

## Lisboa

## Delegação prepara reunião de associados

A Delegação de Lisboa está a preparar uma reunião de associados, a realizar em 26 de outubro, quinta-feira, pelas 15h00, na Sede da ADFA, em Lisboa.

“A Direcção da Delegação de Lisboa convoca todos os seus associados para uma reunião e apela para que compareçam e participem, porque só com a intervenção dos associados a Delegação de Lisboa e a ADFA ficará mais forte”, salienta Francisco Janeiro, presidente da Delegação de Lisboa.

Os pontos em análise serão: o Caderno Reivindicativo aprovado na Assembleia-Geral Nacional, no dia 25 de março, e a proposta aprovada na Assembleia-Geral da Delegação de Lisboa, no dia 11 de fevereiro; o Indexante de Apoios Sociais (IAS); o DL 134/97, 31 de maio; Artigo 104º, aprovado na Assembleia da República (publicado em Diário da República, 1ª Serie, N.º 248, de 28 de dezembro de 2016); e o DL 503/99, de 20 de novembro; para além de outros assuntos de interesse associativo.

## Quinta do Crestelo

Para os dias 27, 28 e 29 de outubro a Delegação de Lisboa está a organizar mais uma visita à Quinta do Crestelo, em Seia, com visita à quinta e também a outros locais das redondezas.

Se a Delegação receber as inscrições de 50 pessoas, será possível realizar este evento. As inscrições estão abertas junto dos serviços da Delegação de Lisboa. Informações e inscrições pelos contactos: 925 987 469 ou 217 512 615.

## Viagens acessíveis

A Delegação de Lisboa está a organizar mais viagens com os associados, familiares e amigos, desta vez com a vantagem de todos os circuitos serem com transporte adaptado, serviços de guias, acompanhantes e descrição de paisagens, para perfeita acessibilidade e mobilidade. Nesta iniciativa que conta com três viagens no próximo trimestre foram escolhidos hotéis com acessibilidade e refeições incluídas (pequeno almoço, almoço e jantar), exceto bebidas e sobremesas.

Podem ser realizadas com grupos de até 30 pessoas, incluindo cinco participantes com mobilidade reduzida (cadeiras de rodas). No caso de uso de triciclo, solicitar-se informação prévia.

Todas as saídas e retornos serão realizados na Sede da ADFA – Delegação Lisboa.

A iniciativa é aberta aos associados de outras zonas do País que pretendam participar, bastando informarem a Delegação para a marcação de locais estratégicos de embarque e desembarque ao longo dos circuitos.

Os contactos podem ser efectuados para a ADFA – Delegação Lisboa, pelos endereços de correio electrónico: comercial@cotoviatourismo.com; bonusharmonia@hotmail.com ou pelos números 916 047 045 (D. Ivani Sampaio) ou 919 439 745 (Sr. Élio Silva), que podem disponibilizar os preços e a programação completa.

As três viagens em preparação realizam-se em:

**13, 14 e 15 de outubro** - Lisboa/Porto – Dia 13 – Saída de Lisboa, às 17h00, da Sede da ADFA, com visitas ao Centro Histórico, Ribeira, Foz do Douro. Três dias com muita diversão aproveitando as belezas da cidade do Porto. Duas noites em hotel, quartos tripos ou duplos, com acompanhantes e guia local. Serviço de descrição de paisagens. Reserva de cinco espaços para cadeiras de rodas no autocarro. Dia 15 – Retorno, às 20h00, à Sede da ADFA, em Lisboa

**24, 25 e 26 de novembro** - Lisboa/Aveiro – Dia 24 – Saída de Lisboa, às 17h00, da Sede da ADFA. É uma das cidades com maior tradição na exploração do sal, terra dos famosos ovos moles. Passear pelas tranquilas ruas de Aveiro, praias e vilas vizinhas são momentos inesquecíveis. Três dias e duas noites em transporte adaptado, hotel com acessibilidade, guia e acompanhantes em todo o trajeto. Limite para cinco cadeiras de rodas manuais. Dia 26 – Retorno, às 20h00, Sede da ADFA, em Lisboa.

**15, 16 e 17 de dezembro** - Lisboa/ Viseu/Aldeias de Natal – Dia 15 – Saída de Lisboa, às 17h00, da Sede da ADFA. Teremos a oportunidade de visitar as obras arquitetónicas da cidade de Viseu, que remontam os tempos medievais, e as construções modernas. Nesta altura do ano, a população das aldeias de xisto do centro de Portugal une-se para festejar a alegria e o espírito fraterno do Natal. Todo o percurso em transporte adaptado, hotel com acessibilidade, acompanhantes e guia. Reserva para cinco cadeiras de rodas. Dia 17 – Retorno, às 20h00, à Sede da ADFA, em Lisboa. A Direcção da Delegação de Lisboa informa que a realização de cada viagem está dependente de haver um número suficiente de inscrições.

## Passeio de São Martinho a Mondim de Basto

A Delegação de Lisboa está a preparar um passeio de São Martinho a Mondim de Basto, Amarante, Serra do Alvão, Santuário de Nossa Senhora dos Remédios, para os dias 11 e 12 de novembro próximo. A Delegação apela às inscrições dos associados, familiares e amigos que queiram conhecer a gastronomia, a cultura e a natureza desta região em visitas guiadas, com grande animação.

## Convívio, Cultura, Lazer e Reabilitação

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.

## Visita ao Pavilhão do Conhecimento

Ciência Viva (Parque das Nações, Lisboa) - Três Exposições: Angry Birds: a exposição, Explora e Doing Oficina Aumentada -Dia 25 de outubro, às 14h30.

Preço especial para grupo de é 4,00 euros, a partir de 65 anos e de 6,00 euros por adulto. Com inscrição prévia, nos contactos abaixo indicados.

## Atividades co-financiadas pelo INR

Continuam a decorrer diversas atividades ocupacionais disponíveis na Delegação de Lisboa. Estas atividades 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 – monitora Carla Veloso; Aulas de Ginástica (Re)Adaptada - 3ª e 5ª feira, das 11h00 às 13h00 – com monitora Patrícia Mascate e preço mensal de 20,00 euros; 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](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 eletrónico [direccao.del.lisboa@adfa-portugal.com](mailto:direccao.del.lisboa@adfa-portugal.com).



## Atividades co-financiadas pelo INR

## 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 atividades 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 banhas abertas - terças e sextas, das 10h00 às 12h00

Tertúlia de poesia (Tertuliana) - segunda quinta-feira de outubro - dia 12 - direção e fundação de Ana Matias - [belamatias@netcabo.pt](mailto:belamatias@netcabo.pt).



# EM CASA

## ...mantenha as quotas em dia!