



## 5 O'Clock Tea

Na dia 11 de março realizou-se mais um 5 O'Clock Tea com a colaboração da prof. Isilda Ribeiro. O conhecido 5 O'clock Tea é uma refeição leve, tipicamente britânica, conhecida como tea ou afternoon tea, é uma agradável pausa a meio da tarde em que se bebe chá e se comem scones - espécie de pãezinhos doces, quentes, acabados de fazer com manteiga ou marmalade. Se bem que tradicionalmente inglês, o hábito de beber chá - tea - foi introduzido pela infanta portuguesa D. Catarina de Bragança, ao casar com rei Carlos II, em 1662.



## Atuações dos grupos da USE:

- No dia 23 de março de 2026 o Grupo de Cantares "Passagem de Nível" deslocou-se às duas Residências Sénior Casal das Flores em Riachos, onde animaram os utentes, no âmbito da comemoração do Dia Nacional do Estudante.



- No dia 27 de março de 2026 o Grupo de Cavaquinhos da USE esteve presente no IV evento "Na Cozinha dos Avós", organizado pela Santa Casa da Misericórdia do Entroncamento. O evento teve lugar no Centro Cultural do Entroncamento.



## Palestra "Restauração (diferente)"

No dia 18 de março decorreu mais uma palestra dinamizada pela Dra. Maria Fernanda Mendes. Este mês o tema foi "Restauração (Diferente)".

Foram abordados vários tipos de restauração, tais como a restauração coletiva (escolas, lares, hospitais, casamentos e outros eventos semelhantes), restauração normal (deve-se ter cuidado com o aspecto e o cheiro do que nos é servido) e o Sushi (hoje está muito em voga mas requer muitos cuidados com a frescura e confecção dos produtos).

Este tema, bastante interessante, alertou-nos para os diferentes tipos de restauração e os cuidados a ter em cada uma delas. Mesmo ao fazermos as nossas compras devemos ser muito cuidadosos.

## Dia Mundial da Poesia

No dia 22 de março de 2026, a USE comemorou o Dia Mundial da Poesia com a apresentação do livro "Fruta, Saúde, Sabor e Amor" da autoria de Luís Jorge Costa, o qual esteve presente neste evento.

Também foi apresentado o Livro de Poesia de Nuno Garcia Lopes, que leu alguns dos seus poemas.

A professora Deolinda Rego e as suas alunas leram poemas de autores portugueses, nomeadamente Miguel Torga.

Por sua vez, o professor Henrique Leal brindou os presentes com a leitura de poemas e sonetos, falando dos escritores e poetas tais como Fernando Pessoa, José Saramago, Almada Negreiros, Luís de Camões e Miguel Torga.

No final desta sessão houve um saboroso lanche.



## Gravação de CD

No dia 10 de março o Cineteatro S. João foi palco da concretização de um sonho. O grupo de Cavaquinhos da USE gravou um CD com 10 músicas. Brevemente será o lançamento, que anunciaremos em devido tempo.



## Disciplinas de História e História d'Arte

Neste ano letivo a USE tem dois professores a leccionar História:

Professora Aurélia Cardoso dá aula de História de Portugal e História da Arte que este ano faz uma viagem pela Arquitectura ao longo dos Tempos.

Professor Henrique Leal com a aula de História Universal.

## Grupo de Cavaquinhos da USE

A Universidade Sénior do Entroncamento tem um Grupo de Cavaquinhos que funciona desde 2022, sob a orientação da D. Luísa Feijó.

O grupo foi crescendo e para além dos tocadores de cavaquinho foram-se juntando novos músicos, violas, acordeão, percussão e vozes. Com muito empenho e dedicação por parte da sua mentora e dos outros elementos, o Grupo de Cavaquinhos da USE, alcançou um nível notável de execução musical.



## Atividades programadas para abril

- Palestra "Unidades de transformação" - 15 de abril
- Sessão de Cinema - 17 de abril
- Lanche à Portuguesa - 22 de abril
- Visita - 29 de abril

**Férias da Páscoa**  
**De 1 a 8 de abril**

### Colaboradores de edição:

- Dulce Ferreira
- Elisabete Prates
- Maria Helena Agostinho
- Maria Rosa Sérvulo
- Rita Silva

### Provérbio

Mais vale perder \_\_\_\_\_ do que a vida \_\_\_\_\_.

### Adivinha:

O que é que todo o nariz tem na ponta?

### Soluções de fevereiro 2026

- Azeite de cima, mel do meio e vinho do fundo, não enganam o mundo.
- O Sol.