

75

ANOS

DE

BOLETIM

PARQUE VERDE



Boletim Informativo da Sociedade de Campismo e Caravanismo, SA

Ano 22 | Nº 75 | Abril 2019

Diretor: Luís Reis | Distribuição gratuita



Ficha Técnica

ANO XXII – Nº 75 – Abril 2019
 Propriedade: PARQUE VERDE
 Sociedade de Campismo e Caravanismo, S. A.
 Av. Casal do Sapo, 61 Pinhal do General
 2865 - 202 Fernão Ferro – Seixal

Diretor: Luís Reis

Conselho de Redação
 Carlos Correia
 Inês Reis (Paginação)
 Fernando Ferreira (Fotografia)
 Jeanne Look (Fotografia)

Impressão: 4/4 Cores, S. A.
 Estrada Nacional nº 9, KM 17, Pavilhão 8
 2710 – 039 Sintra
 Tel. 219 177 899
 E-mail: geral@4barra4cores.pt

Tiragem: 750 Exemplares

Publicação Semestral
 Registada no I.C.S. sob o nº 120 624
 Distribuição gratuita aos acionistas
 e utentes de longa duração.

Recepção Tel. 212 108 999 / 212 105 300
 Portaria Tel. 212 101 272
 Site: www.parqueverde.pt
 E-mail: info@parqueverde.pt
 eventosparqueverde@gmail.com
 Facebook: parqueverdesa

EDITORIAL



© Jeanne Look

Nesta edição do Boletim do Parque Verde, damos a capa a um artigo original e de destaque que envolve a construção da cobertura deslizante da piscina. Uma obra tão aguardada pelos companheiros do Parque Verde, que nestes últimos meses foi erguida.

Venha conhecer este espaço, o verão está à beira de chegar, pegue nas suas coisas, aproveite o bom tempo, o sol, o calor e venha passar um ou mais dias por aqui.

Um lugar feito para si, para conviver em família e amigos, onde pode praticar desporto ao ar livre, dançar até ser dia e festejar os momentos mais felizes da sua vida.

Onde as crianças podem ser crianças como antigamente e sujarem-se nas poças, onde podem correr livremente e em segurança, onde aprendem a respeitar e a amar a natureza. Neste refúgio que é de todos nós, garantimos uma agenda de verão cheia de experiências únicas e momentos memoráveis a não perder.

Acompanhe a nossa página do Facebook, conheça o programa das Festas a realizar e acima de tudo participe nas muitas atividades no Parque Verde!

Por Luís Reis



JÁ SOMOS MAIS DE
1000
OBRIGADO!



JUNTE-SE A NÓS
SIGA-NOS NO FACEBOOK
 acompanhe todas as novidades



SCAN QR CODE



Agradecimento e Confiança

por Luciano Abrantes

Algumas pessoas preferem realçar os aspectos negativos do desempenho desta Administração em vez de valorizarem tudo o que de bom, e é a esmagadora maioria dos trabalhos, se faz aqui.

Como não há ninguém que diga alguma coisa sobre o que de bom se faz neste parque, vou eu fazê-lo.

Desde logo, há 31 anos que mantemos uma estabilidade que se reflete na quantidade e qualidade dos investimentos dos utentes que estão tranquilos, não só pela qualidade que sabem com que contam, mas também pela garantia que têm que os seus investimentos estão salvaguardados.

Depois, e tenho de afirmá-lo com alguma mágoa, é pena que a esmagadora maioria dos utentes desconheça o que aqui se faz ao longo da semana. Não é por acaso que poucos problemas ocorrem com os serviços básicos de água e energia eléctrica e quando acontecem são resolvidos num curto espaço de tempo.

De facto, se com rapidez se resolvem os problemas é porque temos colaboradores que, além de viverem no parque ou perto dele, estão sempre disponíveis para acudir às crises que quase sempre acontecem aos fins de semana.

De facto, se com rapidez se resolvem os problemas é porque temos empregadas da limpeza que, além da sua função, ainda conseguem ajudar na colocação de residenciais, carregar todos os monos que os utentes colocam junto aos contentores do lixo, etc.

De facto, temos hoje uma equipa de colaboradores que já nos serve há bastantes anos e que nos dá garantias de qualidade e eficiência. Como é o caso do Sr. Pedro Joel no fornecimento e montagem de tudo o que respeita a bombas para piscinas, furos e estações elevatórias, do Sr. Sérgio e do Sr. António no que respeita a apoios informáticos, do Sr. Matos em tudo o que respeita a fornecimento e reparação de caldeiras de aquecimento para balneários, etc.

Também é preciso não esquecer o conjunto dos Orgãos Sociais, pois todos os seus elementos sabem bem o que têm que fazer e garantem uma qualidade e responsabilidade que me apraz registar.

Finalmente, é preciso não esquecer a equipa que prepara e organiza todo o conjunto de actividades culturais, desportivas e recreativas para além de preparar o Boletim do Parque Verde à frente da qual se encontra o nosso companheiro Luís Reis.

Em resumo, todo este conjunto de gente dedicada ao Parque Verde, a maioria dos quais já veste a sua camisola, merece o vosso agradecimento por tudo o que fazem diariamente, com dedicação e sentido de responsabilidade e que vos permite usufruir dos vossos momentos de lazer em paz com qualidade e segurança.

Portanto, termino solicitando um voto de louvor e de confiança em todos os elementos dos Orgãos Sociais e respectivos trabalhadores e colaboradores do Parque Verde.

*Look
Fotografia*

JeanneLook
Fotógrafa profissional
Eternizando momentos
Eventos, ensaios em estúdio
e em externas
jeannelook@hotmail.com
www.jeannelook.com
968 287 000
Loja 13



Diversão a cem por cento

por Inês Reis

As crianças e jovens do Parque Verde têm na “Diversão a cem por cento” um lugar de eleição para os seus tempos livres. Um espaço dinamizado pela animadora sociocultural, Cristiana Fernandes, que pretende proporcionar um atendimento personalizado aos mesmos, num clima de segurança física e afetiva, que contribua para o seu desenvolvimento físico, social, cognitivo e emocional, sob o lema: “Brincar é a forma favorita que o nosso cérebro tem para aprender!”

Inaugurado no passado dia 23 de Março, a cerimónia contou com a presença do Presidente do Conselho Administração, Eng. Luciano Abrantes, que destacou o facto das novas instalações possibilitarem às crianças deste Parque aprender e desenvolver a imaginação de forma lúdica e pedagógica.

A Diversão a cem por cento é dirigida a crianças entre os 3 e os 15 anos, promovendo a prática de atividades físicas, desportivas e culturais. Dos programas constam atividades tão diversas como ida à piscina, passeios, campismo, ténis, oficinas artísticas... Do campo à piscina, Indoor e Outdoor, estes dias vão ficar para sempre na memória dos mais novos.



© Jeanne Look



© Jeanne Look



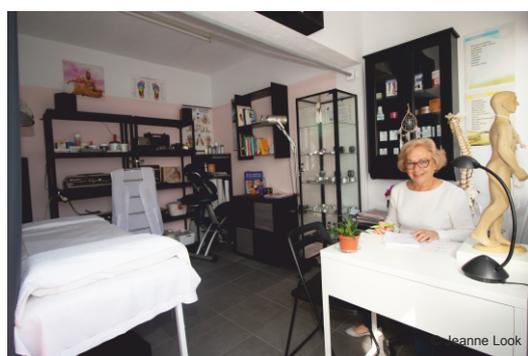
© Jeanne Look



© Jeanne Look



© Jeanne Look



© Jeanne Look



© Jeanne Look

Medicinas Orientais

por Inês Reis

A Medicina Oriental, também conhecida como medicina chinesa, teve a sua origem ao longo do rio Amarelo e é considerada uma das mais antigas formas de medicina. Com mais de 3.000 anos, as técnicas ancestrais de medicina orientais continuam a ter a sua aplicação nos nossos dias, sendo cada vez mais aceites e utilizadas no ocidente, devido aos seus comprovados resultados.

Acupuntura, massagem terapêutica, Homeopatia e Osteopatia são as disciplinas da medicina tradicional chinesa a que Zita Guerreiro, se dedica diariamente.

Tendo como base o reconhecimento das leis fundamentais que governam o funcionamento do organismo humano e a sua interação com o ambiente segundo os ciclos da natureza, a Terapeuta procura aplicar esta compreensão tanto ao tratamento das doenças quanto à manutenção da saúde através de diversos métodos, massagens de recuperação, Reflexologia-Shiatsu, Alinhamento de Chakras ou Reiki.

A especialista nesta área do conhecimento abriu recentemente, o espaço “Medicinas Orientais”, no largo do Parque Verde.



Reforço de abastecimento de água

por Luís Reis

Como é do conhecimento geral, no período do verão do ano passado, existiram vários cortes de abastecimento de água no Parque Verde devido ao aumento de consumo pela comunidade. A falta de reposição nos reservatórios que garantem o armazenamento de água não se revelaram suficientes para equilibrar o normal abastecimento.

Por decisão da Administração, a reabilitação do sistema de água do Parque Verde era eminente. Desta forma, no decorrer do inverno, foram realizadas obras com o sentido de ultrapassar este problema e que se resumiram a:

- Aumentar o caudal de chegada de água proveniente da rede pública ao reservatório;
- Aumentar o abastecimento ao reservatório com um ramal extra vindo do furo de captação;
- Aumentar para o dobro o dimensionamento do ramal existente do furo de captação para reforçar o caudal;

A reabilitação do sistema de água teve como objetivos primordiais garantir a capacidade de reserva adequada à população atual e aos consumos previstos no cenário de evolução, e a distribuição de água em condições desejáveis de qualidade, caudal e pressão, na totalidade da rede de distribuição da zona de abastecimento. o que faz com que se preveja que no futuro próximo não voltemos a ter problemas desta ordem.

Relembrando sempre que a água potável é um bem precioso e escasso. Devemos dar-lhe o devido valor, assumindo o compromisso do seu uso eficiente e racional.



dicas práticas para
REDUZIR O CONSUMO

Regue as plantas de manhã cedo ou à noite, a perda por evaporação é menor.



Evite usar a mangueira, use a vassoura e um balde de água para limpar o seu alvéolo.

Use um balde de água para lavar o carro.



Tome um duche rápido e curto, feche a torneira enquanto se ensaboa.



DESATERROS | TERRAPLANAGEM

ALUGUER DE MÁQUINAS

ALUGUER DE RETROESCAVADORAS



CÉSAR SANTOS

962 328 076 | 966 587 947



Substituição dos pimenteiros

por Rui Santos (Técnico Responsável da instalação elétrica do Parque Verde)



No início de 2017, a Administração do Parque Verde, decidiu substituir todos os pimenteiros elétricos existentes por novos. Numa 1.^a fase na zona dos acionistas, onde existem aproximadamente 42 pimenteiros e numa 2.^a fase nas restantes zonas. Os primeiros pimenteiros novos começaram a ser instalados em 2017, tendo até agora, sido substituídos 8 pimenteiros.



Pimenteiro Antigo



Pimenteiro Novo

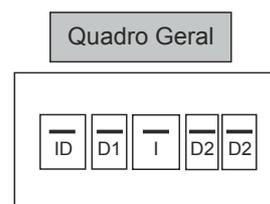
Principais motivos que originaram esta ação:

- 1) Aumento da qualidade e bem estar dos utentes, evitando que um conjunto de residenciais (alimentadas pelo mesmo pimenteiro) fique sem energia, em consequência da atuação da proteção existente no pimenteiro devido a avaria na instalação elétrica de uma outra residencial, com os inconvenientes daí decorrentes.
- 2) Melhorar a segurança de pessoas e bens e a fiabilidade da alimentação dos utentes.
- 3) Retirar de serviço os pimenteiros que apresentam elevado estado de degradação pois os mesmos encontram-se em serviço desde a inauguração do Parque Verde.
- 4) Disponibilizar um circuito próprio, para a alimentar as empresas que efetuam obras no Parque, evitando assim que, quando existem estas obras, a alimentação seja efetuada através do utente, com os prejuízos daí decorrentes.

Para que a substituição dos pimenteiros se possa efetuar é necessário que:

O Utente

- 1) Possua residencial
- 2) Possua Quadro Geral com:
 - Interruptor diferencial de 30 mA
 - Interruptor Geral Bipolar
 - 2 Disjuntores, sendo um para proteção do circuito de tomadas e outro para proteção do circuito de iluminação

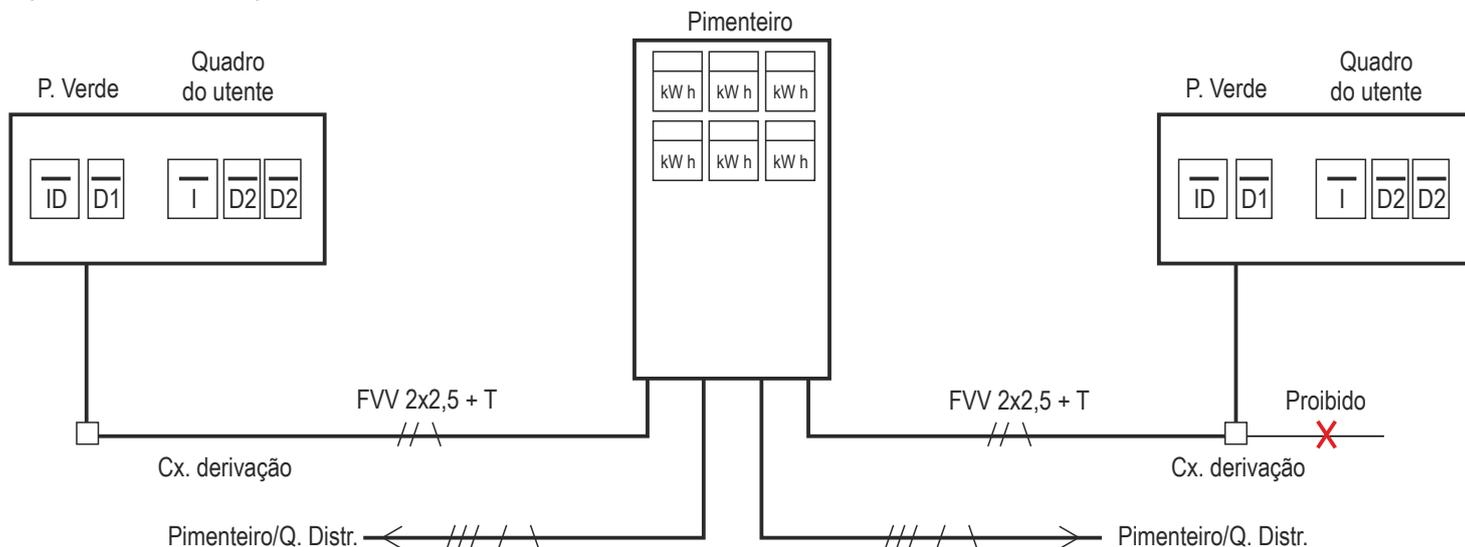


ID - Interruptor diferencial (30mA)
 D1 - Disjuntor lim. Pot. (6, 10 ou 16 A)
 I - Interruptor Geral
 D2 - Disjuntores de proteção da instalação

O Parque Verde

Efetue vistorias às instalações elétricas das residenciais dos acionistas a fim de garantir o cumprimento das condições acima anunciadas

Esquema elétrico dos pimenteiros:



Segurança das pessoas e bens

No decurso desta ação, tem também havido uma grande preocupação com a segurança das pessoas no que diz respeito à convivência das mesmas com a “eletricidade”. Antes de instalar os novos pimenteiros, temos efetuado vistorias às residenciais a fim de sensibilizar os utentes para os cuidados a observar nas suas instalações elétricas de forma a garantir a sua segurança, nomeadamente:

- Possuir circuitos de terra na sua instalação (a)
- Possuir proteção diferencial de alta sensibilidade (a)
- Não alimentar nenhuma lâmpada ou aparelho elétrico que não seja através do quadro geral a fim de estar sempre protegido pelo interruptor diferencial que aí se encontra instalado
- Não possuir tomadas na proximidade de zonas com água (a água é inimiga da electricidade), nomeadamente, junto aos lava-louças das cozinhas, lavatórios e chuveiros.

(a) Um interruptor diferencial, ou interruptor diferencial residual (IR), é um dispositivo de proteção utilizado em instalações elétricas, permitindo desligar um circuito sempre que seja detetada uma corrente de fuga superior ao valor nominal. A corrente de fuga é avaliada pela soma algébrica dos valores instantâneos das correntes nos condutores monitorizados (corrente diferencial).

Os Dispositivos IR, Módulos IR ou Interruptores IR de corrente nominal residual até 30mA, são destinados fundamentalmente à proteção de pessoas, enquanto os de correntes nominais residuais de 100mA, 300mA, 500mA, 1000mA ou ainda superiores a estas, são destinados apenas a proteção patrimonial contra os efeitos causados pelas correntes de fuga à terra, tais como consumo excessivo de energia elétrica ou incêndios.

Para que as proteções diferenciais sejam eficazes é necessário que exista uma boa terra de proteção, idealmente $\leq 20 \Omega$

No caso de um defeito à terra (contato entre as massas e o condutor ativo), o circuito de defeito é formado pelo condutor de fase, o condutor de proteção que liga a massa à terra, o circuito efetuado pela terra e o enrolamento secundário do transformador de potência juntamente com a sua ligação à terra.

Efeitos da corrente ao passar pelo corpo humano

Norma CEI 60479-1 e CEI 479-2



Os perigos que as pessoas correm quando são atravessadas pela corrente elétrica dependem essencialmente da sua intensidade e do tempo de passagem. Esta corrente depende da *tensão de contato* que se aplica sobre esta pessoa, assim como da *impedância* encontrada pela corrente ao longo do seu caminho no corpo humano. Esta relação não é linear, porque a *impedância* depende do trajeto, da frequência da corrente e da tensão de contato aplicada assim como do estado de humidade da pele.

Proteger o homem dos efeitos perigosos da corrente elétrica é prioritário, o risco de electrocução é sempre o primeiro a tomar em consideração.

Efeitos da corrente alternada entre os 15 e 100 Hz

Norma IEC 60479-1

Valores críticos em corrente



David dos Pneus



Alinhamento, jantes, equilíbrios, escovas

Av.ª 10 de junho -Estrada nacional
Casal do sapo -Quinta do Conde
Tlf: 212 122 841/ Fax: 212 122 862
David Simões - 917 119 166

Agora poderá usufruir da nossa piscina durante o Ano Todo!



Instalação da cobertura deslizante da Piscina

por Luís Reis

Para prolongar os seus mergulhos ao longo de todo o ano, o Parque Verde elevou a construção de uma cobertura deslizante para piscina. Um projeto muito aguardado pelos companheiros do Parque concluído com sucesso e que vem valorizar o nosso património.

Concebido em policarbonato translúcido, para maximizar a entrada de luz natural, este equipamento prima pela discrição, integrando-se facilmente no meio ambiente. Os painéis da cobertura telescópica, podem ser recolhidos em dias de calor e estendidos em dias de inverno, permitindo deliciosos mergulhos mesmo quando os dias são de frio ou chuva.

A cobertura da piscina possibilitou criar um natural efeito de estufa no interior do espaço proporcionando um ambiente muito confortável, aumentando a temperatura da água entre 8 a 10 graus. Ainda assim, a água da piscina é aquecida, tornando-se um local extremamente agradável para realizar diversas atividades aquáticas.

Vai encontrar na nossa piscina um espaço onde pode nadar, fazer uma das várias aulas que temos disponíveis ou simplesmente relaxar.

No período de verão (01/jun a 14/set) funcionará com a cobertura aberta, nas mesmas condições dos anos anteriores, permitindo o seu uso de recreação/lazer, nadar ao ar livre ou tomar banhos de sol.





Mapa de Aulas

O Parque Verde estabeleceu uma parceria com a DespertaRecorde - Clube de Natação, para a realização de aulas de Natação e Hidroginástica no período de inverno (15/set a 31/mai).

Durante as aulas haverá sempre uma pista disponível para Nata o Livre e aos Sábados e Domingos, das 14h30 às 19h30, toda a piscina estará disponível.

Aproveite e consulte o mapa de aulas.

HORA	NATA�O	HIDROGINÁSTICA
9:00		3 ^a e 5 ^a feira
11:00		2 ^a 4 ^a Sab e Dom
16:30	2 ^a a 6 ^a feira	
18:00	2 ^a a 6 ^a feira	
18:45	2 ^a a 6 ^a feira	
19:30	2 ^a a 6 ^a feira	
20:30	2 ^a 4 ^a e 6 ^a feira	3 ^a e 5 ^a feira



Carlos Fidalgo
 ☎ **939450594**



Pré-Fabricados de Vários Tipos de Constru o
 Marquises | Caves
 Remoda o es | Repara o es
 Eletricidade | Canaliza o es

***Executamos todo o tipo de trabalhos de constru o civil**

Celebrar o S. Martinho

por Inês Reis

São Martinho, um cavaleiro que tentava regressar a casa quando encontrou a meio do caminho, durante uma tempestade, um mendigo que lhe pediu uma esmola. O cavaleiro, que não tinha mais nada consigo, retirou das costas o manto que o aquecia, cortou-o ao meio com a espada, e deu-o ao mendigo. Nesse momento, a tempestade desapareceu e um sol radioso começou a brilhar. Por ser capaz de trazer o verão ao outono celebramos o São Martinho.

Com Fado ao jantar, castanhas, pão e vinho, a noite foi memorável no passado dia 10 de Novembro. Num ambiente acolhedor subiram ao palco os fadistas Liliana Prazeres, Bia Ferreirinha e Valentim Martins, acompanhados por Hugo Filipe na guitarra portuguesa e António Alves na viola.

O Fado foi a estrela da noite, num espetáculo que esgotou por completo o Restaurante Solar do Diogo.



© Jeanne Look



© Jeanne Look



© Jeanne Look



© Jeanne Look

Jantar de Natal dos Colaboradores Parque Verde

por Luís Reis



© Jeanne Look

As relações inter-pessoais fora do contexto laboral são a chave para o sucesso, uma vez que reforçam a unidade e a motivação dos trabalhadores. Neste sentido, realizou-se no passado dia 13 de Dezembro um Jantar de Natal dos Colaboradores da Sociedade Parque Verde. Como já é habitual no Restaurante "A Belinha", o jantar foi marcado por pratos deliciosos e por um ambiente descontraído e animado.

No fim do convívio, o Presidente da Direção da Sociedade, Eng. Luciano Abrantes, entregou uma lembrança a cada colaborador e destacou no seu discurso o orgulho e satisfação na equipa que o acompanha, mencionando que: "só com a motivação e colaboração de todos faremos do Parque Verde um lugar melhor".



© Jeanne Look



© Jeanne Look



© Jeanne Look



A vida são
dois dias e o
Carnaval três...

Baile de Carnaval de arromba no Parque Verde

por Inês Reis

Realizou-se no passado dia 2 de Março, no Restaurante “Solar do Diogo” o tradicional Jantar e Baile de Máscaras que voltou a animar mais um Carnaval no Parque Verde.

A noite foi de arromba com as escolhas musicais dos Orduett, reforçada por foliões e mascarados que não pararam de dançar na pista de dança. Num ambiente de convívio e alegria de todos os presentes, que sambando, dançando, cantando ou simplesmente conversando, proporcionou-se uma noite muito bem passada...

Não faltou também o habitual desfile de máscaras para miúdos e graúdos, onde todos os participantes mostraram as suas fantasias muito originais

No final do convívio carnavalesco houve inclusive um mini-concurso de máscaras em que os melhores disfarces nos diversos escalões foram premiados.



CESAR MURTEIRA

OFICINA AUTOMÓVEL MULTIMARCA

- serviço de mecânica geral
- chapa e pintura
- serviço pré-inspeção
(levamos o seu carro à inspeção)

Dia da Árvore

por Inês Reis

No Dia Mundial da Árvore decorrem várias ações de arborização e reflorestação, em diversos locais do mundo, com o objetivo de sensibilizar a população para a importância da preservação das árvores, quer ao nível do equilíbrio ambiental e ecológico, como da própria qualidade de vida dos cidadãos. Estima-se que 1000 árvores adultas absorvem cerca de 6000 kg de dióxido de carbono.

O Parque Verde não podia deixar esta data passar em branco, celebrando-a, a 23 de Março, com a plantação de uma Magnólia no jardim do parque infantil. Ainda foi deixado o apelo aos companheiros do parque para assinalar este dia plantando uma flor ou uma árvore no seu alvéolo.



© Jeanne Look



© Jeanne Look



Primavera: Vamos Plantar!

Esta estação é perfeita para meter mãos à obra no jardim.

Uma das tarefas a empreender é avançar com a plantação de variedades botânicas que o irão encher de cores e de cheiros. Veja quais são as espécies em que deve apostar e quais os cuidados a ter durante esse processo.



COSMOS *Cosmos bipinnatus*

Um símbolo dos jardins campestres e uma das flores anuais favoritas para a primavera e para o verão. Pode semeá-la em tabuleiros e depois passar para vaso, floreira ou jardim, se forem áreas muito grandes pode semear diretamente no terreno. Também pode comprar cosmos já em planta e plantá-las. Nesse caso, escolha as que tenham muitos botões e poucas flores abertas para durarem mais tempo.



ONZE-HORAS *Portulaca grandiflora*

É uma das poucas plantas suculentas anuais para floreiras, vasos, cestos suspensos, floreiras de janela, jardins rochosos e bordaduras de canteiros. Tem uma floração exuberante de muitas cores diferentes na mesma planta que começa em abril e prolonga-se até ao início do outono. É uma planta resistente à secura e quase não precisa de cuidados de manutenção.



ASTILBES *Astilbe arendsii*

Herbácea vivaz, as astilbes também devem ser plantas na primavera, idealmente em maio. Os exemplares desta variedade botânica podem atingir entre 20 centímetros e um metro de altura. Desenvolvem-se melhor em ambiente de sombra e meia-sombra, pelo que deve ter este fator em conta quando as plantar. São muitas usadas em bordaduras floridas.



GLADIÓLOS *Gladiolus*

São uma das flores mais comuns nos jardins portugueses. Os gladiólos são uma bolbosa de verão. Os bolbos devem ser plantados na primavera. Esta flor atinge entre 40 a 60 centímetros de altura. Muito usada em bordaduras floridas e em alinhamentos junto a muros ou paredes, gosta de sol de manhã e zonas protegidas do vento, dois fatores a ter em conta aquando da plantação.



Assembleias Gerais de Accionistas Novembro 2018 e Março 2019

por Comissão de Redação

Nos termos do Artigo 10º. n.º2 foram convocados todos os Accionistas do Parque Verde - Sociedade de Campismo e Caravanismo, S.A. para se reunirem em duas Assembleias Gerais Ordinárias nos passados dias 24 de Novembro de 2018 e 30 de Março de 2019.

Na Assembleia Geral Novembro 2018, a ordem de trabalhos foi a seguinte:

1. Apreciação e votação do plano de atividades para o ano 2019;
2. Apreciação e votação do orçamento de tesouraria para o ano 2019

A Assembleia Geral Março 2019, teve os seguintes pontos da ordem de trabalhos:

1. Deliberar sobre o relatório de gestão, balanço e demais documentação de prestação de contas relativos ao exercício de 2018;
2. Deliberar acerca da proposta de aplicação de resultados apurados no mesmo exercício;

3. Proceder à apreciação geral da administração e fiscalização da sociedade no indicado exercício.

Tendo sido aprovadas as propostas apresentadas no âmbito dos diversos pontos da ordem de trabalhos, as assembleias gerais de accionistas decorreram com toda a normalidade.

Na primeira assembleia foi apresentado e devidamente explicado pelo Presidente do Conselho de Administração, Eng. Luciano Abrantes o orçamento previsto para o ano civil de 2019, o qual obteve a concordância de todos os presentes e está agora a ser executado.

Na segunda assembleia, em 30 de Março foram explanadas pelo Eng. Luciano Abrantes as contas e gastos referentes ao ano de 2018, que pormenorizou os investimentos da sociedade, sendo aprovados por maioria dos inscitos e presentes na sala.



Restaurante da Belinha

comida feita com muito amor

Deliciosos pratos regionais

Aberto de sexta a domingo todo o dia
de quarta a segunda das 12:00 às 15:00
aceitamos reservas para eventos

Alegria de Viver

por Lina Pinto | S-57

Quando eu era pequenina,
Já minha mãe me dizia:
“Mesmo que sejas velhinha,
Não percas essa alegria!”

Com as agruras da vida,
Não há que desanimar,
A vida é melhor vivida
Se for levada a cantar.

Toda a minha poesia
É feita com simplicidade
Não tem hipocrisia
Tem apenas amizade.

Agradeço a Deus
Os dons que me concedeu
Não tenho grande valor
Mas o pensamento é todo meu

É assim amigos que tem que se levar
a vida, quando o cansaço nos venceu,
e uma palavra nos magoou,
sentimo-nos perdidos... mas temos
que perceber que todo o amor
que recebemos dos outros, é parte
integrante de um Amor Maior

Quem sou eu?
Uma mulher muito simples,
mas humilde e verdadeira,
com um coração para partilhar...e
muito para dar aos amigos e família
Que tristeza, quando ouço alguém
dizer, que não é capaz de dizer:
“Amigo preciso de ti”

Bem hajam e sejam felizes



Dia Mundial da Saúde e da Atividade Física

por Inês Reis

O Dia Mundial da Saúde e da Atividade Física, é celebrado a 6 de Abril em mais de 120 países, com o intuito de difundir a prática desportiva e orientar a população para uma vida mais saudável. Segundo dados da Direção Geral da Saúde, em Portugal, cerca de 35 mil portugueses morrem anualmente por doenças cardiovasculares, que continuam a ser a principal causa de morte e representam um terço de toda a mortalidade da população. A prevenção das doenças cardiovasculares, através do controle dos fatores de risco e a adoção de um estilo de vida saudável, são um meio eficaz para condicionar o aparecimento destas doenças. Neste sentido, numa iniciativa conjunta do Parque Verde com a Cruz Vermelha Portuguesa, pela colaboração de Maria José Morais Cascalho e Ana Sofia Simões Avelar, associaram-se para a realização de um rastreio cardiovascular no Largo do Parque. O rastreio contou com a avaliação da pressão arterial e a medição da glicémia.

É fundamental mobilizar para a participação em atividades físicas e desportivas abertas a todas as idades, promovendo a saúde e privilegiando a prevenção das doenças cardiovasculares. E não há desculpas: basta uma simples caminhada para fazer toda a diferença!



Construção civil | Alumínio Marquises e Ferro
Reparação de Imóveis | Cozinhas e Roupeiros por Medida
Materiais Eléctricos e Canalização
Estores e todo o tipo de Pavimentos



Soluções de Qualidade Chave na Mão

Orçamentos Grátis

Parque Verde - Loja 20 - 2865-202 Fernão Ferro
Rua Gonçalves Viana nº 7A 1500-134 Lisboa | Tel./Fax 21 778 24 21

E-mail: kivonor@sapo.pt



Noite de FADO

13 de Abril

Jantar e Espetáculo de Fado

FADISTAS
LINA ALMEIDA
ANTONIO ALMEIDA
SORAIA MADEIRA
PEDRO ANDRÉ

GUITARRA ALBERTO RAI0
VIOLA EDUARDO SILVA

Ementa Jantar
aperitivos | pão, manteiga, azeitonas, salgados
sopa | caldo verde
prato | bacalhau à 24 do Pipão
sobremesas | doces
bebidas | vinho, cerveja, sumos, água e café

15 € por pessoa
Reservas no Restaurante
"Solar do Diogo" ou Telefone 922 191 882

Organização
PARQUE VERDE

SÃO MIGUEL | FAIAL | PICO | TERCEIRA

24 a 01
ABRIL MAIO

AÇORES

uma origem... quatro destinos...



CIRCUITO MÁGICO AÇORES 8 DIAS / 7 NOITES

MARCHA

PARQUE VERDE
2019

INSCRIÇÕES ABERTAS

Coordenação de:
Fátima Pardelha e Elisa Primo

a realizar em Junho

Inscreeva-se na Recepção

CONTAMOS CONSIGO!

Organização
PARQUE VERDE

O PARQUE VERDE CONVIDA

DIA da CRIANÇA

1 JUNHO

Largo do Parque

balões
música
animação
magia
pinturas
faciéis
insufláveis

Organização
PARQUE VERDE

01 JUNHO

37º FESTA ANIVERSARIO PARQUE VERDE

RT Ramboia Total

Toy Cascão & DJ PPMIX

JANTAR NA PISCINA
RESERVAS
NO RESTAURANTE SOLAR DO DIOGO

música animação
VENHA COMEMORAR!

Organização
PARQUE VERDE

PARQUE VERDE

SORRISOS EM CENA APRESENTA

27 JULHO
21H30

DIVERTIDA REVISTA À PORTUGUESA

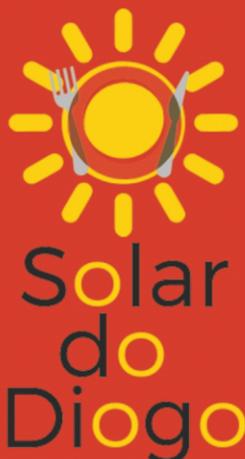
VOLTA PORTUGAL EM REVISTA

António CRÁVIO
Natalina José
Isabel DAMATA
Ricardo FIGUEL
Sara BÉTS
Fátima CATEÇA
Coração BRANCO

Contato para espetáculo:
@colaboracionparqueverde
922 191 882 / 966 444 802

JANTAR NA PISCINA
FAÇA JÁ A SUA RESERVA
NO RESTAURANTE SOLAR DO DIOGO

Organização
PARQUE VERDE



O SEU RESTAURANTE E CAFÉ NO PARQUE!

Aberto de terça a sábado
das 7:00 as 22:00
Domingos das 7:00 as 18:00

Menu
7,50 €

Aceitamos reservas para eventos
Telemóveis 922 191 882 - 966 444 802
Parque Verde | Av.Casal do Sapo 61 | 2865-202 Fernão Ferro

Construções, remodelações e reparações
Qualidade e comprometimento
Gerência A. Vargas
TIm - 938 418 406




Electrocyber


A
REPARADORA
ACESSÓRIOS PARA SUA
REPARAÇÃO


Papeleria da sorte
Revistas, jornais e raspadinhas