



Ponto de encontro

Universidade Sénior
FLORBELA ESPANCA

Out.2014 – Boletim Informativo



“O futuro a Deus pertence...”

Mas poderemos participar?

É de bom tom preocuparmo-nos com o futuro, apesar da dificuldade da abordagem.

Pela complexidade da prospeção que dele se possa fazer, talvez seja necessário relacionar futuro com memória, o que é aparentemente paradoxal.

O futuro não existe se não houver passado, que é preservado pela memória.

Esta tem sido muito mal tratada por desconhecimento do papel que sempre desempenhou na evolução da humanidade. Sempre foi necessário fixar conhecimentos, conservá-los, evocá-los e reconhecê-los.

Para que isto se fizesse com sucesso ao longo dos tempos, foram-se inventando e praticando técnicas que permitissem às diversas gerações usufruir do conhecimento (saber e fazer) dos antepassados.

Só existe cultura porque foi preservada a memória.

Ora hoje não se faz memória de coisa nenhuma (o que é preocupante). A memória tem vindo a morrer por esvaziamento e a sua morte leva por arrasto o espírito crítico e depois o espírito criativo.

Se queremos cuidar do futuro, utilizemos adequadamente o passado.

Uma vez diagnosticado o mal, coloquemo-nos no presente (tempo fugaz e eterno) e olhemos em volta. E... maravilha das maravilhas... veremos que o futuro está aqui, connosco, a envolver-nos e a desafiar-nos personificados nos nossos filhos e netos.

Com eles vamos dar vida à memória. Como tudo o que é verdadeiramente real é verdadeiramente mágico... vamos desportivamente “fazer mergulho” para os ajudar a encontrar as pérolas preciosas da sabedoria que a nossa cultura possui.

Sem preconceitos, teremos que utilizar a linguagem adequada e alargar a sua abrangência. Do conhecimento e informação, teremos que chegar à consciencialização e ao significado da experiência vivida. Creio que também será fácil encontrar a dimensão frágil da vida... e criar situações

comparativas importantíssimas para que, ... uma vez, à superfície, possamos voar para o futuro.

Partamos com eles a fazer “asa delta” e “juntos num só corpo”, voemos muito alto para melhor distinguir o horizonte: o futuro está aí !!!

Esta será uma experiência marcante, envolvente, única, que só poderá ser orientada por quem assumir a responsabilidade de sempre estar presente.

Quem tem olhos... veja; quem tem ouvidos... ouça; quem tem coração... ame !

Nada há a temer.



Zélia Tato Teixeira

LONGEVIDADE

Luz e Sombras...

Até 2050 a população de Portugal diminuirá cerca de 10 %, mas o número de pessoas com mais de 65 anos aumentará 66%. Hoje, acima daqueles 65 anos somos 1.787.344 ; em 2050 estima-se que seremos 2.818.800!

Nos últimos 20 anos as causas de mortalidade mais comuns (infecções, cancro, doenças cardiovasculares) têm vindo a ser controladas. Assim, as doenças matam menos! Vivem-se mais anos!

Mas inesperadamente começaram a adensar-se nuvens negras no horizonte. É que as doenças incapacitantes, nomeadamente as mentais e do comportamento, as doenças musculoesqueléticas ou reumatismas e a diabetes começaram a aumentar rapidamente a perda dos anos de vida com saúde. Vive-se mais, mas muitas vezes numa cadeira de rodas ou na cama fria de um lar ou de uma instituição de acolhimento.

Tudo isto é tão perturbador e destruturante que vamos ter de assistir a adaptações e mudanças radicais e velozes: na economia, na política, na investigação, nos serviços de saúde, nos sistemas de segurança social, nas mentalidades.

Meios preventivos alicerçados na evolução do conhecimento genético e das tecnologias terão a sua oportunidade. Prevenir a doença e a incapacidade será o maior objetivo.

Mas não basta aguardar o desenrolar das mudanças optando por ir morrendo em vida, entediados e fechados no passado, sem projetos que nos entusiasmem.

A procura de informação e uma vontade determinada em ter uma vida atuante no nosso dia a dia, e no mundo que nos rodeia (família e comunidade) terá de ser diferente.



Nuvens negras...



Vida atuante...

Em Portugal 22% da população infantil entre os 7 e os 10 anos de idade sofre de excesso de peso .

É uma percentagem preocupante dado que tais crianças têm maior tendência para sofrer de diabetes ou doença cardiovascular em adultos, e estão a comprometer de forma definitiva a qualidade do seu envelhecimento futuro.

A sociedade terá uma palavra a dizer, e nós, como avós, teremos de assumir com coragem e sabedoria uma atitude informativa e educativa, dando atenção especial à alimentação a ao *fastfood*, e à necessidade da ginástica e da natação.



Atitude informativa e educativa...

Prevenir a doença e a incapacidade será o grande objetivo. Por isso a importância da informação.

Desde o início a USFE pôs em prática um programa de intervenções variadas que tem vindo a desenvolver na disciplina "A Arte de Viver", assegurando a colaboração de técnicos e professores, e acordando protocolos de colaboração nomeadamente com a Unidade de Saúde de Matosinhos e, recentemente, com o Hospital da CUF.

No plano pedagógico tem também insistido na valorização de várias disciplinas com efeito significativo na nossa saúde (Taichi, Teatro e Expressão Corporal, Exercícios com Dança, Escrita Viva, Hidroginástica)

Resta avaliar a importância e o tipo de resposta que cada um de nós será capaz de dar aos desafios que vão sucedendo na vida da nossa Universidade.



Resposta aos desafios...

Abertura Solene do Ano Letivo...



O Salão Nobre da C.M.M. foi, pela 7ª vez, palco da Sessão Solene de Abertura das nossas aulas.

A leveza do taichi, o louco concerto representado pelos nossos alunos de Teatro, a graciosidade da intervenção do Grupo Coral, tudo brilhante, enquadrou na perfeição a intervenção da professora Adélia Silvestre.

Um encontro cheio de sensibilidade, de convívio e de significados!

... e Festa de Encerramento

Todos participaram, cada um de seu modo, na já tradicional Festa de Encerramento do Ano Letivo.

O Auditório Infante D. Henrique (APDL), mais uma vez foi invadido por um milagre de trabalho, imaginação e amizade.



Mais de 700 horas de aulas, 15 conferências e palestras, 3 viagens culturais, 5 exposições, 7 visitas de estudo, 13 idas a espetáculos, 17 aulas sobre Saúde, são indicadores de um trabalho anual que, na sua globalidade, será difícil de igualar.

Essa consciência de uma planificação estudada, de um empenhamento corajoso, de um crescimento cheio de promessas e compensações, transbordou naquela tarde de felicidade e alegria.

2013-14



Ensinar com objetivos e arte

Desde o início que o nosso projeto se tem mantido arrojado, inovador, e coerente com princípios fundadores capazes de justificar a sua existência.

Se é verdade que o ser humano é um ser em desenvolvimento, se é verdade que as condições socioeconômicas criaram uma situação de maior esperança de vida, então é importante e urgente que nos preocupemos em criar oportunidades para que essa vida mais longa seja de qualidade e enriquecedora para a sociedade.

Depressa se definiram três dimensões essenciais a serem trabalhadas: *a atividade mental, a atividade física e o desenvolvimento espiritual*, os três pilares que desde logo orientaram a escolha das disciplinas, o tipo de programas, o gênero de atividades e o perfil dos respectivos professores.

Ser professor é uma atividade fascinante: fundamentada, tem de aplicar estratégias adequadas não só aos conteúdos que pretende transmitir, como ao público a quem procura dirigir-se. Mas a relação estabelecida entre professor e aluno é muitíssimo mais complexa do que a “mera transmissão de conhecimentos” até porque a Psicopedagogia nos diz que o aluno só integra informação quando nele se criam condições de curiosidade, gosto, disponibilidade, admiração e abertura.

Assim o Professor só tem sucesso quando cria condições de empatia e, no seu plano de atividade, visa o desenvolvimento e a autonomia dos alunos. Há um contínuo *feedback* entre aluno/professor de reconhecimento e aceitação mútua, e, este processo chega a criar laços de profunda admiração e amizade.

Não é fácil conseguir esta sintonia funcional e anímica, levando sobretudo em conta a especificidade e a exigência que a formação e as características etárias dos nossos alunos justificam. O que explica o orgulho e felicidade que sentimos ao reconhecer a qualidade invulgar do corpo docente que orienta as nossas aulas.

Por outro lado, analisando ainda este aspeto primordial do nosso projeto, seria imperdoável terminar este comentário sem referir a colaboração mais pontual mas verdadeiramente notável de tantas personalidades, professores universitários, médicos, técnicos, figuras da nossa cultura, que tão frequentemente têm vindo a participar no dinamismo de curiosidade, entusiasmo e transformação vividos pelos nossos alunos.



...a qualidade invulgar do corpo docente que orienta as nossas aulas

O nosso projeto de trabalho tem vindo a desenvolver progressivamente novas facetas, diferentes, mas complementares e integradoras. A abertura aos problemas da nossa cidade, ultrapassando aparentemente as imediatas e naturais necessidades que um envelhecimento dinâmico e saudável nos exige, tem vindo a reforçar e a potenciar novas capacidades e novos compromissos.

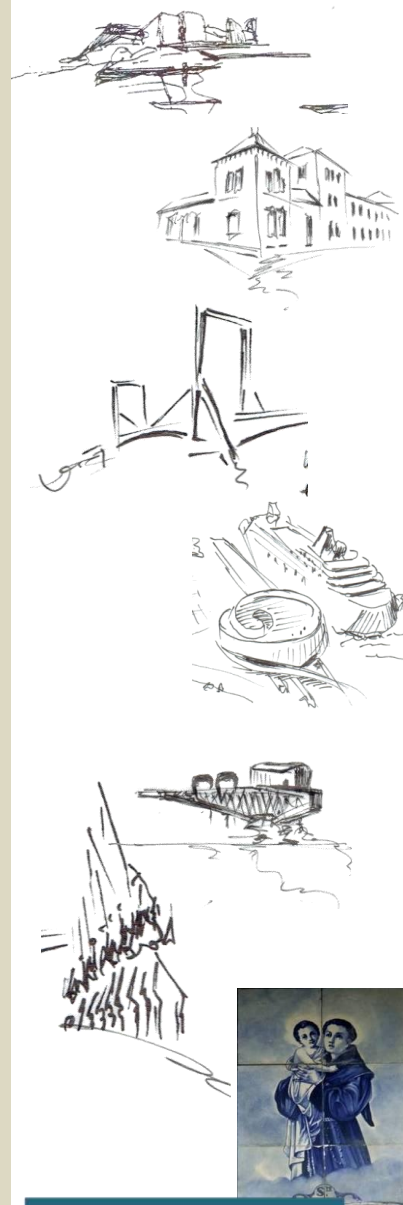
Grande parte das nossas atividades passaram a desenvolver uma atitude de descoberta e reflexão sobre a história, sobre os problemas atuais, e sobre a direção do futuro da nossa terra.

Múltiplas visitas de estudo divulgando os nossos tesouros culturais; inúmeras e variadas palestras; uma nova disciplina sobre o “Património de Matosinhos”; o amplo projeto de 2012 “Mergulhar em Matosinhos, o lugar do mar”, integrando seis notáveis conferências ; o levantamento dos Azulejos Votivos das ruas de Matosinhos e Leça, com a consequente exposição apresentada na Biblioteca Municipal; o estudo fotográfico das mais interessantes portas das nossas ruas, e a exposição que está a ser programada para breve ; a nossa participação nas comemorações dos 500 anos do Foral de Matosinhos, trabalhando num painel alusivo à história da cidade , e destinado a circular pelas escolas do Concelho; são alguns exemplos de iniciativas que ilustram o compromisso com a nossa terra.

sonhar o futuro

Este compromisso pretende continuar em direção ao futuro, a um inevitável tempo de mudança. *O sonho ajudará.* Por isso trabalhamos já num conjunto de projetos que envolvem muitos dos nossos alunos e muitos outros amigos com espírito de aventura e de criatividade.

Imaginar as características do envelhecimento daqui a 20 anos; desenhar caminhos capazes de nos transformar num espaço cultural diferente, envolvendo a Real Vinícola, o Mercado Municipal, ou o então restaurado Palacete do Conde ; idealizar aberturas à vida do mundo fechado mas buliçoso do Porto de Leixões; sugerir hipóteses para os planos falhados de revitalização da Rua Brito Capelo ou da área de Matosinhos-Sul; incentivar projetos para salvar, se ainda possível, algumas memórias da vida piscatória e da indústria conserveira; são só alguns dos temas em que a nossa Universidade está já a trabalhar, mesmo correndo o risco de vaguear pelo mundo nebulosos dos sonhos e da fantasia.



NÓS...

... e a Cidade de Matosinhos



...criar um espírito de curiosidade, investigação e crítica construtiva para tentar perceber melhor e afagar a riqueza e a fragilidade das nossas gentes, a beleza e profundidade da nossa terra e do seu mar.



Festa de Natal

Festas

A Festa é profundamente humana, na sua forma, no seu significado, na sua vivência, na sua transcendência.

Compreende-se assim que os momentos festivos sejam imprescindíveis no projeto de vida que procuramos desenvolver. São muitos, uns mais alegres e ruidosos, outros mais discretos e fugazes.

A receção aos nossos alunos, o dia de aniversário da USFE, o tradicional magusto, o dia dos avós, uma ou outra comemoração de um dia de anos, constituem sempre momentos de alegrias e de transformação.

A Festa de Natal afirmou-se, como em anos anteriores, num encontro dos nossos alunos e familiares, que aderiram com entusiasmo às participações organizadas pelas turmas de Dança, do Teatro e do Grupo Coral

A Ciência de Ver

Espectáculos

Mais um ano com a cuidadosa programação de um conjunto de espetáculos (teatro, cinema, música), adequados às nossas preferências. Com segurança, preços especiais, deslocações em grupo, alegria e convívio.

O melhor de La Féria (Musical) – Coliseu
Sem Rede (Teatro) – Constantino Nery
Concerto de Natal – Sé do Porto
Circo de Natal – Porto
À Espera de Godot (Teatro) – TNSJ
Turismo infinito (Teatro) – TNSJ
Cirque du Soleil – Lisboa
O Filho de Mil Homens – (Teatro) - TNSJ
Sandro Norton – Casa da Música
Orquestra Sinf. do Porto – Casa da Música
Rock the Ballet – Coliseu
Ballet Real do Cambodja – Casa da Música
Poema Bar (Constantino Bery)

A organização de Exposições com a participação dos nossos alunos tem-se afirmado ao longo dos anos como uma faceta notável e original da vida da nossa Universidade.

Pinturas de Orízia Alinho



Natal – Presépios e desenhos

Exposições

Correio de Páscoa



Exposição Anual de Pintura



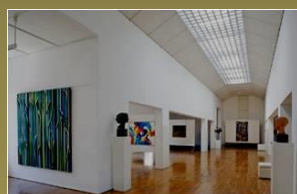
LISBOA

Reserva Patriarcal
Museu do Oriente
Cirque du Soleil
Museu Arte Antiga



ROMÂNICO VALE DO SOUSA

Rota do Românico
Museu Sousa Cardoso



DOURO

Casa de Tormes
Museu do Douro
Galafura



2013-2014

VIAGENS CULTURAIS

*“Há uma diferença de fundo entre “olhar” e “ver”.
...será que basta fixar os olhos num objeto externo para ver? O início de ver põe em ação todo o nosso cérebro”.
“Ao entrarmos num museu, toda a nossa biografia cognitiva, estética, cultural e social começa a ver.. ...não é possível ver sem antes ter aprendido a ver”.*

Prof. Daniel Serrão

(num encontro recente sobre Museus de Medicina e Farmácia)

VISITAS DE ESTUDO

Casa Museu Ramalho Ortigão

Exposição de Maria Keil

Exp. 100 anos Naufrágio Veronese

Casa do Infante

Centro de Memória de Vila do Conde

Forte S. Francisco Xavier

A programação cuidadosa das nossas Viagens e das nossas Visitas de Estudo, o sentido que orienta a escolha dos Espetáculos que selecionamos e propomos aos nossos alunos, a informação elaborada que envolve cada Exposição que organizamos ou visitamos, procura proporcionar e desenvolver novas capacidades de olhar e de sentir.



Universidade Sénior

Um lugar dos Netos!!!!

Convictos da responsabilidade social que “Uma Nova Idade” tem, a USFE sempre manifestou uma dimensão inovadora relativamente ao desempenho dos avós tradicionais

Celebramos os avós com uma exposição “O Tempo dos Avós”, honramos os netos, escolhemos atividades, refletimos sobre esta relação.

Não podemos ser apenas auxiliares de educação nas tarefas mais elementares da sua sobrevivência. Temos formação, saúde, disponibilidade e experiência bastante para nos apercebermos que os pais destes netos do século XXI têm uma vida ainda mais ocupada e stressante do que a que nós tivemos.

O nosso projeto educativo abrange os netos pois sabemos que não basta ter sucesso escolar e possibilidades de realização profissional para sobreviver; vai ser preciso muito mais...

Temos assim os netos na sala de pintura, sempre que há oportunidade. Promoveram-se aulas de trabalhos manuais com equipas avós-netos. Alguns participaram em debates sobre a educação e uns tantos pequeninos realizaram trabalhos orientados pelos avós. Muitos dos nossos netos são espectadores nas nossas Festas de Natal e de Fim de Ano Letivo. E até adotamos como netas as meninas do Lar de Santa Cruz que pintaram nas nossas aulas e participaram com pequenas peças de teatro nas nossas festas de encerramento.

Foi uma neta que apresentou a conferencista da Sessão Solene que abriu a ano. E um outro veio fazer um número de magia num dos nossos encontros festivos.

O mais recente desafio reuniu avós e netos nas aulas de taichi, em paralelo no esforço, na atenção e no desempenho físico. Os novos perceberam que têm de treinar mais e os avós saíram rejuvenescidos com a alegria e a cumplicidade da geração do futuro.

Esta dialética é imparável. Os avós precisam dos netos como do ar que respiram... para tudo... incluindo uma ajudinha apressada no computador. Quanto aos netos, esses precisam dos avós para, de uma forma quase inexplicável, ganharem estruturas de sabedoria e segurança que só eles lhes podem dar.

