

## UTIS NO CONCURSO DE CULTURA GERAL SÉNIOR "SABER MAIS"



A Universidade da Terceira Idade de Santarém (UTIS) participou, no passado dia 25 de Janeiro, na XV edição do Concurso de Cultura Geral das Universidades Séniores "Saber Mais".

O Concurso é promovido anualmente pela RUTIS e contou, este

ano, com a organização da Associação Sénior de Odivelas que acolheu o evento no Pavilhão Multiusos da cidade.

A equipa que tão bem representou a UTIS foi constituída pelas alunas Graciete Alves, Maria da Conceição Simas e Rejane Wilke. Contudo, não chegou para atingir a final, apesar de terem representado condignamente esta Universidade.

Registo para a grande e entusiasta claqué de apoio que acompanhou a equipa.

A vitória acabou por sorrir à Universidade de Vila Franca de Xira, outra das 20 participantes, tais como Seia, Agualva e Mira Sintra, Golegã, Miranda do Corvo, Pinhel, Academia de Seniores de Lisboa, UGIRT-Rio Tinto, Alenquer, Ermesinde, Penela, Dom Dinis - Joane, Gondomar, Castelo Branco, Ponte de Sôr, Almeirim, Sénior de Gaia, Évora, Loures, Seixal e Odivelas.

No próximo ano será a Universidade Sénior de Évora a acolher o evento.

A UTIS venceu a primeira edição deste Concurso, no ano de 2005, em Lisboa, tendo voltado a conquistar o primeiro lugar, em 2013, em Gondomar.

## LIVRO "TUDO O QUE TE DISSE" APRESENTADO NA UTIS



O livro de José Luís Cordeiro "tudo o que te disse" vai ser apresentado a 18 de Fevereiro na UTIS.

O autor nasceu a 13 de Abril de 1963, em Santarém. É professor de português nos ensinos básico e secundário e actualmente lecciona no Agrupamento de Escolas Dr. Vieira de Carvalho, na Maia.

"Transparências da Alma" (poesia, 2010), "O Mar de Sonhos, Mar de Vidas" (poesia, 2011), "Amar Além-Mar" (prosa poética, 2012) e "Sou Conto, Sou Poema" (colectânea, 2017), são algumas das obras já editadas.

## À CONVERSA COM... VÍTOR SILVA

**"ESPERO QUE UM DIA QUANDO FOR REFORMADO POSSA FREQUENTAR A UTIS"**



**Vítor Manuel Marques da Silva é natural de Marvila, Santarém, e tem 60 anos de idade. Foi voluntário na Força Aérea, entre 1977 e 1986. Trabalhou em Lisboa e regressou a Santarém em 2005, cidade onde reside.**

### Como e quando aparece como funcionário da UTIS?

Em 2008, após contacto com o Centro de Emprego de Santarém, consegui um POC (Programa Ocupacional de Emprego) na UTIS através da Câmara Municipal de Santarém, posteriormente pela Junta de Freguesia de Marvila e finalmente pela Santa Casa da Misericórdia de Santarém. Entretanto acabei contratado pela Santa Casa e colocado na UTIS.

### Como vê a sua relação com professores e alunos?

Boa. A relação com os professores é extraordinária, existindo uma boa compreensão e trabalho. No entanto, como em tudo na vida, nem tudo são rosas e, por vezes, aparecem alguns alunos, poucos, em que a relação é mais difícil.

Tento cumprir as minhas funções pelo melhor esperando da parte de todos a melhor compreensão.

### Qual o seu desejo para o futuro, dentro desta instituição?

Desejo que o futuro da UTIS continue como tem sido até hoje e que devido ao aumento de disciplinas e de alunos, houvesse a possibilidade de novas instalações. Espero que um dia quando for reformado possa frequentar a UTIS.

TURMA DE JORNALISMO E COMUNICAÇÃO DA UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE DE SANTARÉM  
ANO I  
NÚMERO 2  
PREÇO: 0,50 UTISINOS  
JANEIRO 2019



# JORNAL DA UTIS

## TURMA DE AGRICULTURA BIOLÓGICA HORTA DA UTIS É EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS

A agricultura biológica é uma forma de produção agrícola em que não é permitida a utilização de fertilizantes químicos nem pesticidas de síntese. Mas esta forma de lidar com a terra é, igualmente, uma disciplina na Universidade da Terceira Idade de Santarém (UTIS).

Segundo quem a ministra, Cândido Pereira, a aula visa "melhorar o conhecimento sobre os alimentos e conhecer as suas funções", mas procura ainda "sensibilizar para uma alimentação saudável e reconhecer a importância dos alimentos biológicos na alimentação", afirma ao 'Jornal da UTIS' Cândido Pereira. Na sala de aula, ou na pequena horta e jardim onde decorrem as aulas práticas, a turma procura ainda "conhecer o contributo da agricultura biológica no desenvolvimento sustentável, adquirir maior consciência ambiental e proporcionar o contacto directo com as boas práticas agrícolas", acrescenta o professor.

Para o efeito, esclarece, "recorre-se

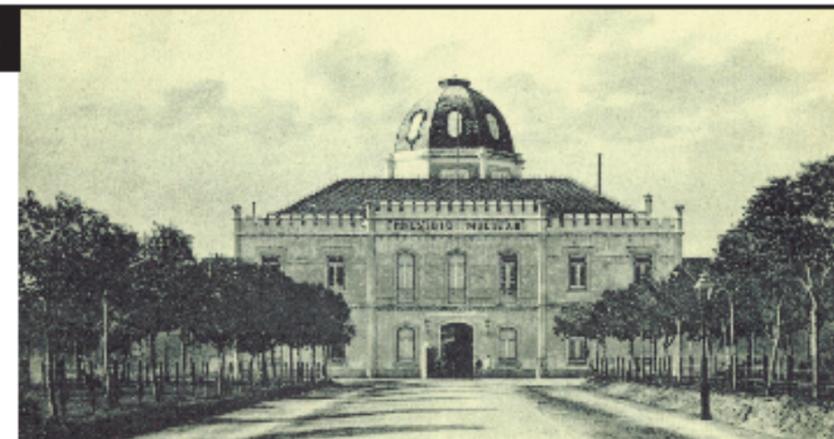


a técnicas e produtos que permitem o desenvolvimento de uma agricultura suficientemente produtiva e sustentável a longo prazo, sem que para isso seja necessário afectar o ambiente e a saúde humana", conclui.

As aulas de agricultura biológica funcionam em formato de workshops, privilegiando a componente prática que consiste na manutenção de uma pequena horta ou jardim e a parte teórica que decorre em ambiente de sala de aula.

## RECORDAR É VIVER NA UTIS

**A nossa casa!**  
Destinado a penitenciária distrital começou a edificar-se no Monte da Rafôa em 1879. Está situado a poente do Campo de Sá da Bandeira e foi construído com pedra do extinto Convento de S. Domingos.



## TURMA DE LITERATURA NO MUSEU DO NEO-REALISMO E NA FUNDAÇÃO JOSÉ SARAGAMO



A Turma de Literatura da UTIS visitou, no passado dia 16 de Janeiro, o Museu do Neo-Realismo, em Vila Franca de Xira, e a Fundação José Saramago, no âmbito da disciplina ministrada pela professora Luísa Mesquita.

Na Fundação, a Turma visitou a exposição permanente "A Semente e os Frutos" e percorreu toda a obra literária do escritor.

A Fundação José Saramago é uma instituição cultural privada de utilidade pública com sede na Casa dos Bicos, e conta com uma de-

legação em Azinhaga, terra natal do escritor. Promove habitualmente apresentações de livros, representações de peças de teatro, conferências e colóquios.

No Museu do Neo-Realismo, a Turma apreciou a exposição "Batalha pelo Conteúdo" bem como a Exposição temporária "Cândido Portinari em Portugal", um dos pintores que "mais se aproximou do ideário neo-realista e dos intelectuais e artistas deste movimento político e artístico português".



## OPINIÃO REGISTOS RELIGIOSOS

Vem de longínquos tempos esta Arte. Mais produzida por mulheres, que no sentido de apelarem às "bênçãos divinas" para os seus pais, maridos, filhos namorados enfim homens por quem nutriam muito afeto, usavam, com alguma arte, as pagelas de santos da sua devoção, os tecidos, as rendas e bordados e os galões com que elaboravam pequenas "Memórias" que lhes ofereciam na hora da partida para as cruzadas/guerras ou mesmo para a pesca, e que eles usavam junto ao corpo.

Eram como que votos de que nada de mal acontecesse aos seus portadores e delas entes queridos.

Foi Arte muito seguida, particularmente no litoral de Portugal e também muito nos Açores.

Desta primeiríssima fase passaram a uma outra que com igual sentido, de procurar bênçãos divinas, mas agora abrangendo também as próprias mulheres que por razões várias, davam as suas vidas à religião, aos conventos.

Tanto recebiam de quem ficava de fora como ofereciam a quem ficava fora.

E também nos conventos que esta Arte se foi transformando e foi procurando caminhos de maior perfeição e sentido de harmonia entre os materiais usados. Como sempre as pagelas, muito bem coloridas e requintadas nos bordados eram/são o elemento fundamental.

Muitas vezes a penúria de materiais obrigava a, com imaginação, usarem para bases dos Registos, folhas de livros (aqueles livros gigantescos que se veem nos conventos) que com uma cola feita de farinha e água serviam de cartão/base à obra que faziam, claro que forrado com tecidos, algumas vezes de paramentos velhos.

De sempre as mais criativas, as mais dotadas e devotadas à Arte foram juntando/usando novos materiais, como o vidro, o cartão as flores artificiais, galões dourados e prateados, escamas de peixe e foram dando novos formatos às obras.

Com o andar dos tempos juntaram-se às pagelas, imagens de variados materiais como cerâmica, madeira, vidro, marfim, que sós ou em conjunto, como por exemplo presépios, enriquecem este património.

Isso mesmo! Os homens que não quiseram ficar fora desta Arte e também se juntaram e criam alguns registos interessantes. Mas é e será sempre um trabalho feminino, por elas melhor desenvolvido e por elas belissimamente executado.



M. ALCINO NUNES  
PROFESSOR DA TURMA DE REGISTOS

## AULAS DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL NA UTIS

### "APRENDE-SE A COMUNICAR EFICAZMENTE COM OS OUTROS E COM NÓS PRÓPRIOS"



"Divertidas e alegres". É desta forma que Carla Diná, classifica as aulas da disciplina que ministra na Universidade da Terceira Idade de Santarém (UTIS).

A opinião não é só sua, mas sobretudo dos alunos que a frequentam. "Nestas aulas fala-se sobre pensamentos, comportamentos, emoções, desenvolvimento pessoal e até sobre saúde", revela ao 'Jornal da UTIS'.

"Aprende-se a comunicar eficazmente com os outros e com nós próprios", admite.

Na sala de aula "explora-se ser-se mais tolerante, positivo e alegre; desenvolve-se um novo olhar mais suave pela vida; transmite-se muito respeito, carinho e amor; na forma de abraços matinais", acrescenta Carla Diná que há três anos é responsável pela disciplina na Universidade.

No início de cada aula a professora cumprimenta cada aluno com um abraço. Considera-se "exigente",

mas permite que os alunos retirem das aulas aquilo que mais precisam para a vida.

Os alunos têm liberdade para exporem questões que mais os afetam e encontram algumas respostas ou soluções através de partilhas entre os colegas e a professora.

"Há até quem diga que estas aulas se parecem com psicoterapia", observa Carla Diná que se diz "apaixonada pelo desenvolvimento pessoal e pela evolução".

"Adoro trabalhar para e com as pessoas e acredito num mundo onde a primeira escolha seja o Amor", afirma, convicta, ao 'Jornal da UTIS'.

Profissionalmente é Formadora, Coach, Master Practitioner e Trainer em Programação Neurolinguística e trabalha nesta área desde 2012, através de formações e consultas individuais.

Estas aulas de Desenvolvimento Pessoal contêm conhecimentos e técnicas de Programação Neuro-

linguística (PNL), a qual permite atingir o estado de excelência do ser humano.

Além de ser uma poderosa arte de comunicar, a PNL ensina a criar programas eficientes na nossa mente, levando-nos a ter os comportamentos desejados e a comunicar melhor com nós próprios e com os outros.

Com a PNL conseguimos uma melhor gestão das emoções e pensamentos, e aprendemos a dirigir a nossa atenção para as oportunidades e o lado positivo da vida.

"É por assim dizer um manual do nosso cérebro, que nos ajuda a ser mais felizes," constata a docente.

Ao 'Jornal da UTIS' Carla Diná lança o desafio em forma de convite: "As aulas de Desenvolvimento Pessoal têm a porta aberta a quem tenha curiosidade por estes temas e queira divertir-se um pouco", conclui.