



Convívio

Associação de Apoio Social Nossa Senhora das Neves
Instituição Particular de Solidariedade Social

Caminhada Solidária 12 Maio 2013

Envelhecimento...
um caminho que todos percorremos



Para todas as idades

Local da caminhada: **Quinta do Pisão - Parque Natureza**
(Em frente à estrada de acesso à Barragem do Rio da Mula)

**Caminhe
para uma vida saudável**



1ª Caminhada Solidária

É certo que já não nos encontramos no ano europeu do envelhecimento activo e solidariedade entre gerações, no entanto, nunca é demais reforçar a importância que a aquisição de hábitos de vida saudáveis têm na vida de cada um de nós, contribuindo para um envelhecimento bem-sucedido.

Tendo esta ideia por base e considerando a actual conjuntura económica e social do país, resolvemos “juntar o útil ao agradável” e começámos a delinear o projecto que tomou o nome de:

1ª Caminhada Solidária “Envelhecimento... um caminho que todos percorremos”

Este evento realizar-se-á com dois grandes objectivos: angariação de fundos para a Associação, que pretende crescer cada vez mais de forma a possibilitar a oferta de novas respostas sociais aos idosos de Manique e arredores, bem como sensibilizar a comunidade para a importância da prática de exercício físico, de modo a caminhar para um envelhecimento bem-sucedido.

Certas de que esta iniciativa proporcionará uma manhã de alegre convívio entre gerações, numa das mais belas paisagens do concelho, convidamos toda a gente a participar.

Contamos com a sua contribuição! O que para si pode ser pouco, para nós será valioso.

Unidos faremos a diferença!

Junte-se a nós nesta caminhada!

Liliana Guerra
e Andreia Gonçalves

Convívio

Nº 49 - Abril 2013

Boletim informativo da

Associação de Apoio Social
Nossa Senhora das Neves
Manique de Baixo

**Instituição Particular
de Solidariedade Social**

Fundada em 30/1/1993

Praceta da Saudade, 22
Manique de Baixo
2645-614 Alcabideche

Telefone 21 444 12 34
Fax 21 448 00 53

geral@nevesmanique.net

www.nevesmanique.net

- Centro de Convívio
- Universidade Sénior
- Rancho Folclórico

Responsável pela Edição:

Direcção da Associação

Tiragem: 1.000 exemplares

Caminhada solidária: eu vou!

Todos nós, mais dia, menos dia, teremos de atravessar essa ponte pênsil e pouco segura, com um andar lento e doloroso, com o olhar velado pela pouca vontade de sorrir e de dizer coisas bonitas. Mas, porquê fazê-lo com amargura, se à dor física não podemos fugir? Porquê fazê-lo com tristeza, apenas porque a falta de força física nos torna pesados. Porquê fazê-lo sós, se temos tanta gente que nos pode ajudar a caminhar com dignidade para o outro lado, para a outra margem?

O envelhecimento, como se pode ler no convite que nos é dirigido pela Associação de Apoio Social Nossa Senhora das Neves, é um caminho que todos percorremos a partir do momento em que nascemos – que não haja ilusões quanto a isso. Mas é importante não esquecer que o respeito que devemos ter por aqueles que percorreram os caminhos que ainda temos pela frente, deve ser a nossa prioridade. Não devemos esquecer também, que o amor pela vida que os mais velhos contêm, é uma fonte de esperança renovada, que pode fazer a diferença entre este mundo dito moderno, e o mundo que poderíamos ter tido, e não temos, porque não quisemos, ou não conseguimos ter.

Não podemos ficar neutros diante do sofrimento e necessidades dos nossos semelhantes.

Por tudo isto, é nossa obrigação participar e contribuir, com a nossa presença e solidariedade, para que todos, jovens e menos jovens, alcancem o bem-estar no caminho da vida.

Pela vida, pela solidariedade, pela amizade, caminhemos um dia juntos por aquilo que nos une.

Carlos Carreiras

Presidente da Câmara Municipal de Cascais



Saber envelhecer é uma virtude, ocupar os tempos livres é um prazer e quando se utiliza a maravilha da natureza que é o Parque Natural Sintra-Cascais, território denominado Quinta do Pisão - Parque Natureza inserido no Território que faz parte dos 40km² da Freguesia de Alcabideche e que por vezes é esquecido pela nossa População, é uma **OBRIGAÇÃO**.

Está a Associação N^a Sr.^a das Neves de Manique de Baixo de Parabéns pela lembrança que teve de assumir este projeto que por certo irá proporcionar aos seus utentes e aderentes uma manhã de ar puro, exercício físico e confraternização.

A Junta de Freguesia de Alcabideche agradece a vossa lembrança e como tal colocou-se de imediato à vossa disposição. Bem hajam!

Fernando Teixeira Lopes

Presidente da Junta de Freguesia de Alcabideche



Quinta do Pisão - Parque Natureza

A caminhada vai realizar-se na Quinta do Pisão de Cima, propriedade do Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social e sob gestão da Santa Casa da Misericórdia, situa-se a norte do concelho de Cascais, no sopé da Serra de Sintra, e compreende um total de 380 hectares de área inserida no Parque Natural de Sintra-Cascais, Rede Natura 2000 e Paisagem da Serra de Sintra, classificada pela UNESCO como “Património da Humanidade”.



Venha conhecer os burros lanudos da Quinta do Pisão, num passeio didático para toda a família, onde ficará a conhecer uma espécie que se encontra em vias de extinção. Recentemente a Quinta do Pisão, no Parque Natural de Sintra-Cascais, recebeu oito burros mirandeses puros, espécie em vias de extinção. Estes animais, da raça Asinina de Miranda, têm desempenhado um papel fundamental no apoio à gestão das pastagens da Quinta.



A receção aos caminhheiros terá início às 09h30m, na Porta Norte da Quinta do Pisão – Parque Natureza (**Estrada da Lagoa Azul, frente ao acesso à Barragem do Rio da Mula**).

A caminhada desenvolve-se num percurso de cerca de 3,5 Km, passando por Porto Covo, Refilão e terminando na Porta Norte.

As inscrições têm um preço simbólico de **3 Pegadas/adulto** e **1 Pegada/crianças até aos 12 anos**. É uma boa forma de fazermos exercício, convivemos com amigos e família e aproveitarmos o que a natureza nos dá.

As inscrições são limitadas e têm de ser efectuadas previamente. Todos os participantes receberão um kit composto por T-shirt, água e fruta.

Faça já a sua inscrição!

