

# REVIVER

ACADEMIA SÊNIOR DE PENAMACOR



01 edição

Março  
2021



## EDITORIAL

Respondendo ao desafio lançado pela ADRACES, no sentido de se editar um Boletim Informativo da Academia Sénior de Penamacor, um punhado de professores e alunos resolveu aceitar essa proposta. Em contraponto com o título da revista que a ADRACES editava, sugeriu ainda que o mesmo se denominasse Reviver. E aqui estamos nós cheios de boa vontade, a noticiar trimestralmente as diversas actividades, nomeadamente as visitas de estudo, reuniões, encontros; enfim, o que merecer destaque. Neste número, o primeiro, fazemos um pequeno histórico da Academia: as disciplinas, os professores e o número de alunos que a frequentam desde o primeiro ano de actividade. À professora Helena Pinto cabem as colunas das “artes”, “bem estar” e “recreativas”. Ao professor Francisco Abreu, a coluna do “testemunho do aluno”, e a “história das nossas terras”. Ao professor Lopes Marcelo, “à lareira da memória” e “sabores e saberes”. Ao aluno José Lopes Nunes (Jolon), cabe o resumo das actividades no último ano e primeiro trimestre do ano em curso. O professor/ aluno, Manuel Robalo, tem a missão da composição gráfica da Revista. Determinados a fazer um bom trabalho, contamos com a participação de toda a comunidade académica, quer na apreciação crítica, quer com a contribuição de trabalhos úteis.

Jolon

### A pandemia parou o mundo, menos a vontade de nos reinventarmos

O mundo vive hoje um tempo conturbado. A covid-19 obrigou-nos a parar. Para uns o negócio parou, as aulas ficaram suspensas e muitas vidas parecem tidas um tempo de pausa

para dar lugar a uma pandemia à escala global feita de relatos de vida em moratória.

Os imensos desafios que se colocam aos nossos alunos pediram um esforço continuado de todos e para todos aqueles que de forma mais direta ou indiretamente têm na Academia Sénior de Penamacor uma presença ativa.

Agora, por entre os despojos da pandemia, o tempo é de nos reinventarmos, de reiniciar o sonho alicerçado neste espírito de missão e esta publicação dá-nos uma preciosa ajuda para vermos de onde partimos e o que queremos alcançar. A nossa exímia comunidade académica não se conformou com os dias passados à janela e, um conjunto de professores e alunos, nestes novos tempos, permitiram trabalhar afincadamente neste projeto que agora temos o privilégio de partilhar.

A REVIVER é certamente a resposta que se revela de afirmativa no sentido de nos voltar a reaproximar, alunos e professores, dirigentes e parceiros. E se a vida é feita de estórias, a nossa começa nesta Academia.

Queremos começar com um sentimento de gratidão para com todos os que continuam connosco, uns, desde a primeira hora, outros porém, foram se associando a nós, ano após ano letivo e, todos, temos a certeza que perceberam porque se diz que descobrir a Academia é uma proeza que apetece viver.

Ao folhear cada página vai testemunhar o pulsar da Academia Sénior de Penamacor, lugar onde a descoberta do tempo é um convite irrecusável, porque aqui, neste lugar de memória, cultura, saberes e sabores, vivemos com tempo para conhecer, aprender, divertir e conviver.

Há lugares assim, e o da nossa Academia é um deles, onde o melhor da vida vem sempre ao de cima. ■

ADRACES

### ficha técnica

**Direcção:** ADRACES

**Edição:** Jolon

**Conselho Editorial:** Francisco Abreu, Jolon, Lopes Marcelo, Manuel Robalo, Maria Helena Pinto, Sandra Vicente, Teresa Magalhães.

**Redacção:** ADRACES, Francisco Abreu, Jolon, José Rainho Caldeira, Lopes Marcelo, Manuel Crucho Esteves Robalo, Maria Helena Pinto, São José Brito.

**Participação Especial:** Luís Jacob - Presidente-Fundador da RUTIS e Professor Universitário.

**Fotografias:** ADRACES/Academia Sénior de Penamacor e Jolon.

**Design e Direcção Gráfica:** ADRACES

### conteúdos

- 02 Editorial
- 03 A importância das Universidades Seniores na vida dos seniores
- 06 COLUNA - À Lareira da Memória
- 07 COLUNA - Sabores e Saberes
- 09 HISTÓRIAS DAS NOSSAS TERRAS - Aleida do Bispo
- 10 Academia Sénior de Penamacor - Já tem seis anos
- 12 Coro da Acadmia, orgulha-nos
- 13 Recordando...
- 14 Artes e bem estar
- 18 Porquê?
- 20 Visita de Estudo à Universidade de Aveiro
- 20 Visitas da Academia

# A IMPORTÂNCIA DAS UNIVERSIDADES SENIORES NA VIDA DOS SENIORES

**Luis Jacob**

*Presidente-fundador da RUTIS  
e professor universitário  
luis@rutis.pt*

As universidades seniores existem em Portugal desde o início dos anos 80, apesar de só no início dos anos 2000 terem-se divulgado por todo o país. A Academia Sénior de Penamacor com os seus mais de 100 alunos é um dos exemplos do dinamismo e vitalidade do movimento das universidades seniores e uma das mais dinâmicas do interior do país.

Nos finais dos anos 90 e início de 2000 surgem, em Portugal, algumas situações particulares que vão levar ao surgimento de um movimento de educação para seniores, como o rápido envelhecimento demográfico da população portuguesa; uma vaga de pré-reformas (essencialmente professores e bancários) que conduz um grande número de seniores, com habilitações elevadas, poder económico e em boas condições de saúde, para a situação de reformado; e uma maior atenção dos meios de comunicação e políticos para o envelhecimento, que é exemplo a comemoração do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre Gerações em 2012 onde a RUTIS e as Universidades Seniores tiveram um papel muito dinâmico.

É neste contexto que surgem em Portugal, com mais vigor, as Universidades da Terceira Idade (UTI), Academias Seniores (AS) ou Universidades Seniores (US).

Em 2005 é criada oficialmente a Associação Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS) que tem por fim promover, unir e representar as Universidades Seniores. A criação desta rede é para as universidades existentes um foco aglutinador e de apoio técnico, assim como proporcionava uma série de actividades para os seus alunos. A função, mais importante, à época foi ir junto de potenciais promotores (associações, autarquias e grupos informais de seniores) que queriam criar novas universidades seniores e fornece-lhes o apoio técnico e motivacional que precisavam para esse efeito.

Existiam em Dezembro de 2019 em Portugal 326 Universidades Seniores registadas na RUTIS (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade), segundo o site da CASES, e perto de 50.000 alunos e 5.500 professores voluntários.

Com o actual e progressivo envelhecimento da população no ocidente (no qual Portugal não é excepção), o aumento da esperança de vida e o crescente interesse pelos seniores pela educação ao longo da vida, surgiu a urgência de criar um modelo teórico e educativo específico para os adultos mais velhos, em que a objectivo profissional não é o mais importante. Surgem as ideias da gerontopedagogia ou da gerontologia educativa, conforme os autores. Segundo Osório, “o propósito

**Quadro I - Dados das Universidades Seniores inscritas na RUTIS, por NUTS de 2007 a 2018**

NUT II	2007/2008	2013/2014	2016/2017	2017/2018
Norte	23	40	85	90
Centro	26	60	76	81
Lisboa	28	45	62	65
Alentejo	14	35	46	49
Algarve	7	8	9	9
Madeira	2	3	6	7
Açores	2	3	5	6
Total	102	194	289	307

Fonte: CNE, Relatório da Educação 2018

(da gerontologia educativa) é prevenir o declínio prematuro, facilitar o desenvolvimento de papéis significativos para as pessoas seniores, fomentar o desenvolvimento psicológico, de modo a prolongar a saúde e os anos produtivos e aumentar a qualidade de vida das pessoas seniores” (2005, p. 280).

A gerontopedagogia visa a concepção e desenvolvimento de modelos e programas de educação, estimulação, enriquecimento pessoal, formação e instrução dirigidos aos maiores de 55 anos. A educação para idosos tem sido objecto de várias investigações e presentemente são aceites duas teorias complementares: uma que concebe a educação como estratégia de “socioterapia”, promovendo e estimulando a integração social (e nesse caso a educação é um instrumento de promoção e integração social), sendo a segunda perspectiva a que entende um envelhecimento melhor para aqueles que mantêm a mente activa através de actividades educativas. Nesta visão, a educação é simultaneamente uma espécie de ginástica mental, que evita o deterioramento das capacidades cognitivas e um instrumento para aquisição de novos conhecimentos.

Entre a educação para adultos e a educação para idosos, há significativas diferenças, como os objectivos e a motivação (mais profissional e qualificativa nos adultos, mais lúdica e prazenteira nos idosos), a duração das aulas ou cursos e os métodos a utilizar.

Neste envolvente surgem as Universidades Seniores (US), que são um

exemplo maior de cidadania, formação, inclusão social, voluntariado, conhecimento, aprendizagem e desenvolvimento comunitário.

As Universidades Seniores surgiram em 1972 em França como movimento específico de ensino para os seniores na Universidade de Toulouse, com o Dr. Pierre Vellas (médico e investigador, 1930-2005). O modelo rapidamente cresceu e chegou a outros países que o adaptaram á sua realidade. Atualmente há dois grandes modelos de organização das US: o modelo francês e o modelo inglês. O modelo francês associa as US às universidades formais, enquanto o modelo britânico desenvolveu-se tendo por base o voluntariado, as associações sem fins lucrativos ou grupos auto-organizados. Além destes dois grandes modelos existem vários modelos mistos e com pequenas variantes.

As Universidades da Terceira Idade ou Universidades Seniores, são as “respostas socioeducativas que visam criar e dinamizar regularmente actividades nas áreas sociais, culturais, do conhecimento, do saber e de convívio, a partir dos 50 anos de idade, prosseguidas por entidades públicas ou privadas, com ou sem fins lucrativos”, segundo a Resolução do Conselho de Ministros 76/2016). Em Abril de 2016 no protocolo entre a RUTIS e o Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social pode-se ler o seguinte texto esclarecedor da importância das US:

“Os resultados da ação das Universidades e Academias Sénior são inquestio-

náveis quanto ao bem-estar que propiciam, quer no reforço das perspetivas de inserção e participação social, quer na melhoria das condições e qualidade de vida das pessoas que as frequentam. Verifica-se igualmente que a frequência destas estruturas tem impacto na alteração dos modos de vida, proporcionando benefícios a vários níveis: aumento dos conhecimentos adquiridos, nomeadamente através do aumento da cultura geral e da perceção da melhoria contínua das capacidades de aprendizagem, assim como da promoção de estilos de vida saudáveis, através da prática de exercício físico e de hábitos de alimentação equilibrada.

As mais-valias não se situam apenas na manutenção de actividades de índole intelectual e física e na aquisição do conhecimento em si mesma, mas é, igualmente, primordial o seu cariz de socialização e de manutenção de contactos sociais.

Se, por um lado, os estímulos à capacidade de aprendizagem e de participação podem contribuir para a sociedade se distanciar de alguns estereótipos e imagens negativas atribuídas ao envelhecimento e à velhice, por outro lado, e do ponto de vista individual, ajudam a perspetivar projetos e objetivos futuros, promovendo, assim, o aumento da esperança de vida com qualidade e dignidade”.

“As Universidades Seniores proporcionam regularmente aulas, palestras, eventos e roteiros culturais, oficinas temáticas, tertúlias, sessões de divul-



gação e informação, rastreios, acções de voluntariado e solidariedade, espectáculos, jogos florais, concursos, seminários, jornadas intergeracionais e visitas a museus, teatros e monumentos a todos os seniores interessados, independentemente do seu nível académico, económico ou social”, Luís Jacob (2017). Globalmente as US têm vários propósitos e atuam em diversas áreas:

1 - Social: As US proporcionam aos seus utilizadores uma maior rede de contactos sociais; contribuem para que os seniores tenham um motivo para “saírem de casa”, diminuem o sentido de isolamento e solidão e aumentam a auto-estima.

2 - Educacional: As US fornecem novos conhecimentos aos seus alunos; permitem que estes partilhem os seus com outras pessoas e noutros lugares; aumentam as competências pessoais dos seniores; contribuem definitivamente para a inclusão digital e elevam a sua literacia.

3 - Saúde: As US melhoram, de forma significativa, a saúde física e mental dos seus utilizadores; diminuem o consumo de medicamentos; promovem a actividade física; melhoram os conhecimentos globais de saúde e reduzem os índices de depressão e ansiedade.

4 - Cultural: As US aumentam o consumo de bens e serviços culturais dos Seniores; promovem e divulgam a criação artística e histórica; elevam os conhecimentos culturais e incentivam a utilização de espaços e serviços culturais.

Vários estudos científicos e académicos,



demonstram e confirmam que frequentar uma universidade sénior aumenta a qualidade de vida dos seus frequentadores, melhora o seu estado geral de saúde, diminui os sentimentos de depressão e isolamento, diminui o consumo de medicamentos e aumenta a inserção social (ver Jacob, 2009; Jesus, 2010; Pocinho, 2015 ou Rebelo, 2016).

Ou confirmadas num estudo mais recente de Luis Jacob (2019) baseado num inquérito aplicado a 1016 alunos seniores em todo o país, em modo de preenchimento presencial e digital, no qual utilizou-se um inquérito de perguntas fechadas e a escala de depressão geriátrica com 15 itens (GDS-15). Através deste estudo concluiu-se que as universidades seniores em Portugal são frequentadas essencialmente por mulheres, entre os 65-75 anos, reformadas ou domésticas, casadas, de todos os

extratos socioeconómicos e de graus de habilitações diversos. Frequentam em média quatro disciplinas semanalmente e vão três dias por semana à universidade sénior. A nível de habilitações académicas e capacidade financeira os alunos são muito heterógenos. O maior número de alunos tem o 5º e 7º ano e entre o 10º e 12º ano. No caso dos rendimentos pessoais mensais as maiores percentagens vão para os rendimentos entre os 700 e 900 euros.

A influência positiva destas organizações na vida dos seniores é notória. Encontrou-se uma melhoria da percepção do estado de saúde físico e mental dos alunos, o número de contactos sociais aumentou e conseqüentemente o sentimento de solidão diminuiu; houve uma redução da medicação antidepressiva tomada; os níveis de depressão são substancialmente mais baixos que a população em geral; aumentou o nível de conhecimentos; a auto-estima subiu e os alunos sentem-se mais activos e inseridos na comunidade. Outro dado, muito importante, retirado do inquérito foi o aumento nos conhecimentos de informática e a diminuição da iliteracia digital.

As universidades seniores são um exemplo máximo de envelhecimento activo, da participação da sociedade civil na promoção da cidadania sénior e no envolvimento dos mais velhos em actividades do seu interesse.

Um agradecimento especial à Academia Sénior de Penamacor pelo seu trabalho em prol dos seniores portugueses. ■



## COLUNA

# À LAREIRA DA MEMÓRIA

Á **Lareira da Memória** resultou do encontro generoso e da participação solidária, em franco convívio, de um grupo de pessoas sêniores que contribuíram com os seus testemunhos e memórias para a reavistação e a salvaguarda das nossas ricas tradições transmitidas oralmente.

Registaram-se notáveis e surpreendentes inéditos da literatura oral tradicional, que se partilham com toda a comunidade da nossa Academia Sénior.

*Dois exemplos retirados do livro **À Lareira da Memória**  
Professor Lopes Marcelo*



### I - Mãe Catrina (história popular)

Existiam duas famílias que viviam na mesma rua. Numa, a mãe, que era rica e viúva, só tinha um filho. Na outra, um sapateiro pobre tinha seis filhos.

Ora aconteceu que à senhora rica morreu o filho. Então, o vizinho sapateiro, pobre mas espertalhão, pensou em emburhar-se num lençol e ir ao telhado da casa da vizinha, fazendo de fantasma e imitando o filho:

- Mãe Catrina, mãe Catrina? Ao que a senhora respondeu:

- *Quê filho? E logo acrescentou o sapateiro.*

- *Estou no purgatero!*

- *Então porquê filho?*

- *Porque devo trinta libras ao vizinho sapateiro.*

- *Ai filho, amanhã já lhas vou pagar. Vai descansar que o que eu mais quero é que tu te salves.*

Passado algum tempo, o sapateiro, de novo aflito e com fome, resolveu pegar no lençol e subir ao telhado da vizinha:

- Mãe Catrina, ainda estou no purgatero.

- *Então porquê filho?*

- *Devo mais cinquenta libras ao vizinho sapateiro.*

- *Ai filho, descansa que eu vou lá pagar-lhas. Mas porque é que não disseste tudo na primeira vez?*

Mais tarde, o sapateiro repetiu a cena:

- Mãe Catrina, mãe Catrina?

- *O que é que queres? Outra vez? (já zangada)*

- *Ainda estou no purgatero!*

- *Olha, tanto se me dá que estejas no purgatero como no inferno, mais dinheiro é que eu já não dou ao vizinho sapateiro.*

### II - Ai riqitom (cantiga de trabalho)



*Abaixei-me a beber água  
Ai riqitom, riqitom-tom-tom  
Debaixo da flor da murta, olé olé  
Ai tiro-lé té té, ai tiro-lé.*

*Só para ver esses teus olhos  
Ai riqitom, riqitom-tom-tom  
Que a sede não era muita, olé olé  
Ai tiro-lé té té, ai tiro-lé.*

*Ó José, ó cara linda  
Ai riqitom, riqitom-tom-tom  
Ó cara cheia de enganos, olé olé  
Ai tiro-lé té té, ai tiro-lé.*

*Olha a paga que me deste  
Ai riqitom, riqitom-tom-tom  
De te amar há tantos anos, olé olé  
Ai tiro-lé té té, ai tiro-lé.*

COLUNA

# SABORES E SABERES

Duas receitas para gripes e constipações, recolhidas nas aulas de ervas aromáticas e medicinais.

*Professora São José Brito*



## I – Xarope de folha de figueira da Índia

*Uma folha de figueira da Índia*

*Açúcar amarelo q.b.*

*Fio do norte (popularmente designado por guita)*

*Recipiente de vidro*

Escolher uma folha sem flores, sã e carnuda. Com a ajuda de uma pinça retiram-se os picos e, de seguida, lava-se e abre-se a folha ao meio. Uma vez aberta espalha-se o açúcar em ambos os lados interiores e volta-se a unir, tipo sanduiche, apretando ambas as partes com o fio. Fazer um buraco no topo, para atar o fio e pendurar para que comece a escorrer o líquido, durante vinte e quatro horas. Colocar um recipiente por baixo para recolher o suco. Guardar num recipiente esterilizado e tomar uma colher de sopa para tratar tosse persistente.

## II – Xarope de figos secos

*Cento e vinte cinco gramas de figos secos*

*Um litro de água*

Ferver os figos na água durante uma hora, em lume brando. Tomar três ou quatro colheres de sopa por dia, para tratar gripes e constipações. É um excelente expectorante e fortificante do tecido pulmonar.

**“O primeiro método para estimar a inteligência de um governante é olhar para os homens que tem à sua volta.”**

Nicolau Maquiavel, 1469-1527, filósofo e político florentino

**“A genialidade é a infinita capacidade de se esforçar.”**

Thomas Carlyle, 1795-1881, filósofo e escritor escocês



## HISTÓRIAS DAS NOSSAS TERRAS

# ALDEIA DO BISPO

É desconhecida a data de fundação desta freguesia, ainda que inscrições encontradas em diversas casas já apontem as datas de 1628 e 1696. Quanto à primeira destas datas, uma inscrição encontrada numa antiga casa diz *“esta mandou fazer D.Jorge na era de Cristo de 17 de Setembro de 1628 anos”*, pelo que se deduz que, por esta época, já esta aldeia era habitada e nela se construía. Uma das hipóteses para a origem do nome, e de acordo com as notas de Alexandre Herculano sobre o foral de Penamacor, é que **Aldeia** signifique granja, quinta. Daqui se infere que os Bispos de Penamacor teriam uma quinta nos férteis terrenos que rodeiam a ribeira que atravessa Aldeia do Bispo. Também se aceita que um bispo de Idanha-a-Velha a caminho de Penamacor, quando esta vila foi sede do bispado egitanense, ali tenha morrido repentinamente, pelo que o povo passou a designar aquele como “o sítio do Bispo”. Uma acta da Câmara de Penamacor, datada de 1805, nomeia juizes e procuradores para a Aldeia (**do Bispo**, decerto, porque neste período Aldeia de João Pires integrava o concelho de Monsanto!), bem como para Aranhas, os nomes de José Nunes Toscano e Domingos Vaz, para juizes, e como procurador Manuel Leitão.

Em 1864, e segundo os registos paroquiais, residiam nesta Aldeia setecentos e cinquenta habitantes, moradores em cento e noventa fogos. Muito terá prosperado Aldeia do Bispo nas décadas seguintes, já que os Censos populacionais realizados em 1900 atribuíam-lhe 1032 habitantes e, no de 1920, já ali moravam 1400 pessoas.

Até aos inícios do séc. XX, o lugar da Lagariça era um anexo de Aldeia do Bispo; do mesmo modo, os bairros da Lameira, do Chafariz e da Lomba ficavam separados do centro da freguesia.

Integrando sempre o arquiprestado de Penamacor e a Diocese da Guarda, e segundo o Prof. José Manuel Landeiro, nos finais do séc. XIX Aldeia do Bispo viu demolida uma igreja paroquial que havia sido erguida no séc. XVII, para que se construísse a actual, com operários locais orientados pelo mestre Miguel Antunes Izidoro, e assim *“feita pelo povo em 1910”*, segundo inscrição que nela se encontra. Em tempos, nela haveria duas outras ermidas: uma dedicada a S. Bartolomeu, orago da freguesia e a que sempre se prestou culto em alegres e animadas festas; e outra de que já nos inícios do séc. XX se desconhecia a localização.

Na história desta Aldeia do Concelho de Penamacor, bem como na de toda esta região, será sempre de destacar o achamento de um verdadeiro tesouro arqueológico de época lusoromana, designado como *“Tesouro da Lameira Larga”* e que,

em informação prestada pelo Dr. Francisco da Costa Falcão, foi encontrado por João da Costa Martins em 19 de Abril de 1907. Entre tijolos e tégulas romanas, este verdadeiro tesouro histórico era constituído por cinco vasos de prata, ricamente decorados com figuras em relevo, de entre os quais sobressaía uma rica pátera circular côncava com figuras da mitologia grega, Perseu contra Medusa. Comprado ao achador pelo Dr. Adelino Pinheiro Galhardo pelo valor de 9\$00, foi por este depois vendido, em 1908, ao Dr. Francisco Costa Falcão por 600\$00.

A descrição deste verdadeiro tesouro histórico encontrado em Aldeia do Bispo foi publicada na revista “O Archeólogo Português”, vol. XIV, de 1909, pelo arqueólogo Santos Rocha, e ainda descrito e publicamente anunciado por Mestre José Leite de Vasconcelos no Jornal “A Beira Baixa” em Maio de 1909. Integra hoje o espólio do Museu Nacional de Arqueologia.

Ainda segundo o Prof. Landeiro, será sempre de realçar, na existência histórica de Aldeia do Bispo, a fundação de uma sociedade recreativa, por parte de um grupo de estudantes que, em 1923, passou a designar-se Clube Fernão Lopes. À época, discutia-se e defendia-se que o berço do grande cronista da História de Portugal tinha sido Monsanto, pelo que, em homenagem, este nome se escolheu para esta colectividade socio-cultural e recreativa. A sua primeira direcção foi constituída por Francisco Landeiro Borges, o alferes António Lopes Robalo e o professor José Martins Leitão. ■

### **Dr. Francisco Abreu**

*Professor das Disciplinas  
de “História Regional e de Penamacor”  
e de “Cultura Geral”*

**“Há quem passe pelo bosque  
e apenas veja lenha para a fogueira.”**

Lev Tolstoi, 1828-1910, escritor russo

**“A verdadeira generosidade  
para com o futuro consiste em dar  
tudo ao presente.”**

Albert Camus, 1913-1960, escritor e pensador francês



## ACADEMIA SÉNIOR DE PENAMACOR JÁ TEM SEIS ANOS

Iniciada no ano lectivo 2014/2015, numa parceria da Adraces com a Câmara Municipal de Penamacor e juntas de Freguesia do concelho, com 71 alunos, 13 disciplinas e 18 professores, a Academia Sénior de Penamacor (ASP), conseguiu os objectivos que se propôs. Proporcionar aos “jovens de certa idade” do nosso concelho, o acesso a convívios, visitas de estudo, recuperação de tradições, intercâmbios, ou seja “ mais que um projecto educativo ou formativo, um projecto social”. No decurso dos seis anos de actividade, para além de aulas de línguas, história Regional e de Penamacor, cultura geral, cidadania, informática, poesia, música, artes decorativas, pintura, ervas medicinais e aromáticas, medicinais alternativas, hidroginástica, ginástica, internet, massagens e movimentos corporais, pautas da tradição, artes manuais, bordados e danças, entre outras, tem proporcionado várias visitas de estudo quer no nos-

so país quer no estrangeiro. É apanágio da Academia “A melhoria da qualidade de vida dos seniores do concelho de Penamacor, evitar o isolamento, a automarginalização, e a imobilidade física, psíquica, afectiva e cerebral, das pessoas da terceira idade”. Membro da RUTIS desde julho de 2014, tem participado em várias actividades com academias, como por exemplo na VIII gala de danças das Rutis em Almada. Destacamos ainda algumas viagens de estudo. Cidade património mundial, Évora. Jardim da Bacalhôa Buddha Eden (Bombarral). Quinta das lavandas, Fundação mundial da Ammaia e Castelo de Vide. Las Médulas, Astorga, Zamora e Salamanca. S. João de Tarouca, Santa Maria de Salzedas, Ponte e torre de Ucanha. Museu José Malhóia, loja Bordalo Pinheiro e rota Bordaliana. Ainda, visita às termas de S. Pedro do Sul e zona histórica de Viseu. Casa dos Patudos (Alpiarça) e património de Santarém.

Manufatura de tapeçarias de Portalegre. Museu de tapeçaria e casa museu José Régio. Vila Nova de Gaia, cantinho das aromáticas e também ao rio Douro. Mérida, Huelva e Mértola. Mais recentemente participação de uma aula de pintura, na Covilhã, administrada pelo professor Francisco Cruz. De sublinhar que têm sido feitas visitas de estudo às freguesias do nosso concelho, muito frutíferas. Mas não podemos deixar de evidenciar três viagens de estudo que marcaram a vida da Academia. A que os alunos de Inglês fizeram a Londres. A visita a Dublin-Irlanda e a que levou uma grande parte dos alunos a conhecer o Parlamento Europeu em Bruxelas. É bom frisar que vários alunos viajaram de avião pela primeira vez na suas vidas.

**Convívio, solidariedade e voluntariado.** Nos horizontes da Academia está a pretensão de: “Dar uma resposta pre-

dominantemente social. As actividades têm um carácter não formal, sem fins de certificação e num contexto de formação ao longo da vida. A “ASP” tem o propósito de fomentar o convívio, o voluntariado, a participação cívica, a inter ajuda, a solidariedade, a cidadania e o apoio social entre os seniores do

concelho de Penamacor e restante comunidade”. A apresentação pública do apadrinhamento de crianças da ONG “The Big Hand”, bem como a oferta de prendas à Missão de Camura - Guiné Bissau. Ajuda de berço e Aldeias SOS, estão entre outras participação de solidariedade da Academia. nestes anos.

O intercâmbio com os nossos vizinhos Espanhóis tem sido um constante.

De registar, com agrado, que no ano lectivo 2019/2020, a Academia é frequentada por 120 alunos. Há 21 disciplinas administradas por 21 professores. ■

**Jolon**



# CORO DA ACADEMIA, ORGULHA-NOS

Nascido e crescido com a nossa Academia, o coro musical, sob a batuta do professor Eduardo Gerales, tem proporcionado momentos de grande alegria a todos nós. Com uma variação natural do número de elementos, é composto actualmente por cerca de 25 vozes de ambos os sexos. Sem desprimor para os componentes das restantes disciplinas, achamos que têm sido um dos nossos maiores divulgadores. Em todos os eventos festivos da Academia, final de

ano lectivo, festa de Natal, no cantar das Janeiras na CMP, etc. a sua presença tem sido bem relevante. Não será demais recordar a sua participação nas festas das varas em Aranhas, aquando da actuação na igreja matriz daquela localidade. Casa cheia. O coro, acompanhado pelos alunos de música, com instrumental, das escolas do professor Eduardo, levaram as actuações ao rubro, sobretudo na interpretação de canções do folclore popular local. A voz do povo "juntou-se"

à do autor, de uma delas, o popular Zé Domingues, de tal modo que o som na igreja, mais parecia o de uma catedral. Para além desta, já marcaram presença quer na casa do povo de Penamacor, quer por ocasião da vila madeiro também em Penamacor.

Oxalá outros horizontes se abram, pois qualidades não lhe faltam e é tempo de serem levados mais além. ■

*Jolon*



# RECORDANDO...

Que saudades eu sinto das romarias da minha aldeia.

Logo pela madrugada, os sinos do velho campanário acordavam-nos ao som da sua alegre canção

Dlim, Dlão

Dlim, Dlão

Dlim, Dlão

Começava a festa!

As pessoas levantavam-se, preparavam-se o burro, carregava-se a merenda.

Pelo caminho, até à ermida, tudo e todos transpiravam alegria!

As raparigas ostentando os vestidos novos, os rapazes lançando olhares marotos e embevecidos, os mais velhos cantando loas à santinha devota.

Chegados ao arraial, assistia-se à missa, cumpriam-se as promessas, acompanhava-se a procissão, para depois do adeus, se dar início ao festivo ritual da refeição.

E de novo os sinos da capela repicavam em alto e bom tom,

Dlão, Dlom

Dlão, Dlom

Dlão, Dlom

Estendiam-se as toalhas brancas de linho sobre as mantas de farrapos, e do cesto surgia o alvo pão de trigo, as azeitonas, os ovos verdes, as acelgas, o queijo picante, o melhor chouriço do fumeiro, os bolos de leite, os esquecidos e o garrafão do bom vinho tinto.

Após o repasto vinha o bailarico.

Ao som da concertina era dançar até mais não parar.

Pelo entardecer, fazia-se o regresso a casa, sempre com grande animação, parando-se aqui e ali, para dar mais uma entrada na merenda restante.

Ao aproximarem-se da aldeia, osromeiros eram recebidos com vivas e muita alegria, ouvindo-se lá ao longe, por entre o rumor da multidão, os sinos da capelinha a despedirem-se com intenso frenesim,

Dlom, Dlim

Dlom, Dlim

Dlom, Dlim

A noite caía, pequenas luzes iam florescendo no casario disperso, o canto



interminável das cigarras começava a encher o ar.

Já aconchegado aos lençóis, recordava todos os momentos daquele dia.

Hoje, passado tanto tempo, ainda transporto aquelas saudosas lembranças.

E sinto uma enorme vontade de subir

à torre da igreja, tocar os sinos com vigor e anunciar novamente a festa, ao som daquela inesquecível canção,

Dlim, Dlim, Dlão

Dlim, Dlim, Dlão

Dlim, Dlim, Dlão. ■

*Manuel Crucho Esteves Robalo*

# ARTES E BEM ESTAR

Como responsável por esta secção do nosso jornal e tentando encontrar as melhores palavras e ideias para este nosso primeiro contacto, dei comigo a pensar nos diversos contributos da arte, ou das diversas artes, para o bem-estar do nosso corpo e também da nossa mente. Vieram-me à cabeça vários!

Pesquisando sobre a palavra arte, foram tantos os significados que encontrei que seria impossível transcrevê-los para aqui. Palavra de grande abrangência, refiro o que considere mais curioso e que melhor se aplica à realidade de todos nós:

- Capacidade ou habilidade para a aplicação de conhecimento ou para a execução de uma ideia;
- Conjunto dos meios pelos quais é possível obter a realização prática de algo. = TÉCNICA;
- Conjunto de regras e preceitos necessários para o exercício de uma actividade ou profissão (ex.: o ensino de uma arte);
- Ofício (ex.: queria aprender olaria e outras artes);
- Produção de obras, formas ou peças orientadas por um ideal estético ou com o objectivo de expressar subjectividade ou transmitir um conceito ou uma mensagem (ex.: arte dramática; arte poética; arte da pintura, etc.).

*“arte”, in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2020, <https://dicionario.priberam.org/arte>*

Mas afinal, entre a arte ou as artes e o bem-estar do corpo e da mente, onde nos situamos? São coisas que nada têm a ver uma com a outra ou terão tudo?

Estudiosos destes assuntos e em particular relacionados com a população sénior, referem que *“(…) os efeitos da Arte funcionam como elementos vitalizadores para o indivíduo sénior. Nas difíceis passagens da maturidade, o processo de criação artístico é um excelente aliado. Não se trata de levar os seniores a produzirem grandes “obras de arte”, mas de despertar o compromisso de cada um com o*

*seu processo expressivo, que é o compromisso em viver, ajudando a superar os medos e inseguranças, pois muito do que se perdeu pode ser revivido com a arte. A arte estimula a criatividade ajudando o indivíduo a expressar seus sentimentos de forma não-verbal. Através da libertação do potencial expressivo, a arte colabora na prevenção e preservação da saúde física e mental, propiciando uma melhor qualidade de vida.”*

Desta forma, pretende-se que o trabalho realizado nas nossas aulas contribua para:

- Ativar e revitalizar núcleos saudáveis em cada indivíduo;
- Expressar sentimentos e emoções;
- Recuperar a auto-estima gerando autoconfiança;
- Diminuir a apatia, depressão e insegurança;
- Valorizar as conquistas de toda uma vida.

Revemo-nos com certeza em todas as definições atrás mencionadas e é com o sentido em todas elas que frequentamos as diversas disciplinas existentes na nossa Academia Sénior, que trabalham as diversas artes e que contribuem para o nosso bem-estar, sempre de acordo com a nossa *“capacidade ou habilidade para a aplicação de conhecimento ou para a execução de uma ideia”*.

Assim, com o contributo de todos os alunos e professores das disciplinas de Ginástica, Massagens e Movimento Corporal, Artes Manuais, Pintura em Tela, Pintura em Óleo, Hidroginástica, Saúde, Bordados, Música e Danças Sêniores iremos dar a conhecer, nesta secção, todo o trabalho e atividades desenvolvidos nestas áreas disciplinares, umas mais direccionadas para a *“(…) produção de obras, formas ou peças orientadas por um ideal estético (…)”* e outras mais direccionadas para o desenvolvimento físico e trabalho corporal, mas todas elas cheias de arte capaz de provocar o bem-estar em quem as pratica.

**Maria Helena Pinto**





## ARTES MANUAIS

Participação da Academia Sénior de Penamacor, com a Turma de Artes Manuais sob orientação da Professora Gracinda Crucho, nos ateliers, para a decoração do Penamacor Vila Madeiro.



## MÚSICA

Jantar de Natal da Academia Sénior de Penamacor, 12 de dezembro de 2019, no Palace Hotel & Spa - Termas de São Tiago. Atuação do Coro, da Turma de Música, sob orientação do Professor Eduardo Geraldês.



## HIDROGINÁSTICA

Aula de Hidroginástica, sob orientação do prof. Carlos Rolas, no dia 2 de abril de 2019.



## PINTURA EM TELA E EM ÓLEO

As Turmas de Pintura em Tela e Óleo, sob orientação das Professoras Maria José Mariano e Fátima Mouta, realizaram um workshop de pintura na Tinturaria- Galeria de Exposições, na Covilhã, no passado dia. Houve espaço para a observação dos trabalhos expostos, aprendizagem e partilha de técnicas de pintura e para pôr em prática os conhecimentos adquiridos. Pode-se mesmo dizer que os pássaros pintados pelos nossos alunos “voaram” até Penamacor!!!



## ARTES MANUAIS, PINTURA EM TELA E BORDADOS

Os Alunos das turmas de Artes Manuais, Pintura em Tela e Bordados, sob orientação das professoras Gracinda Crucho, Maria José Mariano e Lurdes Ramos, respetivamente, realizaram no passado dia 2 de maio de 2019, uma visita de Estudo a Portalegre, que integrou uma visita à Manufatura de Tapeçarias de Portalegre, ao Museu da Tapeçaria e à Casa Museu José Régio.



## MASSAGENS E MOVIMENTO CORPORAL

Uma caminhada com muita Alegria e boa disposição, na aula de Massagens e Movimento Corporal, sob orientação da Professora Susana Crucho.



### DANÇAS SÉNIORES E MÚSICA

Uma manhã de encontro de gerações, numa parceria entre a Escola Geração Musical, o Jardim de Infância Nossa Senhora das Dores da Santa Casa da Misericórdia de Penamacor, e a Academia Sénior de Penamacor, na Aula de Dança Sénior, sob orientação da Professora Inês Geraldes e na Aula de Música sob orientação do Professor Eduardo Geraldes.



### GINÁSTICA

Com o início da Primavera a convidar às caminhadas ao ar livre, no Dia Mundial da Árvore e da Floresta, a Turma de Ginástica, orientada pelo Professor Nuno Silva, realizou uma caminhada pela Mata Municipal de Penamacor.



### MASSAGENS E MOVIMENTO CORPORAL, YOGA, SAÚDE E TERAPIAS ALTERNATIVAS

No passado dia 18 de março de 2019, as turmas de MASSAGENS E MOVIMENTO CORPORAL (sob orientação da Professora Susana Crucho), YOGA (sob orientação da Professora Liliya Ayrapetyan), SAÚDE (sob orientação da Professora Olena Malyshyna) E TERAPIAS ALTERNATIVAS (sob orientação da Professora Anabela Martins), realizaram uma visita de Estudo às Termas de São Pedro do Sul e à Zona Histórica de Viseu.

# PORQUÊ?

**José Rainho Caldeira**, casado, natural e residente em Meimoa, concelho de Penamacor, de 76 anos de idade, professor reformado, Mestre em Educação e Especialização em Didáctica das Ciências, Professor voluntário na Academia Sénior da Covilhã durante sete anos, aluno da Academia Sénior de Penamacor há seis anos, porquê?

As razões são múltiplas e diversas, pelo que não se justifica enumerar e, muito menos, escarpelizar todas e cada uma delas.

Vamos, pois, àquelas que foram e são as mais determinantes:

- **APRENDER.** Aprender sempre. Aprender até morrer. Foi um lema que sempre nos norteou e nos acompanhou ao longo da vida. Tivemos sempre, para nós, como dado adquirido, que é muito difícil ensinar algo a alguém; porém, toda a gente aprende alguma coisa com todos, desde que esteja desperto e disponível para tal. A Academia é um manancial de saberes que não deve ser desperdiçado por ninguém. A Academia é, para mim, algo muito semelhante às tertúlias dos intelectuais do século XIX, locais de reunião onde se discutia tudo, se punha tudo em causa, para daí brotarem soluções para muitos problemas e, quando assim não era, no mínimo dava o mote para um magnífico livro, de poesia ou prosa, conforme a apetência do escritor. Sem nenhum sentido comparativo, eu interessei-me pelo que me rodeia e gosto de discutir os assuntos locais, regionais, nacionais e internacionais, com companheiros e professores;

- **PARTILHA.** Sentir que a reforma apenas alterou o percurso, mas que não é o fim da linha. Estar consciente de que continuo a poder ser útil ao meu semelhante, com a minha experiência, o meu limitado saber, mas com uma vontade férrea de contribuir para um amanhã melhor, dentro das minhas capacidades e possibilidades. Não querer ser um peso morto para a sociedade em que vivo. Não querer ser um eremita num

mosteiro isolado ou explorador de uma ilha deserta. Sempre fui um ser social e sociável e quero continuar assim. Um indivíduo que não convive e não partilha é um solitário. A solidão é a porta de entrada para múltiplas doenças, a começar pela depressão. Não quero isso para mim. Não quero isso para os meus. Não quero isso para os meus concidadãos. A Academia é um antídoto e um remédio. Quem não experimenta não sabe o que perde;

- **DESCOBERTA.** Há muito a ideia de que um velho não pode descobrir coisas novas e diferentes. Durante muitos anos até se veiculava o adágio popular de que “burro velho não aprende línguas”. Nada mais falacioso. Como atrás se disse e se prova na convivência quotidiana, todos os dias se aprende alguma coisa desde que disponível para tal, independentemente da idade. O Bilhete de Identidade diz-me, frequentemente, que sou um velho septuagenário. As articulações com as suas dores, mais ou menos suaves, ou mesmo agudas, vão-me avisando do mesmo. Porém o meu intelecto e o meu espírito frequentemente desmentem “esses velhos do Restelo” pois a minha curiosidade pela vida, pelo mundo, pela inovação, pela tecnologia, está como sempre esteve. Porventura, perdoe-se-me a imodéstia, está mais requintada, porque é capaz descartar o acessório para se concentrar no essencial;

- **LAZER.** Porque parar é morrer, e eu quero manter-me vivo; sinto que o físico tem que estar capaz de acompanhar a vontade de fazer coisas. Como os músculos são como os elásticos, quando mais se esticam mais se alongam, também é preciso exercitá-los e, como tal, aproveito a ginástica e a hidroginástica, disciplinas que integram o currículo, para não deixar flácido o que foi feito para ser enérgico, não ficar inerte o que foi feito para o movimento. Os exercícios orientados para as pessoas da minha idade, um pouco mais novas ou pouco mais velhas, não só conduzem

ao bem-estar físico como espiritual, pela inter-relação com o outro, comunicação, cooperação e convívio;

- **SABER.** Descobrir ou lembrar muitos conhecimentos acerca da nossa história e cultura. Do nosso ancestral passado no mundo e na nossa terra. Da nossa memória colectiva que é a marca da nossa identidade e diferente de todas as restantes sociedades. Daquilo que nos individualiza, relativamente a outros povos e gentes. Do que nos separa mas, sobretudo, do que nos é comum e que esse conhecimento nos dá ferramentas para evitar erros de outrora e aperfeiçoar as potencialidades que possuímos, para render mais e melhor. Para, em linguagem de economista, aumentar a nossa produtividade que o mesmo é dizer, a nossa riqueza. Contribuir com o pouco que sabemos e receber o muito que desconhecemos para enriquecer o nosso baú do conhecimento;

- **VIAJAR.** Efectuar visitas de estudo suportadas, economicamente, por cada um de nós, não sobrecarregando o contribuinte para, nos diferentes locais a visitar ou visitados, consolidarmos aprendizagens obtidas em contexto de sala de aula.

Não pretendo ser exaustivo e, também, porque o muito que havia para dizer não se compadece com o espaço disponível na publicação, ficamos por aqui relativamente ao pedido que me foi feito sobre o motivo da minha adesão e frequência da Academia Sénior de Penamacor; porém, entendemos que não podemos e, muito menos, devemos, encerrar este comentário sem uma sintética análise ao poder e contributo que esta dá à minha vida e à dos demais participantes. Já não tenho idade para discursos redondos e inconsequentes, por isso tenho de referir que a nossa Academia e as demais existentes por todo o País são uma mais-valia para a sociedade e para o Estado e, por isso, deveriam ser muito mais acarinhadas pelos diferentes poderes instituídos.

Por razões tão simples como a poupança

em medicamentos e visitas ao médico, que os academistas, necessariamente reduziram, porque têm nos companheiros o confidente que, noutras circunstâncias teriam de ser os profissionais de saúde, já que ninguém vive bem na solidão, o Estado, de forma concreta e através dos seus diferentes Organismos, no seu dever de proporcionar às populações a qualidade de vida a que têm direito deveria, em nosso entender, olhar para estas Instituições Particulares que desempenham, efectivamente, serviço público com uma visão prospectiva e com alguma compensação pelo esforço de todas as pessoas envolvidas, professores, alunos e colaboradores.

Por que o voluntariado puro e duro, sendo um valor inestimável e sem preço, muitas vezes não aparece, por razões de ordem profissional ou mesmo pessoal; Por que trabalhar de “graça, a seco e pondo linhas do bolso” não está ao alcance de muita gente;

É necessário algum incentivo seja de ordem pecuniária (benefícios fiscais), seja de ordem afectiva (louvores e outros), para que não esmoreça e se desmotive. Não se pretende, com este arrazoado, que se crie um corpo docente profissionalizado e mercantilizado mas, apenas e só, lançar um alerta para que se criem condições e incentivos para que esse voluntariado não se desmotive, não se canse e não se perca a qualidade indispensável a quem se predisponha a ser docente das diferentes áreas do saber a transmitir e mesmo aos participantes (não gosto de chamar alunos porque, neste contexto, todos são participantes voluntários que frequentam porque se querem sentir úteis e não, especificamente, pela aprendizagem, ainda que esta seja importante).

Fico-me por aqui nas considerações que julgo mais relevantes para frequentar a Academia Sénior de Penamacor dispondo-me, no que estiver ao meu alcance, para colaborar com a mesma, na justa medida das minhas possibilidades. ■

*José Rainho Caldeira*

## VISITA DE ESTUDO À UNIVERSIDADE DE AVEIRO

Realizou-se no passado dia 2 de março, uma visita de estudo à Universidade de Aveiro, das Turmas de Informática da Academia Sénior de Penamacor, sob orientação dos Professores, Paulo Gerales, Manuel Robalo e Paulo Pinto.

Agradecimentos: Município de Penamacor e à Universidade de Aveiro. ■



## VISITAS DA ACADEMIA

