



Ponto de encontro

Universidade Sênior
FLORBELA ESPANCA

Fev.2016– Boletim Informativo

Editorial

9

Propor a alegria como tema central das nossas reflexões parece uma proposta estranha e pouco racional.

A alegria caiu em desuso: está estropiada e no essencial desconhecida.

A alegria não se explica, sente-se. Daí o seu apagão.

Fomos educados para aceitar regras, fazer cálculos, argumentar teorias e justificar o sucesso.

Somos europeus, ocidentais e arrogantes. Descobrimos já há séculos, que a nossa existência se justifica pelo pensamento: “se penso, logo existo”, e tudo se demonstra pela lógica e matemática. Mas não é verdade!!

O homem ficou refém do seu pensamento argumentativo e anquilosado.

O “eu de Descartes” ficou vazio e preso em si mesmo e o que é mais tenebroso é que o “eu” atual tem também essa mesma característica: só se reconhece quando possui qualquer coisa...

Mas Descartes já não se usa e hoje o que é importante é curar as feridas criadas pelo racionalismo desenfreado dos ditadores bem vestidos e mal pensantes (da economia e sobretudo da política).

A ciência e a técnica já se aperceberam que não podem caminhar sozinhos e que os seus líderes têm que ter formação pluridimensional, pois a maior exigência que se põe à sobrevivência da humanidade é que o desenvolvimento se processe tendo em conta o próprio sentido da existência, portanto orientado por valores. Confirmam que: “não estamos numa cultura de mudança, mas numa mudança de cultura” como diz o Papa Francisco.

Daí a necessidade de escolher caminhos ou talvez apercebermos-nos melhor do caminho que vamos fazendo.

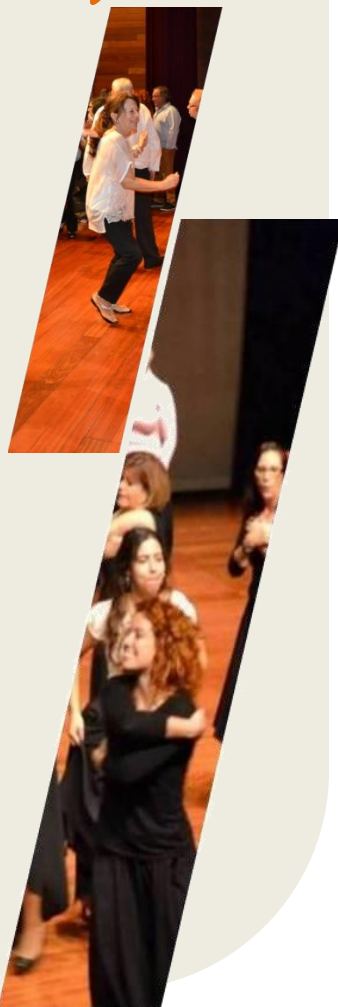
Sem memória não há futuro nem esperança e sem esperança não há alegria.

A alegria é um requisito tão simples e natural que resulta do equilíbrio harmonioso de todo o ser humano. A sabedoria, a justiça, a curiosidade, o amor pelo conhecimento, a bondade, a gentileza a generosidade e o amor produzem alegria. São valores que se vivem e que exigem partilha: o eu vazio da fria racionalidade dá lugar a um eu aberto aos outros, disponível para conhecer e sentir através do mistério dos outros a transcendência da solidariedade, da cooperação, da amizade e do amor.

“Não há satisfação maior do que aquela que sentimos quando proporcionamos alegria aos outros” diz M. Tariguchi.

O imperativo mantém-se: “alegrai-vos” pois a alegria está em nós, só é preciso procurá-la.

alegria



Zélia Tato Teixeira

Uma organização cuidada, professores excepcionais, um secretariado atento e eficaz, uma informação oportuna e de qualidade são só alguns dos atributos que têm ajudado ao crescimento e consolidação do nosso PROJETO ambicioso e inovador.

A procura de um desenvolvimento continuado, a potenciação de energias escondidas, a gestão de desafios transformadores, têm norteado o caminho dos nossos 8 anos de existência.

E na participação entusiástica dos nossos alunos foram desabrochando forças contagiantes e sólidas capazes de encorajar e de inspirar:



*Vontade de viver
Convicções
Objetivos
Confianças
União
Sensibilidade
Alegria
Coragem
Aceitação
Solidariedade*



8 anos de um projeto:

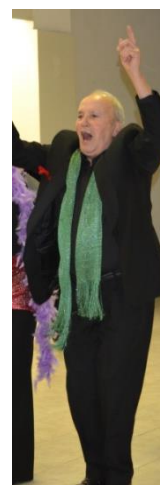


**6.190 horas de aulas
51 conferências
26 viagens culturais
54 visitas de estudo
48 espetáculos
78 palestras sobre saúde
33 exposições
grandes realizações**

ALEGRIA

a luz e o calor da caminhada...

para descobrir e desenvolver com treino e coragem



É mais difícil sentir alegria quando as fragilidades do envelhecimento se manifestam nas articulações, quando o stress e as exigências dos novos modos de vida nos deixam a falar sozinhos ameaçados pela solidão e o isolamento, quando as novas ideias e comportamentos teimam a todo o momento em colidir com a estrutura arrumada do nosso pensamento e do nosso sentir.

Mesmo assim, uma coisa será sempre certa: a alegria aquece e ilumina o correr dos nossos dias.

Como não se consegue na farmácia ou hipermercado, teremos de a descobrir e desenvolver saindo de casa, de nós mesmos, no convívio com os outros. Treino e coragem nunca serão demais. E o sorriso será a nossa arma predileta.

É aqui que a vida na nossa Universidade poderá ajudar oferecendo a oportunidade privilegiada do contacto com os outros. Os risos, os gestos, os lugares diferentes, as ideias novas, a informação, ajudarão no caminho.

E na mesinha do bar, no decorrer das aulas, no entusiasmo dos nossos encontros e festas, nas peripécias e aventuras das nossas viagens e visitas de estudo, na insólita e noturna viagem de metro até ao espetáculo programado para o grupo, a alegria terá sempre a sua oportunidade para crescer, para transformar cada um e os outros.

É tempo de aproveitar!



SORRISO : a arma predileta



A criatividade sustenta transformações profundas na qualidade das nossas vidas, descobrindo e potenciando milagrosas energias.

A estimulação da atividade e funcionalidade cerebral, o consequente reflexo no equilíbrio da nossa saúde corporal e o papel potenciador na sublimação do espírito de cada um, desenvolvem-se num promissor pano de fundo constituído pela enorme capacidade de comunicação que nos é então oferecida, abrindo portas imensas e largas à frutuosa e redentora vida com os outros.

As exposições organizadas com a participação dos nossos alunos têm-se afirmado, desde há anos, como um dos aspetos notáveis e originais da vida anual da nossa Universidade.

CRIAR É VIVER



Também a Exposição Anual de Pintura, no final de cada ano letivo, constitui uma verdadeira festa de encontro, comunicação e criatividade.



A atividade criadora, no seu movimento transformador e de regeneração, é particularmente notável nas nossas aulas de Teatro e Escrita Ativa.



A Exposição “PORTAS DE MATOSINHOS COM HISTÓRIA” na Biblioteca Municipal, inaugurada com a presença do Presidente da Câmara e do Vereador da Cultura, revelou-se uma importante iniciativa cultural fruto do trabalho persistente e apaixonado dos nossos alunos que catalogaram, fotografaram e pintaram um infindável número de portas da nossa terra. Uma capacidade transformadora contagiante, a descoberta de segredos e pormenores de beleza e originalidade escondidos e ignorados pelo nosso desconhecimento e insensibilidade, uma montagem esteticamente surpreendente com uma beleza equilibrada e repousante, e um enquadramento histórico cheio de significado, tornaram esta exposição mais um trabalho notável da nossa Universidade.



A Exposição foi valorizada pela programação de duas conferências inesquecíveis, uma pelo Professor Cunha e Silva (“A Porta Interdita”), e outra pelo Prof. Júlio Pinto da Costa (“Portas com História”).



Os 500 anos do Foral de Matosinhos

A nossa participação nas Comemorações dos 500 anos do Foral de Matosinhos, incluiu a criação de dez painéis alusivos à história da nossa cidade, que circularam por várias escolas e locais públicos do nosso Concelho





Bairrada



Curia



Ponte de Lima



Quinta do Encontro



Lisboa



Sintra

Uma organização pensada e prudente de cada um dos nossos dias talvez devesse dedicar 8 horas a um sono repousante, outras 8 a um trabalho alegre e produtivo, e as restantes 8 a momentos de diversão e aventura. Será mais fácil resolver o problema do trabalho e até do tempo de sono... Mas sair da rotina, dos hábitos e do isolamento ao encontro da novidade e do desconhecido comporta os seus riscos.

Por isso, no nosso projeto de vida saudável, organizamos encontros, visitas e viagens onde a segurança, a comodidade, e a informação procuram responder à nossa necessidade vital de conhecer e descobrir.

No ano findo, a organização de quatro VIAGENS (a Lisboa e Sintra, a Barcelos, Ponte de Lima e Bairrada); as oito VISITAS DE ESTUDO (realçando o inesquecível e acompanhado passeio pelo novo terminal de Cruzeiros do porto de Leixões); ou os doze ESPETÁCULOS que fomos sugerindo (lembramos *Carmina Burana*, *Gata em Telhado de Zinco Quente*, *Tango Passion*, *Gala Ballet*) beneficiaram sempre da alegria e do convívio nascido da deslocação em grupo.

pequenas viagens, inesperadas descobertas,
grande convívio e muita partilha
para recordar



no Novo Terminal de Cruzeiros do Porto de Leixões

VIAGENS CULTURAIS
VISITAS DE ESTUDO
12 espetáculos

2014-2015

o conhecimento é hoje um bem estratégico

O mundo “moderno”, ao trazer e ao impor-nos novos modos de viver, veio acrescentar problemas ao indivíduo, às famílias, à sociedade e ao ambiente. O aparecimento de novas doenças, a desintegração da família nuclear, o esgotamento dos ecossistemas pelo excesso populacional, a agressão ambiental, o desemprego, a violência, o consumo crescente das novas tecnologias em saúde, são só algumas facetas dessa “modernidade”. A Medicina tornou-se tecnicista, tantas vezes despida de compaixão e empatia. E cresceu o esforço socioeconómico para prolongar a vida, mesmo que sem qualidade.

Inevitavelmente teremos de reagir, procurando conhecimentos sobre a prevenção da doença e da incapacidade fora dos consultórios médicos, nas escolas, na comunicação social, nas instituições. Discutindo e divulgando na família e na comunidade os perigos escondidos, a capacidade de prevenção, as armas disponíveis, as possibilidades de resposta do sistema de saúde.

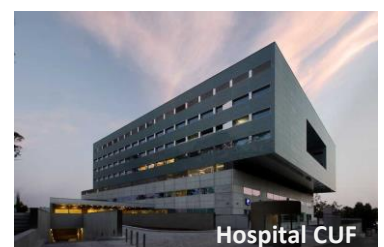
E devemos assumir um papel atuante em novas áreas do conhecimento: alimentação, exercício e postura corporal, exposição solar, obesidade, drogas e automedicação, higiene do sono, obesidade, stress e ansiedade, etc, etc.



Desde sempre a USFE apostou num desenvolvimento continuado dos seus alunos, com um programa pedagógico em que a informação sobre a saúde física e mental fosse fundamental para ajudar a contornar os perigos que envolvem o processo de envelhecimento.

Com excelentes técnicos e professores, celebrando protocolos de colaboração com a Unidade de Saúde de Matosinhos e o Hospital da CUF, tem promovido inúmeras aulas de formação na disciplina “A Arte de Viver” e insistido na valorização de algumas aulas com efeitos importantes na nossa saúde (Taichi, Teatro e Expressão Corporal, Hidroginástica, Exercícios com Dança, Escrita Ativa e Clube de Leitura).

Só teremos de responder ao desafio, assumindo cada um de nós uma atitude informativa e educativa.



educação para a Saúde

os OUTROS são uma oportunidade

Numa idade de sentidas fragilidades em que devemos perseguir um estilo de vida saudável, o isolamento e a solidão deverão ser combatidos com os dentes cerrados. É nesta luta que os OUTROS aparecem como imprescindíveis. Não porque venham ao nosso encontro desenterrar-nos do nosso canto, perturbar as nossas convicções ou os nossos hábitos. Mas porque, em direção contrária, constituem uma oportunidade para NÓS nos movimentarmos e atuarmos, dialogando ou interpelando-nos com as inevitáveis descobertas em que vamos tropeçando, nas luzes e nas sombras da riqueza do convívio humano.

Será uma tarefa fácil se a fizermos com convicção e alegria: SER ALEGRIA PARA TODOS.

É isto que propomos na nossa Universidade quando encorajamos a nossa ação afetiva e educativa na direção dos filhos, dos netos, ou dos nossos amigos. Quando visitamos o Lar de Santana ou os doentes do Hospital de Matosinhos, quando apoiamos as meninas do Lar de Santa Cruz ou participamos na formação artística das crianças da catequese do Igreja de Matosinhos.

Trata-se de sair de NÓS, em direção aos OUTROS, num caminho talvez estreito mas linear de felicidade.

No Lar de Sant'ana



Partilharte



Hospital Pedro Hispano



Roupa para refugiados



AÇÕES DE SOLIDARIEDADE NA USFE (2015)

Projeto "Partilharte" – Colaboração com as crianças do Centro Paroquial de Matosinhos.

"Missão Colorida" – recolha de material de desenho para crianças do IPO.

"Recolha Solidária" – Roupas de cama para refugiados da Síria.

Entrega de Livros juvenis e manuais escolares ao Lar de Santa Cruz.

Recolha de bens alimentares e brinquedos para famílias carentes.

Entrega de bens alimentares à Associação Gestos para apoio a sem abrigo.



Lions Clube
de Matosinhos



**3 instituições
e a USFE...**