

# Seniores **COM VIDA**

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



IPSS  
Instituição Particular de  
Solidariedade Social

- Espaço Sénior
- Universidade Sénior

Contactos:  
21 445 80 94  
96 486 43 59

geral@nevesmanique.net

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



Apoio:

**CASCAIS**  
Para toda a vida



# MENSAGEM DA DIRECÇÃO

Caros Associados,

A Direcção saúda calorosamente toda a comunidade, partilhando com orgulho que todos os objetivos definidos como prioritários para 2025 foram plenamente alcançados. Este resultado é fruto de um esforço coletivo, sustentado pela dedicação de todos os voluntários, colaboradores, alunos e utentes que dão vida à nossa Associação, Universidade e Espaço Sénior

Contamos atualmente com 40 voluntários ao serviço da nossa missão, cuja entrega merece especial destaque. Estes obreiros incansáveis atuam nas áreas de ensino e formação, apoio às refeições, manutenção das instalações e órgãos sociais, garantindo diariamente o bom funcionamento das nossas valências.

Celebramos também o recorde de 125 alunos inscritos na UNIMA e a presença constante de cerca de 21 utentes ativos no Espaço Sénior, números que refletem a confiança crescente da comunidade no nosso trabalho. De referir também a participação honrosa nas Marchas Séniores da Freguesia de Alcabideche e as várias atuações da nossa Tuna, que nos representou com excelência

em diversos eventos, reforçando todo o dinamismo cultural que nos caracteriza.

Destacamos ainda as obras de melhoramento da antiga sala polivalente, agora transformada em duas salas de aula autónomas, intervenção generosamente oferecida pela Junta de Freguesia de Alcabideche. Recordamos igualmente o apoio da Câmara Municipal de Cascais para a aquisição da nossa nova carrinha 100% elétrica, que reforçará a mobilidade e sustentabilidade da instituição.

Merece também menção especial o apoio recebido para a instalação de painéis solares e sistemas de ar condicionado, no âmbito do Projeto Requalifica 5, sob o lema inspirador:

“Climatização ao serviço do bem-estar!”

Porque ninguém deve passar frio no inverno ou calor excessivo no verão, o Requalifica 5 promove a instalação de sistemas de climatização em equipamentos sociais do concelho, garantindo mais conforto térmico, mais saúde, mais dignidade para todos os que frequentam estes espaços — seja numa creche, num centro de convívio ou em respostas dirigidas a populações mais vulneráveis.

Este projeto insere-se na Operação Integrada Local

de Alcabideche, associada ao Plano Metropolitano de Apoio às Comunidades Desfavorecidas da AML (PMACD-AML), no âmbito do PRR."

#construifuturo #construifuturocascais

Entramos agora em 2026 com a mesma energia, determinação e espírito de serviço. Este será também um ano especial, marcado pela celebração do 33.º aniversário da nossa Associação, um marco que reforça o compromisso de continuar a construir um futuro promissor para as nossas valências Espaço Sénior e Universidade Sénior.

Um agradecimento especial às nossas três colaboradoras, cuja entrega, profissionalismo e cuidado sustentam a qualidade do serviço que oferecemos.

A todos, deixamos um profundo agradecimento pelo apoio contínuo, dedicação e confiança.

Juntos, continuaremos a abrir caminhos e a alcançar novos rumos.

Matilde Alexandre  
*Presidente da Direcção*



## 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 **28 de março de 2026** (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 2025.**

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, 26 de fevereiro de 2026  
O PRESIDENTE DA MESA DA ASSEMBLEIA GERAL  
*Luís Miguel Monteiro Torres Roquete Duarte*

## **SERVIÇO DE MANICURE E PEDICURE**

**A Associação disponibiliza aos sócios o serviço de manicure, pedicure e depilação facial mediante marcação.**

**Para mais informações e marcação, ligue 91 113 91 04**

## **PAGAMENTO DE QUOTAS ATUALIZAÇÃO DO FICHEIRO DE SÓCIOS**

Caros associados, estamos a atualizar o ficheiro de sócios desde o dia 1 de janeiro de 2026.

Lembramos que o processo de atualização do ficheiro, implica a eliminação de todos os sócios que não tenham pago quotas durante 12 meses.

Após finalização da actualização, se for eliminado, perderá a sua numeração e terá de voltar a inscrever-se como novo sócio.

Se não poder deslocar-se à Associação, pode efetuar o pagamento por transferência bancária para o NIB: **0010 0000 26216750001 46**

Se optar por esta modalidade deverá informar a Associação.

Também pode pagar por **MB Way**, bastando ligar para a Associação e informar o número de telefone associado.

Ou agende uma visita à sua morada por um colaborador, ligue para a secretaria e efetue a respetiva marcação.

## **COLABORE E MANTENHA AS SUAS QUOTAS EM DIA**

As quotas são uma importante fonte de receita para manter as nossas atividades

# Festa Comemorativa do 33º Aniversário



**15 de março de 2026 (domingo)**

Sócios **12** almoços  
Acompanhantes **15** almoços

## Programa

09:30 Horas - Missa na Capela de Nossa Senhora das Neves em memória dos sócios falecidos.

11:00 Horas - Hastear da Bandeira.

13:00 Horas - Almoço.

- Parabéns.
- Sessão Solene.
- Tarde musical.

INSCRIÇÕES ATÉ AO DIA 12 NA SECRETARIA OU PELOS TELEFONES  
21 445 80 94 | 96 486 43 59  
(Chamada para a rede fixa ou móvel nacional)

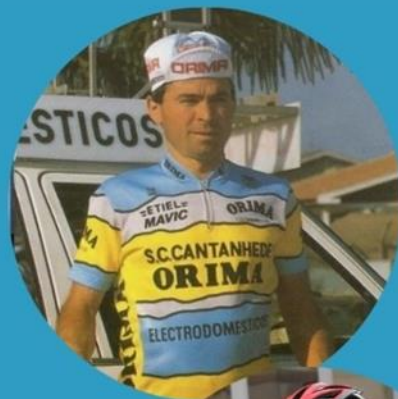
Quando preencher o seu IRS não se esqueça da nossa Associação. Um pequeno gesto que pode contribuir para o bem estar dos nossos Séniores.

A consignação de 1,0% do IRS é um valor cedido pelo Estado e não pelo contribuinte, pelo que não tem qualquer custo para si.

# FAÇA COMO O JACINTO E O SÉRGIO PAULINHO E SEJA SOLIDÁRIO!



*Juntos, “pedalamos” para um futuro melhor: Faça a sua consignação do IRS connosco!*



*Se o preenchimento do seu IRS é automático, basta uma X (cruz) no campo 11 e colocar o NIF da Associação:*

MODELO 3

CAMPO 11

INSTITUIÇÕES PARTICULARES DE SOLIDARIEDADE SOCIAL



ENTIDADES BENEFICIÁRIAS					
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>	1101	NIF	IRS	IVA
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>				
Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 18 de julho)	<input type="checkbox"/>	1102	5 0 3 3 8 1 5 9 4	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRS)	<input type="checkbox"/>	1103			

**NÃO TEM QUALQUER CUSTO PARA SI!**

ASSOCIAÇÃO DE APOIO SOCIAL  
NOSSA SENHORA DAS NEVES  
DE MANIQUE DE BAIXO





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

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.**

**Entregas em MANIQUE**



**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 ALCABIDECHÉ

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**