

Relatores: a direção da ADISCREP



“Lute com determinação, abrace a vida com paixão, perca com classe e vença com ousadia, por que o mundo pertence a quem se atreve e a vida é muitobela para ser insignificante.”

Charles Chaplin

Introdução

Ao longo de 2021 a ADISCREP continuou a sua ação em prol da comunidade em que está inserida, sem nunca descurar as suas grandes ambições e metas impostas há mais de uma década. Como é amplamente sabido, esta associação desenvolve a sua atividade em diferentes planos / valências que se complementam e reforçam o seu perfil sociocultural, recreativo. e quiçá económico de Penafiel.

Assim, pretende-se salientar o que de muito valioso existe nesta associação: a equipa docente, composta por dezoito elementos altamente qualificados, que em regime de voluntariado, semanalmente colaboram na realização do projeto denominado de Universidade Sénior. Este projeto funciona diariamente, em horário laboral e tem como publico alvo a população sénior do território

do Vale do Sousa e Baixo Tâmega. Seguidamente, referencia-se também a vontade desta associação na preservação dos usos e costumes da região substantivado no Baile das Floreiras que anualmente incorpora os festejos das seculares Festas da Cidade e procissão do Corpo de Deus, entre outras atividades. Por último, a atividade mais envolvente, que se denomina de Noite Branca, que acontece no primeiro sábado de cada mês de julho e que se tem tornado cada vez mais emblemática na nossa cidade / região. Este evento dinamiza o comércio local e expõe a atividade cultural do concelho. Com particular ênfase na área da música e dança, quer seja o folclore, ballet, danças de salão, e tantas outras que animam esta noite cada vez mais procurada por milhares de forasteiros que visitam a cidade vestidos de branco.

De uma forma muito sucinta o nosso âmbito de ação referente a 2021 está definido nestas valências que visam dar continuidade às metas que esta associação se submete no sentido de fomentar uma melhor qualidade de vida a todos os que terminam a sua vida ativa, preservar a tradição dos usos e costumes regionais através de ações de formato de palestras, visitas de estudo, pesquisa, interagir com a comunidade de forma ativa aquando dos eventos culturais da cidade tanto como participante – Escritaria; Festa da Flor, Natal como na qualidade de promotor – Noite Branca, palestras, tertúlias, exposições, campeonato de Boccia, workshops, etc., promover ações em configuração com a modernidade em que a inovação nos leva a trilhar novos percursos, entre outras.

A operacionalização do projeto supramencionado obedece a um Regulamento Interno, mais objetivamente direcionado para o funcionamento da Universidade Sénior de Penafiel -USP- que é avaliado, revisto e aprovado anualmente pela direção. Desta estrutura orgânica emerge a Comissão de Alunos da Universidade Sénior de Penafiel, eleita por sufrágio, que colabora com a direção na concretização do Plano Anual de Atividades e dos Clubes, geridos por equipas de alunos da USP.

Todavia, o ano 2021 obrigou a uma configuração de todo o Plano de Atividades (PAA) urgente e premente. A operacionalização deste PAA, condicionada pela crise pandémica da COVID 19 -SARS2, foi recreada e refeita, adaptada e ajustada a cada momento desta circunstância e às diretrizes emanadas pelo DGS. As atividades presenciais foram canceladas, nomeadamente os festejos de rua, as visitas de estudos, as tertúlias, a Noite Branca, as atuações do Baile das Floreiras, etc. O confinamento remeteu tudo e todos

para as suas casas. A interação possível substanciou-se e ressurgiu graças à mais-valia oferecida pelas novas tecnologias.

A atividade mais constante e que se destaca pela sua exigência em termos organizacionais e estruturais prende-se com o funcionamento e dinamização da Universidade Sénior. O projeto curricular engloba dezanove disciplinas, agrupadas em: línguas estrangeiras, informática, matemática, educação física, dança, música – grupo coral, cavaquinho, guitarra- culinária, história, yoga, Boccia, artes plásticas, artes performativas e ainda sessões de psicologia, saúde e bem estar, e uma rubrica denominada Hora da Conversa, que se pretende que seja eclética na abordagem de temáticas muito amplas e diversificadas.

Observa-se ainda o protocolo realizado com a clínica Nuno Mendes, que mensalmente realiza palestras /sessões de trabalho com o público da USP dentro do seu âmbito empresarial da saúde física e mental, na nossa sede.

Abertura do ano letivo 2020-2021

Pese embora o constrangimento surgido no início do ano letivo da USP e que se agravou no segundo trimestre com o confinamento por via da crise pandémica, que obrigou a direção a reajustar, na abertura, todo o seu funcionamento organizacional de forma a tomar medidas preventivas para acautelar a segurança e bem-estar de toda a comunidade que diariamente frequenta a USP. A título exemplificativo, desdobraram-se turmas, limitou-se a nove pessoas a lotação por sala de aula, aplicaram-se as regras emanadas pela DGS, recorreu-se a sinalética adequada, entre outras medidas urgentes. O retomar da atividade foi marcado com o plano de contingência, a definição de procedimentos de acordo com o normativo da DGS. O objetivo era a segurança e bem-estar coletivo. Conseguiu-se. Apesar de todos os esforços e medidas aplicadas, o medo foi-se agravando com a chegada do inverno, acrescido do confinamento decretado por Lei, a Direção confrontou-se com um decréscimo acentuado na frequência e assiduidade dos alunos, trazendo bastantes dificuldades financeiras. Foram momentos difíceis, contudo não se parou nem encerrou a porta. O projeto tinha de ter continuidade e reconfigurou-se toda a organização estabelecida até então. As novas tecnologias foram a resposta viabilizadora de todo o processo. A partir de então, as atividades foram configuradas e dinamizadas *online*, via Zoom. A literacia informática dos utentes revelou-se neste momento muito proveitosa e útil.

A primeira reunião de trabalho com a equipa docente, com a Comissão de Alunos e Reunião Geral de Alunos realizaram-se ao ar livre, com todas as normas de segurança previstas. Optou-se por um regime de trabalho misto: aulas online e presencial até janeiro. A partir daí ficou tudo a funcionar via Zoom. Um tempo em que a mudança de comportamento e etiqueta social conheceram algo estranho e confrangedor.

 ADISCREP <small>ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE PENAFIEL</small>						UNIVERSIDADE SÉNIOR DE PENAFIEL DESDE 2009 <small>HORÁRIO - ANO LETIVO 2020 / 2021</small>			
PERÍODO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA				
MANHÃ				AULA PRESENCIAL	Clube de CAMINHADAS TRAIL 10:00				
				RITMO E DANÇA 10:15 - 11:16					
TARDE	AULA PRESENCIAL	AULA ONLINE	AULA PRESENCIAL	AULA ONLINE	AULA ONLINE				
	CAVAQUINHO 15:00 - 16:01	INGLES INTERM 15:00 - 16:01	MOVIMENTO 14:30- 15.21	SAÚDE E ESTÉTICA * Clínica Nuno Mendes 14:45 - 15:46	DESAFIOS 14:00 - 14:51				
	AULA PRESENCIAL	AULA ONLINE		AULA ONLINE	CLUBE DE CINEMA				
	YOGA DO RISO 16:00 - 17:01	INFORMÁTICA 16:30 - 17 : 31		ARTES PERFORM 15:30 - 16:30					
	Lanche	Lanche		Lanche					
	AULA PRESENCIAL	AULA ONLINE		AULA ONLINE					
	YOGA 17:30 - 18:31	INGLÊS - AVANÇADO 17:30 - 18:16		CULTURA, LETRAS & TRETAS 16:30 - 17:20	CLUBE DE HISTÓRIA LOCAL E REGIONAL				

* A FUNCIONAR MENSALMENTE

USP em tempo de pandemia

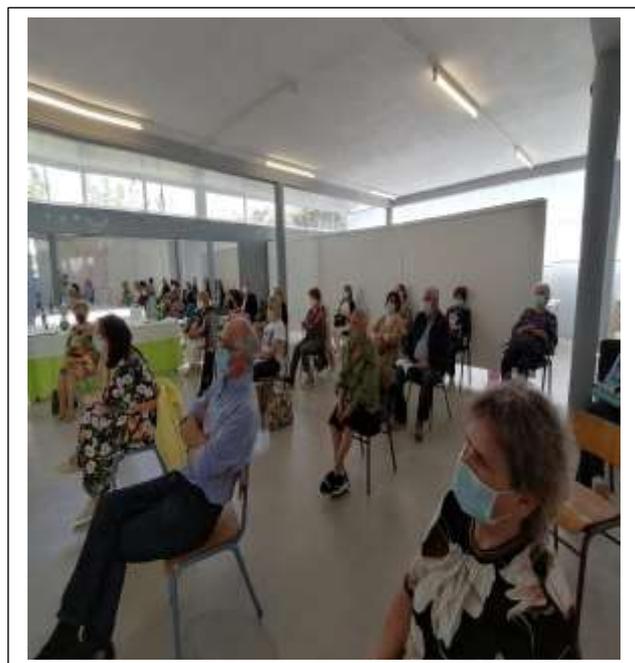
O ano de 2021, como já referido, sofreu algumas metamorfoses estruturais de modo a conseguir alcançar os seus grandes objetivos. Durante o processo surgiram vários obstáculos, nomeadamente a insegurança e medo do convívio presencial. Assim sendo, iniciou-se o ano com aulas presenciais, consoante a crise pandémica subia de tom e agravava as condições de uma interação sem perigo, passou-se ao registo de horário misto, depois totalmente online, via plataforma Zoom e em maio regressou-se lenta e progressivamente ao horário misto. Um percurso sinuoso, por vezes arduo, mas bem-sucedido. A população assídua diminuiu muito e ficaram os mais resistentes. O corpo docente aderiu às aulas síncronas, com a exceção das aulas praticas de música e canto, culinária e artes plásticas.

Um desafio constante à nossa capacidade de resiliência, criativa e de gestão. Tivemos como horizonte, manter o mais possível as atividades do PAA, reconfigurando estratégias e procedimentos.

O ano letivo terminou com a realização de algumas visitas de estudo, uma palestra e a homenagem ao corpo docente nas instalações da ADISCREP. As normas de segurança estiveram sempre presentes e tudo correu o melhor possível neste contexto.

Visitas de estudo e momentos culturais

Estas atividades acontecem no mínimo uma vez por mês e são promovidas tanto pelos professores das disciplinas como pela direção. Em 2021 foram visitados museus, exposições de pintura, presencial e virtualmente. No final da primavera realizou-se a palestra sobre o mundo da cultura, da arte e da literatura, onde a poesia foi rainha. O convidado desta tarde de maio foi Nuno Higino, um intelectual sobejamente conhecido nos meandros culturais.



Neste final de ano, mês de junho, dias 3 e 30 respetivamente, realizaram-se duas visitas de estudo:



Museu WOW - Vila Nova de Gaia para visitar a exposição de Francis Bacon e a Chaves, à Fundação Nadir Afonso. O retorno à vida 'quási normal' era uma urgência. A saúde mental exigia, embora se cumprissem escrupulosamente as regras emanadas pela DGS.

Em setembro a direção da ADISREP realizou com os alunos, família e amigos a visita à Fundação de Serralves, para apreciar a exposição Serralves em Luz.



No âmbito da disciplina de Cultura, Letras & Tretas a Universidade Sénior de Penafiel visitou o museu Amadeo Sousa Cardoso, na linda cidade de Amarante, em 26 de novembro de 2021. Uma visita de estudo, em que o convívio e lazer foram boas companhias.



Além destas visitas de estudo também se realizaram outras ao Museu Municipal e à Biblioteca Municipal de Penafiel.

Café-Concerto Virtual e Conversa Solta



Estas duas rubricas sofreram a adaptação exigida pelas circunstâncias ditadas pela situação de confinamento. Uma população sénior, isolada de qualquer convívio social e mesmo familiar, confinada às paredes de sua casa, precisava urgentemente de rotinas alternativas. Assim foi. As novas tecnologias facilitaram esta acomodação e emergem momentos de convívio virtuais: o



Café-Concerto Virtual, que aconteceu uma vez por mês, com um tema de cultura geral em que a literatura, música e outras atividades de



Conversa Solta -
15h.mp4

carater lúdico surgiram no ecrã do computador de cada um e no conforto das suas casas. A “prata da casa” foi desafiada a animar as sessões. A direção de as programar e criar os guiões. Um trabalho em equipa que superou as expectativas e conseguiu obter com sucesso os objetivos.



A Conversa Solta foi dinamizada semanalmente, também via zoom, e os dinamizadores de cada sessão, convidados pela direção, tinham de ‘animar a conversa com um tema sugerido. Em boa verdade se diga que foram muito populares entre esta comunidade, com participantes fiéis ao registo. Debateram-se temáticas interessantes, reviveram-se momentos e efetuaram-se visitas a museus e capitais do mundo. Desta atividade, a ADISCREP, publicou um caderno com o relato de todos os temas abordados que foi oferecido a cada um dos participantes na festa de encerramento do ano letivo atípico.

Com estas atividades de cultura e lazer conseguiu-se minimizar os danos causados pelo confinamento, fomentou-se a interação social e afetiva e promoveu-se uma melhor saúde mental dos nossos alunos.

Clubes

A criação de clubes implica uma maior envolvência e comprometimento dos seniores na dinamização de atividades de caráter lúdico e social. Assim o Clube de Cinema, Caminhada e História Local surgiram e preservam o seu perfil, com o objetivo de envolver os próprios alunos na dinamização destas rúbricas.

Ações de Solidariedade

Na sequência destas ações, lançamos duas campanhas obrigatórias em cada ano: recolha de brinquedos novos ou usados (a reutilização com preocupação ambiental) , pelo Natal, e que reverte a favor da CPCJ , que os faz chegar ao seu destino.

A outra, denominada de Janeiro *Solidário*, procedeu-se à recolha de bens para doar à instituição sediada no nosso concelho , Janela Aberta.

“Festas que o Ano Tem”

Estes eventos já fazem parte das vivências do público da Universidade Sénior e são: *Caloirices*, um dos momentos altos do ano letivo, em que se efetua a receção dos novos alunos, tomada de posse da nova comissão de alunos e jantar convívio. Magusto, Lanche da Rabanada, que encerra o 1º período letivo, comemoração de aniversários, Ceia de Reis – um momento muito especial que engloba uma parte cultural e recreativa protagonizada pelos alunos e professores. Todavia estas atividades foram canceladas devido à pandemia.

Caminhadas /Trail

Ao longo do ano foram realizadas várias caminhadas no âmbito do Clube criado para este fim. Estas atividades agregam alunos, familiares e amigos e realizam-se com uma periodicidade semanal.



Em setembro de 2021, aderiu-se ao desafio lançado pela União Europeia – **Semana Europeia do Desporto**- a qual envolveu uma caminhada pelos trilhos do rio Cavalum, com piquenique e jogos tradicionais no Parque da Cidade. Esta atividade foi muito participada e culminou num dia de prática de desporto e convívio.

Cidade Natal 2021

A Universidade Sénior é anualmente convidada pela autarquia para participar na decoração natalina da cidade. À semelhança de anos anteriores, a turma de Pintura e Artes Plásticas contribui com a pintura de um painel alusivo à época que é afixado numa das ruas principais da cidade.

Jardins em Movimento – Semana do Ambiente 2021



A Câmara Municipal de Penafiel, através do pelouro do Ambiente, celebrou o Dia Mundial do Ambiente, comemorado a 5 de junho, com várias iniciativas ao longo do mês de junho. A USP participou uma vez mais nesta atividade no âmbito de interagir com a comunidade envolvente e também de contribuir para a educação ambiental dos seus alunos.

Na fotografia pode-se ver o nosso contributo para esta comemoração.

Escritaria 2021

Uma vez mais, a USP marcou a sua presença neste evento literário. Um evento que acarinhámos desde a primeira vez que foi realizado na nossa cidade e tão a gosto de toda a comunidade da USP. Este ano foi uma participação singela devido ao contexto pandémico, mas mesmo assim revelou-se importante.

Outras colaborações com instituições concelhias

Sempre que possível, cedemos espaços às instituições que nos solicitam. é o caso da CPCJ, Janela Aberta, Gabinete de Apoio à Vítima, etc.

Projeto Sentir o Nosso Bairro

Está a decorrer um projeto que visa aplicar os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). pela ONU, na população do bairro social da Fonte da Cruz. O papel da ADISCREP é o de parceiro/agente para a aplicação das ações definidas na consecução deste projeto:

ATIVIDADE N.º 7: AÇÕES DE EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA, IGUALDADE E NÃO DISCRIMINAÇÃO E ADOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

TEMÁTICA: DIREITOS E DEVERES DE CIDADANIA

TEMÁTICA: IMPORTÂNCIA DA IGUALDADE DE DIREITOS E DEVERES INDEPENDENTEMENTE DO SEXO OU GÉNERO

TEMÁTICA: VIVER EM CONDOMÍNIO: DIREITOS, DEVERES E REGRAS DE GESTÃO DE UM CONDOMÍNIO

TEMÁTICA: A ORGANIZAÇÃO DA VIDA DO BAIRRO - NORMAS DE CONVIVENCIALIDADE E DE URBANIDADE

ATIVIDADE N.º 8: AÇÕES DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

TEMÁTICA: EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE E EDUCAÇÃO SEXUAL

TEMÁTICA: CONSUMO DE ÁLCOOL E SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS LÍCITAS E ILÍCITAS, BEM COMO COMPORTAMENTOS ADITIVOS

ATIVIDADE N.º 9: AÇÕES DE INCLUSÃO PELAS ARTES, CULTURA E DESPORTO

TEMÁTICA: INCLUSÃO ATRAVÉS DAS ARTES DRAMÁTICAS E DE PALCO

TEMÁTICA: INCLUSÃO ATRAVÉS DO DESPORTO

TEMÁTICA: INCLUSÃO ATRAVÉS DAS ARTES DECORATIVAS E UTILITÁRIAS TRADICIONAIS E CULTURA POPULAR

Assim sendo, compete à ADISCREP realizar 35 ações das 50 previstas no projeto.

NOITE BRANCA

Este evento dinamizado pela ADISCREP foi cancelado pelas razões apontadas.

Conclusão

Em conformidade com o Plano de Atividades delineado e com algumas dezenas de propostas, pela segunda vez na existência da ADISCREP, não foi totalmente realizado. Este PAA de 2021 foi configurado e modelado ao ritmo do confinamento e do normativo da DGS. Um ano que obrigou a direção da ADISCREP a reinventar-se e adequar as suas atividades ao regime síncrono com aulas

online a partir do primeiro trimestre. O balanço é positivo, pois esta adaptação fortaleceu a dinâmica e as sinergias desta associação.

Em suma , a continuidade de projetos e a recriação de novas atividades permitiram aos utentes desta associação experienciar momentos únicos, partilhar vivências , interagir com o meio de forma cultural e ,acima de tudo , preservar o seu bem-estar pessoal e social.