

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



Apoio: **CASCAIS**



MENSAGEM DA DIRECÇÃO

Caro(a) Associado(a).

A Associação comemora este ano, o seu 31º aniversário.

Estamos todos de parabéns, por fazermos parte desta grande e nobre família.

Os seus grandes objetivos, de crescer e tornar-se um apoio real, para toda a população sénior de Manique foi e continua a ser a sua maior prioridade.

Este fruto do sonho de um grupo de pioneiros, homens e mulheres desta localidade, apoiados pela Junta de Freguesia de Alcabideche e Câmara Municipal de Cascais, é hoje uma realidade de que todos nos orgulhamos e queremos manter vivo.

Imbuídos deste espírito, os novos órgãos sociais, que tomaram posse no passado dia 7 de Janeiro, saúdam e agradecem a todo o corpo associativo, a confiança, neles depositada, para abraçarem com denodo esta missão de conduzir e zelar por esta casa nos próximos quatro anos.

Respeitando e mantendo, todo o longo percurso desta Associação e para manter vivo o lema para “**Um Envelhecimento Ativo e Saudável**” desejamos promover o nosso espaço sénior, melhorando cada vez mais a capacidade de proporcionar bem-estar aos nossos estimados utentes, quer através da criação de mais atividades lúdicas, que estimulem as suas capacidades físicas e cognitivas, quer através da manutenção e promoção de um convívio saudável.

Expandir a divulgação de todas estas atividades pela população local e concelha, é igualmente, uma das grandes prioridades desta nova equipa.

Expandir, divulgar e dinamizar também, a UniMa, a nossa Universidade Sénior, que conta já com mais de 100 alunos ativos, que convergem para este espaço, vindos de todo o concelho de Cascais, por sentirem a coesão e o dinamismo operado por todos os nossos técnicos e voluntários, que têm feito um trabalho de excelência desde o início deste projeto.

Saudamos todos aqueles que dão vida a esta Associação!

Que em uníssonos possamos levar longe o bom nome desta nossa casa e o seu projeto-piloto, na área da gerontologia, mantendo vivos os seus grandes objetivos e dinamizando-a para abraçar o futuro com confiança.

Matilde Alexandre
Presidente da Direcção



CENTRO DE CONVÍVIO

Olá!

Eu sou a La Salette e desde a tomada de posse dos novos órgãos sociais, tenho a honra de integrar a equipa desta instituição, na resposta social “**Centro de Convívio**”, da qual a Dra. Patrícia Brás é a técnica responsável.



A minha missão, é a missão desta instituição!

Dinamizo atividades promotoras de bem-estar físico, mental, emocional e social, dos utentes, com o propósito de inspirar, motivar, cuidar da vida, resgatar a alegria, promover confiança no presente e no futuro, facilitar a autonomia e eficácia pessoal. Em suma, contribuir para uma melhor qualidade de vida do utente.

Este processo inicia-se através de uma comunicação empática, com um levantamento de dados, como dos gostos pessoais, preferências, condição de saúde, passando pela criação de estratégias, planeamento, execução e avaliação.

Estas atividades, para além de estimularem os potenciais cognitivo e motor, através do convívio, favorecem bons relacionamentos interpessoais, com impacto no combate à solidão e ao isolamento.

A nossa intervenção, tem por base valores humanos, de integridade, de ética e competências sociais.

Estamos a fazer diligências no sentido de ampliar a nossa ação, dinamizar novas atividades e alargar o horário de funcionamento ao período da manhã, incluindo o fornecimento de refeições diárias.

Continuaremos a trabalhar no sentido de merecer a sua confiança!

Junte-se a esta família em crescimento!

Esperamos por si!

La Salette Reis
Dinamizadora





No dia 30 de Janeiro, dia do 31º aniversário, juntaram-se cerca de 80 associados para cantar os Parabéns à nossa Associação.



ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

De acordo com a alínea **b)** do nº 1 do art.º 27º dos Estatutos, convoco os Sócios da **Associação de Apoio Social Nossa Senhora das Neves de Manique de Baixo**, a reunir em sessão ordinária, na sua sede, sita na Praceta da Saudade, 22, no próximo dia **9 de março de 2024** (sábado), pelas **15,00** horas, com a seguinte

ORDEM DE TRABALHOS

PONTO UNICO - Apreciação e votação do Relatório e Contas da Direção e Parecer do Conselho Fiscal, referente ao exercício de 2023.

Se à hora marcada não estiver presente número suficiente de sócios para que a Assembleia possa funcionar, reunirá, de acordo com o nº 1 do art.º 24º dos Estatutos, pelas 15;30 horas, com qualquer número de presenças.

Manique de Baixo, 7 de fevereiro de 2024
O PRESIDENTE DA MESA DA ASSEMBLEIA GERAL
Luís Miguel Monteiro Torres Roquete Duarte

PAGAMENTO DE QUOTAS

Relembramos que o pagamento das quotas deve ser efetuado na Secretaria durante as horas de expediente.

Os associados que não tenham disponibilidade para se deslocar à Associação, poderão efetuar o respetivo pagamento através de transferência bancária:

IBAN: PT50 **0010 0000 26216750001 46** (Banco BPI),

ou agendar a ida de um colaborador a casa (só na área de Manique).

Contactos para agendamento: **21 445 80 94** ou **91 113 91 04**

COLABORE e pague atempadamente as suas quotas.

ALMOÇOS DAS QUARTAS FEIRAS... AGORA TAMBÉM ÀS QUINTAS FEIRAS

Há cerca de 14 anos que foi iniciado este serviço.

Estamos a servir cerca de 50 almoços todas as semanas, o que demonstra o interesse por parte dos associados.

Tentando ir de encontro aos muitos pedidos que nos têm sido solicitados, a Direcção vai, a título experimental, iniciar o fornecimento de almoços também às quintas-feiras. Este serviço será fornecido por uma empresa de catering e só terá continuidade se tiver número suficiente de participantes.

Para que seja possível continuar com este serviço, é importante que os sócios participem.

Participe e usufrua de excelentes almoços a preços sociais!



No dia 13 de dezembro, a turma de teatro da nossa Universidade Sénior, apresentou a peça NOVOS RICOS, uma história muito divertida que fez sorrir quem teve o privilégio de assistir. O grupo voltou a apresentar a peça no dia 12 de janeiro no Auditório de S. Vicente, em Alcabideche, no dia 27 de janeiro na Sociedade Recreativa Unidos do Zambujal e no dia 4 de fevereiro no Grupo Musical e Desportivo 31 de Janeiro de Manique de Baixo. O grupo está a ensaiar nova peça para apresentar antes do verão.



Festa comemorativa do 31º Aniversário

3 de março de 2024

Programa:

10:00 H - Hastear da Bandeira

10:30 H - Missa na Capela de N^a S^a das Neves
em memória dos sócios falecidos

13:00 H - Almoço

14:30 H - Actuação do Grupo
CANTARES DA TERRA

15:00 H - PARABÉNS

15:15 H - Sessão Solene.

Sócios 12

Acompanhantes 15



Inscrições (até ao dia 29 de fevereiro)

Praceta da Saudade, 22 - MANIQUE

21 445 80 94 | 91 113 91 04

(Chamada para a rede fixa ou móvel)



galp gás Rana
Silvino Nogueira Santo, Lda
revendedor

21 452 14 32 - 96 245 33 10
(Chamada para rede fixa ou móvel nacional)

Oferta:
2€
+ Caução*

Rua do Comércio, 145 B - RANA
2785-555 S. D. de Rana
sns.gas.rana@gmail.com
www.galpgasrana.com.pt

**Inteligente é trocar
para a nova Pluma.**

*Na troca de uma garrafa tradicional pela nova Pluma.
Oferta válida até 29 de Fevereiro de 2024 para atuais ou
novos clientes na nossa área de distribuição.



**ORGANIZAÇÃO E GESTÃO
DE EMPRESAS
CONTABILIDADE
ASSISTÊNCIA FISCAL
GESTÃO DE PESSOAL
CONSULTADORIA**



Estrada de Manique, N.º 12
"EDIFÍCIO CONTIQUE"
MANIQUE DE BAIXO
2645-550 ALCABIDECHE

Telef.s 21 448 10 60
Fax 21 448 10 69
T.M. 963690883 - 918687514
Email: geral@contique.pt

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