Ponto de encontro

Universidade Sénior
FLORBELA ESPANCA

7

Out.2013 – Boletim Informativo

Desenhar o futuro

Numa obra que marcou o séc. XX, Edgar Morin, no "Paradigma Perdido", explica de forma correta o fenómeno de humanização pela interligação múltipla de factores ecológicos, biológicos e psicossociais.

Somos seres que realmente utilizamos as mãos (acção), que comunicamos (gestos e fala) , que resolvemos problemas interagindo sobre o meio e cooperando com o grupo. Partindo destes parâmetros, toda a evolução do homem se torna compreensiva, permitindo antever futuras adequações do ser humano a novas situações.

Esta explicação baseada num profundo conhecimento de antropologia cultural tornou-se clássica, pois a história testemunha que tem sido assim.

Mas agora parece que deixou de ser!!! Mais importante ainda: até o pensamento lógico tem sido posto em causa e a gravidade deste problema ainda está por avaliar.

Paremos portanto para respirar fundo e oxigenar melhor o nosso cérebro.
Nesta aldeia global em que vivemos somos espectadores de que filme?

As personagens deixaram de ter rosto, o enredo não se percebe, a catástrofe aproxima-se… até o planeta geme!

Mas não tenhamos medo.
Isto apenas quer dizer que o pensamento tradicional deixou de ter sentido porque foi desvirtuado.

Já não falamos em crise… experimentamos todos nós o ruir dum mundo difícil de aceitar.
É aqui que se insere o papel e responsabilidade de todos nós, os privilegiados duma "Nova Idade".

Não queremos ver filmes…!!!

Preferimos ser actores, sábios, ágeis no pensar e expressivos no sentir. Temos que dizer que o futuro é já hoje, porque tudo o que fazemos, pensamos e projectamos tem que estar alinhado com a felicidade de todos.

Temos que ser exemplares na dádiva (mesmo do pouco que tivermos), na criatividade (tanta coisa ainda por fazer!), no acolhimento, na capacidade de escuta, na transmissão de segurança. É esta a revolução!!! É assim que queremos ser lembrados pelas gerações vindouras: pela infinita capacidade de agir e de amar.

Zélia Tato Teixeira

... uma universidade com ALMA

Inscrever-me para aperfeiçoar o meu inglês ou os meus conhecimentos na informática pode ser importante se conseguir um bom horário e encontrar um professor competente.

Mas, se para além disso tiver disposição e tempo para trocar impressões, avaliar as informações disponíveis, tomar um café no Bar, trocar uma palavra ou um gesto amigo, assistir a uma ou outra aula de entrada livre, participar numa das muitas visitas guiadas, ou integrar-me no grupo que à noite se vai deslocar para assistir a um concerto, em breve começarei a sentir que estou a ser conquistado por um sentimento estranho a que se poderá chamar a "alma da Universidade". É uma espécie de sopro de vida que se respira, fresco, diferente, que vicia, que cheira a sabedoria e esperança e que sobretudo é envolvente, tornando-nos amigos e cúmplices.

O que aprendemos é diferente do inglês ou da informática em que me inscrevi. Afasta medos, incertezas, desconfianças. Promove redescobertas e uma melhor visão do mundo, com as suas dificuldades, a sua beleza e musicalidade.

Ir à Universidade é uma coisa...
Viver a Universidade é diferente!

Na tarde de 2 de Julho passado, no Auditório Infante D. Henrique (APDL) celebrou-se mais uma festa de encerramento do ano lectivo.

A alegria sentida, a criatividade e o entusiasmo, eram a consequência natural da vivência apaixonada de um ano de trabalho com mais de 900 horas de aulas, 6 conferências e 8 palestras, 3 viagens culturais, 6 exposições, 7 visitas de estudo, 8 idas a espectáculos, e 16 aulas de saúde.

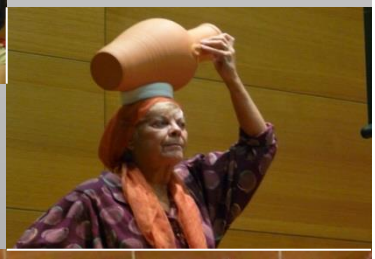
Alunos e professores, numa dinâmica contagiante e plena de criatividade, organizaram um espectáculo assente na participação do Taichi, da Dança, do Teatro, das Vozes da USFE.

Um documentário com projecções sobre as actividades do ano, e uma deliciosa participação da autoria do Dr. João Gomes e da Dra. Paula abrilhantaram um programa inesquecível de entusiasmo.

No final decorreu o jantar mais alegre da nossa história.

ALEGRIA
ALEGRIA
ALEGRIA

ALEGRIA
ALEGRIA



A grande festa

A alegria sentida,
a criatividade
e o entusiasmo,
eram a consequência
natural da vivência
apaixonada de
um ano de trabalho.
Inesquecível!

DEGRAUS

Frequentar a Universidade implica a aceitação de desafios que exigem ultrapassar degraus, alguns bem difíceis, na procura de caminhos que desenvolvam novas capacidades e ajudem um envelhecimento com qualidade.

Subir um degrau qualquer exige esforço. Mas transporta a um nível mais elevado. Na nossa escadaria vão surgindo propostas de atitudes que devemos desenvolver, sem medos e com responsabilidade:

1- Actividade física
2- Caminhadas regulares
3- Hidroginástica ou natação
4- Musculação
5- Coordenação motora
6- Trabalhos manuais
7- Controlo do peso
8- Treino da respiração
9- Prática da leitura e escrita
10- Exercícios de memória
11- Tempo e qualidade do sono
12- Combate à depressão
13- Diálogo
14- Participação em jogos
15- Cálculo mental
16- Optimismo
17- Solidariedade
18- Convívio
19- Paz
20- Capacidade de amar

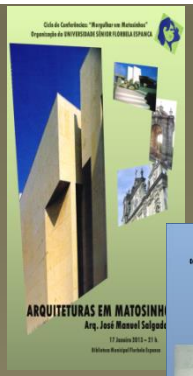
TESTE
A SUA POSIÇÃO

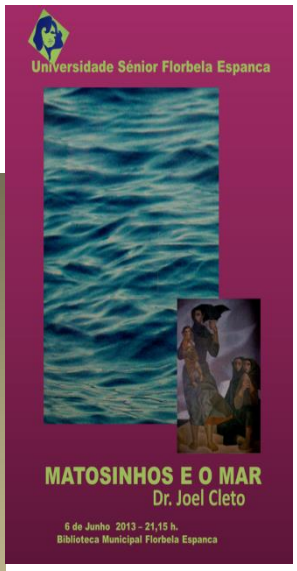
Na lista de atitudes acima enumeradas, contabilize o número daquelas que têm crescido e influenciado positivamente o seu comportamento e a sua vida.
Se não encontrar mais que 5 é porque, consigo, a USFE está a falhar. Valerá a pena continuar?
Depois, até 15, justifica-se a continuidade do seu empenhamento.
Acima disso acreditamos que continua a ter razões para se sentir responsabilizado por uma caminhada firme, exemplar e com recompensas.
Parabéns!

MERGULHAR EM MATOSINHOS

O desafio temático que orientou a actividade do ano lectivo anterior, e que se prolongará pelo ano que agora começa, pretende desenvolver uma atitude de descoberta e reflexão sobre a história, sobre a realidade e problemas atuais, e sobre a direcção futura da nossa terra.

As seis conferências organizadas no Auditório da Biblioteca Municipal, a qualidade dos palestrantes, a adesão dos nossos alunos (não podemos esquecer a participação do grupo de Teatro), e o êxito global da iniciativa, inserem-se na dinâmica inovadora desse projecto.





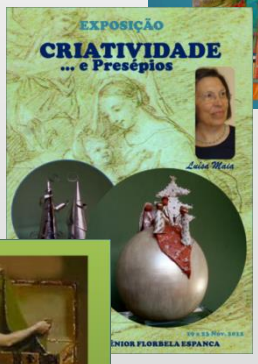
Além disso, entre outras actividades, temos de distinguir 7 visitas guiadas e 8 palestras cheias de interesse, o início de um trabalho de inventariação dos azulejos votivos das nossas ruas, a pesquiza dos pormenores arquitetónicos mais valiosos da rua Brito Capelo ou a organização de uma exposição sobre a devoção ao Senhor de Matosinhos.

Festa de Natal

É sentida por todos a importância decisiva das numerosas e diferentes actividades que se vão desenvolvendo na USFE.

No ano findo não poderemos deixar de recordar a Festa de Natal no Teatro Constantino Nery. O local, o número de familiares presentes, a participação entusiástica de todos, tornaram esse encontro diferente e inesquecível.

Noutro campo, devemos referir as 6 exposições organizadas com oportunidade e criatividade. A Exposição final das turmas de Pintura, o "Tempo dos Avós", a exposição sobre "A devoção ao Senhor de Matosinhos", os Presépios de Luísa Maia , a mostra de pintura de Maria de Fátima Oliveira, e a Exposição de 5 anos de cartazes da USFE, deram continuidade a um tipo de iniciativas que se têm notabilizado ao longo dos anos.



Exposições

Espectáculos

O programa de espectáculos (teatro, cinema, música) que se foi desenvolvendo ao longo do ano 2012-13, assentou mais uma vez na comodidade, na segurança, no preço privilegiado das entradas, e sobretudo no aconchego e alegria da companhia.

Gianni Schiechi (Puccini) – (Ópera)– Coliseu
Cartas de Maria Julieta e Carlos Drummond Andrade (teatro) – TNSJ
Lincoln – (Cinema)
Toda a nudez será castigada – (Teatro) TNSJ
A estalajadeira – (Teatro) TNSJ
A Elegante Melancolia do Crepúsculo (Teatro) – Constantino Nery
Toc-Toc – (Teatro) Tivoli
Camané – (Concerto) Casa da Música

As nossas VIAGENS CULTURAIS

ESPANHA

Mérida
Cória
Cáceres
Trujillo

LISBOA

360 Graus-Gulbenkian
Joana Vasconcelos
Lisboa Story Center

AVEIRO
ÍLHAVO

Vista Alegre
Bacalhoeiro Sto André
Museu Marítimo

2012-2013

Vale a pena viajar quando o fazemos com segurança, com destinos e objectivos bem programados, apoiados numa informação constante e preparada, e com cuidados no controlo dos custos.
Para aprender a ver melhor, a descobrir o que parece invisível ou o significado escondido das coisas, tudo num calmo ambiente de amizade e cumplicidade.

www.usflorbelaespanca.org

um *site* com qualidade

Imperdível !

Vale a pena visitar o site da USFE só para saborear a riqueza da mensagem da 1ª página.

A qualidade da documentação fotográfica que ilustra os nossos 6 anos de vida (Galeria de fotos), o arquivo de peças jornalísticas publicadas ao longo do tempo (Comunicação Social), a informação acerca das disciplinas e actividades, sobre o funcionamento da Secretaria, ou sobre as instalações, a escolha de imagens referentes aos acontecimentos importantes dos últimos meses (Destaques), formam um todo organizado, objectivo, fácil de manusear, cheio de cor, harmonia e sensibilidade.

Um site de grande qualidade, a justificar os elogios constantes e o orgulho que nos causa.

Invulgar
Actualizado
Fácil de consultar
Esteticamente bonito
Imagens luminosas
Organizado

… e uma fabulosa página do facebook

coordenada pela Dra. Paula Cristina

Em 2006, no Lions Clube de Matosinhos, o Dr. Miguel e a Dra. Zélia Teixeira propuseram a fundação de uma universidade sénior. A USFE nasceu assim num dos 30.000 clubes espalhados por 150 países, todos empenhados em servir o interesse das suas comunidades e das pessoas mais desfavorecidas. O clube de Matosinhos para além de actividades no campo da saúde pública, da educação e dos serviços sociais, tem vindo a dedicar apoio a instituições como a Obra do Padre Grilo, o Lar de Santana, o Lar de Santa Cruz ou a Liga dos Amigos do Hospital.

Volvidos 6 anos, pelo interesse público e pela qualidade do trabalho que tem vindo a desenvolver, a nossa Universidade ficará certamente como uma das mais importantes iniciativas nascidas nos Lions de Matosinhos.

AECM Associação Empresarial do Concelho de Matosinhos

Matosinhos Câmara Municipal