

## Lisboa

### 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.

#### 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 - 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; 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 Direção 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.

### Acupuntura nos Serviços Clínicos

A Delegação de Lisboa informa os associados que, a partir de 10 de novembro próximo, vai disponibilizar a valência de Acupuntura na Clínica da Sede. A terapeuta que está ao serviço dos associados é Maria João Alves.

As inscrições podem efetuar-se pelo número 217 512 612. A Delegação inicia esta nova valência dos Serviços Clínicos salientando que o dia 23 de outubro é o Dia Internacional da Acupuntura, data em que também na ADFA se evoca o benefício de uma terapêutica de medicina tradicional chinesa, ancestral e milenar.

### 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;

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;

Tapetes de Arraiolos – quintas, das 10h00 às 12h00;

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

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

Tertúlia de poesia (Tertuliana) - primeira quinta-feira de cada mês - direção e fundação de Ana Matias - [belamattias@netcabo.pt](mailto:belamattias@netcabo.pt).

### Entrevista na próxima edição

Na próxima edição do ELO, a Delegação de Lisboa vai divulgar uma entrevista com João Antero, que procurou os Serviços Clínicos da ADFA e a terapêutica de Acupuntura em busca de ajuda para um grave problema de saúde.

Foi com o comandante Araújo de Brito, à época mestre em Medicina Tradicional Chinesa e Acupuntura na ADFA que o doente encontrou a serenidade de um tratamento regular e eficaz. Uma boa recordação de um paciente que passou a amigo da ADFA, tendo sido tratado por um homem que foi para muitos uma referência de amizade e de saúde.

## Serviços da Delegação de Lisboa

### SECRETARIADO DA DELEGAÇÃO

– APOIO AOS ÓRGÃOS SOCIAIS E AOS NÚCLEOS

Isabel Franco

– [direccao.del.lisboa@adfa-portugal.com](mailto:direccao.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](mailto:servicos.clinicos@adfa-portugal.com)

Telefone 217 512 600 – Tecla 2 ou 217 512 612

Clínica Geral

– 3ª e 5ª feira (manhã)

Fisiatria

– 4ª feira (manhã)

Urologia

– 3ª feira, de 15 em 15 dias

Dentista

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

Psiquiatria

– 3ª e 4ª feira (tarde)

Fisioterapia

– de 2ª a 6ª (dia todo)

Acupuntura

- por marcação

### SERVIÇO DE SECRETARIA/ATENDIMENTO E APOIO AOS SÓCIOS

Pedro Rodrigues e Maria Inês Martins

– [ines.martins@adfa-portugal.com](mailto:ines.martins@adfa-portugal.com);

[secretaria.lisboa@adfa-portugal.com](mailto: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](mailto: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](mailto:i.castro@adfa-portugal.com)

ou [gabjur.adfa.lisboa@gmail.com](mailto:gabjur.adfa.lisboa@gmail.com)

Fax 217 512 660

### SERVIÇO DE PSICOLOGIA

Dra. Teresa Infante (psicóloga)

– [t.infante@adfa-portugal.com](mailto: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

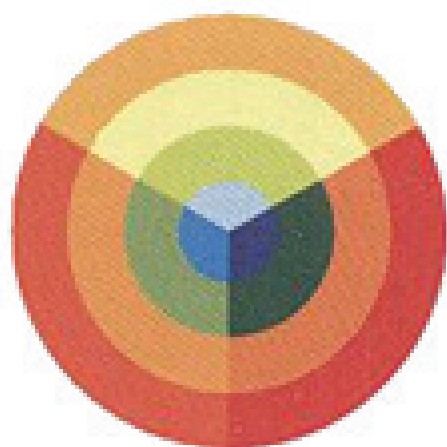
Morada: Av. Padre Cruz, edifício ADFA,

1600-560 Lisboa

Contactos:

Telefone 217 512 600

Fax 217 512 611



# mgc

Museu da Guerra Colonial, Parque Comercial Discount  
Rua dos Museus, Ribeirão – Vila Nova de Famalicão

HORÁRIO Terças-Feiras, Quintas-feiras e sábados, das 14h30 às 18h00  
TELEFONE – 252 322 848 ou 252 376 323 | TELEMÓVEIS – 919 594 318 ou 919 594 499 ou 919 594 510  
GPS – 41° 22'04.90" N 8° 32'56.42" O

[museuguerracolonia@adfa.org.pt](mailto:museuguerracolonia@adfa.org.pt) | [www.museuguerracolonia.pt](http://www.museuguerracolonia.pt)