

## Viagens com 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 indica que os pedidos de informações sobre preços e serviços incluídos, 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](mailto:direccao.del.lisboa@adfa-portugal.com).

### 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, da Sede da ADFA, em Lisboa, 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. Partida da Sede da Delegação de Lisboa.

### 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.

A partida tem lugar no Aeroporto Humberto Delgado – Lisboa.

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

## Conselho da Delegação

O Conselho da Delegação de Lisboa reuniu-se no dia 15 de Fevereiro para analisar o Relatório Operacional e as Contas relativas ao ano de 2017 a apresentar à Assembleia-Geral da Delegação. Após a análise destes documentos, a Assembleia aprovou-os por maioria.

## Renovação de carta de condução

Sob proposta da Direcção da Delegação de Lisboa, informa-se os associados que o Dr. João Barros Silva, dos Serviços Clínicos da Delegação, passa a emitir atestados médicos para renovação de Carta de Condução, no âmbito das novas disposições emitidas pelo Instituto da Mobilidade e Transportes (IMT).

Para agilização destes processos as solicitações dos associados devem ser encaminhadas para a ADFACar – colaborador Alberto Pinto, que assegurará a ligação com o médico fisiatra.

## Viagem de Carnaval



A Delegação de Lisboa realizou uma viagem de Carnaval, nos dias 10 e 11 de Fevereiro, à cidade de Coimbra. O passeio incluiu visita a algumas das ruas históricas principais da cidade dos estudantes, com oportunidade de ouvir as tunas académicas em actuação.

Depois de um almoço muito elogiado pelos viajantes, visitou-se a Universidade de Coimbra, a mais antiga e uma das maiores universidades do País, com a orientação de um guia. Houve tempo para desfrutar da vista sobre o rio Mondego. Antes do jantar, o grupo foi brindado com uma sessão de fados de Coimbra.

No hotel, o jantar foi servido em “buffet”, com música ao vivo, o que animou ainda mais os convivas. Pela ceia houve caldo verde e chocolate quente, muito apreciados. No dia seguinte realizou-se uma visita ao Mosteiro de Santa Clara-a-Velha e à Quinta das Lágrimas, pontos históricos incontornáveis numa deslocação a Coimbra. A Quinta das Lágrimas a todos emocionou por ser o cenário do amor proibido entre o Infante Dom Pedro e Dona Inês de Castro.

Após as visitas, partida para Marrazes, para um almoço que contou com mais de 40 entradas, numa refeição “fantástica, muito apetitosa e de convívio alegre”.

O grupo considerou o passeio “cinco estrelas”, com destaque para o acompanhamento do responsável da agência Promartur, João Diogo. O ELO saúda ainda o associado Orlando Pinela, agradecendo a nota de reportagem enviada sobre este passeio.

## Núcleo de Sintra em acção

O Núcleo de Sintra informa sobre as iniciativas em que os associados da região têm participado e sobre os eventos que são organizados pela ADFA na vila histórica.

No dia 20 de fevereiro, a Câmara Municipal de Sintra e o Centro Cultural Olga Cadaval convidaram os associados do Núcleo de Sintra para assistir a um evento musical pela Orquestra Geração. O grupo de sete associados salientou a qualidade do evento.

Começou no dia 21 de Fevereiro o Torneio de Sueca organizado pelo Núcleo de Sintra, que durará até ao dia

30 de Maio próximo. Todas as quartas-feiras há jogos. No âmbito do programa municipal “Os Dias da Idade 2018”, vai realizar-se um Ciclo de Cinema no próximo dia 3 de Abril, no Auditório da Casa da Juventude da Tapada das Mercês, com exibição do filme “A Gaiola Dourada”. O Núcleo vai participar neste evento.

O Núcleo destaca a participação do associado Jacinto Pisco no programa em directo no canal televisivo SIC, “Dr. Saúde”, dia 1 de Março.

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; Tertúlia de poesia (Tertuliana) – primeira quinta-feira de cada mês - direcção e fundação de Ana Matias - [bela-matias@netcabo.pt](mailto:bela-matias@netcabo.pt). Próxima tertúlia no dia 8 de Março, pelas 16h00, sob o lema “Feliz Dia da Mulher”.

## Noite de Fados

A Delegação de Lisboa vai organizar uma Noite de Fados no próximo dia 16 de Março, Sexta-feira, no restaurante da Sede, em Lisboa, com programa e inscrições junto dos serviços da Delegação de Lisboa.

## Convívio, Cultura, Lazer e Reabilitação

A Delegação de Lisboa apresenta as actividades disponíveis para os associados. Conheça as novidades.

**Yoga do Riso** (gratuita) - 4ª feira das 15h00 às 16h00, com o monitor e associado António Fernandes, no Auditório Jorge Maurício;

**Actividades candidatas ao co-financiamento do INR No âmbito do Projecto “Mais Desporto, Mais Saúde”:**

**Hidroginástica na Piscina do Lar Militar** - 2ª e 4ª feira, em duas turmas, com a monitora Carla Velloso, das 09h30 às 10h30 ou das 10h30 às 11h30 - preço mensal de 35,00 euros – monitora Carla Velloso;

**Aulas de Ginástica (Re)Adaptada** - 2ª, 4ª e 6ª feira, das 10h30 às 12h00 e das 14h30 às 16h00 – com o monitor Tiago Barreira Gabirro, na sala de ginástica dos serviços clínicos e preço mensal de 20,00 euros.

**No âmbito do Projecto “Inclusão pela Arte e Cultura”:**  
**Aulas de Pintura** (gratuita) – 5ª feira, das 10h00 às 12h30 e das 14h00 às 16h30, com o monitor Rui Machado, na sala 38, junto ao Bar.

**Visitas Culturais** - Todos os meses, à 4ª feira à tarde (local e dia a definir) – a palácios, museus, exposições, entre outros, na área metropolitana de Lisboa:

- Museu Nacional dos Coches, em Lisboa - Visita guiada e gratuita, no dia 28 de Março, 4ª feira, das 14h30 – 16h00;

- Palácio Marques de Pombal, em Oeiras - Visita circuito orientada ao Palácio, Adega e Lagar (com prova de vinho incluída) no dia 18 de abril, 4ª feira, das 14h30 - 16h30

- Ingresso 8,00, com reduções no preço para munícipes – 50%, visitantes de idade igual ou superior a 65 anos – 50%, portadores de cartão jovem e cartão de estudante – 50%, grupos constituídos no mínimo por 10 pessoas – 30%.

**Aulas de Informática** – 2ª, 4ª e 6ª feira – I Nível: 2ª feira, das 10h00 às 12h30 e das 14h00 às 16h30; II Nível: 4ª e 6ª feira, das 10h00 às 12h30, ou 4ª e 6ª feira, das 14h00 às 16h30 - preço mensal de 25,00 euros – com o monitor Pedro Marques, na sala 38, junto ao Bar;

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](mailto: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](mailto:direccao.del.lisboa@adfa-portugal.com).