NOVEMBRO 2026 Número 106

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:

MENSAGEM DA DIRECÇÃO

Caros Sócios, Amigos e Comunidade,

À medida que nos aproximamos do final de mais um ano de atividades, é com grande satisfação que nos dirigimos a todos vós para expressar a nossa profunda gratidão e reconhecimento pelo caminho que temos vindo a construir em conjunto. Este foi um ano marcado pelo dinamismo, pela participação e pela concretização de inúmeros projetos e iniciativas que muito enriqueceram a vida da nossa Associação. Nada disto teria sido possível sem o empenho, a dedicação e a colaboração de todos aqueles que, de diferentes formas, contribuem para o crescimento e fortalecimento da nossa comunidade.

A Direção congratula-se pelo trabalho realizado e dirige uma palavra de sincero agradecimento a todos os voluntários que, com generosidade e espírito de missão, colocam o seu tempo e as suas competências ao serviço desta causa comum.

Uma referência muito especial é devida aos estimados professores da nossa Universidade Sénior, cuja disponibilidade, saber e experiência constituem um bem inestimável para todos nós. A partilha dos seus conhecimentos, acompanhada de uma entrega genuína e desinteressada, enriquece diariamente os nossos associados e dá pleno sentido ao conceito de aprendizagem ao longo da vida.

O nosso reconhecimento estende-se igualmente a todos os demais voluntários, cujo contributo, tantas vezes discreto mas imprescindível, tem permitido alcançar os objetivos a que nos propomos. Sem a sua preciosa colaboração, muitos dos sucessos alcançados não teriam sido possíveis.

Dirigimos também um agradecimento muito especial à Professora **Eduarda Ferraz**, pela dedicação e sensibilidade com que reconstruiu o nosso jardim de entrada, transformando-o num espaço harmonioso, acolhedor e pleno de beleza. O nosso reconhecimento é igualmente dirigido ao associado e amigo **Luís Nunes**, que tem assegurado a sua manutenção com permanente cuidado e dedicação.

Agradecemos, de forma muito reconhecida, o apoio prestado pela **Câmara Municipal de Cascais**, indispensável ao desenvolvimento e continuidade das nossas atividades, bem como à **Junta de Freguesia de Alcabideche**, que tem sido uma presença constante no apoio às necessidades de manutenção do nosso edifício e que, com grande generosidade, tem contribuído para os nossos momentos de convívio e celebração através das ofertas que tão bem acolhem todos os participantes.

Uma palavra muito especial é ainda devida às nossas estimadas funcionárias, verdadeira força motriz nos bastidores da nossa Associação. Com profissionalismo, dedicação, disponibilidade e um permanente espírito de serviço, asseguram diariamente o funcionamento harmonioso de todas as atividades, acolhem associados, alunos e visitantes, resolvem desafios, apoiam iniciativas e contribuem para que tudo decorra da melhor forma. O seu trabalho, muitas vezes invisível aos olhos de muitos, é essencial para o sucesso coletivo e merece o mais sincero reconhecimento de toda a comunidade.

A todos, sem exceção, manifestamos o nosso mais profundo agradecimento pela generosidade, amizade, confiança e apoio que têm demonstrado ao longo deste percurso.

Com o contributo de cada um de vós, temos vindo a cultivar uma comunidade viva, solidária, participativa e inspiradora, onde o conhecimento, a amizade e a entreajuda continuam a ser valores fundamentais.

Recordamos ainda que terá lugar, no próximo dia 28 de Novembro, a nossa Assembleia Geral. A participação de todos é fundamental e, por isso, apelamos à vossa presença, para que juntos possamos refletir sobre o caminho

Continua...

percorrido e continuar a construir este projeto comum que é património de todos nós.
Em nome da Direção, deixamos uma palavra de confiança no futuro e de profundo reconhecimento por tudo aquilo que, unidos, temos conseguido realizar.
O nosso muito obrigado a todos.

Matilde Alexandre
Presidente da Direção

PAGAMENTO DE QUOTAS
ATUALIZAÇÃO DO FICHEIRO DE SÓCIOS

Caros Associados,

Continuamos a proceder à **atualização do ficheiro de sócios**, um processo que decorrerá ao longo do ano de **2026**.

Recordamos que, no âmbito desta atualização, serão **eliminados do ficheiro todos os sócios que tenham 12 ou mais meses de quotas em atraso**, a partir do dia 1 de janeiro de 2027.

Após a conclusão do processo, os sócios que forem eliminados **perderão a sua atual numeração** e, caso pretendam voltar a fazer parte da Associação, terão de efetuar uma **nova inscrição como sócio**.

FORMAS DE PAGAMENTO

Se não lhe for possível deslocar-se à Associação, poderá regularizar as suas quotas através das seguintes modalidades:

Transferência bancária
Efetue o pagamento através do seguinte NIB:
PT50 0010 0000 26216750001 46
Após realizar a transferência, deverá **informar a Associação**, para que o pagamento possa ser devidamente identificado e registado.

MB WAY - Para efetuar o pagamento por MB WAY, **contacte a Associação** e indique o número de telefone associado ao serviço.

Visita ao domicílio
Se tiver dificuldade em deslocar-se, poderá **agendar uma visita à sua morada por um colaborador da Associação**. Para tal, deverá contactar a Secretaria e efetuar a respetiva marcação.

COLABORE E MANTENHA AS SUAS QUOTAS EM DIA.
A sua contribuição é fundamental.

As quotas constituem uma importante fonte de receita para a Associação, permitindo-nos manter as nossas atividades e continuar a prestar o melhor apoio aos nossos associados. Contamos consigo. Mantenha as suas quotas regularizadas e faça parte da vida da nossa Associação.

Obrigado pela sua colaboração e confiança.

CARRINHA NOVA

No passado dia 28 de junho, tivemos a honra de receber das mãos do Presidente da Câmara Municipal de Cascais, Dr. Nuno Piteira Lopes, as chaves da nova carrinha da nossa Associação. Este veículo, totalmente elétrico, vem melhorar significativamente o transporte dos nossos utentes do Espaço Sénior (Convívio), proporcionando-lhes agora todo o conforto e segurança que a antiga carrinha infelizmente não conseguia oferecer.

Queremos expressar o nosso profundo agradecimento à Câmara Municipal de Cascais por esta contribuição valiosa e esperada há tanto tempo. Esta ajuda traduz-se numa melhoria concreta na qualidade de vida dos nossos utentes e fortalece o trabalho que desenvolvemos diariamente em prol da comunidade.

Muito obrigado pelo apoio e confiança!





ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

De acordo com a alínea **c)** 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 Novembro de 2026** (SABADO), pelas **14,30** horas, com a seguinte

ORDEM DE TRABALHOS

PONTO ÚNICO - Apreciação e votação do Programa de Ação e Orçamento para o ano de 2027 e parecer do Conselho Fiscal.

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;00 horas, com qualquer número de presenças.

Manique de Baixo, 28 de Outubro de 2026
O PRESIDENTE DA MESA DA ASSEMBLEIA GERAL
Luis Miguel Roquete Duarte

ASSOCIAÇÃO DE APOIO SOCIAL NOSSA SENHORA DAS NEVES MANIQUE DE BAIXO

FESTA DE NATAL

13 de dezembro de 2026

PROGRAMA

13:00 horas

- Almoço
- Tarde recreativa
- Exposição
- Sorteio do Cabaz de Natal

Sócios: 10€

Acompanhantes 12€

INSCRIÇÕES NA SECRETARIA OU PELOS TELEFONES

21 445 80 94 - 96 486 43 59

(chamada para a rede fixa ou móvel nacional)

O "**Espaço Sénior/Centro de Convívio**" foi a origem da criação da Associação, podendo nele participar todos os associados com mais de 60 anos, bastando efetuar a respetiva inscrição. Não fique em casa, venha participar nas inúmeras atividades existentes!







A Universidade Sénior surgiu em 2010 e desde então não tem parado de crescer, sendo uma referência na freguesia de Alcabideche e concelho de Cascais. A inscrição está aberta todo o ano para maiores de 50 anos. Nunca é tarde para aprender e fazer amigos!

Universidade Sénior

Aprender • Conviver • Viver Melhor

UniMa Universidade Sénior de MANIQUE

Associação de Apoio Social Nossa Senhora das Neves – Universidade Sénior – Manique de Baixo

Os benefícios do estudo na idade sénior:

- ✔ Estimula a mente e combate o isolamento
- ✔ Melhora a autoestima e a qualidade de vida
- ✔ Proporciona novas amizades e partilha
- ✔ Mantém-nos ativos e participativos

O conhecimento não tem idade!



O convívio entre idosos:

- ✔ Cria laços de amizade
- ✔ Combate o isolamento social
- ✔ Trás alegria e bem-estar
- ✔ Enriquece a vida em comunidade

As nossas aulas e atividades:

- Artes Criativas e Manuais
- Ginástica Dinâmica
- Psicologia
- História e Cultura
- Informática
- Yoga
- Línguas
- Música
- Zumba
- Viagens
- Visitas de Estudo
- Tertúlias e Palestras
- Workshops
- ... e muito mais!





Junte-se a nós!

Faça parte da nossa Universidade Sénior e descubra uma nova forma de viver a sua vida!

Porque nunca é tarde para aprender e fazer amigos!

Apoie a Associação publicitando a sua empresa!

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

CONTIQUE
CONTABILIDADE, LDA.

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

Telef. 21 448 110 60
Fax 21 448 110 69
T.M. 963690883 - 918687514
Email: geral@contique.pt

galp gás Rana
Silvino Nogueira Santo, Lda
revendedor

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

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

Inteligente é trocar para a nova Pluma.

Entregas em MANIQUE



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