

YOGA NA UTIS

“NA JUVENTUDE, AJUDA A PERCEBER QUE A SABEDORIA VEM COM O CAMINHAR E NA TERCEIRA IDADE AMPARA AS DORES DESSE CAMINHAR”

O Yoga é uma filosofia que trabalha todo o ser, estimulando as nossas capacidades de actuação perante a vida. Na Universidade da Terceira Idade de Santarém (UTIS) as aulas, à terça-feira às 9h30, são ministradas por Dan Dronacharya que ao 'Jornal da UTIS' garante que "o Yoga possui técnicas de controle dos movimentos da mente e aprimoramento da respiração, de correcção a nível postural e actua profundamente nas escolhas e nos hábitos dos seus praticantes", afirma a professora.

Dan admite ainda que o Yoga "melhora toda a capacidade de memória, o sono, o humor, o controle emocional, energiza a mente e estimula um comportamento mais claro da pessoa para com as suas verdades, colaborando para um desenvolvimento humano de paz e harmonia com todos os seres," esclarece.

A docente acrescenta que quando a terceira idade chega "traz junto com ela o enaltecer do saber", sabendo-se que "a sabedoria pertence aos anciões tal como o vigor físico pertence à juventude", nota.

Contudo, Dan lembra que o Yoga é importante "em todas as fases da vida".

"Na juventude, ajuda a perceber que a sabedoria vem com o caminhar e na terceira idade ele ampara as dores desse caminhar", observa.

Essa premissa, advoga, leva-nos aos benefícios que o Yoga traz aos idosos, nomeadamente,



quando dirigida ao nosso interior: "eleva o auto-conhecimento e trata directamente as emoções", garante.

"Nós visualizamos o nosso corpo emocional, identificamos as feridas e tratamo-las com a respiração yogi", prossegue.

O exercício do Yoga também "acalma a mente" ao praticar dharana, um termo sânscrito (uma das 23 línguas oficiais da Índia) que significa segurar ou reter.

"Concentração é um dos oito ramos do yoga clássico. Com este exercício afastamos a demência e ganhamos refrigério mental", revela Dan Dronacharya.

Mas a Yoga também "energiza o ser" ao trabalhar a nossa energia através da respiração.

"Yoga é respiração. Quando respiramos temos o Divino em nós, inspiramos e enchemos o nosso corpo de prana, energia vital que existe no oxigénio e nos

preenche "do Divino, da energia vital, quando expiramos devolvemos esta energia para o universo com amor e gratidão e isso revigora, energiza e conforta", assegura Dan ao 'Jornal da UTIS'.

Por último o Yoga melhora a saúde física através dos alongamentos e asanas (poses), com que se trabalha o físico, ganhando-se flexibilidade e estabilidade.

"Os músculos também são fortalecidos e energizados durante a prática do Yoga", acrescenta.

"O Yoga sempre tratará todo o ser independentemente da idade ou dos momentos, zelamos pela integridade do ser e isso é atemporal", constata.

"Muita gratidão à UTIS pela oportunidade que me é dada de mostrar um bocadinho desta filosofia que também é o meu viver", conclui a professora de Yoga da UTIS.

VÓS PERCUTIS!

O grupo de percussão da Uti integra-se nas disciplinas extracurriculares da Universidade Sénior de Santarém UTIS. Para muitos alunos que corajosamente decidiram participar neste novo projeto, esta experiência poderá representar uma importante concretização pessoal, e é com muita satisfação e gratidão que vejo também, um sonho pessoal a acontecer. E, pois, com toda a certeza, convicção, e uma enorme vontade de fazer, que inauguramos esta voz plural, enquanto acontecimento, e por isso, sonho (de todos) tornado realidade.

Nas nossas aulas, ouve-se uma enorme variedade de timbres instrumentais dados sobretudo pelos instrumentos tradicionais portugueses trazidos pelos alunos, como o adufe, o bombo, os ferrinhos, as castanholas, a bilha com abano, entre outros. Associado à experiência dos vinte e cinco alunos que compõe a classe, cada instrumento "conta"



uma pequena história, e "dá-se a conhecer".

O que se pode começar para já a ouvir é um grupo que se quer harmonizar explorando o impulso da percussão e o movimento do corpo à procura de se coordenar consigo mesmo e com os outros, dando início a esta marcha sonora de partici-

pação e de encontro entre as pessoas.

Num ambiente essencialmente livre, onde é privilegiada a improvisação como parte fundamental do processo de aprendizagem, pretende-se promover a criatividade e a utilização da linguagem musical como meio de comunicação. Será através da utilização de materiais musicais pré-existentis e da sua transformação em som e movimento, que daremos os nossos primeiros passos sonoros na cidade de Santarém. A nossa primeira atuação será no próximo dia 11 de Dezembro, na Festa de Natal da Uti, que se realiza no Teatro Sá da Bandeira, e na qual iremos interpretar a peça Stille Nacht* (noite silenciosa) numa versão da autoria do Grupo de Percussão da Uti: PERCUTIS.

*Estreia absoluta

Silvia Mendonça

TURMA DE JORNALISMO E COMUNICAÇÃO DA UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE DE SANTARÉM

ANO II
NÚMERO 8
PREÇO: 0,50 UTISINOS
DEZEMBRO 2019

UTIS Universidade Terceira Idade de Santarém

JORNAL DA UTIS

EDITORIAL



Bem-vindos ao ano letivo 2019/2020. A UTI Santarém é uma experiência de sucesso!

O Município de Santarém, a Santa Casa da Misericórdia de Santarém e a União de Freguesias da Cidade de Santarém, desde a primeira hora estão juntos no investimento de esforços para um futuro melhor das gerações mais velhas.

Trata-se da única Universidade Terceira Idade/Sénior com um modelo de parceria e de gestão diferenciador e que tem sabido corresponder à sua natural evolução, consequência de um trabalho em rede sólido e transparente, que inclui naturalmente os alunos e os professores.

A Universidade da Terceira Idade, promove o envelhecimento ativo da nossa comunidade e tem sido um contributo fundamental para a qualidade de vida das pessoas com 50 ou mais anos do nosso Concelho.

Enalteço a dinâmica que em crescendo, tem vindo a ser posta em prática ao longo dos sucessivos anos letivos. São atividades que apontam para garantir aos alunos uma mente sempre ativa, nomeadamente através das aprendizagens (que geram novas conexões entre as diferentes regiões cerebrais e evitam, assim, a sua deterioração), a interação social entre alunos, professores e comunida-

de e a estimulação constante do cérebro de cada um. E estas são algumas das estratégias fulcrais para a manutenção e garantia do envelhecimento ativo.

A UTIS proporciona tudo isso e muito mais, com a garantia do acesso ao saber de forma tranquila, com oportunidades de estarem de forma amiga, em convívio criando e fortalecendo laços relacionais que se prolongam muito para além da participação nas aulas. A UTIS proporciona experiências que garantem melhor qualidade de vida, bem-estar e felicidade nas pessoas.

Nos seus 14 anos de vida, o crescimento e a evolução do plano de atividades demonstra o olhar atento das diferentes partes envolvidas. A adesão do Município ao projeto no presente e no futuro, é inquestionável. Temos a consciência que estamos a iniciar uma nova fase do processo de maturidade do projeto UTIS e, neste sentido, este e o próximo ano letivo serão decisivos para dar esse salto necessário no patamar do progresso. Inicia-se, agora o novo ano letivo e o 15º aniversário da UTIS, com um olhar expectante muito associado ao número de munícipes inscritos, aos seus apelos e às inerentes decisões que tal crescimento implica.

Este ano, o Município de Santarém preside ao Conselho de Parceiros, e contamos estar focados no presente e no futuro da UTI de Santarém. Apostaremos, como sempre, na criação de mais e melhor qualidade de vida para a nossa comunidade sénior, promovendo a intergeracionalidade, a partilha de conhecimentos e experiências e a educação intercultural, pilares fundamentais de uma sociedade justa e solidária.

A todos Bem-Hajam!

RICARDO GONÇALVES
PRESIDENTE DO CONSELHO DE PARCEIROS DA UTIS
E DA CÂMARA MUNICIPAL DE SANTARÉM



Pelas nove horas e trinta minutos da manhã do dia catorze de outubro começou o novo ano letivo da UTIS. A intensa atividade instalou-se no rés-do-chão do antigo Presídio Militar. O período de matrículas já tinha passado após três semanas de grande afluência nos serviços administrativos. 70 novos alunos juntaram-se aos 330 que já tinham frequentado no ano anterior. Somos 400 alunos e 58 professores, somos uma grande comunidade e uma grande família. Novas disciplinas, novos professores e cada vez mais alunos esperam novas oportunidades de participar. Não falemos mais de envelhecer. Envelhecer não é crime. Envelhecer é participar e partilhar. Envelhecer é sabedoria. Como disse Millôr Fernandes, "Qualquer idiota consegue ser jovem. (...) É preciso muito talento para envelhecer".

Como qualquer família, quando cresce, precisa de espaço vital. Esse espaço é essencial para o seu crescimento e desenvolvimento. A qualidade das relações sociais depende, também, dos recursos. Nunca é tempo perdido falarmos das condições necessárias para partilharmos, com muitos outros, momentos de alegria, de confraternização, amizade e conhecimento. Estamos a referir-nos às necessidades de cerca de 1% da população scalabitana. Já somos muitos, mas queremos ser mais.

A UTIS continua a desenvolver o seu papel tal como foi definido no seu primeiro ano de existência, em 2004. E queremos sempre mais!

Excelente Ano Letivo. Viva a UTIS.

VÍTOR BA RRETO
COORDENADOR DA UTIS

UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE DE SANTARÉM É “PROJECTO VENCEDOR”



LUIS BARBOSA COM CARLOS MARÇAL E MARIO REBELO

A Universidade da Terceira Idade de Santarém (UTIS) realizou na tarde de 24 de Outubro, a cerimónia de abertura do ano lectivo 2019/2020, no Teatro Sá da Bandeira, em Santarém.

Na sessão, Vítor Barreto, Coordenador do Conselho Científico e Pedagógico da UTIS assinalou a crescente procura da instituição, sendo que, este ano, se encontram matriculados 400 alunos.

Da oferta formativa fazem parte 51 disciplinas e sete actividades extracurriculares, num total de 86 turmas em funcionamento, ministradas por 57 professores, num espaço que, segundo disse, se está a tornar “exíguo” e que precisa de crescer.

Nesse sentido, aproveitando a presença dos presidentes da Câmara, União de Freguesias da Cidade e do provedor da Santa Casa da Misericórdia de Santarém - entidades parceiras da instituição - Vítor Barreto apontou a necessidade de se disponibilizar mais espaço à instituição que actualmente ocupa uma área do ex-Presídio Militar.

“Muitas pessoas de Santarém viram a sua entrada na UTIS mais difícil porque começa a não haver espaço suficiente”, afirmou.

“A velhice não é um crime. A velhice é partilha. O envelhecimento é partilha e sabedoria e importa permitir que mais pes-



RICARDO GONÇALVES



VITOR BARRETO

soas da nossa comunidade possam partilhar a sua sabedoria”, sublinhou.

Ricardo Gonçalves, edil de Santarém e presidente do Conselho de Parceiros da UTIS no presente ano lectivo, (sucede a Mário Rebelo, Provedor da Santa Casa da Misericórdia), deixou a garantia que a autarquia está a preparar mais três salas para ampliar as instalações da UTIS. “A Universidade da Terceira Idade de Santarém é um projecto vencedor”, afirmou.

Registando a grande envolvimento de alunos e professores na comunidade, o autarca sublinhou que a UTIS “é uma grande família” que promove “a criação de laços”.

Também Carlos Marçal, presidente da União de Freguesias da Cidade de Santarém, elogiou o trabalho desenvolvido por esta instituição de ensino informal.

Considerando que a falta de espaço é um indicador de “crescimento e sucesso”, Carlos Marçal afirmou: “temos uma grande força de vontade de levar para a frente este projecto”.

A Tuna, a Tocata de Cavaquinhos e a Turma de Viola da UTIS participaram na sessão que incluiu ainda uma comunicação de Luís Barbosa, docente universitário aposentado, sobre as Universidades da Terceira Idade em Portugal.

Para o académico, estas têm tido um “papel fundamental” no incremento da qualidade de vida na terceira idade, fomentando o “processo activo de envelhecimento”.

“As sociedades olham para o envelhecer com uma atitude desfocada”, afirmou, dizendo ser necessária uma reflexão mais profunda sobre a questão da longevidade.

“Mais do que enclausurar a velhice em guetos, importa que a vida corra em profunda comunhão e partilha com os outros”, afirmou o docente, concluindo: “os momentos em que o Homem vive enquanto transeunte neste Universo têm de ser vividos com afecto”.

A UTIS é uma resposta social criada em Março de 2004, que funciona na Casa de Portugal e de Camões, e que tem por objectivo primordial a promoção do envelhecimento activo, saudável e bem-sucedido dos maiores de 50 anos do Concelho de Santarém. Em Março de 2020 celebra 16 anos de existência.



TURMA DE VIOLA DA UTIS



TUNA DA UTIS



TOCATA DE CAVAQUINHOS DA UTIS