

# Seniores **COM VIDA**

Boletim informativo da Associação de Apoio Social Nossa Senhora das Neves - MANIQUE



IPSS  
Instituição Particular de  
Solidariedade Social

- Centro de Convívio
- Universidade Sénior

Contactos:  
21 445 80 94  
91 113 91 04

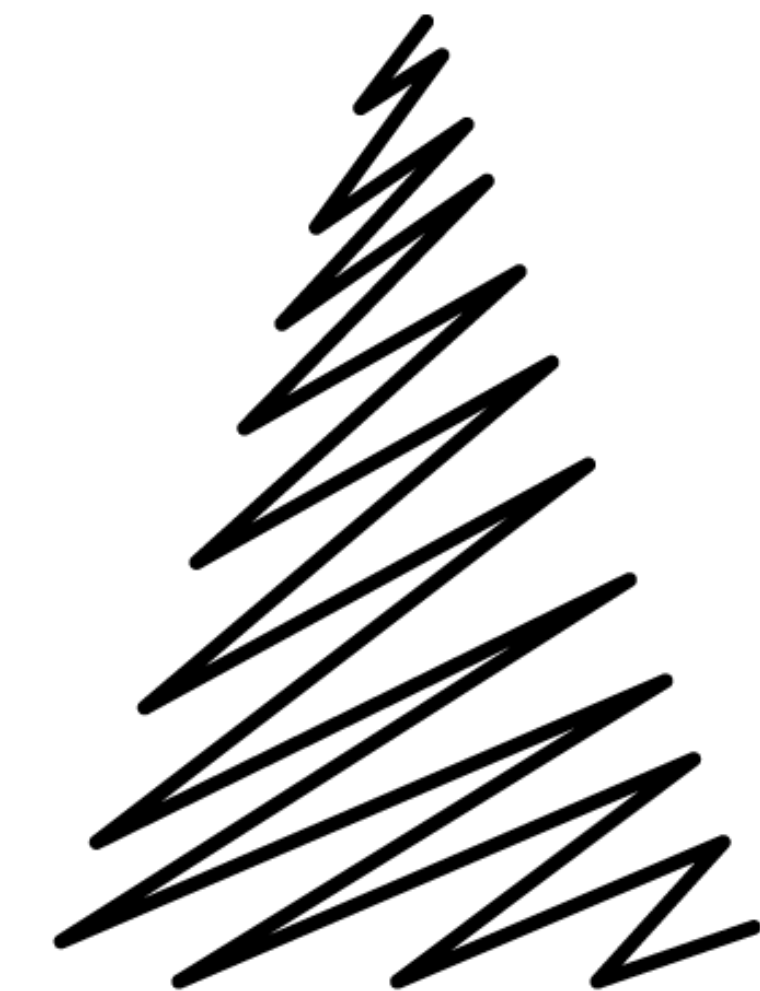
geral@nevesmanique.net

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



#### NESTA EDIÇÃO:

Direção	2
Convívio	3
UniMa	4



BOAS  
*Festas*

E UM FELIZ ANO NOVO

Apoio:

**CASCAIS**  
CÂMARA MUNICIPAL



## Mensagem da direção

Todos sabemos que 2020 será para sempre lembrado como o Ano do Covid, a pandemia gerou e infelizmente ainda vai continuar a gerar, por mais algum tempo, grandes dissabores, desafios constantes e respostas com as quais podendo não concordar, somos obrigados a cumprir.

Este foi o ano em que a vida voltou a mudar e trouxe consigo o descobrir de que afinal temos muito mais fragilidades do que aquelas que conhecíamos e também de que afinal dependemos todos muito mais uns dos outros do que queríamos almejar depender.

No final deste ano de 2020, primeiro ano do mandato desta direção, é com alguma amargura e tristeza que me dirijo a todos vós.

Porque queríamos fazer mais, porque queríamos ter feito melhor e porque tal não foi possível, fico com uma sensação de dever não cumprido a qual, confesso, não tenho gosto algum em experimentar.

Porém, se tudo tivemos de alterar nas nossas vidas, que se suportem todas essas alterações convictos de que amanhã, depois desta fase, o mundo possa ser um local mais feliz. Também na nossa Associação estamos a trabalhar nesse sentido, no sentido do nosso futuro comum e da continuidade da nossa resposta social que está implícita na nossa génese.

Mantivemos a funcionar o nosso centro de convívio, através da técnica responsável do mesmo, a Dr.<sup>a</sup> Líliana Guerra, nos contactos e visitas realizados nos domicílios de grande parte dos nossos utentes, que abnegadamente se propôs realizar. Mantivemos ainda em funcionamento a UniMa, desta feita na sua versão ONLINE, para o qual contribuiu decisivamente o empenho e dedicação da também técnica responsável a Dr.<sup>a</sup> Patricia Brás.

Tendo sido solicitados pela CMC no âmbito do seu programa, Mascaras Acessíveis, colocámo-nos ao seu inteiro dispor para cumprir o objectivo proposto. Esta tarefa foi levada a cabo pelo nosso supervisor de operações Carlos Inocêncio e pela colaboradora Paula Silva, sem o empenho e esforço dos quais não teria sido possível concretizá-la.

Pese embora as verbas arrecadadas pela associação através daquela iniciativa municipal, devo aqui reconhecer e agradecer, a todos os sócios, utentes e alunos que pelo pagamento das suas quotas e mensalidades atempadamente, permitiram e permitem continuar a Associação a cumprir com todas as suas responsabilidades financeiras mensais. Neste âmbito foi decidido que as mensalidades da UniMa e do CC tivessem um desconto até 31 de Dezembro, situação essa que se manterá até ao regresso pleno e presencial das nossas actividades.

Aproveitando a ausência forçada de utentes e alunos da nossa sede, foram iniciadas e já finalizadas as obras que eram necessárias ser realizadas nas casas de banho do rés-do-chão assim como renovado todo o sistema de prevenção contraincêndio. Propostas estas aprovadas pela anterior direção que agora se cumpriram.

Após algumas alterações de data realizámos em setembro a nossa assembleia de aprovação de contas. Sabendo de antemão que não estão a ser cumpridos os estatutos no que diz respeito a assembleia de Proposta de actividades e orçamento para 2021, justifica-se esse incumprimento pela responsabilidade de todos proteger, no entanto e carecida de votação será publicado no site da Associação a proposta da Direção para Plano de actividades e orçamento de 2021, a qual a seu tempo e em segurança votaremos.

Uma palavra de agradecimento também a todos outros membros da Direção e do restantes órgãos sociais, pela disponibilidade e partilha que durante este primeiro ano de mandato demonstraram. Bem hajam.

E, pronto muito mais haveria para ouvir e dizer.

Vamos acreditar fortemente que brevemente nos poderemos encontrar numa das nossas habituais festas. Para todos nós Um Feliz Natal possível e os votos de que o ano novo de 2021 nos faça esquecer 2020 rapidamente.

Cordiais cumprimentos,

Paulo Duarte

Presidente da Direção



Boas  
festas!

## Não vamos desanimar!

Quando no fim do ano passado expressámos os votos e desejos para 2020 estávamos todos muito longe de imaginar que este ano decorreria com todos os sobressaltos que temos vindo a presenciar.

No Centro de Convívio tivemos que suspender as atividades em meados de Março, mas até então ainda pudemos realizar algumas saídas que são tão do agrado dos nossos utentes, tais como: assistir ao Cantar das Janeiras no Casino do Estoril; participar no Atelier OHFicina no Parque Marechal Carmona; festejar o Carnaval na Associação e no Baile de Máscaras da Junta de Freguesia de Alcabideche; e comemorar alguns dias importantes como o Dia do Obrigado, o Dia da Língua Materna e o Dia da Mulher.

No entanto, muitos projetos ficaram por iniciar e passeios por realizar... mas não é por isso que vamos desanimar. Continuamos aqui a trabalhar com a mesma convicção e dedicação para o nosso objetivo principal - o bem-estar dos nossos idosos.

Mantemos as boas relações com os nossos parceiros, especialmente com a Câmara Municipal de Cascais, e estamos a planear novos projetos e a melhor forma de retomarmos as nossas atividades.

Temos todos que manter a fé e a esperança de que tudo irá passar e de que nos reencontraremos em breve. E pedimos a todos os nossos sócios e amigos que nos acompanhem neste caminho para que possamos cumprir a nossa missão. Juntos, com amizade e vontade, tudo se torna mais fácil de enfrentar.

Desejamos a todos um Feliz Natal e um Ano Novo reparador para toda a humanidade.

*Liliana Guerra*



## NADA SE PERDE, TUDO SE TRANSFORMA



Este foi um ano muito atípico, um ano tão diferente daquilo que alguma vez qualquer um de nós imaginou que seria. Um ano em que as palavras que mais se pronunciaram terão sido, muito provavelmente, “pandemia”, “COVID-19”, “infecção”, “mortes”, “distanciamento”, “isolamento”... Contudo, não são estas as palavras em que nos queremos focar! Queremos que o que mais se expresse sejam palavras de apoio, esperança e empatia! Palavras que nos levem a iniciar a reconstrução de uma vida melhor para nós, para os nossos e para os que nos rodeiam.

Sabemos que ainda há um longo caminho a percorrer, mas com a certeza de que no final teremos uma melhor versão das nossas vidas. Uma versão em que certamente nada deixaremos para amanhã, em que iremos agarrar todas e quaisquer oportunidades, por mais insignificantes que possam parecer, e onde poderemos finalmente abraçar e estar juntos sem qualquer receio.

Para a nossa e vossa UniMa, desejamos que o novo ano traga, a multiplicar, o que nos traz mais felicidade e a nossa maior razão de existir: estar ao vosso lado pelo envelhecimento ativo e saudável dos seniores. Temos como certo que nada foi em vão e que nada se perdeu, tão simplesmente tudo se transformou: em novas aprendizagens, com a criação da nossa UniMa ONLINE; novas vivências, com os projetos e atividades que jamais deixámos de vos oferecer; e uma nova forma de olhar o trabalho que diariamente desenvolvemos para e com todos vós, com um sentimento ainda maior de amizade, esperança e gratidão pelas oportunidades que o dia a dia nos proporciona.

Fazemos votos de que possam usufruir, com os devidos cuidados, desta quadra natalícia, vislumbrando tudo o que mais desejam e que poderá existir de melhor no novo ano de 2021!

*Patrícia Brás*



**galp gás Rana**  
Silvino Nogueira Santo, Lda  
revendedor  
Rua do Comércio, 145-B \* RANA  
2785-555 São Domingos de Rana









**Entregas rápidas ao domicílio**  
Telefones: 21 452 14 32 \* 96 245 33 10





**TRAÇO DE CAL**  
engenharia e arquitectura  
Remodelação, reabilitação, recuperação  
e construção de edifícios

Rua Fernando Pó, 11 | Atelier A, | Matarraque | 2785-447 São Domingos de Rana  
Tel./Fax: 218 227 466 | [www.tracodecal.pt](http://www.tracodecal.pt) | [info@tracodecal.pt](mailto:info@tracodecal.pt)