na apreciação dos seus professores e disciplinas.

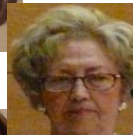
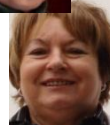
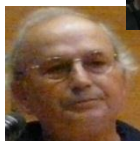
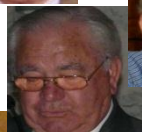
E, como convidados especiais, os elementos do Coro Dramático da Associação de Antigos Estudantes de Coimbra, declamaram poemas homenageando Florbela Espanca.

Já no fim., a orquestra "OS Jurássicos", com músicas da década de 60, levaram a plateia ao rubro, interpretando temas dos Beatles e dos Rolling Stones.

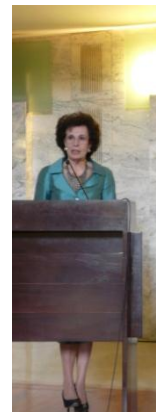
Ficou patente que as nossas capacidades se podem aproximar do ilimitado, assentando numa contínua actualização do saber e numa vontade que, reconhecendo a existência de fragilidades próprias, encontra forças insuspeitadas numa actividade mental e física e em novas formas de solidariedade e partilha.

É nisto que a USFE poderá ajudar.

**Está ao nosso alcance viver
"UMA NOVA IDADE"**

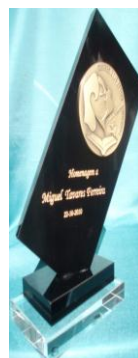


**Os alunos são a alma
da nossa Universidade**

A large group of people, mostly men in suits and some women, are seated in rows in a large hall. They are facing towards the left side of the frame. The hall has a high ceiling with two large, rectangular skylights. The walls are light-colored, and there are several small, square light fixtures on the walls. The floor is carpeted with a patterned design. The overall atmosphere is formal and organized.

Desafios

Mas cada um de nós é também interpelado pela responsabilidade de sermos mais velhos. São desafios à nossa vontade de crescer, ao nosso dever de ensinar, à nossa vocação para amar.



... e estatuetas



O rigor da organização, a qualidade dos serviços contratados, o cuidado colocado no controle das despesas, a segurança, a excelência da informação, e o clima de alegria e confraternização são “*marcas*” constantes das nossas VIAGENS.

LISBOA

Janeiro

Palácio de S.Bento
(recebidos carinhosamente pelos deputados LUISA SALGUEIRO e MANUEL SEABRA).
Igreja de S.Roque e Museu de Arte Sacra.
Espectáculo no Casino de Lisboa.
Convento e Palácio de Mafra.



COIMBRA

Março

Visita guiada à Universidade.
Museu Nacional Machado de Castro.
Mosteiro de sta.Clara.
Igreja de Sto António dos Olivais.



AVEIRO

Maio

Visita ao património de Arte Nova.
Passeio de barco nos canais da Cidade.
Museu de Aveiro.
Praias da Barra e da Costa Nova.



As nossas
VIAGENS CULTURAIS
Em 2010

S.MARTINHO DE TIBÃES

Julho

Tesouro do Museu da Sé de BRAGA.
Mosteiro de S. Martinho de Tibães.
Igreja de S.Sebastião dos Carvalhais.

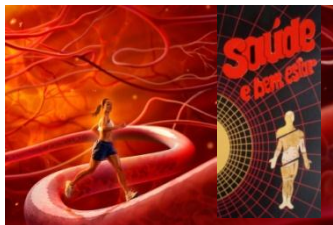
DISCIPLINAS E ACTIVIDADES ALICERCES

Sendo nosso objectivo principal fomentar uma melhoria da qualidade de vida e das perspectivas de saúde apelando continuamente à participação em programas de exercício físico e mental criteriosos, compreende-se que as aulas e actividades ligadas à

SAÚDE e BEM ESTAR
EXERCÍCIOS COM DANÇA
TAICHI
CLUBE DE LEITURA
ESCRITA CRIATIVA
OLHAR O UNIQUERSO

sejam **oferecidas** sem quaisquer encargos e abertas a **todos** os alunos, independentemente das outras disciplinas que escolheram.

ALICERCES
ALICERCES
ALICERCES
ALICERCES



Clube de Leitura



Exercícios com Dança



Escrita Criativa



Olhar o Universo



Tai-Chi Chuan

OBJECTIVOS

Ensinar atitudes capazes de melhorar o funcionamento do corpo e da mente.

Estimular a capacidade respiratória e a coordenação músculo-esquelética.

Desenvolver uma harmonia interior onde se entrelace a força da nossa mente e do nosso espírito.

Aperfeiçoar o controle corporal com benefício do equilíbrio e da atenção.

Motivar para a leitura melhorando a capacidade de interpretação e o sentido crítico.

Incentivar e desenvolver o gosto pela escrita, exercitando o olhar, o observar, o registar e o descrever.

JULHO CULTURAL — As oficinas de relaxamento, o Encontro de gerações, a Exposição Anual de Pintura, a ida ao Teatro Rivoli ver o musical “Annie”, o Roteiro das Esculturas de Matosinhos, foram pontos altos dos últimos dias do ano lectivo.

GALERIA DE ARTE – Pinturas dos nossos alunos mereceram a honra de inaugurar a abertura da GALERIA DE ARTE RF, em Leça da Palmeira.
A Mostra de Pintura sobre “Portas de Matosinhos”, foi também um êxito completo, na continuidade de um projecto da USFE.

FACEBOOK – O nosso novo SITE está mesmo bonito. Não perca. E já agora, consulte a nossa página do FACEBOOK.

O VALOR DO TEMPO – O recente workshop sobre “A Gestão do Tempo”, deixou que pensar. Êxito absoluto na capacidade comunicadora do Engº Gil Mata.

ISSSP — Na continuidade de uma colaboração com o Instituto Superior de Serviço Social, temos este ano 5 alunos estagiários da licenciatura em Gerontologia, e apoiamos o trabalho de uma tese de mestrado de uma professora de filosofia, sobre universidades séniores .

OBRA SOCIAL – Decorreu no Auditório Pelicano (Obra do Pe.Grilo) a primeira intervenção de alunos nossos , com trabalhos sobre a História do Património Cultural de Matosinhos , dirigida a pessoas idosas do Lar de Santana e dos Centros de Dia da Santa Casa da Misericórdia e da Junta de Freguesia de Matosinhos. Foi um êxito com momentos comovedores.

Estão ainda em programação exposições itinerantes de pinturas dos nossos alunos, nas instalações da Junta de Freguesia e em Centros Paroquiais vizinhos.

acção com Criatividade



“O ANO DE SOPHIA” – O próximo ano lectivo (2011/12) será programado para homenagear a obra e a pessoa de Sophia de Mello Breyner. Será “O Ano de Sophia”.

“REFLECTIR MATOSINHOS” – Trabalha-se já para a realização de uma semana de estudos, encontros e conferências, numa análise aprofundada de problemas e realidades da vida de Matosinhos.

EXPOSIÇÕES – Enquadrada no programa de actividades, está a trabalhar-se numa Exposição interessantíssima sobre “Livros Surpreendentes”.

Um Concerto Inesquecível !

Em Novembro passado, beneficiando de um protocolo de colaboração com a Casa da Música, a USFE teve oportunidade de proporcionar um **Concerto da Orquestra Sinfónica do Porto**, no esplendoroso interior da Igreja de Matosinhos.



Com mais de 40 elementos, a Orquestra, dirigida pelo maestro Philip Pickett, tocou música de Joseph Haydn, Henry Purcell e George F. Handel.

Nos intervalos, alguns dos nossos alunos, interagindo com a Orquestra, falaram da Arte Barroca e do Templo do Bom Jesus de Matosinhos.

Uma Igreja cheia, uma música sublime integrada na arquitectura, uma grande vontade de **aprender a ouvir e a ver** melhor.

Um dia particularmente feliz para a nossa Instituição.



A Universidade Sénior, ao colaborar activamente com a Casa da Música pretendeu aproximar as pessoas da música erudita, integrando-a no seu património cultural.

Consulte o nosso SITE:

**Bonito
Imaginativo
Diferente !**

www.usflorbelaespanca.org

