

Lisboa

Férias na Delegação

A Direcção da Delegação de Lisboa informa todos os associados que a Delegação se encontra encerrada no mês de agosto.

Só o Serviço de Secretaria ficará aberto para atendimento de associados que eventualmente tenham necessidade de contactar a Delegação neste período de férias.

Os Órgãos Sociais da Delegação de Lisboa desejam boas férias a todos os associados, familiares e trabalhadores.

Ateliê de Fotografia “Pinhole”

A Delegação de Lisboa está a dinamizar um Ateliê de Fotografia “Pinhole”, intitulado “Venha aprender a construir uma câmara fotográfica”, que está aberto aos interessados. A atividade vai decorrer às terças-feiras, entre as 14h00 e as 17h00, num total de 12 horas de formação com o monitor Alexandre Ramos.

Sabia que, nos primórdios do registo de imagens, uma simples caixa de sapatos servia para tirar fotografias? A técnica “Pinhole” (que em tradução literal quer dizer “buraco de agulha”) é a evidência do engenho humano para criar as condições para o registo fotográfico. Tudo está ligado à luz e ao efeito do tal “buraco da agulha”. Venha descobrir como! Aprenda a construir uma câmara fotográfica e revele as suas próprias fotografias, como antigamente!

A inscrição para os associados custa 15,00 euros e para quem não for associado custará 30,00 euros.

Informações e inscrições no Serviço de Ação Social da Delegação, junto de Ana Machado, pelos números 217 512 622 e 917 365 357, ou no Secretariado de Direção da Delegação, junto de Isabel Franco, pelos números 217 512 615 ou 925 987 469.

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 - 4ª e 6ª feira - turma da manhã, horário das 10h00 às 12h30 - turma da tarde, horário 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 o monitor e associado Sá Flores; Aulas de Pintura (gratuita) - 5ª feira, das 10h00 às 12h30, com o monitor Rui Machado; Aulas de Cerâmica (gratuita) - 5ª feira, das 14h00 às 16h30, com o monitor Rui Machado;



Atividades co-financiadas pelo INR

Continuam a decorrer diversas actividades ocupacionais disponíveis na Delegação de Lisboa. Estas actividades são co-financiadas pelo INR, IP.

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; Aulas de Ginástica (Re)Adaptada - 3ª e 5ª feira, das 11h00 às 13h00 - com monitora e preço a definir; Equipa de Ciclismo - com o responsável associado Farinho Lopes. Para informações ou inscrições, os interessados devem contactar o Serviço de Ação Social da Delegação de Lisboa (assistente social Ana Machado) pelos números 917 365 357 ou 217 512 622 ou pelo endereço eletrónico 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 eletrónico directao.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; Música (solfejo, flauta, e bandolim) - terças, das 10h00 às 12h00;

Pintura a óleo - terças, das 15h00 às 17h00;

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

Yoga do Riso - quintas, das 15h30 às 16h30

Tapetes de Arraiolos - quintas, das 10h00 às 12h00

Flores porcelana a frio e bainhas abertas - terças e sextas, das 10h00 às 12h00

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

Opinião

Preocupação e dever

Hoje, quando a maioria dos portugueses pensa em férias e no lazer a que tem direito, há quem na ADFA não deixe de estar preocupado com alguns portugueses que deram o melhor de si e que continuam a aguardar por melhores dias. Relembro mais uma vez o que há muito reclamamos por direito próprio.

Neste ano de 2017, a nossa média de idade já está nos 70 anos e, já passados que foram 43 anos sobre o 25 de Abril e sobre o fim da Guerra Colonial onde todos tivemos que ir por imposição de um Estado ditatorial, ainda há situações para resolver.

Como é sabido, éramos todos mobilizados e quase todos eram obrigados a combater numa guerra com alto risco de perigosidade. Digo quase todos, porque houve portugueses que não prestaram serviço na tropa, num Serviço Militar Obrigatório, apesar de terem a idade dos demais que lá foram.

E, em 1999, com um Governo democrático, inventaram um Decreto-Lei 503/99 para ignorar todos aqueles que sofreram com uma Guerra Colonial que durou 13 anos e que fez 10 mil mortos e 25 mil feridos e, como é sabido, os mortos até 1968 ficavam onde tinham falecido, recusando-se o Estado a entregá-los às famílias. Decreto-Lei este que tem sido a causa de muitos camaradas nossos estarem desiludidos e na miséria.

Esperamos que tudo isto se resolva o mais rapidamente possível, porque a Guerra Colonial só acaba quando, efetivamente, todos deixarmos de existir.

Hoje, quando alguns camaradas nossos solicitam produtos de apoio e estes lhe são recusados ou entregues tardiamente, devemos interrogar-nos, lembrando ao Poder político que jamais seremos descartáveis e que exigimos viver com dignidade.

No combate ensinaram-nos que “ninguém fica para trás”. Assim, a ADFA terá que preocupar-se com todos aqueles que recebem 200 e poucos euros e pugnar para que nenhum deficiente militar receba menos que o Ordenado Mínimo Nacional. Porque, quando ao nosso redor alguém não está bem, também não podemos sentir-nos confortáveis.

Francisco Janeiro, presidente da Direcção da Delegação de Lisboa.

Serviços da
Delegação de Lisboa

SECRETARIADO DA DELEGAÇÃO

- APOIO AOS ÓRGÃOS SOCIAIS E AOS NÚCLEOS

Isabel Franco

- directao.del.lisboa@adfa-portugal.com

Telefones 217 512 615 ou 925 987 469

Fax 217 512 611

SERVIÇOS CLÍNICOS

Ana Paula Vicente

- servicos.clinicos@adfa-portugal.com

Telefone 217 512 600

- Tecla 2 ou 217 512 612

MEDICINA GERAL:

Clínica Geral

- 3ª e 5ª feira (manhã)

Fisiatria

- 4ª feira (manhã)

Urologia

- 3ª feira, de 15 em 15 dias (dia todo)

Dentista

- 4ª feira (manhã) e 5ª feira (dia todo)

Psiquiatria

- 3ª e 4ª feira (tarde)

Fisioterapia

- de 2ª a 6ª (dia todo)

SERVIÇO DE SECRETARIA/ATENDIMENTO
E APOIO AOS SÓCIOS

Pedro Rodrigues e Maria Inês Martins

- ines.martins@adfa-portugal.com;

secretaria.lisboa@adfa-portugal.com

Telefone 217 512 600 - Tecla 1

SERVIÇO DE AÇÃO SOCIAL

Dra. Ana Machado (assistente social)

- servico.social@adfa-portugal.com

Telefone 217 512 600 - Tecla 3

SERVIÇOS JURÍDICOS

Dra. Inês de Castro (advogada)

- Por marcação prévia na secretária da Delegação de Lisboa

i.castro@adfa-portugal.com

ou gabjur.adfa.lisboa@gmail.com

Fax 217 512 660

SERVIÇO DE PSICOLOGIA

Dra. Teresa Infante (psicóloga)

- t.infante@adfa-portugal.com

PEDICURA

Pedicura, calista, manicura e depiladora nos Serviços Clínicos.

Marcações com Sandra Henriques, pelo número 962 971 437.

Todos os dias, mediante marcação prévia, com possibilidade de deslocar-se, conforme o local e a hora da marcação.

HORÁRIO DOS SERVIÇOS

Das 9h00 às 17h30

Morada:

Av. Padre Cruz, edifício ADFA,

1600-560 Lisboa

Contactos:

Telefone 217 512 600

Fax 217 512 611

Com exceção do mês de Agosto