



Folhas Vivas

BOLETIM INFORMATIVO DA ASSOCIAÇÃO DE ALUNOS DA UNIVERSIDADE SÉNIOR DE VILA FRANCA DE XIRA

Ano X, Nº 55 OUTUBRO 2018

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Bem-vindos

Em nome da AAUS-Associação dos Alunos da Universidade Sénior de Vila Franca de Xira, desejo as boas-vindas a toda a comunidade académica neste início de mais um ano letivo.

Dirijo-me, com especial carinho e gratidão, às senhoras e aos senhores professores, que, em regime de voluntariado e de forma tão generosa e disponível, têm transmitido os seus conhecimentos e certamente continuarão a trabalhar para que aconteçam ótimos momentos de aprendizagem e partilha de saberes.

Um cumprimento especial a todos os colegas, alunas e alunos, aos antigos e aos novos, e que aproveitem este nobre espaço, que espero, se sintam bem acolhidos, respeitados e integrados.

Aproveito para apelar a todos os colegas para que façam chegar à Associação, as vossas preocupações, as vossas sugestões e, porque não, também as críticas.

A principal razão para a existência de uma Universidade Sénior são os alunos e os professores, sem os quais, uma instituição desta natureza, não poderia funcionar.

Muitos estudos já foram publicados sobre a temática do envelhecimento ativo e a importância das Universidades Seniores.

Alguns estudos fazem mesmo a comparação entre a qualidade de vida dos seniores que frequentam uma universidade ou academia sénior, e a daqueles que não frequentam qualquer instituição deste tipo. As conclusões não deixam margem para dúvidas:

Para além de funcionar como terapia social e promover a ginástica mental, a frequência de Universidades Seniores só traz vantagens.

Todos os estudos põem em evidência a qualidade de vida em diferentes variáveis, desde a qualidade do sono à capacidade física, passando pelo bem-estar psicológico e social.

Segundo estes estudos, as Universidades Seniores revelam-se mesmo como uma espécie de pílula milagrosa funcionando como um substituto de medicamentos antidepressivos.

Ao frequentar uma Universidade Sénior estamos a contribuir para o fim de alguns preconceitos estereotipados que quase classificam os mais velhos como seres inativos.

Ao frequentar uma Universidade Sénior, evidencia-se o interesse pela atualização dos conhecimentos e pela aquisição de novos saberes.

Frequentar uma Universidade Sénior favorece também a promoção de ambientes sociais, o bem-estar e realizações

personais, bem como uma perceção otimizada de si próprio, contribuindo para a valorização dos que alcançaram a longevidade, promovendo assim o aumento da esperança de vida com qualidade e dignidade.

Acrescente-se ainda que, desta forma, não só ganha cada pessoa individualmente, mas também o Estado, que poupa nos remédios, nas consultas, nos exames auxiliares de diagnóstico, etc.

Todo este sistema de vida obriga a que os alunos elevem o seu ego, o seu amor-próprio e a sua autoestima, incluindo a preocupação com a aparência pessoal e com o vestuário.

Como disse, vai iniciar-se mais um Ano Letivo. Este, é já o 15º.

O primeiro foi em 2004/2005, e, entretanto, já se passaram 14 anos letivos.

Façamos votos para que os próximos anos sejam, não só de consolidação, mas também de otimização deste projeto que terá, obrigatoriamente de continuar numa rota de evolução, porque apesar de algumas divergências que possam subsistir, existe sempre um ponto em comum, o gosto por esta Universidade e a alegria de a ver crescer.

Que seja um ano letivo 2018/2019 excelente e produtivo e que vá ao encontro de todas as vossas expectativas.

Paulo Cabrito
Presidente da Direção da AAUS



Abertura do Ano letivo 2018/2019

A Sessão Solene de 01 de Outubro de 2018, que decorreu no salão nobre do Palácio da Quinta da Piedade, contou com a presença do Senhor Vice-Presidente da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira António Oliveira, a Senhora Vereadora Helena de Jesus, na Qualidade de Representante dos Professores M^{ra} Josefa de Moraes Soares bem como o Senhor Presidente da AAUS Paulo Cabrito e muitos dos alunos da Universidade Sénior de Vila Franca de Xira.





BOAS VINDAS 2018/2019

Estimados colegas. Estamos a começar mais um novo ano escolar. Aos que ainda cá estamos os nossos professores dar-nos-ão as boas vindas para mais um ano cheio de boa disposição, e não só mas também, para aprendermos algumas coisas. Como alguém disse “vivendo e aprendendo”. Infelizmente já não estarão entre nós alguns dos nossos companheiros de aulas, uns porque já partiram outros que já fizeram a sua viagem. Em contrapartida outros vão iniciar uma nova etapa da sua vida deixando para trás os seus empregos, alguns bem árduos, digo eu, outros mais leves e atrativos. Seja como for é uma nova fase da nossa vida.

Não deixa de ser agradável visto que vamos encontrar outros rostos, outras maneiras de pensar, outros amigos, outras vivências e quem sabe até algumas companhias interessantes. Porém, tem de haver sempre o respeito uns pelos outros não fôssemos nós a maior parte já avós. Vem a propósito disto o exemplo que temos de dar perante os que nos rodeiam e com quem lidamos, principalmente, os mais jovens e aqueles que estão à frente da nossa Universidade Sénior de Vila Franca de Xira, à qual pertencemos e a quem devemos o devido respeito não só pelas funções que exercem mas até porque alguns como sabemos foram eleitos pelo povo.

Ao fim e ao cabo, quero com isto dizer que vamos principiar mais um ano letivo cheios de boa vontade fazendo-me lembrar, perdoem-me o plágio, aquela lição que o livro do nosso tempo na escola primária dizia: - Acabo de me matricular na quarta classe. O nosso professor deu-nos as boas vindas e a seguir disse:.- Espero que venham cheios de boa vontade para assim podermos dar inicio a mais um novo ano escolar. É lógico que como nós sabemos o ensino primário é obrigatório, o mesmo não se passa connosco que somos voluntários e além de querermos aprender também queremos dignificar a instituição que nos acolhe.

Continua a ser agradável lembrar frases que nunca mais esquecem como aquela, recordar é viver. Vamos então com toda a força e vontade que nos anima colaborar com todos que estão a dar de si o seu melhor e ao mesmo tempo transmitirem-nos algo que eles aprenderam com o tempo nos seus trabalhos e nos seus estabelecimentos de ensino por onde passaram.

Para todos nós um bom ano letivo.

Gilberto de Paiva

Divagando ao correr da pena

Andava eu entretido a aparar a cerca de arbustos que adorna parcialmente o meu refúgio no Oeste, quando, entre duas acelerações no corta-sebes, sou alertado para um toque característico de entrada de algo no meu telemóvel. Normalmente sou célere a atender, gosto de saber quem se lembra de mim, mas desta vez, não fora o olhar reprovador do Charlie, fiel companheiro que me acompanha, chova ou faça sol, teria deixado para mais tarde a satisfação da curiosidade.

Agora, já na posse daquele retângulozinho mágico, que já quase ninguém dispensa, posso ver que, do outro lado da linha, recordava-me o Diretor do Folhas Vivas que o nosso Jornal carecia de artigos para sobreviver.

Finalmente, pensei, vai ser desta que vou poder apresentar para publicação uma coletânea de frases comumente usadas no nosso vocabulário, propondo-me falar de cada uma, da origem ou significado. Dou um exemplo: Quando ouvimos pronunciar – “Ver Braga por um canudo” – queremos dizer, que algo que almejamos tanto ter, querer ou ver, está inacessível, está longe. Se ainda não está perceptível, dou uma ajuda, esperando que os sportinguistas não se ofendam.

Ainda não vai ser desta, porque o já mencionado Diretor, o Paulo, posso dizer o nome, não tenho medo, numa jogada de antecipação, liga à coordenadora a dizer que vai continuar a fazer o - “Sabias que....”.

Ora, sabendo que a política da Redação do Jornal é diversificar as fontes, promover a aparição de artigos de cariz variada, apresentando temas iguais, ou vá lá, quase, porque, modéstia à parte, a minha contribuição seria melhor

que a dele, obrigaria a escolhas que, mesmo num meio pequeno como o nosso teriam como efeito provocar sequelas de incalculáveis proporções.

Passado o momento de frustração, fugaz, que logo tratei de esquecer, voltei ao desbaste, e achei, tinha artigo. Aquele gesto fez-me lembrar quando um gajo tem a cabeça na cadeira do barbeiro, e o resto do corpo claro, e nos estão a cortar ou desbastar, vai dar ao mesmo, o cabelo, e daí até à analogia com a história do pobre Sansão foi um tirinho. Acreditava-se na época, ser invencível devido à sua forte cabeleira. Porém, “como não há bem que sempre dure”, (Paulo, não guardo rancor, deixo-te brilhar terminando o provérbio) a Dalila, que devia ser bem dotada, deu-lhe a volta e o até aí bem guardado deixou de ser segredo.

Mais tarde, José de Nazaré, não a das sete saias, mas de outra longínqua em Israel, carpinteiro de profissão, cismou que a sua capacidade aumentava à medida que cabelo e barba cresciam. E fica explicado porque nunca o vimos com outra aparência. As encomendas não paravam, os vizinhos pasmados, até que veio o anjo. José ouviu, não gostou, lembrou-se do Sansão, mas não evitou que Maria passasse a fazer parte do agregado que alterou de seguida nas Finanças. lam dormir em quartos separados, o Fisco não tinha que saber, manteve os adornos capilares, e caramba, o novo regime era mais favorável para IRS.

Duas histórias, apócrifas, salta à vista. Não arrisco julgamento, ou ira. Pelo sim pelo não, e porque, dizem, que o Seguro morreu de velho, embora tenha perdido para o Costa ainda novinho, vou usar pseudónimo. Prudência e caldo de galinha, etc., etc., etc.

Lourinhanosauros



ARROGÂNCIA E VAIDADE



Olha, repara, lá vem ela. Já viste bem quem vem a chegar?

— Claro que sim, já reparei e é estranho; Hoje, nem para nós olhou.

Foi sentar-se na esplanada, com certeza está à espera de uma amiga.

Sabes? Já tentei somar as vezes que fui fotografada por ela, mas foram tantas, que desisti de as contar...

— A ti?

Sim, a mim.

— Então, talvez eu possa dizer a mesma coisa.

Vá lá... Não queiras comparar.

— Porquê? Ela também já me fotografou de todos os ângulos possíveis e imaginários. Claro, com a minha beleza, não admira. Já viste como são belas as minhas flores lilás? As fotos devem ter ficado lindíssimas.

Sim, talvez. Mas de qualquer maneira não te queiras igualar a mim; já olhaste bem para a grandeza do meu porte e para as minhas exuberantes raízes?

— Nem pensar!

Sabes? Outrora ela vinha muitas vezes fotografar casamentos aqui na Quintinha e quase sempre me escolhia para ajudar a segurar as lindas noivas, em poses muito românticas. Vê bem que até as minhas raízes ajudavam a compor os seus delicados vestidos de noivas.

— Pronto está bem! Fica lá com as tuas exuberantes raízes; mas a Quintinha fica muito mais bonita e colorida com as minhas flores lilases. É ou não verdade?

Talvez seja. Mas vamos mudar de assunto:

Outro dia escutei uma conversa em que ela estava a dizer a uma colega da Universidade, que ia concorrer aos Jogos Florais da AAUS, com fotografias que tinha tirado a diversas árvores aqui da Quintinha. Fiquei logo entusiasmada, pois só poderia ser uma foto minha.

— Porquê tua? E, porque não, minha? Ora essa ...

Não estejas já toda vaidosa: Espera ... Dias depois elas voltaram e apesar de estar muito vento, tentei ouvir do que estavam a falar.

E sabes o que ela disse à amiga?

— Não. Mas se calhar disse que concorria com uma fotografia minha.

Não... Ela concorreu sim, mas com uma fotografia da velha **figueira** que fica perto do Baluarte, à saída da Quintinha.

— A sério? Não posso acreditar!

Acredita. Concorreu e ganhou uma menção honrosa.

— Só podes estar a brincar. Fomos derrotadas por uma velha **figueira** que nem flor dá ...

É verdade, mas sabes, a senhora das fotografias percebeu que eu com a minha arrogância de **Borracheira** secular e tu uma **Jacarandá** muito vaidosa das suas lindas flores lilases, não somos mais importantes que a humilde **figueira**.

E ela tem razão.

Por vezes para ganhar basta ser humilde!

Luísa Faria

CURIOSIDADES

Sabias que ...

- ❖ A velocidade da luz, geralmente arredondada em 300.000 km/s, é de exatamente 299 792,548 km/s.
- ❖ São necessários 8 minutos e 18 segundos para a luz viajar da superfície do sol à terra.
- ❖ A terra gira no seu movimento de rotação a mais de 1.600 km/h, e viaja no seu movimento de translação em volta do sol a mais de 107.000 km/h.

Paulo Cabrito

CORPO EDITORIAL

Diretor: Paulo Cabrito

CORPO REDATORIAL E COORDENAÇÃO:

Noémia Casimiro

Lino Solposto

Gilberto de Paiva

António Ramalho

COLABORAÇÃO

Paulo Cabrito

Emílio Duarte

Luísa Faria

AAUS

Telef.: 21 953 30 50

Palácio da Quinta da Piedade

2625-201 PÓVOA DE S. IRIA

Email: aas@aausvfira.pt

Site: www.aasvfira.pt