

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:

Mensagem da direcção	2
Atividades	3
Festa de Verão	4



Apoio: **CASCAIS**
CÂMARA MUNICIPAL



MENSAGEM DA DIRECÇÃO

Caros Associados.

Diz-se que depois da tempestade vem a bonança.

Após a pandemia que levou a Associação a encerrar as suas actividades regulares durante quase dois anos, finalmente retomámos em pleno quer o Centro de Convívio, quer a Universidade Sénior.

O Centro de Convívio tem tido alguma dificuldade no regresso pleno, já que alguns dos utentes que o frequentavam antes da pandemia, por serem de uma idade mais avançada, ficaram mais dependentes, infelizmente alguns também já não estão entre nós.

Quanto à Universidade Sénior, embora ainda não tenha atingido o número de alunos de antes da pandemia (cerca de 120), teve cerca de 80 inscrições, muitos deles novos alunos, o que é gratificante e nos deixa optimistas quanto ao próximo ano lectivo que já está a ser preparado e irá ter início no final de setembro.

No próximo dia 2 de julho realiza-se a habitual festa de verão, em que iremos comemorar o 13º aniversário da UniMa e entregar diplomas aos alunos e professores.

Contamos com a vossa presença neste dia e nesta grande festa de convívio. Até lá.

PAGAMENTO DE QUOTAS

Informamos os nossos associados que actualmente a Associação não tem cobrador. O pagamento poderá ser efectuado na Secretaria, durante as horas de expediente, ou por transferência bancária, para o seguinte NIB/IBAN:

IBAN: PT50 0010 0000 26216750001 46 (Banco BPI)

Deverá enviar comprovativo ou informar telefonicamente.

Para os Associados que têm dificuldade em efectuar o pagamento nas opções sugeridas, poderão contactar a secretaria através dos telefones 21445 80 94 | 91 113 91 04 (*preço de uma chamada para a rede fixa e móvel*) e fazer um agendamento com dia e hora para nos deslocarmos à sua morada.

Se houver algum associado que tenha disponibilidade para ocupar o cargo de cobrador, poderá apresentar a sua candidatura na Secretaria.

Ajude a Associação e mantenha as quotas em dia!

MARQUISELAR®

Fabrico e comercialização de caixilharia de alumínio e PVC

Estrada Nacional 249, Rua Cabo da Roca - Armazém 5 - Abóboda

Telefone: 214441799 (chamada para a rede fixa nacional)

Telemóvel: 967024819 | 917465751 (chamada para a rede móvel nacional)

Email: geral@marquiselar.pt

Algumas das nossas ultimas actividades



TuniMa - Tuna da Universidade Sénior no Casino Estoril

Almoços Quartas Feiras 7 junho 2023 12:45h

Almoço, cantorias e quadras populares

Jaquinhos fritos com Arroz de tomate

ALTERNATIVA: Bife de porco no prato

Menu completo: **5,50 euros** (sopa, prato, pão, bebida, sobremesa)

ATENÇÃO A inscrição é reservada a sócios e deve ser efetuada até às 17 horas de segunda-feira (inscrições na conveniência, hora de preço 6,00€ (pajote e disponibilidade))

Take-away - Encerre e leve para casa. Prato do dia 1,00€ / Sopa do dia 1,25€ (embalagem incluída)

Peniche

Páscoa/viagem de finalistas

26 de MAIO. 2023
8h00 às 20h00

Sócios | 40,00
Acompanhantes | 42,50
(inclui: alimentação, bebida, transporte e alojamento)

MANHÃ
Visita guiada por terra à Prisão Política de Peniche e pelo mar num Catamaran, o descoberto dos históricos secretos e dos locais exatos das fugas para combater a "ruiva", de perto toda a acção.

Almoço Buffet no Restaurante Lisboa XL

TARDE
Visita guiada ao Monumento a "San Pedro de Alcantara", Cabo Corvoeiro e Museu do Rendo de Silros de Peniche.

Lanche livre por Peniche

Assoc. CASCAIS

INFORME-SE NA SECRETARIA DAS CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Barreiro

IV Combinada/Piquenique da manhã

6 de MAIO. 2023
8h30 às 19h00

Alunos e Professores | 14,00
Acompanhantes | 17,00
(inclui: alimentação e transporte)

MANHÃ
Combinada e visita guiada pela Mata Nacional da Machada (aprox. 3,7km x 1 hora)

Piquenique no Parque de Merendas da Mata Nacional da Machada

TARDE
Visita guiada ao Complexo Real de Vale de Zebro e ao Museu do Fazileiro

Lanche livre

Assoc. CASCAIS

INFORME-SE NA SECRETARIA DAS CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

PALESTRA

AROMATERAPIA:
A UTILIZAÇÃO DE ÓLEOS PARA EMOCIONAL, PARA PROMOVER O BEM ESTAR

17 DE MAIO | 12h00 | SALA 2

Orador: Ricardo Lucena
(Professor titular de Biologia na Faculdade de Medicina e Odontologia)

Workshop de degustação pelos alunos finalistas da Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

Stand nas festas de Alcabideche

VAMOS BRINCAR AO TEATRO

14 DE ABRIL (sexta-feira)
15h30 - 16h30

Auditião São Vicente, Alcabideche

Inscrição no seu Centro de Convívio ou Junta de Freguesia de Alcabideche

Informática

Iniciado: Office e internet; tratamento de fotografia.

Tenho um envelhecimento activo. Entre no mundo das novas tecnologias!

Clara Silva
Professora

Universidade Sénior de Manique

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

propano, butano, PLUMIA, gás natural

Festa de São Martinho

11 de Novembro de 2022
14h30

Tarde de animação com:

- Alunos do Colégio Quinta do Lago
- Tuna Sénior de Manique

No final: Magusto

FAÇA A SUA INSCRIÇÃO!

Associação de Apoio Social Nossa Senhora das Neves
Manique de Baixo



FESTA DE 2 de julho (domingo) VERÃO

- 13:00 - Almoço (*Bacalhau à Brás*)
- 14:30 - Parabéns à UniMa
- 15:00 - Entrega de Diplomas do
Ano Letivo 2022-2023
- Apresentações pelos alunos
e professores da UniMa

Inscrições até ao dia 28 de junho na Secretaria

2144 580 94 / 911 139 104 (preço de chamada para rede fixa e móvel nacional)

Sócios: 10 Unimas | Acompanhantes: 12 Unimas

Organização:



Apoios:

CASCAIS

