



Edifício I – Sede da USOA



Edifício II (antigas instalações da ESEnfCVPOA)

Ficha Técnica

Propriedade

USOA – Universidade Sénior de
Oliveira de Azeméis
Sede: Travessa Soares de Basto
Nº 11
3720 – 519 OLIVEIRA DE
AZEMÉIS
Telef. 256 673 081
Telem. 916 915 385

E-mail – usoazemeis@gmail.com

Grafismo e Layout

Caima Press – Edições
R. Prof. Elisa Castro Costa
137 – 1º Dtº

3720 – 274 Oliveira de Azeméis

Coordenação

Tavares Ribeiro

Redação e Colaboradores

António A. Oliveira, António
Sampaio, Arminda Santos,
Eulália Barbosa, Manuel Lima,
Pinho Costa, Otília Magalhães,
Tavares Ribeiro

Tiragem

400 exemplares

Periodicidade

Trimestral

Distribuição

Gratuita



EDITORIAL

Ao fim de alguns meses do meu mandato, desfilaram na minha mente recordações do caminho percorrido, onde venceu a persistência, a força, a segurança, a orientação de um novo rumo, um novo destino, uma visão diferente de encarar a realidade.

Muitos dos que duvidavam, hoje acreditam que somos capazes de construir bases sólidas, porque somos ambiciosos.

Vi gente incrédula perguntando: “Quem é? De onde vem? Será capaz?” Gente a reclamar como sendo seu, o que não é de ninguém.

Alguns, muito poucos, criticam. O seu comportamento, a sua forma de estar perante a maioria, em nada as dignifica. Não são capazes de compreender que existe um tempo... o deles acabou. Os homens passam e as instituições ficam.

Na hora atual em que as dificuldades económicas do país lançam um nível de incertezas, que leva os cidadãos a um estado capaz de destruir os valores da solidariedade, nós continuamos



a lutar contra esse estado de apatia da sociedade.

A nossa forma de estar na sociedade não nos impede de agir e de colocar as nossas ideias ao serviço do desenvolvimento social, mesmo que não estejam alinhadas com as de quem governa.

Iremos travar uma luta para que nos seja feita justiça. Instalações condignas e ao nível da projeção da nossa Universidade, é uma ambição antiga. O trabalho de solidariedade que fazemos junto das IPSS e da comunidade é mais que merecedor!

O Presidente
António A. Oliveira

Apresentação do Jornal “O ZAMACOL”

O Jornal da USOA “O ZAMACOL”, de periodicidade trimestral, está aberto à participação de docentes, diretores e alunos. Pretende-se que possa contribuir para motivar a participação e divulgar, interna e externamente, as muitas atividades, eventos e iniciativas em que a instituição se envolve ou participa, e iniciativas desenvolvidas por cada uma das disciplinas lecionadas! A mais-valia que representa é dar oportunidade de voz ao que se vai passando de novo e irreverente com esta “juventude de alguma idade”, com diferentes experiências e diferentes formas de encarar a vida.

Envelhecimento ativo

Por: Arminda Santos

“O envelhecimento ativo pode ser entendido como um processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem”. (OMS 2002)

O envelhecimento populacional é uma realidade a nível mundial, com particular destaque na Europa. Este facto coloca-nos muitos desafios e, a mudança de estereótipos, relativamente às pessoas de idade, torna-se uma necessidade.

A abordagem do envelhecimento ativo baseia-se no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização, estabelecidos pela Organização das Nações Unidas. Deste modo, o planeamento estratégico deixa de enfatizar apenas as

necessidades, que consideram as pessoas mais velhas como alvos passivos e passa a ter uma abordagem baseada em direitos, proporcionando aos mais velhos, a igualdade de oportunidades e tratamento, em todos os aspetos da vida. Esta abordagem apoia os mais velhos na sua participação nos processos políticos e noutros aspetos da vida, proporcionando: menos mortes prematuras em estágios da vida altamente produtivos; menos deficiências, associadas às doenças crónicas na Terceira Idade; mais pessoas com uma melhor qualidade de vida, à medida que envelhecem; mais indivíduos participando ativamente nos aspetos sociais, culturais, económicos e políticos da sociedade, assim como, em atividades remuneradas ou não, na vida doméstica, familiar e comunitária, reduzindo, deste modo, os gastos com tratamentos medicamentosos e serviços de assistência médica.

Por tudo o que acabamos de referir, podemos afirmar que as Universidades de Terceira Idade são um modelo bastante atraente para os Seniores, uma vez que lhes permitem ter uma participação ativa na comunidade, ocupando-lhes os tempos livres de uma forma útil, interessante e ativa, pondo-os em contacto entre si e com as novas gerações. Nesta faixa etária, o treino do raciocínio, da memória e a exposição a ambientes de estimulação são essenciais para reduzir o declínio intelectual e prevenir doenças como, Alzheimer.

As Universidades Seniores, para além de proporcionarem aprendizagens gratificantes e prazerosas, criam também espaços de convívio e diversão, contribuindo para que o sénior vá envelhecendo o mais saudavelmente possível e com alegria de viver.

No próximo número, iremos falar sobre **“Espiritualidade e Qualidade de Vida no Envelhecimento”**. Até lá. Fiquem bem, ou ainda melhor.

Ser Sénior

Por: Arminda Santos

Ter idade é ter experiência
Que só a vida pode dar
Reconhecer a evidência
Sem se deixar assustar.

É o exorcizar de lembranças
Que queimam o coração
Ser simples como crianças
Mas sem perder a razão.

Ter idade é partilhar
O que sabe e aprendeu
Também saber aceitar
O que o outro dá de seu.

Ser Sénior é ser adulto
Ter muita maturidade
É conhecer, é ser culto
Sem preconceito ou vaidade.

Se no Planeta houvesse
Seniores, em mais abundância
Talvez não se padecesse
Por conta da ignorância.

Vamos lá cantar a vida
Com amor, em cada dia
Com esperança, sem fadiga
O que importa é a alegria.

ARTIGO DE DIVULGAÇÃO DO YOGA SÁMKHYA (JORNAL DA UNIV. SÉNIOR, ESPAÇO RÁDIOFÓNICO, ETC.)

O mundo atual está repleto de contradições, se por um lado, a nossa civilização conhece conquistas e progressos tecnológicos ímpares, por outro, também vive a desigualdade, a crise de valores e a violência social, como nunca, na História.

Neste panorama, poderá parecer estranho falarmos de Yoga. Mas esta filosofia de vida procura que cada indivíduo se vire para si mesmo, descobrindo a responsabilidade que lhe cabe na condução da sua existência; procura também restituir a confiança de cada um em si mesmo, até ao ponto de acreditar que é possível viver de modo diferente. Mas, para se poderem tornar realidade, sonhos e disciplina têm de caminhar juntos... O Yoga Sámkhya é um sistema tanto filosófico, como prático, em que ambos os aspetos se apoiam mutuamente, no alcance do único objetivo: O Desenvolvimento Total do Ser Humano.

A prática é composta por um total de 14 Disciplinas Técnicas, e mais 6, complementares. Neste artigo apresentaremos apenas algumas, remetendo para um próximo artigo a apresentação das restantes.

Por exemplo, os **Ásana** – Posições Psicobiofísicas, são as mais visíveis, e conferem uma resistência física, muscular, energética, emocional e neurológica excecionais, únicas e próprias do Yoga, preparando para a evolução mental, e para a passagem das altas energias (sem qualquer efeito secundário); o **Pránáyáma** – Exercícios Respiratórios de Influência Energética e Neurovegetativa, proporciona recargas energéticas excecionais, a entrada no Sistema Nervoso Autónomo e nas funções neurovegetativas, e a consequente sensibilização às microcorrentes eletrónicas e eletroquímicas; o **Mantra** – Domínio dos Sons, da Vibração e da Harmonia, permite lidar

com poderosas forças sonoras com propriedades fortíssimas; todas as disciplinas preparam a última, a mais importante: **Dhyána/Samádhi** – meditação / iluminação pelo controlo da frequência das ondas mentais; a verdadeira Meditação.

Já a parte filosófica explica a criação do Cosmos e do Ser Humano, à sua luz, a cosmogénese e antropogénese. Todo este sistema filosófico-prático é influenciado pela corrente **Bhakti Shakti**, imbuindo tudo de um sentimento de veneração pelo dom da Vida, e de **Ahimsã** (norma ética basilar também de outras culturas orientais) e que consiste na total ausência de violência física, verbal ou emocional).

Este é o método de Desenvolvimento Humano mais Poderoso, completo, Sábio, antigo do Planeta, e que permite atingir o Samádhi, ou Iluminação – a Suprema Consciência Inteletiva Humano - Cósmica, tal como ele é ensinado por Jorge Veiga e Castro – Gr. Mestre Internacional do Yoga H.H. Sat Guru Amrta Súryánanda Mahá Rája.

RUTIS

“A RUTIS é constituída por 225 universidades Seniores, tem 35 mil alunos e 4700 professores voluntários. Cada um dá à Universidade uma ou duas horas por semana do seu tempo para ensinar os idosos.

As áreas mais procuradas são a informática, a saúde, a cidadania, a história e as artes. Um estudo feito, recentemente, mostra que os alunos das universidades seniores ingerem menos medicamentos, designadamente ansiolíticos”.



Outro vinte e cinco de abril Poema à primavera

Era enorme o querer do Povo,
por uns capitães realizado;
quisemos um Portugal novo,
por todo o mundo respeitado!

Em setenta e quatro foi o ano,
vinte e cinco de abril o dia;
finou-se um governo de dano,
todos viveram alegria!

A outro vinte e cinco de abril,
eu gostaria de assistir,
para que essas promessas mil
se pudessem, enfim, cumprir!

Abril —

António Pinto Sampaio

Emoções

Eu não sou o problema
Da cultura e do desporto.
Eu não sou a violência
Que acompanha o homem
Com frequência.
Eu não sou o instrumento
Que provoca o aborto
Silenciando o lamento
De crianças indefesas
Com direito à vida.
Eu não sou o abuso
Pérfido e comprometedor
Das sociedades poderosas
Alheias à miséria e dor.
Eu não sou o pretexto
Traíçoeiro de incautas mentes
Nem o corruptor
De pessoas inocentes.
Eu quero ser a Poesia
E, a utopia
Que cantam e dançam
Dentro de mim
E, de ti!!!

Vem depressa primavera!!! Já
cá estamos à tua espera.

Veem-se as árvores florir, para
seus frutos criar, isso é sinal da
primavera a chegar.

Já cheira a erva cortada, cheira a
terra lavrada: que perfume, que
beleza, por toda esta natureza,
porque a nova estação enche o
nosso coração de alegria, com
certeza.

Os dias já são maiores, os
homens já vão para o campo
pôr as sementes na terra para
tirarem o seu sustento.

Lá longe tocam os sinos,
a anunciar mais um dia de
trabalho e cansaça, mas com
muita alegria.

O sol nasce tão brilhante nesta
nova estação, fica tudo tão
alegre, que abre caminho à
paixão.

À noite toca o sino... toca as Ave-
Marias, para que as famílias se
juntem a todos os seus e deem
graças a Deus.

Depois, e junto à janela, vê-se o
 luar a nascer, entre os pinhais, a
brilhar, a convidar toda a gente,
ao descanso merecido, para que
outro dia comece com alegria e
esteja tudo florido, pois estamos
todos à espera de ti!!!

Linda primavera.

Quando decorreram as
inscrições para frequentar a
Universidade Sénior, uma das
minhas escolhas recaiu na
disciplina de História Universal
e Artes.

Aliava, assim, o gosto pela
História com o saber que obteria
com o professor Dr. José Artur
Hespanha.

Novembro de 2004.

O tema mobilizador era: O
*MEDIAVALISMO PORTUGUÊS,
D. DINIS E A SUA ÉPOCA.*

Falar do Rei D. Dinis
proporcionava-me muito gosto,
pois D. Dinis tem vários aspetos
que me encantam. Soberano
durante 46 anos, introduz o uso
obrigatório da língua portuguesa.
Foi o fundador da Universidade
em Portugal. Um rei culto e
o mais perfeito dos poetas.
Benfeitor das artes, ele próprio
é autor de 138 cantigas.

Depois, outros temas se seguiram
e as aulas continuaram, sempre
dadas com muita simpatia.

E, era assim... O professor
punha-nos uma hora a “viajar”
pelo universo, pela terra, pelo
mar...

Obrigada Dr. José Artur
Hespanha.

*Não foi em vão o esforço
Cada vez que nos faz recordar,
E, na memória do tempo que passou
O senhor foi a aula que ficou.
Todo o Homem pode ser uma lição
Quando a alma é amizade e
dedicação.*

USOA - Comemora primeira década

Por: Tavares Ribeiro

Na contagem da USOA, o seu tempo iniciou-se no ano de 2003.

Vive, pois, a idade pré-adolescente, mas conta já com um percurso muito sólido e coerente, como instituição, que tem adquirido notoriedade no domínio da oferta de saberes com várias disciplinas nas áreas teóricas, práticas, manutenção de saúde, recreio, convívio, animação musical, presença

Palestra

Na noite de sábado, 10 de dezembro, a Biblioteca Municipal Ferreira de Castro acolheu, no seu auditório, uma palestra proferida pelo Dr. Hugo Carvalho, subordinada ao tema: “A vida das Universidades Seniores”.

O teor principal da “conversa” ligou-se, naturalmente, à valia e significado destas instituições, no panorama do todo nacional, neste caso, animador. Manter-se o mais ativo possível constitui bom remédio para retardar o incómodo que não raro sobrevém com o avançar dos anos em perda de alguma mobilidade, mais sentida caso se faça acompanhar de menor esforço intelectual e dinamismo social!

Esta sessão foi ainda enobrecida com a atuação do grupo “Os Cavaquinhos” da USOA.



ativa na comunidade...

Volvida a primeira década com um bom registo de sucesso alcançado, comemorou esta efeméride durante a primeira quinzena deste mês, com iniciativas abertas ao público, as primeiras das quais já foram divulgadas neste jornal.

Sendo certo que no curriculum de cada aluno, o enriquecimento pessoal, obtido na frequência da USOA, não acrescenta qualquer canudo/diploma, mas aquisição de saberes específicos,

Sessão de encerramento das Comemorações

Os aguardados festejos de aniversário, da Universidade Sénior de Oliveira de Azeméis, conheceram o seu ponto alto durante a sessão solene, realizada na manhã do dia 14 de dezembro, no salão nobre do antigo quartel dos Bombeiros Voluntários, enobrecida com a presença de destacadas personalidades e atuação do grupo coral da USOA.

Ao intervir na sessão, Manuel Lima – Presidente da Assembleia-Geral da USOA – sumariou dados importantes da história da fundação desta universidade sénior até à implantação no edifício atual onde se consolidou o projeto.

Durante 9 anos, as sucessivas direções deram o seu melhor em prol da “*universidade*”.

Tal filosofia de valores, conforme sublinhou, “*foi e será enriquecida pela capacidade, experiência e empenho voluntário das diferentes direções*”.

António Oliveira – presidente da USOA – ao sublinhar quanto valeu a pena ser idealizado, estruturado e consolidado um projeto destes com o nome da USOA, disse em resumo os objetivos que presidiram à sua fundação, neles incluindo o desenvolvimento de atividades para dar resposta aos interesses culturais, recreativos e sociais dos seus associados.

a instituição identifica-se dinâmica no seu todo e eleva a quantidade e crescente qualidade de atividades que propõe.

Nomeadamente no registo cultural e de cidadania, afirmando-se local e nacionalmente com grande capacidade de iniciativas por si organizadas, participando em eventos promovidos por outrem, ou em espetáculos magníficos, um pouco por todo o país.



Na homenagem aos fundadores, não esqueceu também incluir o grande apoio garantido desde a primeira hora pela Câmara Municipal, que tem sido parceira de referência.

Luís Jacob – responsável máximo da RUTIS – congratulou-se pelo magnífico trabalho das Universidades Seniores, quer dos dirigentes, quer dos professores e alunos, que deve merecer, por parte do Estado, “*o reconhecimento oficial deste trabalho*”.

Referindo-se ao propósito de, futuramente, “*começar com a certificação das Universidades*”, adiantou que, entre as 220, algumas trabalham melhor que as outras. Sendo assim, pretende-se avançar com 30. É um processo que deverá correr bem “*e obviamente Oliveira de Azeméis é uma das 30 que vai ter entrada nessa pretendida rede de excelência da RUTIS*”.

Hermínio Loureiro – presidente da Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis – aproveitou o momento para destacar “*o trabalho extraordinário que tem vindo a ser desenvolvido pela USOA, ocupando, motivando, entusiasmando as pessoas, procurando e explicando de forma natural que a procura do saber não é feita numa fase das nossas vidas, mas é feita ao longo da vida*”.

Falando da atribuição à CM de sócio honorário da USOA, agradeceu o reconhecimento.



USOA também se renova na tradição das Janeiras

A ideia de continuar a aprender e a participar é fundamental no contexto do envelhecimento ativo.

Vai para além da sensibilização, suscitando objetivos que incitem as pessoas a serem mais participativas, solidárias, úteis no meio social em que se inserem.



E a Universidade Sénior de Oliveira de Azeméis vem cooperando muito positivamente na melhor resposta coletiva aos desafios da própria idade. Assim, no desempenho ativo na comunidade, a USOA cumpriu aquilo que começa a ser uma tradição: o cantar das “Janeiras”.

Este ano, os responsáveis dos vários grupos desta instituição decidiram que

tal “trabalho” seria feito pelo “Grupo de Cavaquinhos”. Para isso elaboraram antecipadamente um calendário de visitas e participações, de forma a contemplar o maior número possível de instituições de solidariedade social do concelho.

Assim, durante sete dias, à tarde, “serviram” música e animação a catorze instituições de solidariedade social do concelho, uma em Ribeira de Fráguas (CEDIARA), duas em superfícies comerciais, e participação nas Comemorações dos 215 anos da elevação de Oliveira de Azeméis a concelho.



Almoço na Quinta de Santiago

Realizado a 14 de dezembro, o tradicional “Almoço de Encerramento das Comemorações e de Natal” pretendeu ser de convívio e união entre diretores, professores, alunos, entidades, amigos e colaboradores que têm contribuído para o engrandecimento da instituição. Os professores mereceram referências elogiosas e tiveram uma apreciada “prendinha” de reconhecimento.



II “Venha tomar café conosco”

“Cada idade tem a sua beleza e essa beleza deve sempre ser uma liberdade”.

Robert Brasillach

No espaço do edifício II desta instituição, decorreu na noite de sexta-feira, 10 de janeiro, a iniciativa “Venha Tomar Café Conosco”, em segunda edição de uma continuidade que se pretende duradoura e cada vez mais apelativa.

E, desta vez, a atuação do grupo de Pindelo “CONTRADICORDES” constitui-se em espetáculo inesquecível.

O realce aqui dado foi bem merecido pela grande animação, qualidade e originalidade dos trabalhos musicais incluídos no seu vastíssimo repertório.



Quadras ao Dia de Namorados

*No dia de S. Valentim
Não há bela sem senão.
Há aquelas que dizem sim...
Há outras que dizem não.*
1º Prémio: Rui Ferreira

No âmbito da proposta: “Venha Tomar Café Conosco”, a terceira edição decorreu, a 14 de fevereiro, no edifício II da USOA (ex – ESE) e, desta vez, versou o tema do amor com a realização de concurso de quadras populares para celebrar S. Valentim, ou, melhor, o Dia dos Namorados.

O clima festivo que rodeou a iniciativa permitiu revitalizar o interesse por estas “lembranças de coração” com características “sui generis”.



Diversão de Carnaval

Na tarde de 28 de fevereiro, a alegria e animação de festejar o Carnaval foram convidadas a estar presentes no edifício II da USOA.

Quem disse que os jovens de alguma idade já não se encontram na altura de fazerem grandes diversões!?

Ninguém, certamente!... e muito menos pensou!...

Demonstrativamente os jovens da USOA ilustraram ainda estarem para as curvas do bom humor que o Carnaval, normalmente, se faz acompanhar.

Com maior ou menor jeito na caracterização, máscara, careta, figurino, figurões... que tanto vale, pois em dias que tais, ninguém leva a mal – e o que conta mesmo é a boa disposição! A animação esteve bem a cargo dos Madrigais.



Amigos da Música de Vagos na USOA

A iniciativa conhecida por “Venha tomar café connosco”, que vem proporcionando interessantes serões culturais, enriqueceu-se de ritmos e música tradicional, a 14 de março, com o grupo “Amigos da Música de Vagos”.

Opção sem reticências que atrai significativo números de adesões à participação e/ou à presença de “universitários” da USOA, enobrecida uma ou outra vez com o envolvimento de “gente” externa, quer pertencente à comunidade local, quer seja oriunda de concelhos limítrofes! E foi o caso.

No âmbito das iniciativas inscritas no Plano de Atividades da USOA, o Dia da Mulher também foi comemorado por esta instituição no passado dia 8 de março.

Integrando as preocupações da mulher e o seu papel no mundo atual, as comemorações iniciaram-se, à tarde, abrindo com uma sessão temática, que abordou, em especial, o lugar e sentir no feminino, interrogações no presente, fragilidades e vontades de ser parte comum, alargando o seu leque de intervenção para potenciar, com a sua influência, desenvolvimentos mais harmoniosos pretendidos para o bem-estar mundial!

E houve também “passerelle” montada para o grande dia, que chegou alindada de tapete vermelho, música e assistência entusiástica! E o desfile de modas e temas, foi qualquer coisa! Trajes arrojadíssimos, alguns; outros, altamente ecológicos ou futuristas! Tanto que o prémio a atribuir à vencedora virou prenda coletiva!



Amigos da Música de Vagos



Dia da Mulher – na USOA

O essencial era ser lugar e tempo de partilha e diversão. Objetivo plenamente alcançado e premiado com boa disposição. Valeu!...

“Muito legal, mesmo!” – Todas “encorparam” beleza nos vestidos modelos. Parabéns, mulheres!



Fado – na USOA

Na 5ª edição de “Venha tomar café connosco”, realizada na sexta-feira, 4 de abril, conheceu mais um bom momento de Fado. E, desta vez, com o agrupamento “FORMAJÁ”, constituído por músicos e fadistas de concelhos diferenciados, mas todos do distrito de Aveiro: João Ribau – guitarra portuguesa; Jessé Ferreira – viola de fado; e os fadistas Isabel Torres e João Póvoa.

Como nota incomum, não se apresenta em palco obrigatoriamente com estes elementos, pois mantém portas abertas a variado leque de participações, sempre possíveis de (re)formações momentâneas, para incluir outros músicos/fadistas, se houver tempo e disposição para isso acontecer. Como foi o caso desta noite que se ilustrou com a inclusão de Manuel Dias, para dar voz a temas intemporais de Fados de Coimbra.

