

Lisboa

Ano Novo, força renovada

Os Órgãos Sociais da Delegação de Lisboa desejam um bom ano de 2018 aos seus associados, família e trabalhadores da ADFA.

Que este ano de 2018 traga muita energia e boa vontade para que todos nós possamos dinamizar a nossa ADFA em prol de tudo o que houver de melhor para todos.

Noite de Fados

A Delegação de Lisboa vai organizar uma Noite de Fados no próximo dia 23 de Março, Sexta-feira, no restaurante da Sede, em Lisboa, com programa a definir e divulgar. Inscrições junto dos serviços da Delegação de Lisboa.

Palestra sobre Jikiden Reiki

A Delegação de Lisboa anunciou que vai realizar-se uma Palestra sobre Jikiden Reiki, terapia natural de origem japonesa, na Sede da ADFA, em Lisboa, no dia 5 de Abril, Quinta-feira, pelas 14h00.

A palestrante é a terapeuta Filomena Gomes e a entrada é gratuita.

“A iniciativa dirige-se a qualquer pessoa que se interesse em conhecer esta terapia alternativa de cura natural, para melhorar o corpo físico e mental”, refere a terapeuta.

A palestra inclui a distribuição de folha informativa sobre o tema a cada participante, sendo a apresentação feita em Powerpoint, no ecrã do Auditório Jorge Maurício.

O Jikiden Reiki é, segundo a terapeuta, “uma terapia natural de origem japonesa que não colide com a medicina convencional, não sendo invasiva”, sendo uma “alternativa de cura natural para o corpo físico e mental”.

Convívio, Cultura, Lazer e Reabilitação

Ao dispor dos associados

A Delegação de Lisboa apresenta as actividades disponíveis para os associados. Conheça as novidades, as datas e os preços:

Aulas de Informática – 2ª, 4ª e 6ª feira – 1ª Turma: 2ª feira, das 10h00 às 12h30 e das 14h00 às 16h30; 2ª Turma: 4ª e 6ª feira, das 10h00 às 12h30; 3ª Turma: 4ª e 6ª feira, das 14h00 às 16h30 - preço mensal de 25,00 euros – com o monitor Pedro Marques; **Yoga do Riso** (gratuita) - 4ª feira das 15h00 às 16h00, com o monitor e associado António Fernandes; **Chávena de Conversa** (gratuita) – segunda 5ª feira de cada mês, das 15h00 às 17h00, com os monitores e associados Sá Flores, Alexandre Aveiro e Fernando Sousa; **Aulas de Pintura** (gratuita) – 3ª e 5ª feira, das 10h00 às 12h30, com o monitor Rui Machado; **Aulas de Cerâmica** (gratuita) – 3ª e 5ª feira, das 14h00 às 16h30, com o monitor Rui Machado.

Continuam a decorrer também diversas actividades ocupacionais disponíveis na Delegação de Lisboa, que contaram com o co-financiamento do INR, IP, até final de Dezembro passado: **Hidroginástica na Piscina do Lar Militar** - 2ª e 4ª feira, em duas turmas, com a monitora Carla Veloso, das 09h30 às 10h30 ou das 10h30

às 11h30 - preço mensal de 35,00 euros – monitora Carla Veloso; **Aulas de Ginástica (Re)Adaptada** - 2ª, 4ª e 6ª feira, das 10h30 às 12h00 e das 14h30 às 16h00 – com a monitora, fisioterapeuta Patrícia Mascate e preço mensal de 20,00 euros.

Para informações ou inscrições, os interessados devem contactar o Serviço de Acção Social da Delegação de Lisboa (assistente social Ana Machado) pelos números 917 365 357 ou 217 512 622 ou pelo endereço electrónico servico.social@adfa-portugal.com. Também é possível contactar o Secretariado da Direcção da Delegação de Lisboa (Isabel Franco, administrativa), pelos números 925 987 469 ou 217 512 615, ou no endereço electrónico direccao.del.lisboa@adfa-portugal.com.

Gabinete do Utente no HFAR

A Delegação informa os associados que pretendam marcar consulta no Hospital das Forças Armadas (HFAR), em Lisboa, que o número de telefone para o efeito é 217 519 697.

Núcleo de Sintra sempre a mexer

O Núcleo da ADFA em Sintra disponibiliza diversas actividades aos associados, familiares e amigos:

Informática (básico) - segundas e sextas, das 15h00 às 17h00;

Pintura a óleo – segundas, das 15h00 às 17h00;

Jogos Tradicionais (sueca, damas, dominó) – quartas, das 15h00 às 17h00;

Yoga do Riso – quintas, das 15h30 às 16h30;

Flores de porcelana a frio – segundas, das 15h00 às 17h00;

Bainhas abertas - sextas, das 9h30 às 12h00;

Bainhas Abertas – sextas, das 9h30 às 12h00;

Tertúlia de poesia (Tertuliana) - primeira quinta-feira de cada mês - direcção e fundação de Ana Matias - bela-matias@netcabo.pt.

Acupunctura nos Serviços Clínicos

A Delegação de Lisboa informa os associados que a Clínica da ADFA disponibiliza a valência de Acupunctura desde Novembro. A terapeuta que está ao serviço dos associados é Maria João Alves.

As inscrições podem efectuar-se pelo número 217 512 612.

Em viagem com os associados

O convívio associativo é muito importante na vida da ADFA e as viagens organizadas pela Delegação de Lisboa são momentos de descontração e lazer muito apreciados pelos participantes que aproveitam, com as suas famílias, para conhecerem em grupo destinos turísticos acessíveis.

A Delegação de Lisboa está a preparar várias viagens e disponibilizou as primeiras informações ao ELO. Os pedidos de informações (preços e serviços incluídos/excluídos), bem como as inscrições podem ser efectuados junto da Sede da Delegação de Lisboa, no Secretariado da Direcção da Delegação de Lisboa (Isabel Franco), pelos números 925 987 469 ou 217 512 615, ou no endereço electrónico direccao.del.lisboa@adfa-portugal.com.

Carnaval em Coimbra

A primeira viagem está prevista para os dias 10 e 11 de Fevereiro, com uma deslocação e visita ao Carnaval em Coimbra, em regime de pensão completa.

O passeio, em fim-de-semana cultural e com muita animação, vai incluir visitas à Universidade de Coimbra, ao Mosteiro de Santa Clara-a-Velha e aos jardins da Quinta das Lágrimas, sempre com a maviosa sonoridade do Fado da cidade dos estudantes em fundo.

A saída tem lugar no dia 10 de Fevereiro, do Porto Alto.

Picos da Europa

Entre 25 e 28 de Abril está prevista a realização de uma viagem aos Picos da Europa, com passagem por León, Fuente Dé, Covadonga, Cangas de Onís e Potes, estando também incluída a visita ao maior fragmento da Cruz de Cristo, no santuário de Santo Toribio de Liébana.

O Parque nacional dos Picos da Europa é uma área entre as Astúrias, León e Cantábria, que constitui, com os seus 65 mil hectares, a terceira maior zona protegida da Europa, onde podem encontrar-se todas as cores da natureza, a hospitalidade das suas gentes, lugares pitorescos e sítios históricos. Uma viagem a não perder, em regime de pensão completa, que tem saída do Porto Alto em 25 de Abril.

Roma e Assis

A península itálica é o destino da viagem que a Delegação pretende organizar entre 21 e 24 de Maio, mais concretamente, com destino e visita das cidades de Roma e Assis.

A Polónia de João Paulo II

“Os passos de João Paulo II” é o tema da viagem que a Delegação está a preparar para o período entre 29 de Setembro e 6 de Outubro.

Os destaques das visitas são as cidades de Varsóvia, Czestochowa, Wadowice, Auschwitz, Cracóvia e Zakopane, que de alguma forma ficaram ligados à vida do Papa João Paulo II.

Os oito dias em regime de pensão completa serão repletos de visitas aos locais que influenciaram a vida de Karol Józef Wojtyła (Wadowice, 18 de maio de 1920 — Vaticano, 2 de abril de 2005), mais tarde conhecido como o Sumo Pontífice João Paulo II, desde 1978.

A viagem inclui não só aspectos e locais ligados ao falecido Papa mas também visitas a locais históricos de referência da nação polaca.

Informações sobre todas as viagens estão disponíveis na Delegação de Lisboa e esses passeios realizam-se mediante número bastante de inscrições.



PLANO DE AÇÃO
PARA APOIO AOS
DEFICIENTES MILITARES

Linha de Atendimento dos Deficientes Militares

Contacte-nos pela Linha de Atendimento dos Deficientes Militares (LADM) – 800 100 103, a funcionar entre as 08H00 e as 20H00 dos dias úteis.