

# A UNIVERSIDADE SÉNIOR A PROMOVER O ENVELHECIMENTO ATIVO

Os seniores ficam mais atentos,  
críticos e participativos



## **AMBIENTE**

Passeio ao nível da  
copa das árvores  
em Serralves

## **CULTURA**

Estado das  
capelas  
de Pedras Rubras

## **SAÚDE**

Fisioterapia  
na fase  
sénior

## **LAZER**

Festa de Natal  
1º Magusto da  
U.S.



## **EQUIPA DE LIDERANÇA DA U. S. "VIVER A APRENDER"**

[www.cespedrasrubras.pt](http://www.cespedrasrubras.pt)

## EDITORIAL

A população portuguesa está a ficar envelhecida, o que não quer dizer que esteja desatenta e despreocupada com os fenómenos sociais, ambientais, culturais e políticos que marcam a atualidade. Há, efetivamente, uma camada da população que protagoniza o paradigma do envelhecimento ativo pela participação nas instituições locais garantindo uma presença assídua e uma intervenção crítica. Esta forma de estar permite um envelhecimento em comunidade e é cada vez mais um fator comum das instituições de solidariedade social que surgem em Portugal. De certo modo, são uma resposta às preocupações manifestadas por organizações internacionais, tais como a Organização das Nações Unidas, a Organização Mundial de Saúde, a Comissão Europeia, entre outras.

A Universidade Sénior “Viver a Aprender” reflete um conjunto de medidas, referenciadas na agenda internacional, que são levadas a cabo por uma equipa de liderança que permite agilizar os meios e as condições necessárias ao desenvolvimento de atividades culturais, desportivas, lúdicas, e até interventivas que permitam a uma camada sénior da população assegurar um papel ativo na comunidade em que está inserida.

A Universidade Sénior permite ainda abrir portas para o contacto com o exterior através da criação de projetos que façam a ponte entre a instituição e a comunidade, como por exemplo a revista “CES Pedras Rubras Magazine”, através da qual os seniores se podem expressar sobre assuntos gerais numa perspetiva crítica, como por exemplo sobre os problemas ambientais ou o estado do património religioso edificado na freguesia. Por outro lado, a publicação é também um espaço que lhes é dado para exporem a criatividade com a divulgação de poemas inéditos ou a arte de fazer palavras cruzadas.

A inclusão social faz-se ainda das ações do dia-a-dia, do encontro de gerações entre professores ainda jovens com os alunos seniores, numa troca de saberes e de conhecimentos extraídos da experiência de vida e partilhados sem filtros.

A intervenção da Universidade Sénior resulta no acolhimento da população sénior e na canalização de meios que permitam a participação dos maiores de 65, de forma ativa e interventiva numa sociedade, que apesar de estar cada vez mais focada para as novas tecnologias, deve respeitar e garantir a devida dignidade aos mais velhos que são o pilar e a base dos valores e dos princípios em que se formou o povo português.

## FICHA TÉCNICA

**Edição:** 1ª Edição - Fevereiro 2020 **Distribuição:** Trimestral | Gratuita **Colaboradores:** Alunos da U.S.

**Editora:** Andreia Vilhena **Estatuto editorial da revista:** <https://www.viver-a-aprender.com/magazine>

**Design Gráfico e Impressão:** Dioscar - Artes Gráficas, Lda. **Tiragem:** 1000 Ex. **ISSN:** 2184-7290 **Nº DL:** 467600/20



|  |          |
|--|----------|
| <b>BREVES</b>  | <b>4</b> |
| <b>REPORTAGEM / AMBIENTE</b>                                     |          |
| Visita a Serralves   | 6        |
| <b>ARTIGO / AMBIENTE</b>   |          |
| Visita Espaço Lipor  | 10       |
| <b>REPORTAGEM / CULTURA E PATRIMÓNIO</b>                         |          |
| Visita à cadeia  | 12       |
| <b>ARTIGO</b>  |          |
| Capelas de Pedras Rubras   | 16       |
| Memórias da Quinta de Refaldes<br>(Quinta do Mosteiro)           | 18       |
| <b>EM ENTREVISTA</b>   |          |
| Associação Antigos Alunos da<br>Escola Primária de Pedras Rubras | 20       |
| <b>ARTIGO / SAÚDE</b>  |          |
| Fisioterapia   | 24       |
| <b>FOTOREPORTAGEM</b>  |          |
| Festa de Natal   | 26       |
| <b>ARTES E CULTURA</b>   |          |
| Clube do Poeta Sénior  | 29       |
| Artes  | 32       |
| Magusto  | 34       |
| Jogos  | 36       |
| Agenda   | 38       |



**AAPC lança o repto para a importância da prevenção na luta contra o cancro.**

## Um cancro também se pode **prevenir**

*Há terapias para ajudar o doente e o cuidador. Um trabalho que Associação de Apoio a Pessoas com Cancro (AAPC) faz desde 2005 no distrito do Porto*

Nos 20 anos do Dia Mundial da Luta contra o Cancro, na Universidade Sénior “Viver a Aprender” contaram-se história de luta contra o cancro na primeira pessoa e destacou-se a importância da prevenção.

“Passou-se comigo. Não tinha sintoma nenhum. Pesava 90 quilos, fui árbitro de futebol e fazia uma preparação diária”. Depois de ter sido detetado o cancro, José Carlos Costa foi submetido a um tratamento de quimioterapia, a uma cirurgia e a outra quimioterapia. Em ambas as situações, José Carlos recordou que “o meu corpo respondeu muito bem”.

Maria da Glória Freitas, enfermeira e aluna da U.S também relatou como enfrentou a doença há 22 anos, quando lhe apareceu um cancro da mama. “Escondi da família, chorei e fui

abaixo. Umás horas depois fui trabalhar como se nada fosse. Posteriormente, já estava mentalizada e fui contando à família e era eu que dava força aos outros”.

A doença é por si só um problema físico mas também afeta o lado emocional. Neste sentido, AAPC intervém com um conjunto de terapias para ajudar o doente e os seus familiares a encarar a doença, dispondo de acompanhamento psicológico e de ações de autoajuda como a meditação, a hipnose clínica, o yoga, o yoga do riso, a dança e também a terapia assistida por cavalos.

A associação desenvolve ainda a otimização de recursos para o doente e para os familiares, com a requisição gratuita de equipamentos hospitalares e de apoio alimentar para as famílias carenciadas que tenham doentes oncológicos.

**“A prevenção é a chave do sucesso”  
(Susana Duarte)**

Atualmente, “a prevenção é a chave do sucesso” como referiu Susana Duarte, diretora da AAPC, indo ao encontro da mensagem deste ano da Liga Portuguesa Contra o Cancro. A responsável sublinhou que “é fundamental que o indivíduo adquira hábitos de vida saudável e pode começar por seguir as doze recomendações do Código Europeu contra o Cancro”. Esta organização internacional aconselha a deixar de fumar, a fazer uma alimentação equilibrada, a praticar exercício físico, a adotar medidas de segurança no trabalho e para as mulheres amamentarem, quando possível.

Paula Oliveira, psicóloga da AAPC, acrescentou que se devem realizar rastreios ou outros testes que possam avaliar a existência de problemas, após a persistência dos sintomas durante um longo período de tempo.



**Rir e relaxar contribuem para o bem-estar físico e mental, em todas as idades.**

## Rir é o melhor remédio

O riso foi contagiante na tarde de 2 outubro durante uma sessão de Yoga do Riso, dinamizada pela formadora Mónica Teixeira, na Universidade Sénior “Viver a Aprender”.

A sessão durou cerca de uma hora e permitiu descontrair, relaxar e até divertir miúdos e graúdos, pois os alunos que frequentam o Centro Educativo no CES Pedras Rubras também participaram na atividade.

## U. S. atuou no Concerto Solidário no Mosteiro de Moreira

O Grupo Coral da Universidade Sénior “Viver a Aprender” participou no Concerto Solidário, no passado dia 8 de dezembro, no Mosteiro de Moreira da Maia, no âmbito de uma iniciativa organizada pela Junta de Freguesia.

O coro interpretou dois temas natalícios, “O Natal de Évora” e o “Pequeno Tambor” sob a orientação do professor de Canto, Bruno Nogueira e do professor de Música, Nuno Pais.

Recorde-se que o Grupo Coral também participou no Concerto Solidário em 2018.

## Atividades lúdicas nas férias de Natal

As férias de Natal foram preenchidas com diversas atividades lúdicas direcionadas para os alunos que frequentam o Centro Educativo.

Na primeira semana de férias, as crianças participaram numa sessão de Yoga do Riso, visitaram a Feira dos Sonhos, fizeram lembranças de Natal e realizaram experiências científicas. Na segunda semana, os mais novos divertiram-se com a leitura encenada, jogos de tabuleiro, a ida ao cinema e a visita à Torre do Lidador na Maia.



Foto de Teresa Nunes

A photograph of a wooden canopy walkway in a forest. In the foreground, a wooden railing with a black metal mesh fence runs across the frame. In the middle ground, two people are standing on the walkway, looking towards a large, dense tree. The background is filled with more trees and a clear blue sky.

## PASSADIÇO RASGA NICHOS DE FLORESTA PORTUGUESA EM SERRALVES

Cerca de três dezenas de alunos da Universidade Sénior “Viver a Aprender” experimentaram, pela primeira vez, no passado dia 25 de outubro, caminhar ao nível da copa das árvores, à medida que podiam aprender os nomes e as características das várias espécies. A iniciativa é a mais recente oferta da Fundação Serralves, no Porto.

A caminhada fez-se por um passadiço, “TreeTopWalk”, que permite a observação da Biodiversidade do Parque de Serralves. A obra foi construída com madeiras resultantes das árvores fustigadas nos últimos incêndios em Portugal e teve o apoio do Fundo Ambiental do Estado Português. A construção resulta de um projeto a quatro mãos, pelos arquitetos Carlos Castanheira e Álvaro Siza Vieira, com o objetivo de apelar à sensibilização ambiental, à conservação da natureza e ao património natural.

A visita foi proporcionada no âmbito do Serviço Educativo Ambiente de Serralves, responsável pela dinamização das atividades a nível pedagógico, científico e sensorial.

Dentro do recinto, o grupo foi encaminhado por sítios de arvoredo frondoso com cerca de oito mil exemplares entre os quais se podiam ver carvalhos negrais, sobreiros, cedros, pinheiros mansos, ciprestes e se



Foto de Bárbara Pouzada

Os bancos em cortiça estão disponíveis para utilização dos visitantes.

destacava uma likidâंबर com mais de cem anos, de folhagem já vermelha mas a última árvore a perder a folha no outono. No percurso foi possível observar uma escultura “pé de jardineiro” e outra “redemoinho de água” em ferro, de modo que os jardins e o arvoredo formam um conjunto de complementaridade harmoniosa.

A entrada do passadiço, com 240 metros de extensão e de construção recente, que foi para todos uma surpresa, pelo visionamento que possibilita em relação às árvores que iam surgindo pela frente, e por ser uma estrutura deveras significativa pela grande altura que atinge. O requinte da sua aparência, a modos de um belo móvel de sala, e pelo facto de resultar do aproveitamento de madeiras de árvores que arderam em incêndios florestais nos verões passados.

Anabela Pereira, guia da visita, destacou ainda a existência do jardim francês, do jardim do lago e a variedade de animais que vivem em espaços próprios, mas que não se podem visitar.

Os vários insetos que picam as folhas dos carvalhos e que provocam o aparecimento dos bugalhos, onde esses animaizinhos depositam os ovos para aí poderem garantir a sua continuidade como espécie também são possíveis de observar. No parque, também se encontram três espécies de bolota – do carvalho, da azinheira



O projeto TreeTop Walk, inaugurado este ano, assinala os 30 anos da Fundação de Serralves.

Foto de Bárbara Pouzada

e do sobreiro – muito parecidas mas diferentes no sabor, merecedoras de serem aproveitadas na alimentação, à maneira de antigamente, antes de haver milho e batatas que vieram da América.

Os assentos em cortiça estão disponíveis, para que os visitantes se possam sentar a contemplar a paisagem no espaço criado

para o efeito em forma de anfiteatro.

No final da visita, cada um guardou para si as experiências e as belas imagens que foram proporcionadas de uma beleza difícil de exprimir, de uma ruralidade exemplar, que ficam gravadas na memória.

(Por Virgílio do Vale e Fátima Ribeiro)

# Seniores alertam jovens sobre Problemas Ambientais no planeta Terra

*Alunos da Universidade Sénior “Viver a Aprender” alertam para a necessidade de cuidar do planeta Terra devido aos problemas provocados pelo aquecimento global, desertificação e aumento do nível das águas, a pensar no bem-estar das novas gerações.*

O aquecimento global e o impacto provocado no descongelamento das calotes polares, aumentando o nível das águas, são algumas das mais recentes preocupações dos ambientalistas e também da comunidade política nacional e internacional. Devido a



Passeio pelo jardim das ervas aromáticas, no espaço da Lipor em Ermesinde, durante uma visita para a sensibilização sobre o ambiente e a importância da reciclagem.



Os seniores e as crianças partilharam conhecimentos no jogo de perguntas e de respostas sobre o ciclo da água e a distribuição da mesma na Terra, o tratamento da água para consumo e a poupança deste bem essencial à vida no planeta.

esta situação, assiste-se cada vez mais a uma sensibilização das populações para os problemas ambientais. Porém, também é o momento de cada um de nós tomar consciência do problema e atuar de modo a reduzir o consumo de combustíveis fósseis, evitar o desperdício de água (o ouro das futuras gerações) e de reciclar as embalagens, sobretudo as de plástico, para evitar que estas possam chegar aos oceanos, a ponto de colocarem algumas espécies marinhas em risco de sobrevivência.

Por outro lado, em algumas zonas do planeta verifica-se a desertificação e o abandono do cultivo dos campos devido à poluição e



à contaminação da água dos rios ou à seca extrema. Este cenário preocupante afeta a sobrevivência de todos os seres vivos e põe em risco a biodiversidade no planeta

### **Educação para o Ambiente**

A atividade de Educação Ambiental é um espaço de aprendizagem e de crítica sobre os problemas ambientais no século XXI. O professor Luís Mata visa dinamizar atividades, para melhorar a compreensão e análise dos temas sobre o ambiente, fomentar o pensamento crítico, para que se possa proteger o ambiente e conservar a natureza. A sessão realiza-se na primeira quinta-feira de cada mês, entre as 11:00 e as 12:00, na U.S. “Viver a Aprender”.

Terra. Embora três quartos do planeta Terra estejam cobertos de água, a maior parte é salgada e não é adequada para o consumo humano, dos animais e das plantas. A água doce representa apenas 2,7% da quantidade total de água, da qual também faz parte a que se encontra nas regiões subterrâneas e em gelo. Resta uma pequena parte para consumo dos seres vivos que está cada vez mais contaminada pelo uso de produtos químicos na agricultura, que se infiltram no solo e chegam aos lençóis de água pelas descargas de esgotos, por compostos orgânicos sintéticos, plásticos, petróleo e metais pesados.

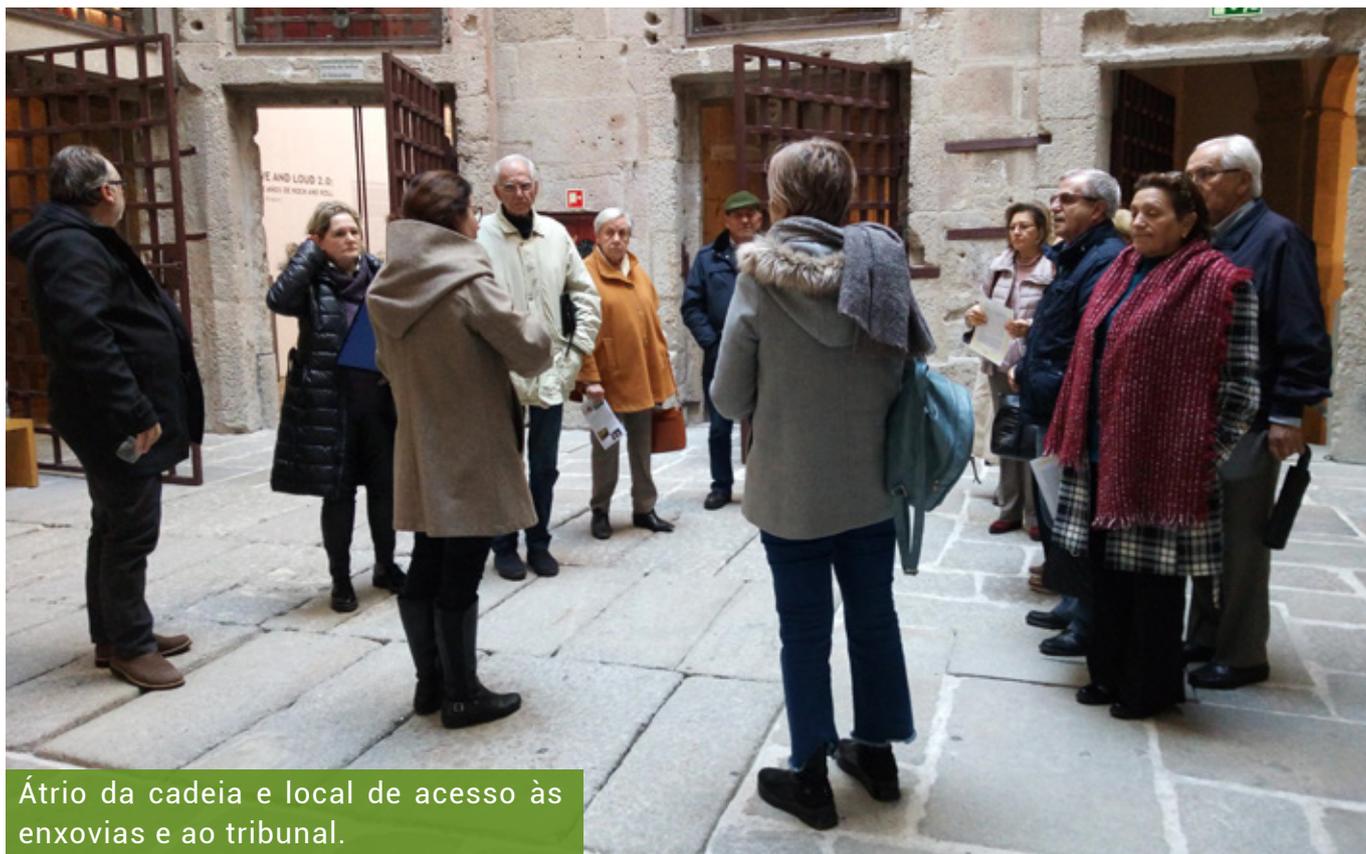
O ar também tem sido alvo da ação nefasta do Homem através da produção de gases poluentes que afetam a camada de ozono, o que influencia o aumento de chuvas ácidas que acabam por prejudicar os solos, e por conseguinte os produtos alimentares que neles se possam cultivar.

Atualmente há necessidade de sensibilizar a população, desde os mais novos aos seniores e idosos, para a prática de comportamentos amigos do ambiente, tais como separar os resíduos para reciclar e depositar sempre os resíduos nos locais apropriados.

Vamos todos trabalhar para deixarmos um planeta mais limpo, para o bem da Humanidade, onde as próximas gerações possam viver com melhor qualidade.

Eles vão reconhecer e louvar o nosso esforço.

*(Por António Santos e Fátima Ribeiro)*



## Visita à antiga Cadeia da Relação do Porto para lembrar Camilo C. Branco

Os alunos da Universidade Sénior “Viver a Aprender” visitaram a antiga Cadeia da Relação do Porto, no passado dia 15 de novembro, onde esteve preso o escritor Camilo Castelo Branco e a sua mulher Ana Plácido. A visita realizou-se no dia dedicado ao escritor preso, e foi organizada no âmbito da disciplina de Estudos Literários, na qual os alunos abordaram a obra do escritor

**“...A passagem de Camilo C. Branco e Ana Plácido pela Cadeia da Relação do Porto...”**

Camilo C. Branco.

“Eu gostei muito”, referiu D. Alina, aluna da U. S., “nunca tinha vindo cá e estou a gostar muito”, comentou José Ramos, também aluno da U. S., tal como Fátima Ribeiro que sublinhou que “antes de vir para a visita, fiz uma pesquisa”. Os comentários de agrado e de curiosidade foram constantes durante a visita que demorou cerca de duas horas, com o intuito de enriquecer o conhecimento

sobre o património do Porto e também sobre a presença de um dos mais nobres escritores da Literatura Portuguesa.

O amor de Camilo C. Branco e de Ana Plácido faz parte da história da Cadeia da Relação do Porto.

Naquela época, ambos provocaram a sociedade portuguesa em meados do século XIX e desafiaram o sistema judicial, com um caso de adultério.

Algumas páginas da história da vida do romancista foram escritas dentro de uma das quatro celas do terceiro piso da antiga cadeia, destinadas a pessoas de um estrato social elevado e que conseguiam pagar a estadia.

Em 1860, Camilo esteve detido na Relação entre outubro e fevereiro, no quarto de S. João, e nesse período escreveu “A Queda de um Anjo” e “Amor de Perdição” uma das suas obras mais célebres, e que há pouco tempo deu nome à Praça em frente do edifício.

A passagem de Ana Plácido pela cadeia foi mais longa, pois ela foi detida em junho do mesmo ano. Porém, como era esposa de um burguês, tinha uma condição social elevada, por isso foi necessário criar um espaço à parte, no piso superior, junto das enfermarias, na ala oposta àquela onde estava Camilo.

O caso de adultério entre Camilo C. Branco e Ana Plácido foi inédito, pois foi o primeiro a ser julgado em tribunal em meados do século XIX. O casal foi absolvido uma vez que nunca tinha sido apanhado em flagrante delito nem as testemunhas confirmaram a existência de um relacionamento amoroso entre eles.

A vida do casal continuou em Lisboa. Mais

tarde, Camilo e Ana Plácido recolheram à vila de S. Miguel de Ceide, onde viveram com os três filhos até ao fim dos dias. O escritor publicou uma vasta obra literária em diferentes estilos, como o romance negro, o romance satírico de costumes, o romance passional, o romance histórico e na última fase, o romance realista.

Foi na casa de S. Miguel de Ceide que o agravamento da cegueira, a recusa de usar o óculo e o desespero de não

conseguir escrever por falta de visão, levou Camilo ao suicídio com um tiro de pistola, a 1 de junho de 1890.

Ao longo da visita, a responsável Sónia Silva explicitou as principais características arquitetónicas do edifício, desde a estrutura original até às últimas alterações que foram feitas à medida que os tempos mudaram. Nos primeiros tempos, a cadeia era um

## “...De cadeia a museu: o passado e o presente de um edifício histórico no Porto...”



Antiga sela é uma sala de exposições com breve historial de personalidades que ali estiveram presas nos séculos XIX e XX.



Átrio de acesso a antigas salas do tribunal dá lugar a sala de exposições.

local de passagem pelos detidos até serem presentes a julgamento. Posteriormente, a pena ou o castigo eram cumpridos fora da cadeia em serviço prestado à comunidade ou no degredo em África, entre outros.

Porém, ao longo do tempo de funcionamento da cadeia, a colocação dos detidos nas celas manteve-se inalterada e era feita de acordo com o estrato social.



Há exposições de fotografia permanentes sobre personalidades do séc. XX.

As enxovias albergavam os mais pobres no piso térreo. No primeiro piso, instalavam-se aqueles que tinham profissões liberais ou tinham melhores condições económicas e no último, estavam os mais abastados.

Naquele edifício de pedra e com a traça característica do início do século XVII existiam duas alas independentes, mas interligadas pelo interior. Numa ala estava a cadeia e na outra o tribunal da Relação, cujas salas de audiência tinham os brasões da pátria por cima das portas. A obra ficou concluída



Vários modelos de câmaras fotográficas utilizadas ao longo dos tempos, estão expostas no último piso.

em 1796, custou 200 contos e demorou 30 anos a construir.

As instalações da cadeia e do tribunal foram desativadas durante a primeira metade do século XX. Após a realização de obras de requalificação, o edifício tornou-se um museu. Desde o final da década de 90, do século XX, surgiu o Centro Português de Fotografia, com exposições temporárias e permanentes no mesmo edifício.

*(Colaboração de Fátima Ribeiro)*



Dedica Ternura  
Residências e Apoio Sénior

### **Residências Sénior**

Proporcionamos toda a tranquilidade, cuidados e apoio num ambiente familiar

### **Serviço de Apoio Domiciliário**

Prestação de cuidados de saúde e apoio nas atividades da vida diária em sua casa. Serviço personalizado 24 horas/dia todo o ano.

### **Enfermagem**

Serviço particular de prestação de cuidados de enfermagem com qualidade, rigor e a máxima atenção pelos nossos pacientes.

**Contactos** [www.cespedrasrubras.pt](http://www.cespedrasrubras.pt)  
224 051 772 | 910 107 112

# Como está o Património Religioso edificado de Pedras Rubras?

*A capela de Nossa Senhora Mãe dos Homens e a de Cristo Rei, situadas no largo da feira em Pedras Rubras fazem parte do património religioso edificado em Pedras Rubras, na freguesia de Moreira da Maia. Ambas estão separadas por escassos metros, mas apresentam características específicas a nível arquitetónico e artístico*

As capelas em Pedras Rubras são um legado arquitetónico e artístico.

Hoje em dia, a Capela de Nossa Senhora Mãe dos Homens apresenta-se restaurada após os trabalhos de conservação realizados em 2008 com o apoio da Câmara Municipal da Maia, da Junta de Freguesia da Vila de Moreira e de vários particulares. Em 2002, a

família Ramalhão doou a capela à Paróquia de Moreira da Maia.

O templo data de meados do século XIX e foi mandado construir no interior da antiga Quinta do Tenente, pela família proprietária. A nível artístico destaca-se a fachada revestida por azulejo azul e branco com dois registos que ladeiam a porta principal, o Imaculado Coração de Maria e o Sagrado Coração de Jesus, pois eram devoções muito difundidas durante o século XIX.

O retábulo-mor enquadra-se no Neoclassicismo, movimento artístico que surgiu no último quartel do século XVIII em Portugal. A sua estrutura é marcada por três registos que são delimitados por colunas e o entablamento é reto com friso liso. No registo central destaca-se o nicho que recebe a imagem de Nossa Senhora Mãe dos Homens, os elementos vegetalistas, que decoram ricamente o tímpano do frontão e o acabamento em talha dourada.

Os nichos laterais do retábulo-mor, dedicados a Santa Rita e a Santo António, e os retábulos laterais em honra a Nossa Senhora de Fátima e a Nossa Senhora de Lourdes,



Capela de Cristo Rei em Pedras Rubras

apresentam características do Neogótico, um movimento datado do século XIX em Portugal, salientando-se o arco em ogiva, os pináculos e o rendilhado em torno do arco. A escassos metros de distância encontra-se a Capela de Cristo Rei situada na parte superior da Feira junto aos antigos tanques. Uma construção realizada no século XX por iniciativa particular da família Andrade. Em 2018, parte do teto da capela começou a cair, o que condicionou a atividade regular da Capela. Esta situação obrigou à alteração da disposição do espaço e à deslocação dos bancos e de algumas imagens, como a de Cristo Rei que foi retirada do seu retábulo lateral.

No interior encontra-se o retábulo-mor e os retábulos laterais que ladeiam o retábulo-mor que são exemplares do Neogótico e nos quais estão presentes os pináculos, o arco em ogiva e o rendilhado decorativo no remate do nicho.

### AS SOLENIDADES RELIGIOSAS

Na Capela de Nossa Senhora Mãe dos Homens, a festa em sua honra realiza-se no fim-de-semana a seguir à segunda 2ª feira do mês de Julho, isto é, após a festividade de Nossa Senhora do Bom Despacho da Maia.

Por sua vez, na Capela de Cristo Rei, todos os anos, a Eucaristia era celebrada apenas na Solenidade de Nosso Senhor Jesus Cristo, Rei do Universo no último domingo do Tempo Comum.

A Capela de Nossa Senhora Mãe dos Homens, junto à estrada nacional em direção



Capela de Nossa Senhora Mãe dos Homens

ao aeroporto em Pedras Rubras, encontra-se ativa e aberta ao público para a celebração da missa semanal, assim como para as celebrações anuais em honra da padroeira. A Capela de Cristo Rei surge no largo da feira afastada da estrada principal, cujo funcionamento está condicionado desde o ano passado devido à queda de uma parte do telhado e também apresenta sinais de vandalismo, com os vidros das janelas parcialmente partidos. Porém, esta capela ainda abre as portas no último sábado de Maio para a Procissão Mariana e no fim-de-semana da festa em honra de Nossa Senhora Mãe dos Homens.

Atualmente, os dois templos estão sob a tutela da Igreja Paroquial do Divino Salvador de Moreira da Maia.

(Por Joaquina Xavier; Fátima Ribeiro; António Santos; Fernando Barbosa)

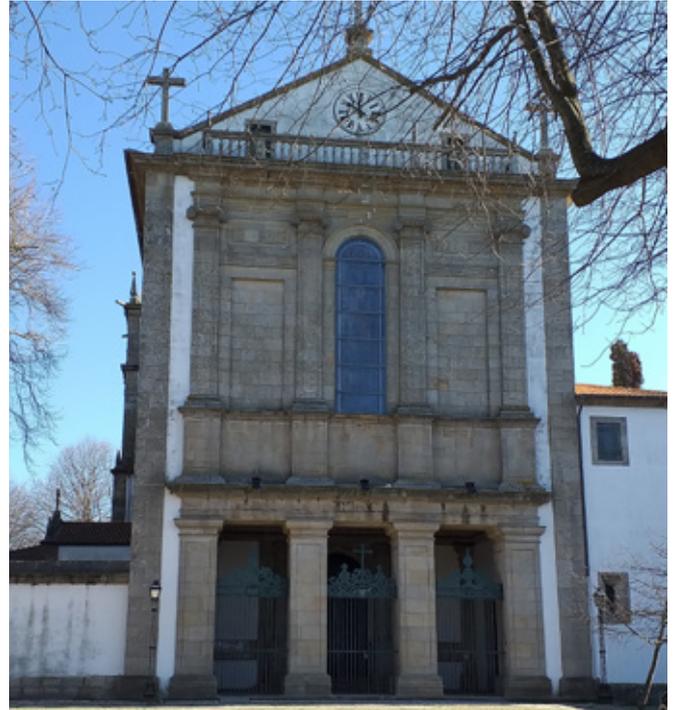
# Memórias da Quinta de Refaldes

Muitos dos leitores talvez não saibam que esta “Quinta de Refaldes” é, sem tirar nem pôr, a Quinta do Mosteiro de Moreira que toda a gente conhece e onde passamos quase diariamente. E também lhes direi que este título lhe foi atribuído por Eça de Queiroz, o grande escritor do realismo português, no século XIX.

Era nesta quinta que Eça passava as suas férias pois era amigo íntimo do dono – o Conselheiro Luís de Magalhães. E é num maravilhoso texto descritivo que ele afirma estar “a viver pingualmente em terras eclesiásticas... que agora pertencem a um amigo meu que é, como Virgílio, poeta e lavrador. Por aqui me quedei, olvidado do mundo e de mim, na doçura destes ares, destes prados, de toda esta rural serenidade que me afaga e adormece.”

Eça de Queiroz delicia-se na contemplação serena da paisagem multimoda que se lhe apresenta ao redor e delicia o leitor com uma prosa de encanto que melhor seria chamar-lhe poesia livre e de rima branca, pela leveza dos conceitos e expressividade da linguagem.

Escreve ele que “a quinta foi sempre, como agora, de grossa fartura, bem arada e bem regada, fecunda, estendida ao sol como um ventre de ninfa antiga.” Há, por ali, “o borbulhar de uma fonte cuja água, por quelhas



Mosteiro de Moreira está construído na Quinta de Refaldes como lhe chamava o escritor Eça de Queiroz.

de granito, vai luzindo e fugindo através do feijoal.”

Eça de Queiroz comprazia-se com tudo o que observava, fosse a paisagem ou a movimentação de todo o pessoal que por ali labutava. Escreve ele: “De madrugada, os galos cantam, a quinta acorda, os cães de fila são acorrentados, a moça vai mungir

as vacas, o pegureiro atira o seu cajado ao ombro para guardar o rebanho e os jornaleiros metem-se às terras... num trabalho que parece ser a mais segura das alegrias.

... Em palácio algum por essa Europa superfina, se come

tão deliciosamente como aqui. Quem nunca provou este arroz de caçoula, este anho pascal candidamente assado no espeto, estas cabidelas de frango coevas da monarquia que enchem a alma, não pode realmente

**“...era nesta  
quinta que Eça de  
Queiroz passava  
as suas férias...”**

conhecer o que seja a especial bem-aventurança, tão grosseira e tão divina que, no tempo dos frades, se chamava a comezaina. Continua embevecido com tudo o que observa e o rodeia e conclui: “Verdadeiramente, estes dias santificam. O mundo recua para muito longe, como uma miséria esquecida e estamos então na felicidade de um convento, sem regras e sem abade, feito só da religiosidade natural que nos envolve, tão própria à oração que não tem palavras e que é, por isso, a mais bem compreendida por Deus.”

“Tudo é tão calmo, simples e terno, que em qualquer banco em que me sente, fico enlevado, sentindo a penetrante bondade das coisas e tão em harmonia com ela que não há nesta alma pensamento que não possa contar a um santo”.

### UM POUCO DE HISTÓRIA

De acordo com opiniões de pessoas entendidas, o Mosteiro do Divino Salvador de Moreira terá sido fundado por volta do ano mil e começou por ser um pequeno cenóbio dos Cónegos Regrantes de Santo Agostinho, também conhecidos por Crúzios, por estarem relacionados com os monges de Santa Cruz de Coimbra. Com o passar dos anos, a comunidade foi aumentando e também o edifício foi crescendo, bem como a propriedade rústica devido a muitas doações que diversos casais sem filhos deixavam em testamento ao mosteiro. Também teve sempre muita importância no apoio aos peregrinos de Santiago de Compostela, no acolhimento nocturno, no fornecimento de alimentos e no tratamento de problemas físicos que os caminheiros tivessem. Vindos do sul, pelo Padrão da

Légua, passavam na ponte de Moreira e era no Padrão de Moreira que esses peregrinos encontravam apoio e protecção de todo o tipo. Esse factor contribuiu também para o crescimento dos bens materiais da comunidade.

A igreja primitiva era muito pequena, de estilo românico e, por volta do século XVII, começou a ser substituída pela actual, de traços renascentistas e interior de talha dourada de acordo com o estilo barroco. Trata-se de um templo majestoso que ganhou o apodo de Catedral da Maia, embora não o seja de facto.

Os anos foram passando e, chegado o ano de 1834, o ministro liberal, de seu nome Joaquim António Aguiar (o mata frades!) promulgou o decreto da expulsão de todos os frades e a posse dos seus bens para o Estado. Pouco depois a quinta foi leiloadada e adquirida por Vieira de Castro, um rico homem do distrito de Braga. Passados alguns anos, comprou-lha a viúva de José Estêvão de Magalhães – o parlamentar mais ilustre das Cortes após a vitória dos Liberais, no reinado de D. Maria II. Este José Estêvão foi o pai do Conselheiro Luís de Magalhães, o tal poeta lavrador que ficou famoso na história da Maia por ter sido amigo de Eça de Queiroz, também poeta e escritor de muita valia literária e ministro de Portugal no reinado de D. Carlos I, nos primeiros anos do século XX.

A Quinta do Mosteiro pertence agora aos descendentes de Luís de Magalhães, dois núcleos familiares que se acolhem sob os apelidos de duas netas do Conselheiro Luís de Magalhães, Magalhães Vanzeler e Magalhães Sottomayor.

*(Por Virgílio do Vale, com antigo acordo ortográfico por opção do autor)*



David Santos Moreira, presidente da associação e Albino Barbosa, vice-presidente, ambos frequentaram a escola primária de Pedras Rubras.

## **Recuperação da antiga escola primária é “uma ligação histórica de memória e de gratidão ao local por onde se passou” (David Moreira).**

**CES Pedras Rubras Magazine (CM) - Como surgiu a ideia de lançar mãos à obra para dar uma nova vida à antiga escola primária de Pedras Rubras?**

**David Moreira** - A Associação dos Antigos Alunos da Escola Primária de Pedras Rubras, (AAAEPPR), foi criada em dezembro de 2015 por um grupo de antigos alunos. Somente em setembro de 2016 é que ficaram reunidas as condições para ser assinado um contrato de comodato com a Câmara Municipal da Maia e através do qual a autarquia cedeu este edifício à asso-

ciação para a instalação da sede, durante 10 anos e a título gratuito. Entre outras condições acordadas teve especial relevo aquela que referia que a associação se responsabilizava pelo acompanhamento das obras de recuperação do edifício degradado. Os trabalhos foram concluídos em junho de 2018, dos quais resultaram pequenas alterações ao lay-out original sobretudo no local onde eram as casas de banho dos rapazes (lado esquerdo quando se sai para o recreio), fez-se um pequeno museu.

O museu é um local pequeno, no qual

pensamos ter conseguido retratar o que era uma antiga escola primária com a carteira, a régua “dos bolos”, os livros, o quadro preto, a cana e os mapas.

Este edifício destina-se ao pleno uso da comunidade, desde as crianças de 3 anos até aos adultos com idade mais avançada, pois todos podem encontrar motivos de atração para despenderem com utilidade algum do seu tempo.

No mês de setembro de 2018, a AAAEPPR iniciou a atividade para dar corpo às ideias do projeto para a comunidade.

**Albino Barbosa** - Uma das salas está preparada para a formação na área da informática, de robótica e cursos de inglês. Esta sala também dá para as exposições e para os workshops, como os que temos tido em colaboração com a Universidade Sénior.

**David Moreira** - Tentamos fazer uma caracterização das salas. Uma das salas é polivalente, onde temos uma biblioteca e há internet livre e gratuita para associados e para quem visite. Temos um pequeno gabinete para receber as pessoas e tratar de assuntos de índole social, ligados à comunidade.

**CM- Como é que tem sido a aceitação da comunidade a esta nova vida da escola primária?**



Memórias de um ensino diferente em Portugal no final dos anos 30, do século XX.

*Uma lição de vida...*

O museu retrata uma sala de aula do ensino primário no final dos anos 30, do século XX. A sala tem o nome professor António Rocha, e é um espaço preenchido com o quadro preto e a respetiva cana, o relógio parado sempre nas 16.20 (para que os alunos não se distraíssem a pensar na hora do recreio), como explicou Albino Barbosa, vice-presidente da associação, à CES Magazine. Na parede podem observar-se as fotografias dos governantes da época, a cruz de Cristo em madeira e os mapas. Há ainda um pequeno móvel com as formas geométricas em madeira e as carteiras com o banco ligado à secretária, preenchidas com os cadernos de caligrafia e o livro de leitura.

Há um local, o alpendre da escola, onde há um memorial em granito com o nome de todos os alunos e de professores que passaram por esta escola. Este espaço acabou por se tornar importante pelo interesse e curiosidade manifestado pelas pessoas para verem os nomes ali gravados. Eu diria que se desenvolveu “um cordão umbilical” de ligação à escola através do memorial. Tem sido gratificante e benéfico

este exercício de memória que os visitantes fazem ao local, pois era o “abrigo” dos alunos nos dias chuvosos, e agora o alpendre transformou-se em local de homenagem e de gratidão para com os professores que ali lecionaram.

### **CM- Qual o balanço que faz da parceria com a Universidade Sénior “Viver a Aprender”?**

**David Moreira** - Quando falámos com a U.S foi numa ótica de utilização de áreas que não estavam a ser utilizadas, como o alpendre, que tem condições aceitáveis para se fazerem certas atividades para cânticos, Pilates, iniciação à música e ginástica. A colaboração para a cedência de espaços está a estender-se à sala polivalente para outras funções. Pensamos que faz todo o sentido disponibilizarmos o espaço um dia por semana, porque no fundo é coincidente com o nosso projeto que é apoiar a comunidade.



**Todos os dias, Olivério e Albino, antigos alunos e atuais membros da associação, asseguram o funcionamento e a manutenção da escola.**

A antiga escola primária de Pedras Rubras foi inaugurada em 1937. Atualmente, depois da abertura da escola ao público com carácter de associação, cada sala recebeu o nome de professores que ali lecionaram.

A sala professor Maurício Queiroz é hoje em dia um espaço polivalente com uma biblioteca, um gabinete de atendimento e também está adaptado para conferências. A professora Maria dos Anjos deu o nome à sala preparada com equipamentos de informática para cursos de formação.

No exterior do edifício da escola, o espaço do recreio tem o nome da professora Marieta Queiroz e dispõe de equipamentos modernos para que as crianças que visitem o espaço possam brincar em segurança.

# FORMAÇÃO PROFISSIONAL



## ÁREAS DE FORMAÇÃO CERTIFICADAS PELA DGERT

Serviços de apoio a crianças e jovens

Trabalho social e orientação

Hotelaria e restauração

Turismo e lazer

Serviços de transporte

Proteção de pessoas e bens

Certificação de Motorista de Transporte Coletivo de Crianças (TCC)

Certificação de Motorista de Pesados de Passageiros (CAM)

Segurança e higiene no trabalho

Desenvolvimento pessoal

Comércio

Ciências informáticas

Produção agrícola e animal

Floricultura e jardinagem

Silvicultura e caça

Certificação de Motorista de Pesados de Mercadorias (CAM)

Transporte em Veículo Descaracterizado (TVDE)

# A importância da Atividade Física na fase sénior

*A Fisioterapia foi introduzida pela primeira vez, este ano letivo, no plano de disciplinas da Universidade Sénior “Viver a Aprender”, com a colaboração e orientação da profissional de Carla Rodrigues.*

As aulas são dinamizadas com a prática de exercícios físicos e de posições adequadas que se devem ter na realização de tarefas diárias, como por exemplo apanhar um objeto, pegar num copo num armário alto, carregar um saco ou até levantar-se da cama.

Esta área tem atraídos os alunos séniores pelos benefícios que lhes pode trazer para as maleitas da idade ou para a aprendizagem de posições corretas que permitem melhorar a qualidade de vida.

José Ramos, 65 anos, reformado, é aluno da U. S. pela primeira vez este ano, e frequenta as aulas de Fisioterapia. “Desde que frequento as aulas de Fisioterapia noto que já perdi peso e ganhei massa muscular”, refere. Este é um dos objetivos da prática do exercício físico aliado a uma postura



corporal correta. Os especialistas recomendam que os exercícios devem ser feitos até cinco vezes seguidas em sintonia com a respiração, sem forçar para não provocar dor.

Segundo as recomendações da fisioterapeuta Carla Gonçalves, quando se pretende apanhar um objeto do chão é importante baixar-se, fletindo os joelhos, e as costas devem acompanhar o movimento sem dobrar.

Quando é preciso ir buscar um copo ou outro objeto a um armário alto, o mais indicado é utilizar um banco, e estender o braço até ao limite máximo da nossa amplitude.

Os movimentos para levantar da cama nem



sempre são os mais corretos, sobretudo quando o despertador já tocou há 5 minutos. Mesmo assim, é importante colocar o corpo corretamente, começando por se sentar com um movimento lento. Depois deve rodar o membro inferior (um de cada vez) e pousar os pés no chão. Em seguida, deve levantar-se com o apoio das mãos.

No final do ano aproxima-se a época natalícia, que é sinónimo de compras e de carregar muitos sacos pesados. Nesta situação, a especialista recomenda que se divida o peso pelos dois membros, de forma equilibrada.

*(Por José Ramos)*



A Fisioterapia surgiu da necessidade de aliviar a dor através de técnicas de compressão em zonas específicas. Esta disciplina desenvolveu-se na área da saúde com recurso à anatomia, fisiologia bioquímica, fisiopatologia, fisiologia do exercício, física e cinesiologia (estudo do movimento) para estudo do funcionamento dos órgãos e dos sistemas no corpo humano para adequar tratamentos baseados no exercício físico, de acordo com a Associação Portuguesa de Fisioterapeutas (APFISIO).

Deste modo desenvolveu-se um serviço prestado por técnicos aos indivíduos “de forma a desenvolver, manter e restaurar o máximo movimento e capacidade funcional ao longo da vida”, de acordo com designação promovida pela APFISIO.

A prática da Fisioterapia surgiu em Portugal no início do século XX, inicialmente na Casa Pia de Lisboa em 1917 e um ano mais tarde, no Hospital de São José, em Lisboa. Após uma análise do percurso da Fisioterapia foi criada a Escola de Saúde de Alcoitão.

Desde 1996, o Dia Mundial da Fisioterapia assinala-se a 8 de setembro, por coincidir com a data da fundação da World Confederation of Physical Therapy (WCPT).

# Afetos e emoções na **Festa de Natal** da Universidade Sénior

A Festa de Natal 2019 da Universidade Sénior “Viver a Aprender” foi recheada com uma variedade de espetáculos de música, de teatro e de poesia, levados à cena pelos alunos.



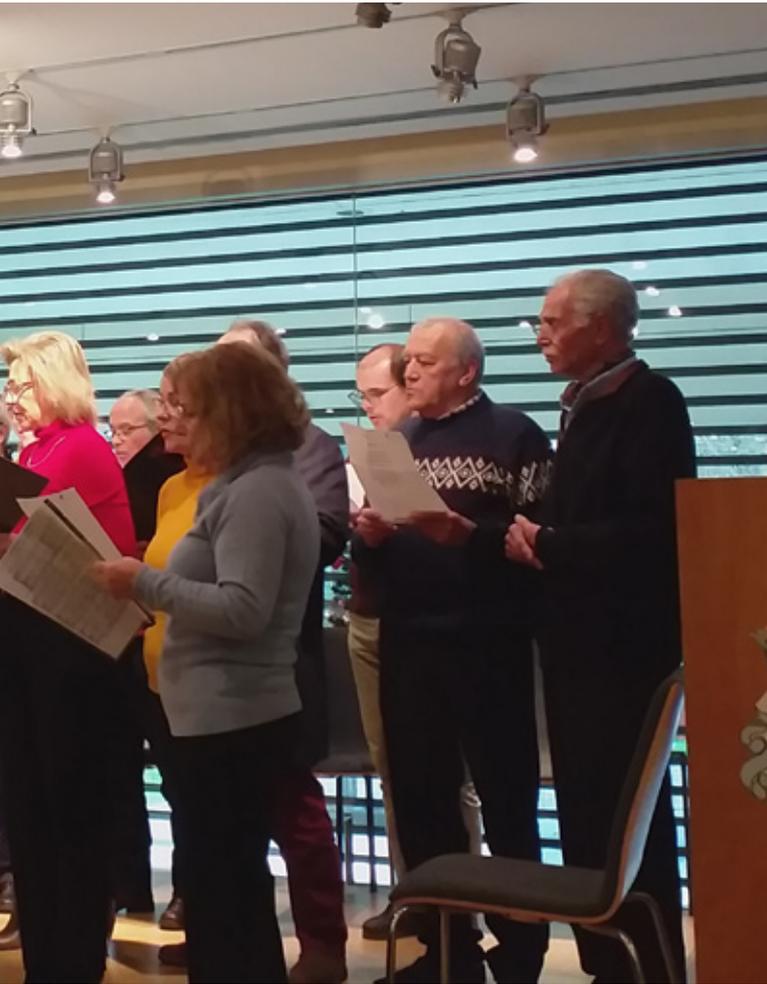
Arábula “Encontro Feliz” permitiu um encontro de gerações tanto na ficção com na vida real com a interpretação da aluna da Universidade Sénior (U.S) Bernardete Rebelo e da Técnica Dinamizadora da U. S, Cláudia Silva. O grupo de alunos que frequenta a disciplina de Estudos literários elaborou poemas inéditos que foram levados à cena com a peça intitulada “O Café Central”. Vítor Andrade, Joaquina Xavier, António Santos, Bernardete Rebelo e Clara Lopes foram os poetas que se encontraram amigavelmente no Café Central e onde declamaram as suas obras.



O Grupo de Música abriu a festa com a interpretação de dois temas alusivos ao Natal, “O Pequeno Tambor” e o “Natal de Évora”.



Carlos Moreira, presidente da Junta de Freguesia de Moreira da Maia, é presença assídua nos eventos realizados pela U.S. como a Festa de Natal, sessões de esclarecimento e em visitas de estudo, como por exemplo à Assembleia da República em Lisboa. A autarquia tem disponibilizado diversos recursos necessários à realização de iniciativas, desde o início do projeto em 2017.



O Grupo de Teatro levou à cena a peça “Candidatos a Pai Natal” e proporcionou um momento de alegria e de boa disposição. A peça contava a história de uma matriarca, que após vários casamentos se encontrava viúva e pretendia “recrutar” um Pai Natal. Por fim, todos os candidatos juntaram-se à família e acabaram com um canto alentejano.



O hino da Universidade Sénior acompanhou a entrega de presentes aos professores que colaboram com a Universidade Sénior. As ofertas foram elaboradas pelos alunos na disciplina de Manualidades e entregues por Teresa Mateus, Diretora da instituição.



A festa terminou com chave de ouro com o grupo de alunos que frequenta a disciplina de Inglês a interpretar um clássico de Natal “We wish you a Merry Christmas”



Teresa Mateus, diretora da U. S. e Ana Sofia Ramos, responsável pela disciplina de História da Arte.



Já pela hora de almoço, todos se reuniram em redor de uma mesa de Natal composta por várias iguarias natalícias, e como manda a tradição nortenha não faltaram as raba-nadas, pão-de-ló e umas afamadas moelas. Ano após ano, a Universidade Sénior “Viver a Aprender” tem registado um aumento do número de alunos, assim como a parti-

cipação de professores voluntários que permitem a realização deste projeto iniciado há cerca de três anos. Uma iniciativa que pretende dinamizar a localidade de Pedras Rubras e as freguesias vizinhas do concelho da Maia com a oferta de diversas ações que contribuam para o envelhecimento ativo das populações.



## Patrono do Clube do Poeta Sênior Conselheiro, Luís de Magalhães



### Cair da Folha

Tarde fria de Outubro...Em massas colossais,  
Correm nuvens n'um céu d'ardósia, truculento,  
E os choupos, quase nús, agitam-se, espetraes  
Sobre o poente sangrento.

Num redemoinho d'oiro, as folhas outonaes  
Turbilhonam no ar, varridas pelo vento.  
Voam gralhas em bando...o órgão dos pinheiraes  
Ressoa, grave e lento...

Desolação...Tristeza...Agonia do ano,  
Onde há como arquejar d'um estertor humano...  
É a morte que vem!

Ouvem-se, entre a rajada, os Sinos a dobrar...  
Meus Deus! São almas que, da terra, vão largar  
Para a viagem do Além!

*(Luís de Magalhães)*



Luís Cipriano Coelho de Magalhães nasceu em Lisboa em 1859 e formou-se em Direito pela Universidade de Coimbra. Na vida profissional, Luís de Magalhães desempenhou cargos políticos entre 1887 e 1919 quando apoiou a tentativa de golpe de Estado da Monarquia do Norte, e foi nomeado novamente para a pasta dos negócios estrangeiros do governo revolucionário.

Na literatura, afirmou-se como poeta e prosador na corrente literária do realismo e fundou várias revistas e tertúlias.

Na Quinta do Mosteiro da Maia encontrava-se com outros escritores como Eça de Queiroz, Antero de Quental, entre outros. Em 1886 publicou "O Brasileiro Soares" com prefácio de Eça de Queiroz

# Quem vê caras, não vê corações



## POEMA PARA A MINHA MÃE

O meu amor por ti  
Tão forte como o mar  
O mar que não tem fim  
Eu sinto sempre em mim  
Suavemente a brotar.

Ai como é bom assim amar!

Por ti, ó Mãe, o meu amor não tem par

Na dor e na bonança  
E no amor também  
Sou qual uma criança  
que não tira da lembrança  
o doce nome de Mãe

Ai como é bom...

E pela vida fora  
Em horas de saudade  
Eu quero recordar  
E ter vontade de ouvir  
Tua voz tão meiga... e cantar

Ai como é bom...

*(Virgílio do Vale)*



**Virgílio do Vale, professor,  
poeta e escritor**

Virgílio do Vale é natural de Alimonde de Bragança mas viveu grande parte da sua vida em Vila Boa de Vinhais, no distrito de Bragança. Estudou no seminário e licenciou-se em Filosofia na Universidade de Salamanca.

No final da década de 60, iniciou a carreira de professor no Liceu Nacional de Bragança. Nos anos 70, deu aulas no Ciclo Preparatório de Macedo de Cavaleiros e fundou o Ciclo de Vinhais em 1971. Na década de 80 lecionou nas escolas C+S de Vizela, da Trofa, da Maia e na EB 2,3 de Moreira da Maia, onde se reformou em 2004.

# Quem vê caras, não vê corações

## FARPA

### “VALORES ESQUECIDOS”

Na casa da democracia  
Anda tudo sem rei nem roca,  
A cada cavadela  
Sai sempre uma minhoca.

As passwords secretas  
Deixaram de o ser,  
Porque um amigo ou amiga  
As pode querer ver e ler.

Eu estou e não estou  
Há sempre alguém que fica,  
Porque no fim, o que conta  
É o que a pica regista.

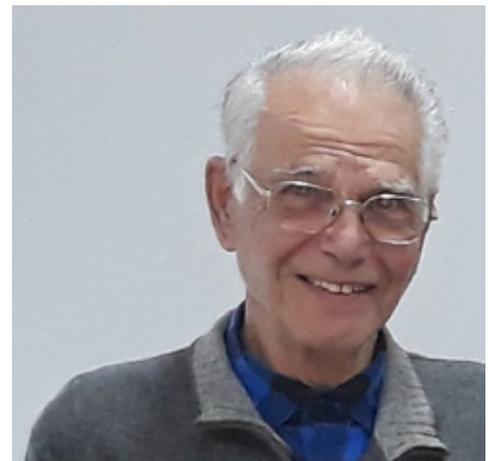
Eu moro e não moro  
Eu viajo e não viajo  
Numa grande habilidade,  
Porque no fim, o que conta é  
A contabilidade.

Onde estão os valores?  
Por onde anda a ética,  
Eu procuro e não encontro  
Forma todos para a festa.

A quele corredor comprido  
Mais parece o do paço,  
Ouçam aquilo que eu digo  
Mas não olhem para o que  
faço.

São tantas as mordomias  
Que até parece uma chaga,  
Porque no fim do repasto  
É sempre o povo que paga

**(António Santos)**



### **António Santos, comercial, reformado**

António Santos, português, 83 anos de idade. Um homem habituado ao trabalho desde muito novo, após a conclusão do ensino primário. Na juventude foi militar nas colónias portuguesas no Ultramar, onde ensinou alguns nativos a ler e a escrever.

Quando voltou para Portugal decidiu frequentar o ensino noturno e fez o curso Industrial. A partir dessa altura, ingressou no mercado de trabalho na área comercial e aos 65 anos reformou-se por limite de idade.

Nesta etapa da vida, começou por ocupar o tempo a fazer trabalhos de bricolage até que o filho e nora o incentivaram a inscrever-se na Universidade Sénior “Viver a Aprender” em Pedras Rubras, no ano letivo 2018-19. Atualmente é um dos alunos mais assíduos e participativos nas diversas atividades com boa disposição e com vontade de aprender sempre mais.

# ARTES

## ATELIER DE PINTURA A ÓLEO



A aluna Fátima Ribeiro segue as orientações da pintora Odete Pinheiro para pintar na tela, desde o desenho até à combinação de cores e tons.

*Maria Odete Pinheiro é natural do Porto e tem dedicado os últimos anos à pintura a óleo, como atividade profissional. A artista começou a pintar como autodidata com o recurso a revistas da especialidade e hoje faz exposições a título individual.*

Em setembro de 2019, Odete Pinheiro começou a frequentar a Universidade Sénior “Viver a Aprender” e ao apresentar-se como pintora foi convidada a orientar um atelier de pintura na U.S. de modo a ir ao encontro da vontade demonstrada por vários alunos para adquirirem novos conhecimentos e melhorarem os dotes artísticos. O atelier de Pintura decorre à quarta-feira entre as 15:00 e as 17:00.

## GRUPO DE TEATRO



Estreia do Grupo de Teatro com a peça “Inscrições na U.S”, na festa de fim de ano, letivo em Junho de 2019.

A arte da representação é uma paixão partilhada pelos elementos do Grupo de Teatro da Universidade Sénior “Viver a Aprender”. Vítor Andrade orienta o grupo no ensaio de peças de autor ou escritas pelos membros do grupo.

Todos os meses, o grupo tem a “Hora do Conto” com a encenação de um conto a apresentar aos alunos que frequentam o Centro Educativo, a funcionar nas instalações do CES Pedras Rubras.

O grupo já levou à cena a peça “O dia das Inscrições na Universidade Sénior”, na festa de encerramento do ano letivo 2018-2019, no auditório da Junta de Freguesia de Moreira da Maia, e a peça “Candidatos a Pai Natal”, na festa de Natal de 2019.

Para 2020, há novos projetos em carteira para a apresentação de mais trabalhos.

Os ensaios decorrem, habitualmente, duas vezes por semana, à terça e à quinta-feira à tarde.



Universidade Sénior “Viver a Aprender” levou cantata tradicional ao concerto solidário no Mosteiro de Moreira da Maia.

Foto de Teresa Nunes

## TOCATA TRADICIONAL

A atuação no Concerto Solidário 2019 foi a primeira apresentação em público, do novo grupo de música da Universidade Sénior “Viver a Aprender”.

A música tradicional portuguesa é a convidada de honra do encontro semanal com os alunos da Universidade Sénior “Viver a Aprender”, e com os professores da Escola de Música 7 Notas.

O grupo ensaia a parte musical com a utilização de instrumentos, tais como os ferrinhos, o cavaquinho e a viola, e também treina o canto com a interpretação de temas da música portuguesa.

Uma tocata à portuguesa marcou a comemoração do Dia Mundial da Música na

## DIA MUNDIAL DA MÚSICA

Universidade Sénior “Viver a Aprender”, no passado dia 1 de outubro, nas instalações da antiga escola primária de Pedras Rubras em Moreira da Maia.

O grupo de música da Universidade Sénior dinamizou um encontro animado com músicas tradicionais portuguesas em jeito de rapsódia. Os ferrinhos, o reco-reco e a guitarra foram os instrumentos musicais mais utilizados para dar ritmo e melodia à tocata, sempre acompanhados de muitas palmas.

Foi assim dado o mote para o arranque do primeiro ano de atividade do Grupo de Música, com ensaio à quarta-feira, entre as 11 e as 12 horas.

# Primeiro magusto na Universidade Sénior “Viver a Aprender”

Foto de Barbara Pouzada



Alunos em confraternização no Magusto 2019 que são o rosto, o corpo e a vida da U. S. “Viver a Aprender”.

“Estão muito boas” e “são muito saborosas” foram os comentários que mais se ouviram enquanto se provavam as castanhas no Magusto organizado pela Universidade Sénior “Viver a Aprender”, no passado dia 11 de novembro. Alunos, professores e elementos da direção estiveram presentes na iniciativa que se realizou este ano, pela primeira vez. O estalar das cascas das castanhas sobressaía na azáfama que se gerou à volta da mesa, na tarde do dia de S. Martinho. Todos se juntaram em torno de um largo tabuleiro cheio de castanhas assadas, entre outras iguarias, em ambiente de confraternização,

enquanto lá fora se fazia sentir o frio e a chuva.

Na opinião de todos, que nesta data se juntaram, as iniciativas como esta são sempre bem-vindas e para o próximo ano “venham mais cinco”.

O Magusto 2019 foi o primeiro momento alto do ano letivo 2019-2020, pois permitiu o primeiro grande encontro da maioria dos alunos que frequentam a Universidade Sénior, num ambiente de convívio e de permanente construção de um projeto que visa a cooperação e a inclusão social da população do concelho da Maia.

# VENCEDOR DO CONCURSO DE FOTOGRAFIA



1ª Edição

**Bárbara  
Pouzada**

Concurso de Fotografia CES Magazine Ações e Diversões da U.S. decorre até 30 de junho.

Registrar os eventos realizados no âmbito das ações organizadas pela Universidade Sénior “Viver a Aprender”

Promover o Fotojornalismo como meio de expressão e de informação.

Revelar novos talentos da Fotografia.

Para mais informação contacte o CES Pedras Rubras



Foto de Barbara Pouzada



Foto de Barbara Pouzada

# SUDOKU

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 |   |   |   | 8 | 6 |   |   | 1 |
|   |   | 2 | 7 |   | 1 | 6 |   |   |
|   | 7 | 1 |   |   |   | 2 | 5 |   |
| 9 | 1 |   |   | 2 |   |   | 7 |   |
| 3 |   |   | 1 | 4 | 5 |   |   | 6 |
|   | 6 |   |   | 9 |   |   | 2 | 4 |
|   | 5 | 3 |   |   |   | 4 | 6 |   |
|   |   | 8 | 9 |   | 3 | 5 |   |   |
| 2 |   |   | 5 | 1 |   |   |   | 7 |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 1 |   |   |   |   | 4 |   |   |
| 8 |   | 5 |   | 3 |   | 6 |   | 2 |
| 3 |   |   | 4 |   | 6 |   |   | 8 |
|   | 6 |   |   |   |   |   | 5 |   |
|   |   | 7 | 5 |   | 9 | 2 |   |   |
|   |   | 9 |   | 1 |   | 4 |   |   |
|   | 9 |   | 3 |   | 4 |   | 2 |   |
| 5 |   | 4 | 6 |   | 1 | 3 |   | 9 |
|   | 2 |   |   |   |   |   | 6 |   |

# CRUZADA SÉNIOR

Por João Gaiola

HORIZONTAIS

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
|    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| 2  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| 3  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| 4  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| 5  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| 6  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| 7  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| 8  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| 9  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| 10 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| 11 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| 12 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| 13 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| 14 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| 15 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| 16 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |

VERTICAIS

|    |   |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----|---|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 16 | O | S  |    | A | R | A | S | O | P | M | E | 16 |
| 15 | O | O  | S  | R | I | S | O | T | A | P | A | 15 |
| 14 | O | S  | I  | O | M | A | F | I | R | I | G | 14 |
| 13 | E | C  | R  | E | O | C | O | D | I | C | O | 13 |
| 12 | E | N  | U  | A | S | N | A | L | A | C | O | 12 |
| 11 | E | A  | V  | A | S | S | P | E | S | T | N | 11 |
| 10 | O | S  | O  | O | A | V | A | S | P | I | S | 10 |
| 9  | O | V  | L  | G | V | T | X | O | L | O | D | 9  |
| 8  | D | R  | N  | D | N | V | N | E | S | E | N | 8  |
| 7  | P | S  | R  | L | A | N | E | L | A | S | S | 7  |
| 6  | V | U  | E  | O | A | N | E | V | O | A | O | 6  |
| 5  | R | M  | A  | M | A | R | C | A | R | M | A | 5  |
| 4  | L | A  | L  | S | A | B | S | A | L | A | V | 4  |
| 3  | E | M  | I  | T | A | M | O | S | C | S | C | 3  |
| 2  | A | L  | V  | E | S | R | E | D | O | L | O | 2  |
| 1  | P | E  | D  | R | A | S | R | U | R | A | S | 1  |
| 12 | 9 | 10 | 11 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

SOLUÇÕES

### Horizontais

- 1-Nome da povoação onde está sediado o CES (2 palavras).
- 2-Nome do autor português que se destacou pelo realismo social no início do século XX, cuja peça de teatro “Forja” está a ser ensaiada pelo grupo de teatro da Universidade Sénior “Viver a Aprender”.
- 3-Fazíamos emissão; compact-disc (sigla).
- 4-É feita de pelo de ovelha; Imposto Automóvel (sigla); nome de um famoso locutor radiofónico.
- 5-Laboratório Nacional de Engenharia Civil (sigla); vila da Beira-Alta pertencente ao distrito de Viseu (Norte) com cerca de 6 500 habitantes.
- 6-Neblina (de trás para a frente); contração da preposição A com o artigo definido O; país da América do Norte (Sigla).
- 7-Soldados de vigia.
- 8-Com apóstrofe é o nome de uma heroína francesa; composto orgânico cujas moléculas contêm as instruções genéticas que coordenam o funcionamento de todos os seres vivos (sigla).
- 9-Detesto; é um comboio muito rápido; letra grega.
- 10-Nesta cidade há uma torre inclinada que é célebre; são macacos americanos.
- 11-É um frango pequeno, sem vogais; Fernando, poeta e português.
- 12-Satélite de Júpiter; pode ser uma bebida mas também serve para fixar os selos das cartas; foi namorada de Sá Carneiro.
- 13-Económico, barato; um tipo de gesso.
- 14-Assim se chama um menino no Brasil; membro de seita criminosa italiana
- 15-Capaz, pronto para...; pastel de carne ou camarão.
- 16-Dera ou tomara posse de um cargo; poema de António Nobre.

### Verticais

- 1-Prato tradicional galego à base de marisco e arroz de açafão; assim é chamado o produto que melhora, ilicitamente, o desempenho de um atleta.
- 2-Também conhecido por Bocage (2 palavras); malvado (de trás para a frente).
- 3-506 Romanos; este é o pico que todo o alpinista sonha escalar; partido político português
- 4-Reserva, dúvida sobre algo ou alguém...; ato sexual.
- 5-O continente mais amarelo; nota do tradutor (iniciais.); ...cast; arquivo digital áudio transmitido através da Internet; sigla austríaca.
- 6-Senhora abreviada; seguia; designação aportuguesada de moeda inglesa.
- 7-Um dos mais famosos pintores flamengos; extraíra com violência.
- 8-Primeiro nome de um antigo cantor austríaco, vencedor do festival (concurso) da eurovisão em 1966 com a canção “Merci Chérie”; como é que os alentejanos chamam às vicissitudes da vida; pode ser uma praia minhota ou o nome de um vulcão.
- 9-O dromedário só tem uma, e no Brasil é Nova; assim se podem chamar viagens de avião; nome de mulher.
- 10-Aeroporto francês sem extremidades; guarnecer a torre de ameias; devido este caso, o ministro da tutela teve de se demitir.
- 11-É geralmente imponente, o da igreja; assim se chamam, na gíria, os alunos muito aplicados.
- 12- Tornara inconsciente antes de intervenção cirúrgica ligeira; modo afetado de alguém se posicionar para uma fotografia ou pintura; é o deus das correntes de ar.

# CHARADAS

**1** - Vai sempre encontrar-me no passado. Posso ser criado/a no presente, mas o futuro não me afeta. Quem sou?

**2** - Não tenho olhos mas já tive. Também já tive pensamentos mas agora estou vazio. O que sou?

**3** - Posso fazê-lo chorar, ressuscitar os mortos, fazê-lo sorrir ou inverter o tempo. Formo-me num instante e duro uma vida. Quem sou?

**4** - O que é que pergunta sempre mas nunca responde?

**5** - Uma rapariga tinha 10 anos no último aniversário mas terá 12 no próximo. Como é possível?

**6** - Não estou vivo mas cresço nem tenho pulmões mas preciso de ar. Quem sou?

**7** - Vive sem corpo e ouve sem orelhas, fala sem boca e apenas o ar o cria. Quem é?

**8** - O que é que te pertence mas os outros usam mais?

**9** - O que está sempre no meio da rua com as pernas para o ar?

**10** - O que é que vai à mesa, parte-se e reparte-se, e não se come?

1-A História / 2-O crânio / 3-A memória / 4-A campainha das casas / 5-Hoje é o seu 1º aniversário / 6-O fogo / 7-O eco / 8-O teu nome / 9-A letra U / 10-O baralho de cartas

SOLUÇÕES

# AGENDA

## 9 Março

**10:00** - Mesa Redonda sobre “As atitudes e os comportamentos da mulher face ao envelhecimento no séc. XXI”, no auditório da Junta de Freguesia de Moreira da Maia.

## 27 Março

**10:00** - Festa da Primavera, Auditório da Junta de Freguesia de Moreira da Maia

## 3 Abril

**10:00** - Visita guiada ao Teatro Nacional São João, no Porto

## 21 Abril

**8:30** - Visita à Casa Museu Eça de Queiroz, Baião



## ESTUDO ACOMPANHADO

Acompanhamento pedagógico na execução de trabalhos de casa, organização de cadernos diários e realização e correção de fichas de trabalho para alunos do ensino básico.



## EXPLICAÇÕES INDIVIDUAIS

Disponibilizamos um serviço de explicações individuais, assegurado por professores especializados e experientes, que pretende dar resposta às dificuldades mais específicas dos alunos de qualquer disciplina e nível escolar.



## PREPARAÇÃO PARA TESTES E EXAMES

Dispomos de um serviço de preparação intensiva, com diferente duração, para dar resposta às necessidades dos alunos nesta fase tão importante do seu percurso escolar.



## ESCOLA DE LÍNGUAS

Desenvolvemos as várias competências linguísticas: ouvir, falar, ler e escrever, de forma motivadora e com recurso a métodos ativos, meios audiovisuais interativos, e materiais didáticos diversificados.



## TEMPOS LIVRES

Proporcionamos atividades de lazer a crianças e jovens a partir dos 6 anos, nos períodos de interrupções letivas, desenvolvidas através de diferentes modelos de intervenção, nomeadamente acompanhamento/inserção, prática de atividades específicas e multiatividades.



## EDUCAÇÃO AMBIENTAL

O objetivo da Educação Ambiental consiste na promoção de valores, na mudança de atitudes e de comportamentos face ao ambiente, de forma a preparar os jovens para o exercício de uma cidadania consciente, dinâmica e informada face às problemáticas ambientais atuais.



## TRANSPORTE ESCOLAR

O serviço de transporte escolar encontra-se licenciado pelo IMT e é direcionado a crianças e jovens até aos 16 anos. O serviço é utilizado para deslocações de e para estabelecimentos de ensino, para prática de atividades desportivas ou culturais, visitas de estudo e outras deslocações organizadas.



## ORIENTAÇÃO VOCACIONAL

Trata-se de um processo, conduzido por profissionais de psicologia, que através da pesquisa e análise de provas de interesses, aptidões e personalidade, dá algumas orientações sobre o percurso académico e profissional indicado, bem como estratégias de autoconhecimento e pesquisa. Não toma a decisão, mas apoia no processo.



## IGUALDADE DE GÉNERO

Promovemos a Igualdade entre mulheres e homens. Consiste numa questão de direitos humanos e uma condição de justiça social, sendo igualmente um requisito necessário e fundamental para a igualdade, o desenvolvimento e a paz.



# Viver a Aprender

Universidade Sénior

**Gratuito + 50 anos**

**Línguas**

**Atividades físicas**

**Artes e Cultura**

**Saúde**

**Dinâmicas de grupo**



Foto de Bárbara Pouzada

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

Apoiado por:

Portugal  
**INOVAÇÃO  
SOCIAL**