

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



Desejamos a todos os sócios, familiares e amigos



NESTA EDIÇÃO:

| | |
|-----------------------|---|
| Actividades | 2 |
| C. Convívio/UniMa | 3 |
| Almoço/Festa de Natal | 4 |

Boas Festas!

+ Feliz + Ano Novo

Apoio: **CASCAIS**
CÂMARA MUNICIPAL



Caros Associados

Com a retoma em pleno das nossas actividades a Associação entrou numa nova fase da sua vida, proporcionando aos seus associados as actividades previstas nos seus estatutos. As nossas valências de Centro de Convívio e Universidade Sénior estão em pleno funcionamento com as suas actividades e são mais de uma centena os utentes e alunos que as frequentam.

No próximo dia 1 de janeiro iremos efectuar a actualização do nosso ficheiro, pelo que solicitamos a todos os associados que mantenham as suas quotas actualizadas a fim de não serem eliminados de acordo com os estatutos.

Aproxima-se a quadra festiva de Natal e Ano Novo. Na ultima página poderá consultar as festas que temos preparadas para todos. Não falem!

Aproveitamos para vos desejar um Feliz Natal e um próspero ano novo, principalmente com muita saúde!

A Direcção

Algumas actividades



São Martinho, com os alunos do Colégio da Quinta do Lago



Tertúlia com a escritora Alice Vieira



Visita de Estudo, museu em Odrinhas



Atelier de Artes no Centro de Convívio

CENTRO DE CONVÍVIO

Em Setembro retomamos as atividades do Centro de Convívio cheios de vontade e com a esperança de que tudo, finalmente, se esteja a aproximar do que deixámos em Março de 2020.

É com alegria que vemos os nossos utentes a regressar ao convívio e a adquirir a rotina de sair de casa, com o objetivo de se manterem ativos e ocupados, deixando para trás a televisão e o sofá, que só lhes "roubam" tempo e capacidades.

Por outro lado, também recebemos novos utentes, o que demonstra que o trabalho que desenvolvemos continua a fazer sentido e é importante para quem procura uma resposta como a nossa.

No que se refere às atividades diárias, mantemos a oferta que já tínhamos o ano passado, sempre com o propósito da manutenção da autonomia e da saúde física e mental.

Como novidade este ano temos o **Atelier de Artes** - espaço dedicado aos trabalhos manuais, onde se pretende manter as competências já adquiridas e aprender com novas experiências, dando liberdade à nossa criatividade.

A melhor forma de envelhecer e combater a solidão é manter-se ativo e frequentar o nosso Centro de Convívio, onde temos sempre atividades diferentes para lhe propor. Venha conhecer-nos!



Liliana Guerra

(Coordenadora do Centro de Convívio)

UNIVERSIDADE SÉNIOR



JUNTOS num novo recomeço

Pelo Envelhecimento Ativo e mais Aprendizagem ao Longo da Vida – é este o lema pelo qual a UniMa se rege nos últimos três anos. Apenas poucos meses após a adoção deste lema, uma pandemia veio tentar destruir o que havíamos construído ao longo de quase uma década, veio tentar “impingir-nos” um modo de vida isolado e sem contacto físico, completamente contrário aos nossos objetivos. Mas a COVID-19 não nos abateu, nem nos destruiu. Mantivemo-nos sempre ligados à distância (online), graças ao afeto e amizade que a todos une!

É com enorme orgulho em todos os que fazem e fizeram parte deste projeto da UniMa, que vejo este novo ano letivo a começar, e já completamente em formato presencial! É com enorme satisfação que vejo novas disciplinas serem acrescentadas ao horário letivo, semana após semana, e já as aulas iniciaram no dia 27 de setembro.

Que este seja um novo recomeço JUNTOS e como tanto ansiámos. Obrigada a cada um de vós, alunos e voluntários. BOM ANO LETIVO!

Patrícia Brás

(Coordenadora da UniMa)

Almoço e Convívio de Natal

18 de dezembro de 2022 (domingo) 13 horas

Menu: Bacalhau Espiritual (10€)



Durante a tarde:

- ♦ Actuação da **TuniMa** - Tuna da Universidade Sénior de Manique
- ♦ Jogo do Bingo com bons prémios (não monetários)

Inscrições até ao dia 15 na Associação ou pelos telefones:

21 445 80 94 - 91 113 91 04

Boas Festas!

Feliz Ano Novo

Almoço das quartas-feiras

21 de dezembro de 2022 - 13 horas

Menu: Bacalhau à Brás (7€)



Após o almoço:

- ♦ Mensagem de Natal pelos utentes do Centro de Convívio
- ♦ **TEATRO** pelo alunos da disciplina de teatro da Universidade Sénior de Manique (programa a apresentar oportunamente)
- ♦ **TuniMa** - Tuna da Universidade Sénior de Manique

Inscrições até ao dia 19 na Associação ou pelos telefones:

21 445 80 94 - 91 113 91 04