

Acção Social

Departamento Alimentar abre Ano Lectivo com Palestras e Workshop

P2

Desporto

Equipa de Basquetebol Feminina prepara Europeu Universitário

P5

Academia

“Jantar do Caloiro”

Apoteose na Cantina de Gualtar

P10



“A Volta ao mundo em 431 dias”



marketing

PRODUÇÕES PUBLICITÁRIAS

RUA QUINTA DA ARMADA Nº117 4710 BRAGA
TEL:253 257790/1 - FAX: 253 257792
E-mail: tmarketing@netc.pt

SPORTZONE

Tudo para o desporto, incluindo a emoção.

www.sportzone.pt

Editorial



Nuno Catarino
Conselho Editorial

UMinho: Mudança, Intervenção, Mobilização e Instituição

No panorama mundial, o cenário mantém-se em relação à matéria de discussão, face à dependência excessiva da energia fóssil, perante uma economia cada vez mais enfraquecida. A procura desse “ouro negro” tende a aumentar e não o contrário, com o crescente desenvolvimento dos países Asiáticos. As energias alternativas estarão na base da resolução deste problema e enquanto não se aplicam as verdadeiras resoluções, assistimos à escala mundial, ao efeito do choque petrolífero.

Na UMinho, o aumento dos combustíveis, em nada se reflectiu nos hábitos do dia a dia da Comunidade Universitária. A procura relativamente aos lugares nos parques de estacionamento é a mesma ou provavelmente terá aumentado ainda mais. Será um problema de cultura?!

Enquanto a Comunidade Universitária não adquire novos hábitos, o Departamento Alimentar dos Serviços de Acção Social da Universidade do Minho (SASUM), abre o ano lectivo com palestras sobre a Alimentação, contribuindo desta forma para a sensibilização de uma mudança nos hábitos alimentares e consequentemente aumentando as probabilidades de uma população saudável.

Em consonância com a política de prevenir, alertar, mudar e criar, o Departamento de Desporto e Cultura dos SASUM, contribui em muito para o incremento, dos hábitos desportivos, nos estudantes da UMinho, sendo actualmente um dos maiores Centros de Serviços Desportivos do país. Segundo alguns estudos realizados em populações universitárias, os estudantes que praticam desporto são em maioria mais felizes do que os que não praticam.

Mais um exemplo, para mim, de felicidade é a demonstrada nas Acções de Solidariedade que a UMinho leva a cabo desde 2001. Mostrando capacidade de mobilização e Intervenção neste tipo de iniciativas, as Dádivas de Sangue e as Recolhas de Sangue para Análise de Medula colocam a UMinho, no mapa das instituições, a nível nacional, que em mais contribui com colheitas efectivas ao longo de todo o ano.

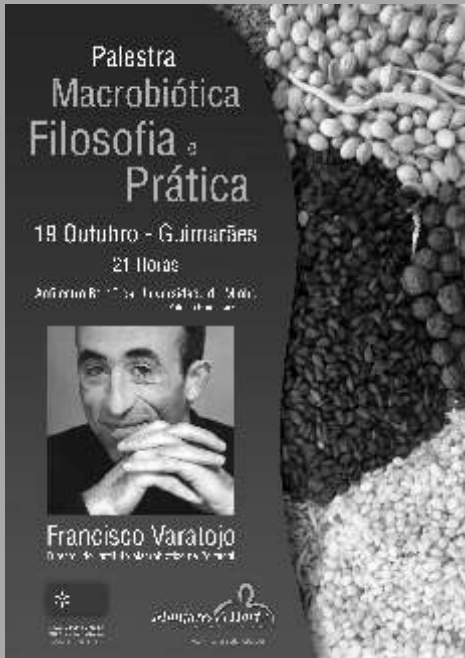
Em matéria de intervenção académica, assistimos a uma verdadeira mobilização em massa por parte da Associação Académica da Universidade do Minho, Grupos Culturais, Cabido de Cardeais e Comissões de praxes. A recepção aos novos alunos, Caloiros de Molho e o Jantar do Caloiro foram o verdadeiro exemplo disso e a dinâmica imposta no dia a dia nos Campi de Gualtar e Azurém têm saltado à vista. No entanto, permitam-me que faça aqui um reparo, quanto a alguma falta de criatividade na capacidade de integração dos novos alunos, por parte de alguns “Doutores e Engenheiros”. É que os “5 minutos de fama” aproveitados pelos mesmos nas “praxes colectivas” também saltam à vista, pela negativa, face ao paralelismo, dessa mesma criatividade, ser em tudo parecido com um “Reality Show” que actualmente passa num dos canais da televisão portuguesa.

Todos os estudantes têm um objectivo quando entram na Universidade do Minho: conclusão de uma Licenciatura. Depois de terminado o curso há que “por mãos à obra” para a seguinte etapa, o mercado de trabalho. Pelo menos é este o conceito e a curva a que “quase” todos nós estamos habituados, imposta por uma corrente mais conservadora (pais, familiares, amigos, etc). Na Europa Central e países Nórdicos há muito que se inverteu esta tendência. Antes da entrada na Universidade e/ou depois de concluir a licenciatura, muitos são os que se aventuram, durante alguns meses ou anos, em viagens, para conhecerem outros países, outras realidades. Este conceito faz parte do crescimento que cada um deverá empreender na sua formação enquanto Homem: viajar, conhecer, interagir, partilhar e relacionar-se com outros pelo mundo fora. Filipe Morato, antigo aluno de LESI, desmistifica a “Volta ao Mundo” e reforça o quanto esta experiência nos torna mais abrangentes, com horizontes bem mais alargados e como nos pode marcar para sempre (no antes e no depois).

Quero por último, realçar que a academia está mais viva do que nunca. Os projectos são muitos e transversais em todas as áreas, o que contribui em grande maioria para o prestígio da UMinho, quer no panorama nacional, quer no panorama internacional. No entanto, não nos podemos esquecer que se não fosse a UMinho, cada projecto por si só, pouco valia ou nada seria. O conceito de Instituição deverá estar sempre presente, no enquadramento daquilo que cada um de nós preconiza para o prestígio da UMinho, em cada projecto.

Departamento Alimentar dos SASUM abre Ano Lectivo com Palestras e Workshop

Palestra: “Macrobiótica Filosofia e Prática”.



O Departamento Alimentar dos Serviços de Acção Social da UMinho organiza no próximo dia 19 de Outubro, no anfiteatro B1.10 no pólo de Guimarães uma Palestra subordinada ao tema “Macrobiótica, Filosofia e Prática”.

A coordenar esta palestra estará Francisco Varatojo, director do Instituto Macrobiótico de Portugal.

**“Resultados das bolsas saem brevemente”
Consultar em www.sas.uminho.pt e/ou placares de curso**

Workshop de vitivinicultura e Gastronomia de cada região de Portugal

ALMOÇO TEMÁTICO: CURSO DE VINHOS

Breve introdução/explicação sobre a região antes da refeição.
Deliciosa combinação da Gastronomia e Viticulturas Regionais, acompanhada dos esclarecimentos necessários.

Local - Restaurante Panorâmico, Gualtar
Inscrições - Enviar e-mail de inscrição para celeste.pereira@sas.uminho.pt até 5 dias antes de cada sessão.

Pagamento no Departamento Alimentar - Gualtar ou no dia da sessão.

Contactos

Departamento Alimentar Campus de Gualtar
4710-057 Braga
TM: 919856731
Ext: 1482; 2471
Fax: 253 678388
E-mail: celeste.pereira@sas.uminho.pt

AS REGIÕES VITIVINÍCOLAS PORTUGUESAS E A SUA GASTRONOMIA

Destina-se a todos os que desejam conhecer melhor os vinhos das regiões vitivinícolas portuguesas e que tenham alguns conhecimentos na área da apreciação das características organolépticas do vinho.

Objectivos

Conhecer a vitivinicultura e Gastronomia de cada região.
Apreciar e avaliar a combinação do Vinho com a Refeição.

Programa

Em cada sessão almoço constituído por entradas, prato de peixe, prato de carne e sobremesa. Cada etapa da refeição acompanhada de um vinho adequado e escolhido pela Formadora.
Os vinhos de cada sessão serão sempre da região correspondente.

Formador

Isabel Maria Morais Araújo (promotora do spin-off Vinalia)
Mestre em Viticultura e Enologia
Licenciatura em Química Industrial
Membro da Associação Portuguesa de Enologia
Ex-bolseira do Departamento de Eng. Biológica da UM

Curso

- Calendário das sessões:

Região do Alentejo - 29 de Outubro de 2005
Região dos Vinhos Verdes - 28 de Janeiro de 2006
Região Dão - 25 de Março de 2006
Região Douro - 27 de Maio de 2006

Duração

4 sábados (das 12 h.00 às 15 h.30 / cada sábado)
Nº mínimo de participantes - 20
Custo da inscrição - 30 euros por pessoa. Não é obrigatória inscrição nas 4 sessões

interessados puderam efectuar medição da Massa Gorda gratuitamente.

Temas

Nutrição, Nutrição Ortomolecular, Controlo de Peso, Hábitos Alimentares, Actividade Física e Composição Corporal, Reeducação Alimentar, entre outros.

Organização

Clinica Persona - Braga e Departamento Alimentar dos SASUM

Palestrante

Dr. Cláudio Rodrigues, Licenciado em Nutrição pela Faculdade de Medicina do Porto e Nutricionista da Clínica Persona de Braga

Palestra sobre “A Alimentação”



O Departamento Alimentar dos Serviços de Acção Social da UMinho, em parceria com a Clínica Persona de Braga, realizaram uma palestra sob o tema “A Alimentação”, com o intuito de alertar toda a comunidade universitária da Universidade do Minho para os malefícios de uma alimentação incorrecta. A Palestra teve lugar no Anfiteatro 102 do CP3 - Gualtar, no dia 17 de Outubro, pelas 17:30h.

Sendo o Dia Mundial da Alimentação a 16 de Outubro, e Portugal um país que apresenta elevadas taxas de obesidade (até mesmo em crianças), os SASUM e a Clínica Persona pretendem, com esta iniciativa, não deixar despercebido este tema relacionado com a saúde pública.

No final desta acção de sensibilização, todos os

UM dicas Ficha Técnica

Director: Fernando Parente

Coordenador: Nuno Catarino

Conselho Editorial: Ana Marques, Fernando Parente, Nuno Cerqueira, Nuno Catarino, Nuno Gonçalves, Paulo Pereira

Redacção: Nuno Gonçalves, Ana Marques, Nuno Cerqueira

Fotografia: Nuno Cerqueira, Francisco Cunha, Nuno Gonçalves

Grafismo e Paginação: Paulo Pereira

Impressão: Diário do Minho

Tiragem: 2000 exemplares

Propriedade: Serviços de Acção Social da Universidade do Minho

Internet: www.dicas.sas.uminho.pt

E-mail: dicas@sas.uminho.pt

4 in Express, Novidade nas actividades de Ritmo!

4 in Express é a nova modalidade inserida este ano nas Actividades de Ritmo do Departamento de Desporto e Cultura (DDC), que consiste na junção de quatro actividades de Fitness: STEP, GAP, ABS e POWER STEP. Esta actividade leccionada pelo técnico Gabriel Oliveira, implementada pela primeira vez nos nossos serviços e a funcionar de 2ª a 5ª feira das 12:40h às 13:30, foi criada com o objectivo de satisfazer de uma forma mais completa todos os utentes que desejem “quebrar” um pouco a “monotonia” das actividades de ritmo tradicionais. Praticando o 4 in Express conjuga-se o treino cardiovascular com a tonificação localizada, tornando-se uma actividade mais completa. Ao longo dos quatro dias da actividade consegue-se trabalhar a quase totalidade das zonas em que grande parte de nós tem problemas em termos de flacidez. Com a presença assídua a estas aulas vai conseguir-se aquilo que tanto desejamos: uma firmeza de músculos invejável sem se ficar com aquele aspecto musculoso.

Esta actividade funciona em regime de aulas livres, não existindo mensalidades. Desta forma, os utentes poderão “gerir” de uma forma mais eficaz o seu tempo e disponibilidade. Serve igualmente de apoio às actividades de ritmo em funcionamento ao final da tarde, podendo os utentes que utilizam estes horários compensar aulas perdidas com esta nova actividade.



Dia após dia a novidade

À 2ª feira, e a começar a semana, é a vez do STEP, uma aula com coreografias que trabalham a resistência cardiovascular, onde o aluno sobe e desce de uma plataforma. Aula com acompanhamento musical, divertida e desafiadora. Aumenta a força muscular, a coordenação motora e a resistência de forma geral.

À 3ª feira, e para trabalhar três músculos específicos (glúteos, abdómen e pernas), a actividade é o GAP, uma aula dinâmica localizada nestas três zonas.

Na 4ª feira, e para um meio de semana com mais power, é leccionada uma boa dose de POWER STEP, uma aula coreografada que trabalha a resistência cardiovascular subindo e descendo uma plataforma. Direccionada para o trabalho localizado do trem inferior, esta aula tem acompanhamento musical.

Deixando a sexta-feira para descanso depois de toda a energia dispendida ao longo da semana, à 5ª feira é a vez para o ABS. Depois do trabalho com os membros inferiores, glúteos e abdominais, é chegada a vez do trem superior do corpo (braços, ombros e tronco).

4 in Express é a actividade ideal para quem quer ficar em grande forma sem grandes perdas de peso, nem ficar com aspecto musculado. Ideal para todas as idades pois não envolve grande esforço, mas promove a resistência muscular.

Ana Marques



Meditação, o caminho para o bem-estar

O que é meditação?

Para nós, ocidentais, meditar significa reflectir a respeito de alguma coisa. No oriente, meditar é algo bem diferente. É entrar num estado de consciência onde se torna mais fácil compreender a si mesmo. A meditação consiste de práticas diárias envolvendo essencialmente concentração da atenção. Damar a mente e trazê-la à compreensão da realidade não é um trabalho fácil. Requer um processo lento e gradual de ouvir e ler explicações sobre a natureza das coisas, pensar e analisar cuidadosamente esta informação e finalmente transformar a mente através da meditação. A meditação é um caminho para a clarificação mental. A mente pode ser dividida em consciência sensorial e consciência mental. A consciência mental inclui os nossos processos intelectuais, sentimentos, emoções, memória e nossos sonhos, assim a meditação trabalha sobre a consciência mental. Ela envolve uma parte da mente observando, analisando e lidando com o resto da mente. A meditação não é simplesmente uma questão de se sentar uma postura específica ou de respirar de um modo específico, é um estado da mente. Primeiro, aprendemos a desenvolver o estado meditativo da mente na prática formal, sentada, mas uma vez que estejamos bem nisso, podemos ser mais livres e criativos, e podemos gerar este estado mental a



qualquer hora, em qualquer situação. A meditação é um meio de vida, em que o objectivo primário é que nos tornemos conscientes e que nos familiarizemos com a nossa vida interior, sendo o objectivo final alcançar a fonte da vida e da consciência.

Por que meditar?

O objectivo da meditação é cultivar os estados mentais que conduzem à paz e ao bem-estar e eliminar aqueles que não o fazem. Praticando a meditação podemos aprender a ser felizes a qualquer hora, em qualquer situação, mesmo nas mais difíceis e penosas. A habilidade para fazer isto está dentro da própria mente, e a chave para a mente é a meditação.

Benefícios da meditação

Embora apareça com uma aura mística, a sua prática regular proporciona vários benefícios e

aperfeiçoamentos práticos, "A meditação reduz a ansiedade, torna a respiração equilibrada e profunda, melhora a oxigenação e a frequência cardíaca. Seu reflexo no sono é um repouso mais tranquilo, sem interrupções, atenua enxaquecas e resfriados, acelera a recuperação no pós-operatório e auxilia a digestão alimentar. No campo psíquico, a prática mantém a pessoa num relativo estado de equilíbrio, com uma lucidez que a impede de entrar em conflitos emocionais internos, principalmente de origem afectiva. Há, por parte de quem a pratica, muito mais clareza mental, objectividade, paciência, compreensão e justiça."

A meditação em geral pode envolver sons, mas não linguagem falada ou pensada, ao contrário, um dos objectivos é justamente activar um nível de não-pensamento linguístico, que embora seja útil em algumas situações, não o é em outras.

Vem exercitar a tua mente na UM à 3ª e 5ª feira das 9h às 10h com o Professor António Ramos, traz uma roupa confortável e adquire o bem-estar através da mente.

Ana Marques

Publicidade

Esporto
+ I nformação
+ C ultura
+ A cção
S ocial
...Mais **UM dicas**

Complexo Desportivo da UMinho faz a maior oferta de sempre em actividades desportivas

UMinho: um dos maiores “clubes de praticantes desportivos do país”

O Departamento de Desporto e Cultura (DDC) dos Serviços de Acção Social da UMinho (SASUM) põe ao dispor da sua comunidade académica (alunos e funcionários), no ano de 2005/06 uma grande diversidade de modalidades, para todos os gostos e finalidades.

Desde 1996, ano de abertura das instalações desportivas da UMinho, que os serviços desportivos têm vindo a ampliar o leque de ofertas de actividades, procurando fazer acompanhar este aumento da quantidade com a qualidade, que é sempre o objectivo maior.

Hoje a Associação Académica da Universidade do Minho (AAUMinho) lidera o ranking nacional do Desporto Universitário e o DDC acolhe cerca de 7000 praticantes em quase 60 actividades desportivas diferentes. É um dos maiores “clubes de praticantes desportivos” do país. A Universidade do Minho é considerada o exemplo de organização desportiva pela comunidade desportiva e do ensino superior em Portugal. Este ano no total contabilizam-se 58 actividades desportivas, desde os desportos colectivos (Andebol, Basquetebol, Futebol 11, Futsal, Patinagem, Rugby, Voleibol, Voleibol de Praia), individuais (Atletismo, Equitação, Xadrez), aquáticos (Natação, Pólo-Aquático), aventura (Escalada Indoor, Orientação), combate e artes marciais (Capoeira, Hapkido, Judo, Karaté Contacto, Karaté Shotokai, Karaté Shotokan, Karaté Go Ju Ryu, KickBoxing, Taekwon-Do, Viet-Vo-Dao), raquete (Badminton, Squash, Ténis, Ténis de Mesa), motorizados (Karting), actividades de Corpo e Mente (Balneoterapia, Chi Kung, Meditação, Shiatsu, Tai Chi Chuan, Yoga, Yôga, Swasthya Yôga), fitness (Aero-Step, Aero Step Dance, 4 in Express, GAP, Power Step, Ginástica de Grupo, AfroDance, AfroDance e Hip Hop, Danças Latino-Americanas, Danças de salão, Hip Hop) e ainda uma sala de cardio fitness e musculação assim como os serviços de saúde (fisioterapia). Todas estas actividades são leccionadas por profissionais qualificados.

Para além das actividades a funcionar nas instalações desportivas, o DDC apoia e coopera na dinamização desportiva de actividades com a AAUMinho, tendo vários projectos que vão desde, as famosas Gatas (na praia e na neve), Carnaval na Neve, passando pelas dâvidas de sangue,

competições desportivas da Federação Académica dos Desporto Universitário, Troféu Reitor, Gala do Desporto e este ano ainda o Campeonato Europeu Universitário de Basquetebol a realizar em Julho.

A UMinho, mesmo sem ter Licenciatura na área de desporto, vê o desporto como um meio através do qual se incrementará o interesse pela Instituição, assim como, um instrumento importante para a valorização da comunidade académica. A participação regular nas actividades desportivas e culturais é indispensável à formação multifacetada e integral do estudante do Ensino Superior, para isso, o DDC desenvolve um planeamento baseado na criação de condições físicas e programas, destinados a todos os que desejem experimentar vivências extracurriculares positivas e gratificantes durante a sua permanência na UMinho.

No seu ainda curto percurso desportivo, a UMinho já acolheu o Campeonato Mundial Universitário de Futsal em 1998, o Campeonato Europeu Universitário de Voleibol Masculino e Feminino em 2004 e irá organizar em 2006 o Campeonato Europeu Universitário de Basquetebol Masculino e Feminino e o Mundial Universitário do Badminton em 2008.

O objectivo dos SASUM, segundo o Director do Departamento de Desporto e cultura, Fernando Parente, é ter 40% da comunidade académica a praticar desporto com assiduidade. Prosseguindo este objectivo o DDC/SASUM adoptou este ano, para acesso às salas de Cardio-Fitness e Musculação, o cartão anual/semestral, um incentivo à prática desportiva, visto os preços serem relativamente baixos para os aderentes ao cartão.

Desta forma e como meta para os próximos 10 anos, a Universidade do Minho quer ser conhecida no espaço Europeu, pela excelência, espírito empreendedor, qualidade dos seus projectos e como uma das universidades da Europa onde os alunos mais praticam desporto.

Umdicas



MUSCULAÇÃO E

CARTÃO SEMES

INSCRIÇÕES

Serviços de Acção Social
Departamento de



Equipa Feminina de Basquetebol da UMinho prepara Campeonato Europeu Universitário de Basquetebol

As pupilas do basquetebol da UMinho deram esta semana o “pontapé de saída” da temporada 2005/06, foi frente ao Coimbrões num jogo de apresentação da equipa e que serviu também para avaliação individual e colectiva do plantel por parte do seu treinador Alexandre Oliveira.

Este jogo disputado no passado domingo no Complexo Desportivo da UMinho terminou com um 35-82 para o Coimbrões, mas que não pode ser considerado como um mau resultado para as atletas da UMinho frente a uma equipa da 1ª Divisão Nacional. Como nos disse o treinador da UMinho “o resultado era o menos importante, o objectivo era rodar as atletas e logicamente a consistência não poderia ser mantida. Este jogo serviu apenas para demonstrar a necessidade de melhorar em alguns aspectos, nomeadamente na postura e ritmo competitivo das atletas”.

Nesta nova época que agora se inicia, a qual vai exigir muito trabalho e dedicação a estas atletas, com duas grandes competições como, os Campeonatos Nacionais Universitários (CNU's) e Campeonato Europeu Universitário de Basquetebol (C.E.U.B). Neste sentido a AAUMinho e o Departamento de Desporto e Cultura (DDC), dos Serviços de Acção Social da UMinho, responsável pelo desporto na UM, numa postura de pró-actividade conseguiu este ano algumas melhorias para esta equipa, sobretudo a nível das condições de treinos e jogos, assim como o apoio logístico inerente a uma equipa sénior.

As novidades a nível das atletas não são muitas, fazem parte da equipa da UMinho, Ana Silva do curso de Português/Inglês, Elsa Lima de Química Aplicada, Joana Sousa de Direito, Eva Rocha de Geografia e Planeamento, Marlene Gonçalves de Psicologia, Michele Pinto de Direito, Isabel Martins de Medicina, Luísa Azevedo de Medicina, Sofia Silva de Educação de Infância, Sónia Mendes de Comunicação Social, Filipa Azevedo de Administração Pública, Cátia Prata de Biomédica, Glória Okochoa de Português/Inglês, Olga Gonçalves de Enfermagem e Marilyn de Administração Pública. Estas atletas/ estudantes



da UMinho a quem se pede espírito de sacrifício, pois com quatro treinos por semana, jogo e um curso para terminar não será nada fácil.

Em preparação para os dois grandes desafios, o caminho a percorrer será complicado, mas como nos diz Alexandre Oliveira “nesta primeira fase é tentar encontrar o ritmo competitivo necessário com as várias competições em que estão inseridas, numa segunda fase mais concentrada aí a preparação para os grandes embates vai ser a sério”. O treinador das alunas da UMinho delimita para esta época dois grandes objectivos, o apuramento para a final dos CNU's (tal como o ano passado), com os olhos postos no título de campeãs e conseguir a melhor preparação para o C.E.U.Basquetebol, pois ter uma equipa de qualidade será a garantia de conseguir uma boa prestação face às melhores equipas universitárias da Europa.

Motivação foi o sentimento dominante nas atletas ao terem conhecimento da participação em Julho no C.E.U.Basquetebol, ansiedade e a consciência de que muito trabalho as espera foram os pensamentos que as começaram a perseguir desde que iniciaram esta nova época. Na certeza de que farão o melhor possível tanto a nível nacional como internacional, sabem que terão de contar com várias condicionantes inerentes a qualquer competição, mas como é apanágio dos atletas da UMinho, estão cá é para lutar.

Alexandre Oliveira, que já esteve presente num Campeonato da Europa e num Campeonato do Mundo confessa-nos “só duas ou três equipas têm níveis de qualidade muito altos, as outras têm graus de preparação muito idênticos aos nossos, por isso só espero é uma boa prestação das minhas atletas, alcançar o nível das melhores e estar nas meias-finais do C.E.U.Basquetebol seria muito bom”.

Ainda sem grandes informações sobre as equipas que irão participar em Julho, espera-se uma competição de qualidade, muito disputada, e onde o espírito universitário saia reforçado.

Ana Marques

CARDIO-FITNESS

ANUAL/
TRAL

LIMITADAS

Da Universidade do Minho
Desporto e Cultura



Desporto Universitário - Federações

Se recuarmos no tempo e observarmos com atenção a Civilização Grega, podemos constatar a influência que esta teve no desenvolvimento das actuais sociedades europeias. Alguns dos grandes pensadores da Humanidade, como Sócrates, Aristóteles ou Platão eram apologistas de que era necessário existir um equilíbrio entre corpo e mente. Sócrates afirmava que "Na música a simplicidade torna a alma sábia, na ginástica dá saúde ao corpo". É notória a importância que já em tão remotos tempos era dada à prática desportiva para o desenvolvimento integral do indivíduo. Essa mesma importância dada à prática desportiva, está hoje bem patente nas estruturas que regem o desporto nacional, europeu e mundial a nível universitário. São essas mesmas estruturas que vamos agora passar a conhecer um pouco melhor.



FADU Federação Académica do Desporto Universitário

Decorria o ano de 1989 quando por iniciativa própria, dez Associações Académicas (Minho, Coimbra, Trás-os-Montes e Alto Douro, Beira Interior, Aveiro, Lisboa, Porto, Évora, Algarve e Açores) desencadeiam um processo para a constituição de uma Federação de desporto do Ensino Superior verdadeiramente representativa dos interesses, desejos e expectativas dos estudantes.

Do debate nacional entre as dez Associações, é criada a 2 de Março de 1990 a Federação Académica do Desporto Universitário (FADU). A FADU é a responsável pelo Desporto no Ensino Superior em Portugal, sendo a entidade que organiza e supervisiona os Campeonatos Nacionais Universitários (CNU), Torneios Nacionais Universitários (TNU) e Open's de apuramento para os CNU.

Possuidora desde 1995 do Estatuto de Utilidade Pública Desportiva, a FADU é membro da Federação Europeia do Desporto Universitário (EUSA), Federação Internacional do Desporto Universitário (FISU), do Comité Olímpico de Portugal (COP) e da Confederação do Desporto de Portugal (CDP).

Em termos de grandes eventos internacionais, destaca-se a organização do Mundial Universitário de Futsal em 1998, que decorreu na Universidade do Minho (UM). Nessa altura a Uminho, foi congratulada pela excelência da organização.



FISU Federação Internacional do Desporto Universitário

Apesar de ter sido fundada em 1949, as suas origens remontam à década de 20, quando o francês, Jean Petitjean, organizou os primeiros "Jogos Mundiais para Estudantes" em Maio de 1923.

Fundada então em 1949 no Luxemburgo sob o ímpeto do Dr. Paul Schleimer, a FISU procura congrega em seu torno os ideais e valores do desporto, em perfeita sintonia com o espírito universitário.

Em 1959 a FISU organiza pela primeira vez aquilo que se passou a designar na gíria desportiva por "Olimpíadas Universitárias": as Universiadas. Este mega evento que se realizou em Turim, Itália, contou então com a presença de 1407 atletas de 43 países. Passados quase 50 anos tivemos em 2003 as Universiadas de Daegu, Coreia do Sul, que contaram com a presença de 6643 atletas oriundos de 174 países!

EUSA Associação Europeia do Desporto Universitário

Esta Federação foi fundada em Viena, Áustria, em Novembro de 1999, tendo actualmente a sua sede em Hannover, Alemanha. No momento da sua génese estavam presentes representantes de 25 Federações Nacionais do Desporto Universitário.

A EUSA tem como objectivos principais:

- Manter e desenvolver a comunicação entre as várias Federações Nacionais do Desporto Universitário.
- Coordenar a nível universitário e nacional, grandes eventos e competições desportivas.
- Representar em geral o desporto universitário, e em particular as Federações Membro junto das várias organizações europeias.
- Disseminar pela Europa os ideais do Desporto Universitário em colaboração com a FISU e outras organizações Europeias.

A EUSA é a responsável pela organização de Campeonatos Europeus Universitários em diversas modalidades, sendo que nestes podem participar os vencedores dos CNU dos seus respectivos países. Vários foram já os Campeonatos Europeus Universitários em que a AAUM esteve representada pelos seus campeões. A UM acolheu em 2004 aquela que foi considerada a melhor organização de sempre de um evento deste género: o IV Campeonato Europeu de Voleibol Universitário.



A FISU é também responsável pela organização bienal de campeonatos do mundo em mais de 20 modalidades, sendo que em 2002 foram organizados 24 mundiais que contaram com a presença de 4228 atletas provenientes de 83 países.

Mas a FISU não é só uma Federação que organiza e promove grandes eventos desportivos. Na sua agenda está também a organização de Conferências com o intuito de promover a investigação científica e sociológica no desporto. Os Fóruns FISU por sua vez, são os palcos onde se debatem os grandes temas da educação através do desporto.

Nuno Gonçalves



Carlos Santos

FADU foi a votos

Decorreram no passado Sábado, dia 8 de Outubro nas instalações da Federação Académica do Porto (FAP), as eleições para os órgãos sociais da Federação Académica do Desporto Universitário (FADU). Embora ainda não tenham sido publicados os resultados oficiais, tendo sido a única lista a concorrer, já se conhecem então os novos elementos que vão dirigir e tratar os assuntos da FADU no biénio 2005-2007.

Carlos Santos, aluno da Licenciatura em Psicologia da Universidade do Minho, foi reeleito para estar no comando do Desporto Universitário em Portugal por mais 2 anos.

A tomada de posse dos novos órgãos sociais está marcada para o próximo dia 25 de Outubro, e conta com as presenças do Sr. Ministro da Tecnologia e Ensino Superior, Prof. Dr. Mariano Gago, do Sr. Secretário de Estado da Juventude e Desporto, Dr. Laurentino Dias, e do Presidente do Comité Olímpico de Portugal, Comandante Vicente Moura, entre outros.

Redacção

DIRECÇÃO

Presidente
Carlos Sousa Santos UM

Tesoureiro
André Costa ISCAP

Vice-Presidentes
Pedro Rodrigues UMA
Élio Novo UAveiro
Tiago Rapaz ULHT
Pedro Cunha UCoimbra
Sérgio Pinto IPG
André Dias UAlg
Nataniel Araújo UTAD
Paulo Ferreira ISMAI
Hélder Pinto IPCA

CONSELHO FISCAL

Presidente
Fernando Gonçalves UCoimbra

Vogal
Pedro Barrias UP

Vogal
Leonel Morgadinho UAlg

MESA DA ASSEMBLEIA GERAL

Presidente
Pedro Esteves ISEP

1º Secretário
Roque Teixeira UM

2º Secretário
Alexandre Pinheiro UTAD

CONSELHO DISCIPLINAR

Presidente
Drª Catarina Macedo

Vogal
Nuno Pires UM

Vogal
Nuno Sequeira Ucoimbra

CONSELHO JURIDISCIONAL

Presidente
Dr. Carlos Dias Ferreira

Vogal
Delfim Gomes IPG

Vogal
Bruno Gonçalves UTAD

Uma Dádiva pela Vida

Todos os dias por esse mundo fora, existe alguém por quem nós podemos fazer algo mais. O ser humano carrega em si algo que mais nenhum outro ser na natureza carrega: uma consciência. É essa consciência que nos conduz a actos tão sublimes e nobres como aquele que em 2001 levou um grupo de alunos, profissionais da DDC dos SASUM e dirigentes da AAUMinho a congregarem esforços em torno de um objectivo: a organização de uma Dádiva de Sangue.

Esta primeira iniciativa foi realizada na sala polivalente do Complexo Desportivo da Universidade do Minho em Gualtar e teve a duração de 3h. Contou com a presença de 50 dadores conscientes que aquilo que naquele dia deram nada foi comparado com o que tal acto significou para aqueles que receberam tão preciosa Dádiva.

No ano seguinte, e já na 3ª edição, foi alcançado algo com o qual a nossa Universidade se identifica: a liderança. Com um total de 381 dadores inscritos, bateu-se o Recorde Nacional, mas mais importante que isso, começaram-se a edificar os alicerces para uma iniciativa que hoje já assume contornos nacionais.

Após este sucesso, a AAUMinho decide lançar um repto às restantes Academias. Este repto, com o nome de código "Corrida pela Vida", despoletou um sentido de solidariedade pelas restantes congéneres da AAUMinho, que começaram elas também a organizar as suas dádivas de sangue.

Em 2003, e com uma população universitária já sensibilizada para esta tão nobre causa, decidiu-se realizar pela primeira vez, e paralelamente à Dádiva de Sangue, uma Recolha de Sangue para Análise de Medula. Esta recolha acabou por ser um sucesso e teve 193 dadores inscritos logo na sua primeira edição.

Em 2005, e tendo como meta ultrapassar a barreira dos 500 dadores inscritos, esta acção de solidariedade teve uma projecção nacional nunca antes alcançada. Com a presença de uma equipa de reportagem do Canal 1 da RTP, foram efectuados directos para o programa de televisão Praça da Alegria. Este constitui um marco para a organização, pois alcançamos o nosso objectivo de ultrapassar a barreira dos 500 dadores inscritos, tendo sido estabelecidos dois novos recordes:

■ Recorde Nacional de dadores inscritos num só dia: 503

■ Recorde Nacional Universitário de recolha de sangue para análise de medula: 269

Neste momento, a UMinho lidera o Ranking Nacional de Instituições do Ensino Superior e o Ranking Nacional de Instituições da Zona Norte. Estes patamares foram atingidos graças às 1198 dádivas obtidas ao longo do ano lectivo de 2004/05.

Os nossos objectivos para 2005/06, serão alcançar a fasquia das 1500 dádivas de sangue e ultrapassar em Azurém as 200 dádivas por colheita.

A novidade para este ano lectivo vai igualmente para Azurém onde pela 1ª vez se irá realizar a Recolha de Sangue para Análise de Medula.

Tendo em mente tudo isto, resta-nos agora estar à altura dos nossos pergaminhos e não desiludir quem conta connosco, quem conta com a Universidade do Minho para que em momentos de maior sofrimento, o sangue que hoje nos corre nas veias corra amanhã nas veias de quem mais precisa. Para tal, vamos todos ao Complexo Desportivo da UMinho em Gualtar no dia 25 de Outubro, e no dia 15 de Novembro ao Complexo Desportivo da UMinho em Azurém, doar um pouco desse liquido mágico que é sinónimo de vida e de solidariedade.



Nuno Gonçalves
Nuno Catarino

gota
a gota...

...para
salvar
uma
vida...

DÁDIVA DE SANGUE E
RECOLHA DE SANGUE PARA
ANÁLISE DE MEDULA

Apoios:

Universidade do Minho
Instituto de Saúde Pública

aaum
Associação Académica da Universidade do Minho

Complexo Desportivo Universitário - Gualtar
09:00h - 18:00h 25 de Outubro

Complexo Desportivo Universitário - Azurém
10:00h - 18:00h 15 de Novembro



Antigo Aluno da UMinho de volta a casa



Filipe Morato Gomes é português e antigo aluno de LESI da UMinho que durante 14 meses, num total de 431 dias, deu a volta ao mundo. Com partida a 20 de Julho de 2004 e chegada 5 de Setembro de 2005, realizou o grande sonho que o perseguia há muito e fez a viagem de longa duração que muitos gostariam de concretizar um dia.

Em entrevista com este ousado jovem de 33 anos, nascido no Porto, bracarense adoptado desde os tempos académicos, podemos descobrir que embora com o curso de Sistemas de Informática, a sua mais recente paixão é a fotografia, o jornalismo e a escrita que muito praticou durante esta viagem.

“Um dia despeço-me e dou uma volta ao mundo”, disse várias vezes, até que um dia depois de uma prolongada hibernação profissional numa empresa e posteriormente ter ficado desempregado, esta ideia ganhou ainda maior forma e a 20 de Julho de 2004 depois de tudo planeado, o destino foi Moscovo.

Dicas- Como surgiu a ideia de fazeres esta viagem?

Era um sonho já muito antigo fazer uma viagem de longa duração, algo que me perseguia, não sei bem a altura em que surgiu, apenas que ganhou muita mais força depois de algum tempo a trabalhar numa empresa onde passava os dias preso, e depois do desemprego ser uma realidade na minha vida. Com a confluência destas e outras condições pensei “é altura de me aventurar” e daí a preparar tudo para a viagem foi um pequeno passo. Experiências passadas levaram-me a vários países mas nada como uma longa viagem para nos proporcionar o conhecimento do mundo, que pequenas viagens de férias nunca nos dariam a possibilidade de conhecer ou levaria uma eternidade. A base foi o sonho “um sonho tem a força de transformar uma ideia em algo imperativo”, ao que se aliou a paixão pela fotografia e jornalismo, que depois de um acordo com o jornal “O Público”, em que acordei enviar para a redacção do PÚBLICO fotografias e textos elaborados com a matéria-prima proporcionada por cada semana “na estrada”, reportagens que o jornal faria publicar, todos os sábados, no suplemento de viagens Fugas. Por isso a hora certa era esta, a oportunidade para as pôr em prática o meu sonho.

Dicas- Qual o objectivo com esta viagem?

Principalmente com esta viagem quis abrir horizontes, sentia a necessidade de explorar o mundo, descobrir novas realidades, contactar com culturas diferentes, conhecer novas gentes e

lugares inimagináveis, necessitava de dar asas à liberdade, viver fora da nossa realidade. Mas o que realmente me levou a esta viagem foi o pensar que um dia mais tarde me iria arrepender de não a ter feito e seria difícil demais conviver com o pensamento “quem me dera ter feito aquela viagem...”.

Dicas- O que podemos entender por viagem à volta do mundo?

Claro que não significa percorrer todos os países, mas reflecte o facto de irmos sempre no sentido Este,

acontece nas viagens de férias que vamos com um determinado destino. “A liberdade de se ir para onde queremos não tem preço”.

Dicas- Como foram os 431 dias de viagem?

Toda a viagem foi extraordinária, vivências únicas e maravilhosas, mas também dias maus. Pode com esta viagem concluir que quanto mais viajo, melhor vejo o quão pouco conhecemos do mundo, tudo foi fantástico demais, uma experiência que me tornou diferente pelo menos

interiorme
nte. Cada
dia que
passava
mais tinha
a noção
do quanto
havia
para
conhecer,
o mundo é
uma

“caixa” de surpresas.

Dicas- Quais os locais que mais gostaste?

Conheci lugares espectaculares, mas aqueles de que me lembro com mais admiração, que relembro com mais estupefacção são a Mongólia, Vietname e Bolívia. Não porque sejam mais bonitos, mas talvez pela diferença, somos atraídos pela diferença, e nestes países tudo é muito diferente da nossa realidade, foi o que mais me fascinou. As experiências que vivi, as pessoas nestes países, tudo inesquecível. Passei por cidades muito bonitas e desenvolvidas, mas já estamos habituados e já não nos fascinam. São os locais que aliam as paisagens e gentes diferentes, a beleza dos lugares, às minorias étnicas que depois recordamos com mais carinho.

fazemos o percurso à nossa maneira, tomamos a opção de visitar os países que mais nos cativam de alguma maneira, mas sempre com o objectivo de chegarmos ao ponto de partida.

Dicas- Porquê a opção por este e não outro percurso?

O percurso que fiz não foi o que estava delineado inicialmente. Fiz um plano de viagem, um trajecto mediante estudos de experiências de outros viajantes. Quando saí daqui a primeira paragem foi Moscovo, depois ao longo da viagem mudei muitas vezes de planos. Uma vez não ficava tanto tempo como previsto porque me cansava dos locais, outras vezes encontrava pessoas que me falavam dos países por onde tinham passado e ficava curioso e então decidia lá ir, por várias vezes mudei o trajecto previsto. É mesmo a liberdade de decidirmos as coisas na hora que torna estas viagens fantásticas, o que não

“Para fazer uma viagem destas não é preciso ser muito aventureiro, é preciso é ter a certeza do que se quer. Na vida só temos é que fazer pelas coisas”.

Dicas- Esta viagem foi mesmo “Viagem Solitária”?

Não. Numa viagem destas tens os teus momentos de solidão, mas também encontras muita companhia durante o percurso. Eu estive a maior parte do tempo só, por duas vezes a minha esposa foi ter comigo ao Sudeste Asiático e América do Sul. Mas no caminho acabamos sempre

por nos juntar a pessoas que também andam nas mesmas caminhadas e por vezes ficamos juntos por dias, semanas e até meses até que cada um toma outro rumo.

Dicas- Não tiveste receio de ir sozinho?

Não. As pessoas na minha opinião são naturalmente boas, apenas existem



depois de Viagem à volta do Mundo



algumas condicionantes que as podem tornar más. Mas foi só pois sozinho conhecem-se mais pessoas, não estamos agarrados a ninguém e por isso temos mais liberdade e estamos mais abertos a entrar em contacto com as pessoas e às pessoas se aproximarem de nós. Claro que temos momentos em que nos apetecia ter alguém com quem falar, com quem ver um pôr-do-sol, mas tudo isso se ultrapassa com as belezas e gentes que encontramos.

Dicas- Quais foram os custos desta viagem?

O principal custo foi o equipamento digital que comprei antes de ir, computador portátil, máquina e lentes para fotografia, etc, depois as passagens aéreas que tive de comprar durante a viagem, principalmente a da Austrália para a América do Sul que teve um preço exorbitante.

O que posso dizer é que nem eu sei bem ao certo quanto gastei, mas isso também não importa muito as pessoas terem conhecimento, pois cada pessoa que faz uma viagem deste tipo pode ter custos muito, muito diferentes. Tudo depende dos países aonde vamos, cada país tem custos de vida muito diferentes, se formos para países muito desenvolvidos os custos são brutais. As condicionantes para os custos de uma viagem destas são muitas, depende da velocidade a que viajamos, pois se andarmos sempre a saltar de lugar para lugar ou de país para país gasta-se muito mais em transportes, estadias, etc, mas se ficarmos bastante tempo num lugar consegue-se evitar bastantes gastos. Depende também dos locais que escolhes para comer e dormir, se vais para um hotel é um preço se ficares numa estadia simples os custos são muito inferiores. Cada dólar que consigas poupar por dia ao fim de uma

viagem de 431 dias basta multiplicar o que conseguiste economizar. O que fiz inicialmente foi atribuir um custo por dia a cada país onde iria ficar baseando-me em estudos, assim fiz a estatística de quanto me iria fazer falta para poder realizar este sonho.

Dicas- Sabemos que pertences à Azeituna, existe alguma relação entre estas duas paixões (Viagens e o grupo cultural)?

A única relação que vejo é que enquanto membro da Azeituna tive a oportunidade de fazer algumas viagens com o grupo, o que serviu para aguçar o gosto pelas viagens. Tanto as viagens como a Azeituna me proporcionaram experiências inesquecíveis e muito gratificantes.

Dicas- Em relação ao teu futuro, quais são os teus projectos?

Em primeiro lugar quero completar o projecto desta viagem, quero aproveitar todo o espólio fotográfico que tenho, todas as histórias registadas em texto e fazer uma exposição, assim como a edição de um livro de fotografias e edição das crónicas. Quero aproveitar para chegar às pessoas de outra forma que não através da Internet ou do jornal como até agora, mas rentabilizar também o investimento feito. Estou aberto a todas as propostas e sugestões. Terminado isto, tenho que fazer uma retrospectiva à minha vida e ver o meu rumo a nível profissional. Para já ainda não estou parado, tenho o tempo até bastante ocupado, cheguei à pouco e ainda ando a rever lugares e amigos, assim como fazer as memórias das viagens para estas três semanas do “Fugas”, o que é um pouco complexo.

Dicas- De volta a casa depois de 14 meses de viagem, consideras que te tornas-te uma pessoa diferente?

Viajar é naturalmente enriquecedor, agora sinto que relativizo muito mais a importância das coisas, sinto que tenho uma mentalidade diferente, sinto-me uma pessoa muito mais paciente, rica no sentido das experiências, com um conhecimento muito mais alargado, de espírito muito mais aberto, sinto que me tornei uma pessoa melhor interiormente e aprendi a dar muito mais valor ao que tenho.

Ana Marques

Uma das experiências mais marcantes deste português que nos faz lembrar o povo grandioso que fomos em que partimos à descoberta do mundo, foi o Tsunami, ao qual ninguém ficou indiferente e ele muito menos que esteve lá presente.

Andando por ali perto, foi contactado pelo Público para ir fazer a cobertura.

“Emocionalmente foi muito difícil, estava a trabalhar como repórter fotográfico, enquanto fotografava era como se estivesse distante, mas quando tirava a câmara para o lado e via apenas a morte à minha frente só conseguia chorar, foi a experiência mais marcante da viagem e da minha vida” algo que nunca esquecerá, mas foi mais uma experiência das muitas na sua viagem.



Jantar do Caloiro

“Obrigado Gatuna...”

Para escrever e descrever o ambiente da sétima edição do Jantar ao Caloiro, organizado pela Tuna Feminina Universitária do Minho, tenho que quebrar todas as regras jornalísticas quanto à composição de um texto para este jornal. É quase impossível encontrar palavras, adjetivos e verbos para poder reproduzir na íntegra o mega repasto, recheado de música (made in UMinho), loucura e exultação. Se dúvidas houvessem, a verdade é só uma, a Universidade do Minho é, como o DJ residente do jantar aclamava de cinco em cinco minutos, “a melhor academia do Mundo”.

Mas vamos por passos. Mais de 800 caloiros não quiseram faltar ao “seu” jantar e para alguns, já perfeitamente identificados com a “alma da UMinho” justificavam a presença com uma frase simples “quem bate palmas é do Minho...e nós somos, com todo o orgulho, da UMinho”. Subi as escadas que dão acesso à cantina. O ambiente era de loucos. Os caloiros berravam pelos seus cursos, algumas cordas vocais já só soltavam grunhidos, auto praxavam-se, soltavam olhares repletos de emoção e o arroz com rojão rapidamente se tornou secundário, afinal de contas estão no mundo “ u n i v e r s i t á r i o ” (secundário..universitário...perceberam?!).

O DJ Emídio Meireles, o guru das cabines de som, transfigurou a cantina numa noite que mais parecia uma quarta-feira (que por acaso até era) de Enterro da Gata. Os caloíros rapidamente abafaram os vocalistas dos diferentes temas, que saíam pelo sistema de som, e, em conjunto, cantavam e saltavam. A solução foi mesmo subir para cima das mesas, pois o chão não chegava e queriam estar “no rés do primeiro andar a contar vindo do céu”.

Sem interrupções, “o bem organizado jantar” como nos confidenciou a Eng^a Celeste dos SASUM, os Bomboémia rapidamente abriram as hostes e improvisaram um cortejo cheio de ritmo. O Grupo de Percussão da Universidade do Minho galvanizou os caloires e de 20 elementos passaram a 820. Numa das suas secções, introduziram “quem bate palmas é do Minho” e o resultado foi um “orgasmo”. E porque parar é morrer, a Tuna Universitária do Minho continuou com a irreverência acampada na cantina, embora, nesta altura, chamar cantina a este espaço só era sintoma de que estava a precisar de uma consulta nos laboratórios de Optometria da UMinho. A “Menina que estás à Janela” e “Rapsódia” foram músicas que contribuíam para mais alguns afónicos e mostraram que existem muitos candidatos aptos para integrar uma das muitas tunas da academia minhota. A Augustuna apresentou-se de uma forma original. Os farricôcos, vulgo seminas, tomaram de assalto a “rave” tunal e o “Senhor Vinho” fez concorrência com as Bohemias de serviço. Esta tuna provou que “Tunna não é crime” e a Augustuna só é mais uma boa tuna da casa.

As Gatunas, que “roubaram” os caloiros às comissões de praxe, tornaram o seu verde na cor oficial dos novos alunos. As Senhoras (o «S» maiúsculo é bem merecido) foram veneradas pelos presentes, conquistaram de tal forma os caloiros que “só” puseram 800 vozes, em uníssono, a gritarem por “Gatuna, Gatuna, Gatuna”. Não sabemos se foi por ser “És tão Boa” ou uma forma de agradecer este evento que, se não tem vindo a marcar, marcou os que por lá passaram. AAzeituna encerrou com chave de ouro o Jantar do Caloiro. Com duas rapsódias, uma delas do “tio” Quim que levaram os caloiros ao um derrame de loucura, provaram que ninguém queria ir embora dali para fora. Aliás, a música final da Azeituna foi uma mostra de isso mesmo “Como é que eu hei-de, como é que eu hei-de ir embora...”

Tudo isto numa noite perfeita. E já agora, “arrumem os tabuleiros e não deem azeitonas para o chão”.

Fica aqui o Alfabeto deste jantar, que provam alguns momentos vividos neste, nesta, no, sei lá o quê...só estando lá era possível perceber o porquê de não conseguir encontrar a palavra certa.

A Ambiente de loucura
B Bohemia, o néctar oficial
C Caloiros endiabrados
D Dá-me mais uma loirinha!!
E É na UMinho
F Fantástico
G Gatuna...Obrigado
H Há muitos grupos culturais onde só tu fazes falta
I Irreverência Académica servida na forma de jantar
J Jantar do Caloiros precisam-se
L Lotação esgotada na cantina
M Melhor Academia do país...não será do Mundo?
N Novos alunos 100% integrados
O Olha o passarinho para o UMdicas!!
P Percussão dos Bomboémia deram show
Q Quem bate palmas é do Minho...
R Rojão com Arroz...o prato do jantar
S Só eu sei porque não fiquei em casa
T Tunas que só dão espectáculo
U Universidade do Minho...só podia ser
V Vamos a mais um jantar?
X X Trovas já no dia 22 de Outubro
Z ZZZ depois de um jantar assim ninguém queria dormir

Appois: 

A Concorso:

TFIST - Tuna Feminina do IST

"il feminino" - l'una femminile da Farmécia de Lisboa

Tuna Feminina da Universidade Católica do Porto

TUVAFE - Tuna Feminine da FEU³

Tuna Feminina de Areiro

Corvica do s:

Instituto Universitário do Minho

Azeituna - Tuna de Ciências da Universidade do Minho

Augustuna - Tupo Académica da Universidade do Minho

ប្រភេទ ឧបសគ្គ:

Tipe Feminine Universitária do Ninho - GATIM4

Patronizing:-



AUDITÓRIO DO PARQUE
EXPOSICÕES DE BRAGA

22 OUTUBRO
21h30m - ENTRADA LIVRE

TROVAS

festival de tunas femininas . braga 05

“És fashion??”

University Fashion 2005 Casting A passarelle da UMinho

A Associação Académica da Universidade do Minho (AAUM) organiza mais um University Fashion. O casting já está marcado e começa no próximo dia 20 de Outubro, às 14.30h no campus de Gualtar em Braga. Nesta sessão serão seleccionados 20 estudantes de sexo masculino e feminino, que durante uma semana aprenderão a estar numa passerelle.

Os interessados devem-se escrever nos Gabinete de Apoio ao Aluno de Braga e Guimarães.

O Departamento de Saídas Profissionais, da AAUM, encontra-se a realizar o University Fashion 2005. Um dos principais objectivos, nesta edição de 2005, será a aproximação da Academia com a actividade e, desta maneira, envolver as Licenciaturas em Engenharia Têxtil, Engenharia do Vestuário, Informática de Gestão e Arquitectura.

O University Fashion poderá ser uma das mostras mais visíveis e completas do sector têxtil e vestuário regional e, ao mesmo tempo, uma mostra da capacidade de diferentes cursos desta área.

Toda esta produção culminará num desfile a realizar no Campus de Azurém, em Guimarães, no dia 23 de Novembro. Este desfile, que será organizado com o máximo de profissionalismo e mediatização, contará com a apresentação de modelos de renome nacional. Existirá também um júri, recheado de personalidades ligadas ao mundo da moda, que irá avaliar a prestação dos seleccionados.

Nuno Cerqueira



recepção ao

caloiro

d4

Apresentação e organização do evento

Associação Académica da Universidade do Minho

Departamento de Saídas Profissionais

2005

Local do evento

Associação Académica da Universidade do Minho

Departamento de Saídas Profissionais

2005

Trabalhos

Associação Académica da Universidade do Minho

Departamento de Saídas Profissionais

2005

aaum

Associação Académica da Universidade do Minho

21 a 27 de out 05

22 OUT 21:30
X-Tremas - F.L.B.
Entrada Livre (aguarda)

gen

dia 24

22h Serenata

02h Fado Bélgico

02h Fado Bélgico

04h Fado Inglês

dia 25

tarde: dia desportivo

02h Fado Inglês

02h Fado Inglês

02h Fado Inglês

04h Fado Inglês

dia 26

Blasted Mechanism

Ex-Wife

DJ Kitten

19h Fado Inglês

20h Jantar Académico Inglês

dia 27

Associação Académica da Universidade do Minho

Associação Académica da Universidade do Minho

Quim Barreiros

Neurónios Abandonados

DJ Fmado Alvin

DJ Emílio Nogueira

A convite do UMDicas, a Associação dos Antigos Estudantes da Universidade do Minho (AAEUM) passará a manter esta coluna como espaço de comunicação com a Academia. É um convite que nos honra e responsabiliza e que queremos aproveitar como espaço de comunicação com os futuros Antigos Estudantes.

Enquanto futuro Antigo Estudante, é importante que conheças a nossa existência, a nossa missão, as nossas actividades e que nos desafies para que amanhã possamos responder às tuas necessidades. Tudo tem um antes e um depois e “Reunir o passado, Recriar o futuro” tem sido o mote da actuação da AAEUM. E porque o passado deve servir apenas de base para lançar o futuro, é neste que procuramos focalizar a nossa acção.

“Manter o Contacto” é um dos maiores valores das associações de antigos estudantes. Tradicionalmente, a conclusão da licenciatura significava o rompimento das ligações com a Universidade. Após entrar no mercado de trabalho, os contactos estabelecidos com a Universidade e com a comunidade criada durante o curso



Associação dos Antigos Estudantes da Universidade do Minho

Rua D. Pedro V, nº 88 3º andar, 4710-374 Braga
Telefone e Fax: 253.218.331

resumiam-se a encontros pontuais com antigos colegas, que, ainda assim, não eram regra, mas excepção. Num mundo continuamente em mudança, em que tudo se actualiza em ciclos cada vez mais curtos e a informação perde rapidamente actualidade, é cada vez mais importante acompanhar a mudança, pelo que esta prática já não corresponde às necessidades de hoje. Muitos dos actuais antigos alunos serão a médio prazo novamente alunos da universidade.

É normal que no momento de conclusão de uma licenciatura nos assaltem dúvidas e angústias sobre as saídas profissionais dos nossos cursos. Só que o conjunto de questões a que se convencionou chamar “empregabilidade” releva mais da adequação das nossas competências às exigências

do mercado de trabalho. Ou seja, da nossa capacidade de encontrar ou manter um emprego num contexto sócio-económico determinado.

É importante que estejamos preparados para vencer os desafios de hoje e de amanhã. Numa sociedade cada vez mais global, os funcionamentos colaborativos são uma vantagem competitiva. Somos culturalmente avessos à partilha de conhecimentos, crentes de que o segredo é ainda a alma do negócio, mas também é verdade que não há muitas estruturas que facilitem a existência e manutenção de redes que rompam a tendência secular e vençam este vício ancestral de isolamento. Ser essa estrutura é a missão da AAEUM.

O contacto com modelos de sucesso de associações congéneres, não nacionais, impulsionou-nos a repensarmos a AAEUM segundo modelos menos tradicionalistas. No futuro, a AAEUM deve aproximar-se dos modelos de algumas associações “antigos alumnos”, mantendo como inspiração as “alumni association” anglo-saxónicas. E sabemos que temos ainda muito caminho para fazer.

Pretendemos afirmar a AAEUM enquanto parceiro, enquanto prestadora de serviços aos seus associados, enquanto “coisa útil”. Ainda que sem desvalorizar os laços afectivos de pertença a uma comunidade, pretendemos afirmar a AAEUM, não como repositório de tempos académicos, mas como estrutura dinamizadora de profissionais activos e úteis.

Como futuro antigo aluno, também precisaremos de ti. O futuro que estamos a construir é um futuro comum que começou com a tua entrada para a Universidade do Minho, porque tudo tem um antes e um depois.

Jorge Louro
Presidente da AAEUM

XXII Jornadas IDN/IEEE: Cultura de Cidadania, Segurança e Defesa

Auditório B1 (CP2) do Campus de Gualtar da Universidade do Minho,entre segunda-feira, 17-10-2005 e quarta-feira, 19-10-2005

Numa iniciativa conjunta do Instituto de Defesa Nacional (IDN) e do Instituto Espanhol de Estudos Estratégicos (IEEE) decorrem, nos próximos dias 17, 18 e 19 de Outubro, na Universidade do Minho, as XXII Jornadas IDN-IEEE, subordinadas ao tema “Cultura de Cidadania e Segurança e Defesa”.

Especialistas dos dois institutos e docentes da Secção de Ciência Política e Relações Internacionais da Universidade do Minho (UM) são intervenientes nas jornadas que decorrem no auditório B1 (CP2), sob a direcção académica dos Professores José António Palmeira (UM) e Mendo Castro Henriques (IDN), sendo as conferências abertas ao público e seguidas de debate. O Secretário de Estado da Defesa Nacional e Assuntos do Mar, Dr. Manuel Lobo Antunes, preside à sessão de encerramento.

XXII Jornadas IDN/IEEE

CULTURA DE CIDADANIA, SEGURANÇA E DEFESA

Auditório B1
Complexo Pedagógico (CP 2)
da Universidade do Minho
Campus de Gualtar
Braga
17 a 19 Out 2005

Programa Académico das Jornadas

Directores Académicos:	
Prof. Doutor José António Palmeira (U. Minho) Prof. Doutor Mendo Castro Henriques (IDN)	
Terça-feira, 18 de Outubro	
09:30 Mesa redonda / Painei	A Juventude e as Forças Armadas
Participantes Comandante (Doutor em Sociologia) Narciso Michavila Núñez (IEEE), Prof. Doutor José António Palmeira (U. Minho), Tenente-Coronel João Vieira Borges (IDN)	
10:30 Sessão de Abertura	10:30 Debate
10:00 Conferência inaugural	11:30 Sub-tema 3
A sociedade civil face às questões de segurança e defesa Prof. Doutor Luís Lobo Fernandes (U. Minho)	11:30 Sub-tema 3 - Portugal Prospetiva sobre a cidadania europeia, um ponto de vista português Profª Doutora Isabel Estrada Carvalhais (U. Minho)
11:20 Sub-tema 1	12:10 Sub-tema 3 - Espanha
11:20 Sub-tema 1 - Portugal A cultura de segurança e defesa no ensino superior experiência portuguesa Tenente-Coronel João Vieira Borges (IDN)	Prospetiva sobre a cidadania europeia, um ponto de vista espanhol Prof. Doutor Vicente Garrido Rebollo (IEEE)
12:00 Sub-tema 1 - Espanha A cultura de segurança e defesa no ensino superior: experiência espanhola Contra-Almirante Jaime Rodríguez-Toubes Núñez (Director do IEEE)	12:50 Debate
12:40 Debate	(Tarde-visita guiada ao centro da cidade)
13:00 Intervalo para Almoço	
14:30 Sub-tema 2	
14:30 Sub-tema 2 - Espanha A cidadania e os valores da paz: ponto de vista espanhol General Miguel Alonso Baquer (IEEE)	
15:10 Sub-tema 2 - Portugal A cidadania e os valores da paz: ponto de vista português Major-General José Manuel Freire Nogueira (Subdirector do IDN)	
15:50 Debate	
Quarta-feira, 19 de Outubro	
10:00 Conferência “ Cidadania e Governação no mundo globalizado ” Prof. Doutor Mendo Castro Henriques (IDN)	
10:50 Debate	
11:40 Síntese final, pelos alunos (U. Minho)	
12:20 Conclusões finais e encerramento pelos Directores do IEEE e do IDN Contra-Almirante Jaime Rodríguez-Toubes Núñez (IEEE) e Prof. Doutor João Marques de Almeida (IDN)	

IDN - Div. Centro de Doc. - Gêo. Desenho

Galeria



Big



O Estado de Saúde da noite Académica em Braga!!!

Com a chegada dos novos alunos à nossa “Mui Nobre Instituição”, as noites Académicas em Braga voltaram a ganhar a euforia, a loucura e o entusiasmo que lhes é característico. A quarta-feira continua sem sombra de dúvidas, a ser o dia de eleição para os “raides” nocturnos.



Big



É nos bares da zona da Universidade que o Warm-up se inicia. Os sedentos noctívagos começam assim a sua árdua tarefa, saciando a sede com “loirinhas fresquinhas” e praxando todos caloires que se vão atravessando no seu caminho, tudo ao som bem alto das “malhas” do momento!

Daí, partem muitos em romaria para o emblemático Bar da Associação, à procura das afamadas “minis” e de mais alguns caloires que por ventura lhes tenham escapado.

Já a altas horas da noite, todos “os caminhos vão dar” às discotecas do momento, concentrando-se lá todos resistentes, dando assim continuidade à festa.

Só é pena que estas noites não aconteçam mais vezes ao longo do ano para assim se fomentar o espírito Académico



BA



Big



, pois é nestas noites que por vezes se fazem as grandes amizades, se decide entrar nos grupos académicos ou mesmo em movimentos estudantis.

Com a noite cada vez mais comercializada, com o aumento da carga horária, com sistema de avaliação mais rigoroso, o espírito académico está a perder a sua força e corre sérios riscos de desaparecer.

Onde andam as tunas a tocar, onde andam os estudantes trajados à noite?

Compete-nos a nós não deixar que tal venha a acontecer. Não quero com isto dizer que os estudantes tenham que sair mais vezes ao longo da semana, mas sim que reivindiquem mais qualidade à noite, porque apesar de tudo **NÓS SOMOS A MELHOR ACADEMIA DO PAÍS!!!**



Galeria Big



www.dicas.sas.uminho.pt



www.dicas.sas.uminho.pt



festa Erasmus



www.dicas.sas.uminho.pt



www.dicas.sas.uminho.pt



Jantar Académico





Universidade do Minho

Universidade sem muros
comunica | partilha | pertence



informa-te sobre a campanha de aquisição a preços especiais

www.sas.uminho.pt

| intranet.uminho.pt

| www.saum.uminho.pt

SPORTZONE 

Tudo para o desporto, incluindo a emoção.

www.sportzone.pt