

# O SÉNIOR FAZ Eco

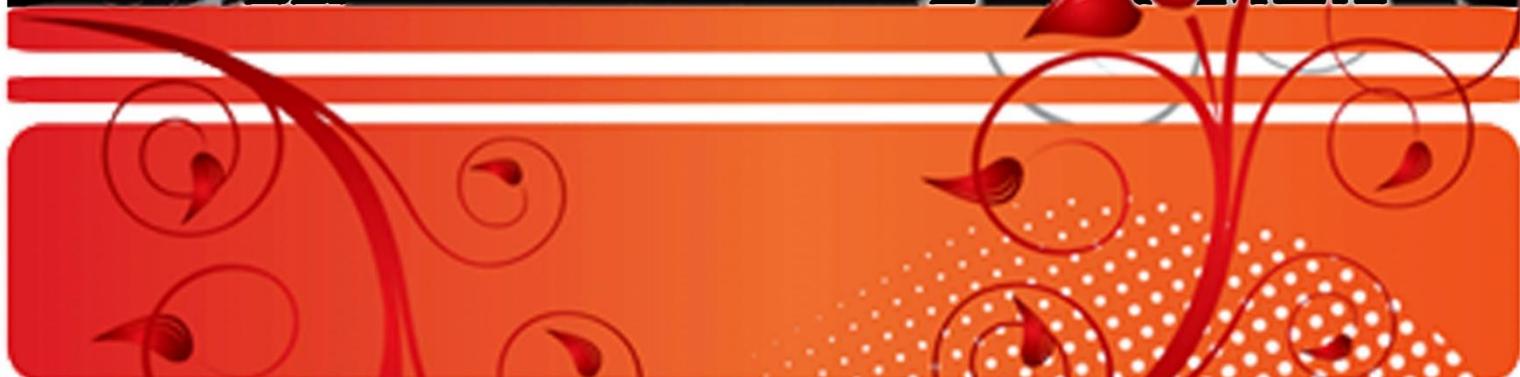
Edição nº 2 - julho 2016



US  
Séniór  
SABUGAL



MUNICÍPIO  
DO  
SABUGAL



# U niveridade Sénior – Presente!

A Universidade Sénior continua viva. Mas poderão perguntar: o que teria acontecido, pois a Universidade este ano não ofereceu à população nenhum espetáculo. Sim, é verdade; a Universidade esteve um pouco apagada relativamente a atividades dedicadas às gentes do Sabugal.

Por várias razões e principalmente por motivos de saúde, não pudemos aparecer em público, mas a universidade não parou.

As diferentes disciplinas, continuaram ao longo do ano a um ritmo normal. A Educação Física, a Informática, o Inglês, as Artes Plásticas o Património e a Saúde. A Musica e o Português tiveram alguma interrupção por razões várias, mas tudo está a voltar à normalidade.

A Universidade participou em várias atividades de iniciativa da câmara a inauguração do Presépio, o aniversário da Biblioteca, na iniciativa “Um Coração – Um amigo para a Vida!”, o aniversário do Centro de Estudos Pinharanda Gomes, a apresentação de um livro e ainda esteve presente num Seminário sobre Filosofia e Religião, uma organização conjunta da Câmara Municipal do Sabugal e do Centro Local de Aprendizagem da Universidade Aberta.

Estivemos presentes num encontro de Universidades Seniores, na Covilhã, fizemos várias visitas de estudo ao longo do ano letivo, com o objetivo de dar a conhecer aos alunos muito património existente no nosso país.

Trabalhámos com alunos e professores que voluntariamente participaram para que o espetáculo que hoje apresentamos fosse uma realidade.

Colaborámos na realização do Jornal com a preciosa ajuda da Divisão de Desenvolvimento Social e Qualidade de Vida.

Finalizámos com uma viagem de estudo aberta a todos os professores e alunos.

Está ainda a decorrer um concurso de Poesia, a que alguns alunos e professores se candidataram e vamos ainda participar no mês, de julho, no II Certame de Teatro Senior – designado “Artistas de Fronteira”, projeto em cooperação com Espanha no âmbito do AECT (Agrupamento Europeu de Cooperação Territorial) Duero/Douro.

Foi um ano letivo repleto de atividades que proporcionaram aos alunos momentos agradáveis de cultura e conhecimento, além do convívio saudável entre todos.

Se Deus quiser e tivermos saúde, vamos continuar pois, “dos fracos não reza a História.”

(M.A.)

## A Universidade Sénior está bem e recomenda-se.

Ao longo deste ano a Universidade silenciou-se um pouco, não divulgando para o exterior como era o habitual a maior parte das suas atividades. As razões que nos levaram a isso prenderam-se com motivos vários: a saúde, disponibilidade, cansaço e muitas vezes escassez de tempo, mas apesar de tudo a Universidade não descurou os seus objetivos promovendo atividades de enriquecimento cultural, convívios, colóquios encontros e outros eventos, daí dizermos que a U. Sénior continua viva e de boa saúde contribuindo assim para a colmatar a solidão de alguns e permitindo o envelhecimento ativo e saudável como é recomendável. A partilha de saberes, a convivência salutar, a troca de experiências a interajuda são essências para superar tantos problemas daqueles que já deram tanto à sociedade e que nem por isso são reconhecidos. Eu próprio deixo o meu testemunho. E tem sido muito importante o convívio, o carinho, o testemunho de amizade sincera que aqui tenho encontrado. A todos eu agradeço do fundo do coração, têm sido fantásticos, muito importantes, nesta fase tão difícil da minha vida. A saudade e a solidão são atenuadas com a vossa ajuda.

(Alzira Vaz)

# Homenagem à Velhice

Velhinha, triste e desamparada, leva velhice amargurada á espera de quem não lhe diz nada.

Seus filhos criou e muita fome passou, para que aos seus não lhes faltasse nada.

Agora no seu leito, pensa nos seus sonhos desfeitos.

Onde estão aqueles que prometeram amar, respeitar, e dela cuidar?

Em seus filhos pensa noite e dia sem parar, porque da sua vida estão a cuidar.

Onde estão os seus netos? Na escola a aprender e estudar.

Oxalá aprendam a seus pais não abandonar, para do além, ela não ver os seus filhos sofrer.

Para que nas suas noites, compridas e frias, não sintam culpa pelo que fizeram aos seus, um dia.

A historia se repetirá neste mundo de dor enquanto os jovens não aprenderem que nada vale a pena se não houver caridade e amor.

*(Rufina Craveiro)*

## Universidade Sénior – A sua importância Social

Depois do 25 de Abril, o crescimento de estabelecimentos de ensino tanto universitário como médio cresceram a olhos vistos. Surgiram até universidades particulares, universidades abertas e para a classe de pessoas mais idosas, temos a Universidade Sénior.

Todas elas estão a ser frequentadas com relativo sucesso, embora se criassem, entretanto, cursos superiores sem grande êxito, sem procura, por motivos de emprego imediato ou por outras razões.

A universidade Sénior está aberta a todas as pessoas. Contudo a experiência vem dizer-nos que, nisso não há mal algum, tradicionalmente os seus alunos são pessoas com vidas já estabilizadas. São pessoas que não andam, por aqui e por ali, à procura de emprego. Constituíram família há já alguns anos e a inda para a Universidade Sénior é, certamente, uma forma inteligente de melhorar a sua qualidade de vida.

Além disso o tipo de ensino ali ministrado não está sujeito aquelas normas bastante disciplinares dos outros estabelecimentos de ensino. Em certos casos e, tudo depende do professor e as turmas dos alunos revestem um carácter mais familiar, sem prejuízo de se conseguir sempre um bom resultado do ensino.

Mas estas Universidades Seniores apresentam, ainda, um indiscutível mérito agora visto do ponto de vista humano ou social, como queiramos. É que, no geral, os seus alunos já não vivem quase diríamos num e sempre indesejável isolamento durante as vinte e quatro horas do dia.

A Universidade procura amenizar essa situação por uma ou mais horas junto das pessoas, agora também alunos e professores.

As matérias ensinadas tais como expressão oral da nossa língua, claro, a arte do Teatro, a Música e o toque de instrumentos mais simples, a Saúde através do conhecimento de todas as plantas medicinais, a ginástica e o ensino de algumas línguas estrangeiras como exemplo o Inglês, e até a divulgação do nosso Património por esse País fora, são como se vê, um interessante conjunto de ensinamentos cativantes, sem dúvida alguma. Depois e no fim do ano letivo há sempre uma festa, uma representação de uma peça de teatro em que os atores acabam por ser os próprios alunos.

Assim, poderemos dizer que estas Universidades Seniores veem preencher uma lacuna social ou uma falta social para as pessoas que querem melhorar, na escola possível os seus conhecimentos e, além disso melhoraram o nível de cultura... vamos lá, a sua qualidade de vida porque talvez passem a ver o mundo, este mundo que nos rodeia de forma diferente.

Temos, neste momento cerca de quinhentas Universidades Seniores. O total de alunos deve andar à volta dos cinquenta mil. Muitas dessas Universidades são da responsabilidade das autarquias. Outras parecem serem particulares. De qualquer modo a frequência de alunos é muito significativa.

*(José Soares Teles)*

# Universidade Sénior

Universidade Sénior de Sabugal, tem canto coral dirigido pelo Prof. Júlio Vicente, reforçado com alguns instrumentos musicais, como a guitarra. No canto coral temos já participantes a tocar esse tão divertido instrumento como é o cavaquinho.

A Universidade Sénior está vocacionada para indivíduos que se sintam motivados na aprendizagem, e ocupação de tempos livres, onde em diversas atividades se pode adquirir conhecimentos, como Internet, informática, línguas, teatro, entre outras. Tem ainda a oportunidade de participar em visitas de estudo, sempre que sejam realizadas ao longo do ano.

Uma escolha para o ensino Sénior, com o poder e a experiência ampla dos professores, de nos transmitir a comunicação, sabedoria e conhecimentos, mas também descobrir ideias novas, novos amigos, troca de experiências em constante mudança no nosso quotidiano.

## Vida Social

A vida social. Não significa que em casa tenha que passar os dias em frente à televisão sentado, só porque tem mais de 65 anos de idade. É essencial motivar o idoso, para sair de casa e poder ter algum tipo de vida social, inscrever-se num centro de convívio para idosos, ir tomar um chá com os amigos, caminhar alguns dias durante a semana. Também a família deve estar presente, fazer companhia ao idoso sempre que puder, é o melhor presente que ao idoso pode dar, o carinho a companhia física e uma boa conversa, com a sua experiência de vida tem sempre histórias para contar. É importante manter o idoso, estar a par das notícias de Portugal e do mundo e do seu círculo pessoal, para que não se sintam que estão a ser esquecidos, porque simplesmente já são “velhos” e “não vão entender”.

## A Terceira Idade

A terceira idade de um indivíduo, é uma etapa de vida. A pessoa considera essa época, fase da terceira idade, variando conforme o desenvolvimento da sociedade, da cultura em que se vive. São consideradas pessoas idosas com mais de 65 anos de idade em países desenvolvidos, e com mais de 60 anos noutros países em desenvolvimento.

As pessoas idosas sentem-se mais limitadas, condicionadas pela sua qualidade de vida, as mudanças físicas e emocionais, um idoso poderá desenvolver muitas doenças, associadas a manifestações psicológicas e físicas. Passam sozinhos durante largas horas por dia, muitas vezes completamente desprotegidos, problemas económicos e de solidão, estes são identificados como principais problemas, que atualmente atingem os idosos. Muitas vezes para adquirirem alimentos não têm capacidade financeira, o custo dos produtos alimentares é uma das razões para não fazerem refeições mais saudáveis.

Segundo relatos frequentes os idosos são muitas vezes tratados como encomendas, é evidente a falta enorme de tratamento afetivo ou carinho por algumas das nossas instituições, salvo raras exceções, não lidam com esta faixa etária da forma mais correta.

Os cuidados ao domicílio apoiados por algumas instituições de solidariedade não conseguem uma resposta que permita uma velhice digna, embora este facto resulte também de outros fatores de âmbito muito complexo. É claro que nenhum país conseguirá algum dia atingir níveis de perfeição, no entanto seria ótimo seguir alguns exemplos, como o respeito e o cumprimento dos direitos humanos e especificamente os direitos dos idosos que deviam estar na linha da frente.



*(Joaquim Fernandes)*

# Poemas

## O Vinho

### Quando!

Quando os passarinhos cantam  
Depois da estação das flores  
Já não têm o mesmo canto  
Já não cantam pro seus amores!

Quando a verdura dos campos  
Se deixa cobrir de folhas mortas  
Para lhe servirem de abrigo  
Pro inverno que bate á porta!

Quando o escritor ao escrever  
Já não fica admirado  
De ver as suas mãos tremerem  
Escrevendo sobre o seu passado!

Quando ao tocador de guitarra  
Os dedos já não obedecem  
E que ao cantador de fados  
As cordas vocais adormecem!

Quando sentimos que a nossa  
alma

Se vai para outra vida  
Teremos nós os olhos pra vermos  
Se aproximar o dia!

Quando quase nada fazemos  
Para preservar a saúde  
Pensamos ser imortais  
Hó, o que a mocidade ilude!

Quando te disser adeus  
Poderás tu seguir em frente  
Prender os meus olhos aos teus  
Pra te ver eternamente!

Todos nascemos, todos morremos,  
por vezes sem saber como.  
Prestando contas á vida.  
O que fizemos? Onde chegamos?  
Quem fomos?

*(Amadeu Chapeira)*

Um bom vinho será sempre  
Algo de nobre e generoso  
Que guardamos como um tesouro  
Até um dia famoso.

Um bom vinho é sensação  
É concordância de oportunidade  
Que nos permite partilhar  
Momentos de prazer e de amizade.

Um bom vinho entre amigos  
Bebido com moderação  
É momento alto na vida  
É orgulho é paixão.

Mas se bebido em demasia  
Com mil vozes nos põe a falar  
Arranca-nos segredos íntimos  
Sem os querermos partilhar.

Para não dar tudo a saber  
Nem perder verticalidade  
Beba com conta peso e medida  
Mantenha a sua dignidade.

*(Amadeu Chapeira)*

### Para o dia do Idoso

Chegar á 3ª idade  
É motivo de louvor  
Não esqueçamos de dizer  
Obrigado meu senhor.

Obrigado meu Senhor  
Mas há tantas incertezas  
A doença, a solidão,  
Tantas vezes a pobreza.

Tantas vezes na pobreza  
Sem amor e sem respeito  
Esperando envelhecer  
E ver os sonhos desfeitos

A sociedade que temos  
Nem sabe agradecer  
O trabalho dos idosos  
E também o seu saber

A velhice é um posto,  
Sinal de sabedoria  
Ainda que as mãos a tremer  
Transportar muita magia.

*(Alzira Vaz)*

### A vida está na...

A vida está na natureza  
Na cor, na magia  
Na tristeza, na alegria  
Na atitude de entrega  
E de muito amor  
Como na água que bebemos  
Nos frutos que comemos  
E na beleza da flor

A vida está com o passarinho  
Chocando no ninho,  
Chilreando contente  
Encanto de gente,  
Apanha bichinhos  
Prá mãe, prós filhinhos  
No ninho ausente

A vida está na flor  
Simple, colorida  
Harmoniosa, garrida  
Escalando seu perfume  
Exibindo sua cor  
Em gestos de ternura  
E de muito amor

A vida está na criança  
Que chora, que ri  
Que pula, que dança  
Que cresce pra vida  
Em constante mudança  
E no seu grito profundo  
Começa a viver e  
Desperta pró mundo

*(Alzira Vaz)*

## Carta aberta ao Sabugal 2

Eu prometi que voltava  
Para outra carta te escrever  
Aqui estou novamente  
Para cumprir esse dever.

Sabugal, mais uma vez  
Venho contigo recordar  
Aquelas coisas do passado  
Que eu teimo, comigo guardar.

Recordar aqueles tempos  
Em que se corria o São Martinho  
E à volta do assador de castanhas  
Se abriam as pipas do vinho.

Nas noites quentes de São João  
Roubávamos flores dos balcões  
Às moças de quem queríamos  
Destroçar os corações.

Na igreja da Misericórdia  
Beijava-se o Senhor dos Passos  
No largo brincavam tantos garotos  
Ocupavam todo o espaço.

Quando um rapaz de outra terra  
Te pedia uma moça, pra casar  
Fazias-lhe pagar a patente  
Antes de a levar ao altar.

Nos teus campos ondulavam  
Ao vento, imensos cereais  
Agora neles, só cresce mato  
Para incêndios florestais.

Nesses tempos de então,  
Não se deixavam, por cultivar  
As hortas onde colhíamos  
O que hoje temos que comprar.

Se só te falei do passado  
Foi para aliviar a minha mente  
Mas prometo que para a próxima  
Te falarei do presente.

Sabugal, enquanto eu puder,  
Estas cartas, te fazer chegar  
Não deixarei de escrever  
O que a minha mente me ditar.

(Amadeu Chapeira)

## O Tempo

Ó tempo, suspende o teu voo  
Ó horas, de conteúdo vazias  
Deixai-me saborear as delicias  
De mais um pequeno dia

Ó tempo, por onde passaste?  
Que eu não te vi passar  
Andei eu, assim tao distraído  
Ao ponto, de não te poder agarrar?

Eu pergunto-me, mas em vão  
Porque é que me foges assim  
Tu foges mesmo na escuridão  
Sem nunca esperares por mim

O tempo, teve ciúmes  
Da minha breve, mocidade  
Passou por ela cem vezes  
Com excesso de velocidade

Quem me dera, ser como uma montanha  
Como uma gruta, ou um rochedo  
Porque tu *Tempo* por eles não passas  
Não te atreves, tens medo.

Aproveite bem, cada segundo da sua vida, porque um segundo é tempo, e o tempo passa voando.

(Amadeu Chapeira)

## Universidade Senior

Na Universidade  
Há tempo para aprender  
Há tempo para conviver  
Há tempo para transmitir saber  
Há tempo para dialogar  
Há tempo para partilhar  
Há tempo ajudar  
Há tempo para combater a solidão  
Há tempo para dar as mãos  
Há tempo para agir com paixão  
A universidade  
É um mundo de emoções  
Que contagiam  
Os mais sensíveis corações

(M. A.)

## Castelo do Sabugal

Castelo heroico e altaneiro  
Relíquia da nossa história  
Construído no alto de um outeiro  
Testemunha o passado de nobreza e glória.

A torre de menagem  
Feita de pedra de granito  
Vai contemplando a paisagem  
Olhando o horizonte e o céu infinito

Vigias o casario  
De casas e ruas tão belas  
No Inverno tremem de frio  
No Verão têm flores às janelas

Olhas para o pelourinho  
Que se ergueu quase a teu lado  
Ele é muito mais baixinho  
Mas marcou histórico do passado

A tua torre de cinco quinas  
Ex-libris da cidade do Sabugal  
No alto de uma colina  
És imponente e leal

(Natália Clamote)

# Curiosidades e Passatempos

## Pensamentos

As nossas vidas são como o percurso do sol, no momento mais escuro existe a promessa da luz do dia.

Um dos mais profundos segredos da vida é o facto de tudo aquilo que valer a pena realmente fazer, ser o que fazemos pelos outros.

Cada problema traz nas mãos uma dádiva.

Sem a comunidade humana um só ser não consegue sobreviver.

*(Dalai Lama)*

## Entre Aspas

- ⌘ Em especial os que mandam, devem saber o que fazem e como fazê-lo melhor.
- ⌘ Um navio não deve depender de uma só âncora, nem a vida de uma só esperança.
- ⌘ O maior presente que podemos oferecer a alguém é a pureza da nossa atenção.
- ⌘ Não perde nada por deitar fora os seus defeitos.
- ⌘ Os amigos são como luzes no Inverno: quando mais velha é a amizade, mais brilha a Luz.

*(M<sup>a</sup> Alice Pires)*

## A Beleza da Vida...

O dia mais belo? **HOJE.**

A coisa mais fácil? **ERRAR.**

O maior erro? **A INVEJA.**

O maior obstáculo? **O MEDO.**

A distração mais proveitosa? **O TRABALHO.**

A raiz de todos os males? **O EGOÍSMO.**

Os melhores professores? **AS CRIANÇAS.**

A pior derrota? **O DESÂNIMO.**

O melhor remédio? **O OPTIMISMO.**

O pior defeito? **O MAU HUMOR.**

A verdadeira alegria? **SERVIR OS OUTROS.**

A pessoa mais perigosa? **A FINGIDA.**

A melhor arma? **O SORRISO.**

O pior sentimento? **O RANCOR.**

O mais belo presente? **O PERDÃO.**

A sensação mais agradável? **A PAZ INTERIOR.**

O caminho mais correto? **O EQUILIBRIO.**

As pessoas mais necessárias? **OS PAIS.**

O mais imprescindível? **O LAR.**

A força maior? **A FÉ.**

O que nunca engana? **A ESPERANÇA.**

O mais belo do universo? **O AMOR.**

**A FELICIDADE É UMA OPÇÃO DE VIDA...**

*(M.A.N.)*

## A Cadeia da Vida

O rico e o pobre são duas pessoas

O Saldado defende dois

O contribuinte paga para os três

O operário trabalha para os quatro

O vadio come dos cinco

O capitalista explora os seis

O advogado vive dos sete

O bêbado ri-se dos oito

O padre absolve os nove

O medico trata dos dez

O cangalheiro enterra os onze.

*(Lurdes Carvalheiro)*

# Anequias

O que é que um tubarão diz para o outro?

Tu baralhas-me

O meu primo David foi ao médico e este perguntou-lhe:

Quantos anos tens?

Tenho 4 (respondeu ele)

E quando fazes os 5?

Quando os 4 se acabarem.

Porque é que na Argentina as vacas vivem a olhar para o céu?

Porque há "Boi nos ares"

O que é que um tomate diz para o outro?

Tu matas-me

Como se diz top-less em chinês?

Xem-chu-tian

Como é que as enzimas se reproduzem?

Fica uma enzima em cima da outra.

No hospital diz o médico:

O senhor é dador de sangue?

Não eu sou o da dor de cabeça.

(M<sup>a</sup> Alice Pires)

## Provérbios atualizados

- ✂ No melhor fato ... usa a melhor gravata.
- ✂ Burro velho ... é porque viveu muito.
- ✂ Tudo o que cai na rede ... é golo.
- ✂ Quem tudo quer ... sempre apanha alguma coisa.
- ✂ Os últimos são sempre ... os que perdem.
- ✂ Quem não arrisca ... não fica sem nada.
- ✂ Quem dá aos pobres ... fica sem ele.
- ✂ Há males que vêm ... sempre para os mesmos.
- ✂ Tristezas não pagam dívidas ... e alegrias também não.
- ✂ A noite é boa ... para dormir.
- ✂ Gordura é formosura ... mas vai fazendo ginástica.



(Odete Furtado)

## Adivinhas

1. Tem sempre magia, a água a rodeia, a água a isola, de noite e de dia
2. No meio do mar estou, não sou de Deus nem do mundo, nem do inferno profundo, adivinha lá quem sou!
3. Gostam das noites escuras, onde se veem brilhar, e vivem lá nas alturas, abrilhantando o luar... Às vezes são ilusão as que nós vemos luzir, parecendo estar à mão, podem já não existir.
4. Sou frio, também sou quente. Sou fraco, também sou forte. Nunca posso estar parado, vejam lá a minha sorte.
5. Qual é a coisa, que se encontra, uma vez num minuto, duas vezes num momento, nenhuma vez no ano?
6. O vento a trouxe de longe, a terra lhe deu guarida, o tempo a transformou, lhe deu uma nova vida.
7. O que aberto guarda tudo e fechado não guarda nada?
8. O que é que se põe na mesa é cortada e nunca se come?

(Odete Furtado)

Soluções.

1. Ilha; 2. Letra A; 3. Estrelas; 4. Vento; 5. Letra M; 6. Semente; 7. Guarda-chuva; 8. Baralho de Cartas.

# Sabugal e Tradições

As tradições fazem parte da identidade cultural de um povo como costumes, usos, músicas, danças, crenças, lendas, festas religiosas, etc.

Vou referir algumas das tradições do nosso concelho.

## Romarias

A festa em honra de nossa Senhora da Graça é uma tradição enraizada no espírito do povo crente que manifesta a sua fé e devoção à virgem, no local onde se ergue a capela em sua honra.

É uma romaria, cuja celebração vem de muito longe e que o povo sabugalense se esforça por manter.

Outra festa digna de ser referida é a Santa Eufémia em Quadrazais. Uma celebração que o povo quadrazenho teima em manter com bastante pompa e manifestação de fé e devoção à virgem.

Também refiro a festa de que é bastante frequentada.

Por todo o concelho ainda existem bastantes festas e romarias que o povo tenta preservar.

## S. João e S. Pedro

A tradição já não é o que era, pois noutros tempos o povo dançava ao som de concertinas e outros instrumentos. Havia muita alegria e convívio. Com o progresso as festas sofreram alterações, hoje são os conjuntos musicais que animam o povo. Há exposições de artesanato e não só, divertimentos para os mais pequenos e comes e bebes. A tradição que não se alterou foi a implantação do pinho (carvalho) enfeitado com bandeiras de papel que é queimado no último dia das festas. O cheiro a rosmaninho é sempre agradável e dá-nos um bem-estar interior.

## Touradas e Capeias

Merecem especial destaque as touradas e capeias típicas do nosso concelho. Nas capeias há uma forma genuína de tourear com o auxílio de um forcão feito de madeira e manobrado por rapazes corajosos e experientes desafiando e enfrentando as investidas do touro, com valentia e arte.

A assistência manifesta-se com alegria e aplausos. É uma tradição que criou raízes profundas no povo raiano.

## Os Magustos

É uma tradição que se vai mantendo. Uma vez que o nosso concelho tem ainda uma apreciável produção de castanha. Na altura da apanha, em muitas aldeias fazem-se os tradicionais magustos. São dias de convívio onde comem castanhas acompanhadas de vinho ou jeropiga.

## As Matanças

A tradição das matanças quase desapareceu, mas o bucho que é um enchido que se comia pelo Carnaval continua a ter um lugar nas nossas tradições.

Foi criada recentemente a confraria do bucho raiano para promover o dito “bucho”.

De outras tradições falarei de futuro. Hoje fico por aqui.

(Natália Clamote)

# Universidade Sénior do Sabugal

Ano de 2016

Sou uma aluna da “Universidade Sénior do Sabugal” que este ano frequento as aulas pela primeira vez. Já várias vezes tinha ouvido falar nas disciplinas que aí se lecionavam, mas, sinceramente, ficava sempre um pouco alheia dizendo que não tinha tempo. E há sempre tempo quando fazemos as coisas com gosto e com vontade. Por vezes conversei com colegas, também já aposentadas do ensino, que me deram boas referências e algum âmbito. Visto que também pouco ou nada tinha a perder decidi então fazer a inscrição, embora um pouco incrédula, mas com alguma curiosidade.

Em termos do edifício nada era novo para mim visto que aí funcionou o famoso colégio do Sabugal e que eu frequentei até ao antigo quarto ano. Saudades e mais saudades das paredes, das janelas e das escadas cujos os degraus tantas vezes pisei. Hoje, naturalmente, tudo mais calmo.

Conversei, com outras colegas, sobre aqueles tempos de meninas e sobre o movimento e alarido que por lá havia naquela época em que reinava o respeito a paz e a harmonia.

Os professores eram temidos, respeitados e dedicados à causa do ensino. Conheciam e viviam profundamente o aluno e para o aluno. Todos tinham em conta os valores morais e cívicos que acabavam por se refletir no aproveitamento do aluno.

Quando terminei o terceiro ano fui para o colégio do Sagrado Coração de Maria, sedado na cidade da Guarda. A minha irmã mais nova havia ingressado no Liceu da Guarda e os meus pais entenderam que eu a deveria acompanhar e ajudar.

Gostei de ter estudado neste colégio, onde concluí o quinto ano. Também aqui havia muito rigor e muita disciplina. Depois de ter concluído o quinto ano ingressei na escola do magistério para o fim de dois anos estar apta para poder dar aulas como de facto aconteceu. Concorri para a zona do Porto onde trabalhei durante dez anos. Por lá conheci muitas colegas tendo convivido, de muito perto, com algumas e de quem guardo imensas recordações.

Talvez ao facto de estar longe dos meus pais tive que fazer novas amizades tendo conhecido e convivido com pessoas que, no fundo, se tornaram uma nova família.

Quanto ao trabalho docente recorro também com muita saudade os muitos alunos que lecionei e sempre com resultados satisfatórios. Eram salas cheias de crianças que só passado algum tempo decorávamos o nome.

Hoje tudo se passa de maneira diferente pelo que todas estas circunstâncias nos provocam surpresa e alguma recolta porque os tais valores de outrora já não se verificam nem a nível dos alunos como no pessoal docente que sente que o prestígio e outros tempos já não existe.

Cumpridos dez anos de trabalho, na zona norte, decidi concorrer para a freguesia de Foios onde residiam os meus pais.

Nesta localidade lecionei até ter atingido a merecida aposentação e onde vivo com família construída.

Quanto à disciplina do património, que frequento na universidade sénior, vai de vento em popa. A professora orientadora, Amélia Baptista, tem-nos inculcido métodos e interesse que fazem com que todas nós nos sintamos felizes e motivadas quer para aprender quer para conviver com gente que já muito semeou e que hoje tem o prazer de colher.

Nesta fase da vida a universidade sénior veio proporcionar-me uma ocupação de algum tempo livre que nos torna mais felizes e mais participativas nesta sociedade que urge melhorar.

Confesso que espero a terça-feira, dia de aulas, com alguma ansiedade, e as visitas de estudo que realizamos e aquelas que temos programadas nos dão força e alento nesta fase das nossas vidas.

Valeu a pena ter vindo para a universidade sénior e aconselho todas as pessoas a inscreverem-se desde que tenham interesse e disponibilidade.

(M<sup>a</sup> Natália Campos)

# Universidade Sénior (ano letivo 2015-2016)



Como se pode concluir, alguns professores e alunos participaram na elaboração do «jornal».

Da minha parte agradeço a todos o terem contribuído para a realização deste objetivo e espero que este trabalho continue a contar com a participação de um maior número de alunos.

Quero manifestar o meu apreço e agradecimento a todos os alunos que têm frequentado e trabalhado nas disciplinas que escolheram.

Também o meu agradecimento a todos os professores que durante o ano se dedicaram, dentro da sua disponibilidade.

Um agradecimento à Câmara Municipal pelo apoio logístico e disponibilidade de serviços para que este projeto (Universidade Sénior) possa seguir em frente.

Um agradecimento especial à “Divisão de Desenvolvimento Social e Qualidade de Vida” pela elaboração técnica deste singelo «jornal»

Obrigado a todos e boas férias!



(M.A.)

Ficha Técnica:

**Propriedade, Edição e Impressão:** Câmara Municipal do Sabugal | Praça da República, 6324-007 Sabugal

Tel.: 271 75 22 30 | e-mail: us.sabugal@cm-sabugal.pt

**Textos:** Professores e alunos da Universidade Sénior do Sabugal

**Distribuição Gratuita**

[11]

# Saram

UNIVERSIDADE SÉNIOR

SABUGAL • 2 JUL

AUDITÓRIO MUNICIPAL • 21 H30