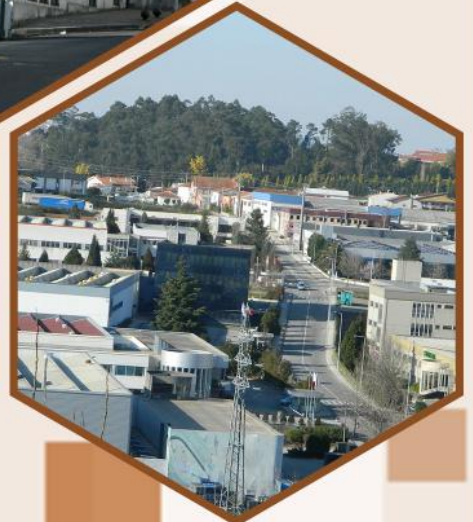


# Zamacol

Jornal da USOA  
JAN. - MAR. 2015  
Trimestral - Nº4  
Distribuição gratuita



Instituto de cultura e cooperação intergeracional  
Universidade Sénior de Oliveira de Azeméis

## Ficha Técnica

### Propriedade

USOA – Universidade Sénior de Oliveira de Azeméis  
Sede: Travessa Soares de Basto  
Nº 11  
3720 – 519 OLIVEIRA DE AZEMÉIS  
Telef. 256 673 081  
Telem. 916 915 385

E-mail – [usoazemeis@gmail.com](mailto:usoazemeis@gmail.com)

### Grafismo e Layout

Caima Press – Edições  
R. Prof. Elisa Castro Costa  
137 – 1º Dtº  
3720 – 274 Oliveira de Azeméis

### Coordenação

Tavares Ribeiro

### Redação e Colaboradores

António A. Oliveira, António Sampaio, Arminda Santos, Eulália Barbosa, Manuel Lima, Pinho Costa, Otília Magalhães, Tavares Ribeiro

### Tiragem

400 exemplares

### Periodicidade

Trimestral

### Distribuição

Gratuita



## EDITORIAL

Congratulo-me com o início das atividades do segundo período escolar, fazendo votos de que o novo ano de 2015 seja portador de mais saúde, paz e muitos progressos à família da USOA.

Também queria agradecer a todos os que contribuíram e partilharam dos nossos pequenos sucessos, e uma palavra de incentivo a todos os que continuam a colaborar com o seu trabalho na organização dos nossos eventos.

Faço mais uma vez um



apelo à participação ativa de todos nas atividades letivas, pois só assim será possível mantermos ainda mais o nível dos nossos projetos.

**Obrigado a todos**  
António Oliveira

## 11º Aniversário da USOA

No dia 4 de dezembro de 2014, comemorou-se o 11º aniversário da USOA.

Uma data para celebrar a entrega, o esforço e a alegria dos professores, alunos e corpos gerentes, que diariamente, aqui, dedicam o seu tempo às causas que os animam.

O seu contributo é fundamental, para tornar a nossa Universidade cada vez maior e melhor e assim possamos dar resposta aos difíceis problemas, que se nos colocam diariamente.

Este é o principal objetivo, a luz que guia esta instituição e os que nela trabalham nas diferentes áreas, para que possamos dar uma melhor qualidade de vida aos nossos Seniores.

É a todos vós – colegas de direção, professores, alunos e amigos da USOA – que me dirijo agora, expressando o meu agradecimento pelo vosso empenho e dedicação confiando na continuação da vossa entrega a esta causa que nos une a todos.

Espero que possamos festejar em conjunto muitos aniversários da USOA!

**João Carlos Guimarães**

## Os meus amores

Lancei a lava incandescente da minha paixão e ternura, na tua doce e macia fonte da natura humana, selando assim o forte amor que nos unia e ainda dura.

Em dois momentos... dois prolongamentos desse amor.

É a vida, assim realizada, continuada, em quatro seres unidos para sempre, no amor!

A. P. Sampaio/2004

## Mocidade Perdida

Como é triste pensar, Na mocidade perdida; Faz-nos recordar, Que é a Lei da Vida.

Mas um dia eu entrei, Para a nossa Universidade; De repente eu pensei, Encontrei a mocidade.

Temos sonhos de criança, Somos jovens no pensar; Não vamos perder a esperança Temos que continuar.

As amizades que fazemos, Nestes dias de vai e vem, É o melhor que nós temos, Tudo isto nos faz bem.

Maria Xará

## Amor/Ódio

Dia de S. Valentim  
O amor se comemora  
Mas cá para mim  
Nada é como outrora

É muita a publicidade  
Para o dia dos namorados  
É dura a realidade  
Me parece estarmos enganados

O amor devia ser paixão  
Partilha, respeito e amizade  
Mas parece que o coração  
Não sente isto na realidade

Amor já não é paixão  
Isso vê-se diariamente  
Basta ligar a televisão  
Que notícias minha gente!

A sociedade se transformou  
Os valores morais também  
O que era amor acabou  
Com a morte de alguém

Isto é ódio ou doença?  
Algo terá de ser feito  
Desengane-se quem pensa  
Tornar o mundo perfeito

É com imensa tristeza  
Que constato esta situação  
Anseio e com certeza  
O ódio render-se-á à paixão.

Eulália Barbosa

## As coisas existem independentemente de nós

À pergunta, se uma árvore cair numa floresta, onde ninguém a está a ouvir, será que faz barulho? Não, não faz. O que acontece é que a árvore, ao tombar no chão, faz com que as moléculas sejam perturbadas e provoquem pulsos sucessivos que vão gerar alterações, na pressão atmosférica, em redor.

Ocorrem, então, milhares de impulsos, por segundo. Essa alteração, em onda, na pressão, provoca uma vibração no tímpano que a transforma em impulsos elétricos e a transmite a um nervo e por sua vez ao cérebro. Mas o tímpano não regista nenhum som! Ele apenas vibra, devido aos impulsos rápidos que alteram a pressão do ar. O tímpano estimula o nervo, em função do ritmo desses pulsos de moléculas, criando algo que designamos por som.

O som, como conhecemos, é criado na nossa cabeça. Não existe fora dela. Estranho, não é? Em qualquer meio, como o ar, a água, ou outros, o som é apenas o resultado do movimento de moléculas.

O mesmo acontece, quando vemos o arco-íris. Trata-se apenas da refração da luz, provocada pelo contacto com a água, a partir de um determinado ângulo de visão. Se alguém for ao local, o arco-íris não está lá.

As aparências não são a realidade em si.

E as coisas não existem independentemente de nós.

Sousa



**Olá!...**

## **Dos 65 aos 100 Anos**

Por : Arminda Correia \*

Ano Novo vida nova

Cá estamos nós na USOA, com toda esta gente boa, que a todos dá seu tempo. E será que tem de todos o mesmo reconhecimento?

Esperamos que sim!

Começamos em outubro, com todas as atividades, os antigos já sabiam; para os novos, foi novidade. Fez-se a malha do milho, com os manguais a malhar, alguns ainda acertaram, outros... nem lhe sabiam pegar...

Em novembro, a receção aos caloiros, sim senhor! Foram todos batizados, pela mão do Vice-Reitor. Correu tudo muito bem, como no ano anterior; com lanche, vinho e castanhas, tudo feito a rigor.

O tempo passa depressa, chegaram as férias de Natal. Houve um almoço convívio, na Quinta de Santiago, tudo muito bem servido, também bem apaladado.

Em 2015, a USOA abriu, de novo, as portas de par em par; para acolher novamente, quem a quer frequentar.

Desejos de um Bom Ano, para todos em geral. Contar o que aí virá, só no próximo jornal.

Se está neste grupo etário leia com atenção!... Não se fica velho só porque alguém decretou que a velhice começa aos 65 anos de idade.

Tire da cabeça de uma vez para sempre, a ideia de que ter 65, 75 ou 85 anos de idade é sinónimo do fim. Pode ser o início de um padrão de vida glorioso, fértil, ativo e produtivo. A velhice não é uma ocorrência trágica. O que chamamos de processo de envelhecimento é, na verdade, uma mudança que deve ser recebida com alegria e cordialidade. O corpo perde agilidade mas a mente e o espírito só envelhecem se você deixar.

Em vez de dizer “Estou Velho” diga sempre “Tenho Sabedoria que acumulei ao longo dos anos”.

Você envelhece quando deixa de sonhar e perde o interesse pela vida. Você envelhece quando fica irritado e rabugento. Ocupe sua mente. Olhe para a frente. Faça novos estudos, tenha novos interesses. Faça agora as coisas que sempre desejou fazer quando estava ocupado a ganhar a vida. Torne-se um elemento produtor e não um prisioneiro da sociedade. O segredo da juventude é o amor, a alegria, a paz interior.

Não esconda a sua luz. Você é necessário! Alguns dos grandes filósofos, artistas, cientistas, escritores e outros, realizaram suas maiores obras, depois dos 80 anos de idade.

A velhice pode ser considerada como a contemplação das grandes verdades. As alegrias da velhice são maiores que as da juventude.

A velhice não é o voo dos anos – é a madrugada da sabedoria na mente do homem.

Dê as boas-vindas aos anos avançados, significa que você caminha mais adiante na Vida que é Eterna para quem acredita em DEUS.

## Culinária

### EMPADÃO DE SOJA

#### Ingredientes:

- 1/2 pacote de soja
- 1 pimento, 3 cenouras, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1 folha de louro, ervilhas, 1 pouco de vinho branco, um fio de azeite, pimenta, malagueta e sal q.b.
- 3/4 ovos

Faz-se um refogado com os ingredientes mencionados. Hidrata-se a soja durante 15m, escorre-se e junta-se ao refogado e deixa-se apurar.

#### PURÉ:

#### Ingredientes:

Batatas, leite, manteiga, noz-moscada.

Cozem-se as batatas e faz-se o puré com os ingredientes atrás mencionados.

Forra-se o fundo de um pirex com metade do puré. Coloca-se o refogado, os ovos cozidos e cortados às rodela e, por fim, a outra metade do puré.

Pincela-se com gema de ovo, salpica-se com sementes de sésamo e vai ao forno alourar.

Helena França

## Alquimia de sabores

Culinária  
é uma ciência.  
Alquimia de saber  
e de sabores...

Poesia  
gustativa  
em cada dia  
declamada  
no bom comer  
e beber

Boa razão  
com certeza  
de em terra de poetas  
sermos tão bons à mesa.

Tavares Ribeiro

## Talvez não saiba que...

Que durante a guerra da sucessão, quando as tropas voltavam para o quartel após uma batalha sem nenhuma baixa, escreviam numa grande placa: **“0 KILLED”**, (zero mortos)? Daí surgiu a expressão **OK** para dizer que tudo está bem.

Que na Itália um tal António tinha uma padaria que registava fraco movimento. Ele usou a criatividade para aumentar as vendas misturando na massa nozes e passas. Foi tão grande o sucesso que deram a esse pão o nome de **Pan do Toni**, hoje o famoso **Panetoni**...

Que cada rei do baralho de cartas representa um grande rei ou imperador da história?  
Assim: **Espadas** (o rei David de Israel); **Paus** (Alexandre Magno da Grécia-Macedónia); **Copas** (Carlos Magno da França); **Ouros** (Júlio César de Roma).

Sabia que, quando os conquistadores ingleses chegaram à Austrália, assustaram-se ao ver uns animais estranhos que davam saltos incríveis? Chamaram um nativo e perguntaram o nome do bicho. O nativo repetia sempre **“Kan Ghu Ru...”**. Eles adaptaram ao inglês **Kanguroo** (canguru). Depois, os linguistas verificaram qual era o significado desse nome e acharam que era muito claro. Dizendo **“Kan Ghu Ru”** o nativo apenas queria dizer: **“Não te entendo...”**

Irene Lúcia Arede

## TEDUS – Turma de Expressão Dramática da Univ. Sénior de O. Azeméis

O grupo cénico “TEDUS” – Turma de Expressão Dramática da Universidade Sénior (O. Azeméis) está em vias de festejar o 10º aniversário da sua existência.

Tendo iniciado a sua atividade no ano letivo de 2005/2006 sob a direção técnica do encenador Carlos Fonseca que se manteve ao leme do mesmo durante 7 anos; a partir de 2012/13 foi o Dr. Rui Luzes Cabral quem assumiu a orientação deste agrupamento, muito se esperando da sua capacidade e conhecimentos.

Atualmente, o grupo “TEDUS” vive um auspicioso momento de franca melhoria, mormente no que se refere às condições técnicas de trabalho, graças ao apoio que lhe tem sido proporcionado pela distinta Direção da USOA. Contudo, pretende-se e espera-se muito mais... Haverá que, no mais curto prazo possível, embora sempre e compreensivelmente na medida das disponibilidades financeiras, desenvolver esforços para melhoria do seu equipamento no que a cenários se refere e adquirir material quer de iluminação quer de sonoplastia, sem esquecer a logística.

Outra lacuna que é necessário suprir diz respeito aos recursos

humanos.

Falta-nos muita gente e não só (mas também) atores e atrizes!

O Teatro, mesmo amador, é um pequeno mundo que vai muito para além do que se vê e sente no palco. Os bastidores são um fervilhar invisível de pessoas (contra-regra, pontos, caracterizadores, responsáveis do som e da iluminação, pintores e montadores de cenários, costureiras (as), etc.) que afanosamente apoiam e sustentam o espetáculo e em grande parte asseguram o êxito do mesmo. Há lugar para toda a gente que goste de Teatro e para estes colaboradores não existe a premência da sua presença em todos os ensaios, durante todo o ano, condição que parece assustar algumas pessoas eventualmente disponíveis e recetivas a darmos a sua ajuda... Conseguir este corpo de colaboradores é condição imprescindível para que o grupo alcance o progresso e a superação que está nos seus horizontes próximos.

Serão bem-vindas todas as pessoas que gostem de Teatro e queiram juntar-se a um grupo divertido, unido, onde reina a amizade e a boa harmonia, onde nos sentimos como uma família...

Lembramos que para ingressar

no Grupo só terão que inscrever-se na secretaria de USOA e que para frequentar este instituto intergeracional não é forçoso ser-se idoso, necessitando apenas de ter mais de 25 anos...

Aguardamos-vos, com imensa simpatia... e enorme expectativa.

Dentre os diferentes trabalhos já levados a cena, destacamos:

2005/06 – **“Dois Compartimentos”** – Comédia em 1 ato – de Avelino Cunhal e **“O Rei Imaginário”** (monólogo) de Raul Brandão;

2006/07 – **“O meu caso”** – peça em 1 ato – José Régio e **“Chá das Cinco”** – Comédia em 1 ato – autor desconhecido;

2007/09 – **“A Simpática Comendadora”** – Comédia em 2 atos – autor desconhecido – adaptação TEDUS e **“A Meio da Ponte”** – Peça em 1 ato – autor desconhecido;

2009/10 – **“Andam Ladrões Cá em Casa”** – Comédia em 3 atos – de António Pedro e **“Ajuste de Contas”** – Peça em 1 ato – Avelino Cunhal;

2010/11 – **“Dr. Zeca Pais”** – Comédia em 3 atos – autor desconhecido;

2011/13 – **“Cavalheiro Respeitável”** – Comédia em 1 ato e **“Tá lá...?”** – comédia em 1 ato – autores desconhecidos;

2013/14 – **“Alguém terá de morrer...”** – Drama em 3 atos de Luiz Francisco Rebello.





## Cantar das Janeiras 2015

Por: João Carlos Guimarães

A USOA, mais uma vez, saiu à rua para cantar as Janeiras, mantendo esta atividade que já começa a ser uma tradição.

Este ano, esta atividade foi realizada pelos grupos: Canto Coral, Cavaquinhos e Tuna.

Visitamos vinte e uma (21) Instituições de

Solidariedade Social e a Câmara Municipal, com os três (3) grupos.

Esta atividade é muito apreciada, tanto pelos utentes das instituições, como pelos seus responsáveis.

Para fechar com chave de ouro, realizou-se o I Encontro de Cantares das Janeiras Seniores em Terras de La Salette, que contou com a presença das

Universidades Seniores: Águeda, Espinho, Vale de Cambra e Oliveira de Azeméis, (com três grupos).

Com motivo justificado, faltou a Universidade de Castelo de Paiva.

O espetáculo realizou-se no Auditório da União de Freguesias de Oliveira de Azeméis, com casa cheia. Foi um êxito a repetir.



## I Encontro de Janeiras em Terras de La-Salette

E assim começou o Ano, saudando o deus Jano!...

Andámos de porta em porta, em várias Instituições, com frio ou chuva, qu'importa, repartimos alegria com nossas belas canções recebemos em dobro, sorrisos e emoções.

Em Terras de La- Salette onde entra a Usoa, a “coisa” sempre promete, a “coisa” tem que ser boa.

Pra culminar, quem diria?!... Um Encontro de Janeiras na Junta de Freguesia. Este foi só o primeiro de muitos que ainda virão.



Encontro bem animado, bela troca de saberes, onde os seniores presentes, tocando e cantando, contentes, mantêm a tradição.

Grupos de Águeda, Espinho, Vale de Cambra e Azeméis, com alegria e carinho

cantam Janeiras e Reis. Esta bela tradição remonta ao povo Romano o passado e o futuro estavam simbolizados naquelas duas cabeças do seu amado deus Jano.

Saber não ocupa lugar!... Mas para nós o que conta é o envelhecimento ativo neste presente, bem vivo, neste projeto de vida, em convívio salutar.

Que todos se dêm as mãos com almas bem altaneiras, que seja coberta de bênçãos esta família Usoa, que seja de louros a coroa... p'ró ano há mais Janeiras.

Saudações académicas,  
Carminda Tavares de Oliveira  
15 de Janeiro de 2015





## Visita ao Porto Histórico

**A vinte e três de janeiro, deslocou-se ao Porto um grupo de seniores desta USOA, para apreciar o que esta cidade tem de belo e histórico.**

Por: Eulália Barbosa

O dia estava frio e com imenso nevoeiro que rapidamente se dissipou deixando o sol raiar e tornar o dia mais encantador. De modo sucinto, vou tentar descrever o roteiro.

A guia Antónia aguardava-nos na Catedral, e sempre nos acompanhou fazendo o relato histórico dos locais visitados. A catedral situa-se no sítio mais ermo do Porto e nela se destaca a capela do Santíssimo ou capela de Prata, o altar de S. Pantaleão em mármore, o claustro e a capela de S. João Evangelista, os frescos da capela-mor e da sacristia, bem como a beleza retratada nos azulejos dos claustros.

Prosseguimos rumo à zona Ribeirinha, observando partes da Muralha Fernandina, a Igreja de S. Ildefonso na Batalha, com fachada revestida a azulejos e seu interior com retábulo de Nicolau Nasoni.

De passagem na Avenida dos Aliados, deu-se especial destaque ao edifício da Câmara

Municipal e descemos pela rua das Flores até à zona de Miragaia. Aqui situa-se o Museu dos Descobrimentos, algo de espetacular. Receberam-nos funcionários trajados com vestes próprias da época que o museu pretende realçar.

Local de relevante e excelente domínio histórico, fascina qualquer visitante, sobretudo com a impressionante viagem de barco que se faz no seu interior. Almoçámos no restaurante próprio, um buffet que faz as delícias de qualquer um.

Seguimos até à Igreja de S. Francisco com interior em talha dourada, possuindo uma riqueza incomparável. Em tempos remotos, foi convento dos frades Franciscanos. Onde era o claustro do convento, é hoje o Palácio da Bolsa.

Passámos pelo mercado Ferreira Borges, o qual tem sido utilizado para vários fins, sendo agora espaço de animação.

Paragem na Igreja dos Clérigos onde se destaca a sua arquitetura oval de talha dourada e retábulo da capela-mor com mármore de quatro cores. A torre desta igreja é projeto de Nasoni de 75 metros de altura, com acesso por uma escada em espiral de

274 degraus.

Ao lado, a livraria Lello, inaugurada em 1906, onde se realça a sua belíssima fachada de Arte Nova, o seu interior em gesso pintado imitando a madeira e o vitral do teto com monograma. Prosseguimos até à estação de S. Bento.

Já alguma vez se questionou do porquê da riqueza incomparável do átrio desta estação? Pois é. Este local já foi, em tempos remotos, o convento de S. Bento da Avé-Maria.

Átrio revestido por 20 mil azulejos, que retratam a evolução dos transportes, cenas da nossa história e o modo de vida dos portugueses nessa época.

Subimos até ao alto da Catedral e fez-se a travessia da ponte Luís I a pé, admirando daí a paisagem.

Para finalizar, rumámos às caves Sandeman onde se escutou um pouco do historial destas caves e se saboreou um vinho do Porto tinto e outro branco.

Como a tarde já ia longa, fizemos o regresso a Oliveira de Azeméis cansados mas, muito mais ricos interiormente, pois foi um dia memorável.



## 3ª sessão “Venha tomar café conosco”

No primeiro mês do ano, a USOA, no dia 16, deu novo fôlego ao “Venha tomar café conosco”.

Cada vez mais se afirma como iniciativa de continuidade a ponto de ser já considerada entre as mais populares e importantes de carácter periódico promovido na sede da Instituição.

Em boa verdade, proporciona momentos de convívio e lazer, reforçando a participação sénior na atividade social.

No cartaz desta edição, garantiu a continuação da visibilidade, com o contributo do grupo “AMIGOS DO FADO DE COIMBRA”.



## Grupo Coral da USOA na Biblioteca Municipal FC

No sábado, dia 31 de janeiro, na Biblioteca Municipal Ferreira de Casto, o grupo Coral da USOA participou na apresentação do livro: “*(Re)unir TRADIÇÕES e Apontamentos do Património Imaterial*” de Tavares Ribeiro, prestigiando o evento com boa harmonia coral!





## 5ª sessão “Venha tomar café connosco”

Na sexta-feira, dia 20 de março, a 5ª edição do ciclo “Venha tomar café connosco” manteve o interesse e qualidade dos eventos anteriores, desta vez, com a sessão dedicada à poesia, com o Dr. Magalhães Santos e à música clássica e erudita, com a participação do agrupamento da terra ulense: “**FLUTONCELLO**”.



## Grupo Cavaquinhos da USOA na Biblioteca Municipal FC

No Dia Mundial da Poesia, 21 de março, na Biblioteca Municipal Ferreira de Casto, o grupo Cavaquinhos da USOA participou na apresentação do livro: “**(Com)passos no Universo Poético**” de Tavares Ribeiro, dignificando o evento com boa atuação musical... e a habitual animação!





## Tradicional Entrudo/Carnaval



A popular manifestação de Carnaval, promovida pela USOA, teve, no dia 13 de fevereiro, boa altura de acontecer, na Estalagem S. Miguel, no Parque de La Salette, registrando momentos de verdadeira folia com pretexto para originais fantasias, mascaradas, humor, palermices etc. e tal, porque em época de Carnaval “ninguém leva a mal”.

Para proporcionar a conveniente animação, atuaram os grupos: TunaUSOA, Grupo Cavaquinhos e “Os Madrigais”.

Neste evento não foi alheio o desejo de perpetuar antigas tradições e manter vivo o espírito do “Entrudo”, evocando costumes ancestrais, que iam desde curiosos, excêntricos ou modestos grupos de entrudeiros em percurso pelas ruas da então vila oliveirense, até aos afamados bailes de Carnaval, especialmente os promovidos no Salão Nobre da Câmara Municipal, desde meados do século passado, que atraíam multidões imensas de toda a região norte do País!



## Grupo de Cavaquinhos da USOA na BTL

Na principal feira de turismo do país (BTL – Bolsa de Turismo de Portugal), o concelho de Oliveira de Azeméis apresentou-se no evento bem representado, com singularidade na nossa gastronomia, proporcionando aos visitantes deliciarem-se com produtos genuínos (pão e regueifa de UI, além de outros tesouros gastronómicos), mas também pela atuação do Grupo de Cavaquinhos da USOA, promovendo tradições que fazem parte da nossa identidade concelhia e regional.

