



## Importa Realizar Sonhos!

Atribua 1% do IRS à **nós**

NIF 501 308 849 | [nos.org.pt](http://nos.org.pt)

Sem qualquer custo para si!  
Ao consignar o seu IRS indique ao Estado que 1% da sua contribuição será destinado à missão da Associação NÓS.

**Importa Realizar  
Sonhos! E este é o**

O período para consignar o IRS já está a decorrer e a Associação NÓS tem em marcha a sua campanha anual de apelo

momento! Faça a sua  
consignação do IRS.

NIF da NÓS: 501 308 849

à prática deste gesto simples, sem  
custos e com um impacto significativo  
para [...]

[Saiba mais aqui →](#)

### CONTRIBUA TAMBÉM

<b>407</b> SÓCIOS	<b>212</b> PARCEIROS	<b>43</b> VOLUNTÁRIOS	<b>6523</b> PESSOAS APOIADAS
----------------------	-------------------------	--------------------------	------------------------------------

---



# CAMINHADA XII SOLIDÁRIA

5 ABRIL 6 KM

Parque Zeca Afonso (Bx. da Banheira)



Inscrições até 3 de Abril na NÓS e em [comprasolidaria.pt/nos](http://comprasolidaria.pt/nos)

Inscrição = 8 ♥ | Inscrição ≤ 10 anos = 6 ♥ | \*+1 ♥ no dia da prova

15h00 - Últimas Inscrições | 15h30 - Animação | 16h30 - Caminhada



+ INFORMAÇÃO: 930 557 493 | [AGFUNDOS@NOS.ORG.PT](mailto:AGFUNDOS@NOS.ORG.PT)

## NÓS concretiza XII Caminhada Solidária a 5 de abril

Já estão a decorrer as inscrições para a XII Caminhada Solidária da Associação NÓS. Esta atividade anual e solidária volta a ser concretizada no Parque Municipal Zeca Afonso, na Baixa da Banheira, desta feita no dia 05 de abril, com partida pelas 16h30 [...]

[Saiba mais aqui →](#)

A Associação NÓS tem como missão promover a inclusão social de pessoas com deficiência ou envolvidos em outra situação de desvantagem social.



# BOAS ESCOLHAS + SAÚDE

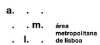
Grátis

8 de Abril / 10:30 às 12:30

Aula sobre saúde na SFAL com a Enfermeira Patrícia Martins

Caminhada até ao Mercado Municipal do Lavradio

Demonstração culinária com *chef* especial no Mercado M. do Lavradio



NÓS incentiva a hábitos saudáveis com Workshop “Boas Escolhas + Saúde”

No próximo dia 8 de abril, entre as 10h30 e as 12h30, o Lavradio recebe a iniciativa “Boas Escolhas + Saúde”, um evento gratuito do projeto ‘Abraça a Cidade’ da Associação NÓS [...]

[Saiba mais aqui →](#)

# RIR ATÉ CAIR

## Stand Up Comedy



# Joana Gama

## NÃO SEI SER

## 10 DE ABRIL | 21H30

AMAC, Barreiro

METADE DA RECEITA REVERTE A FAVOR DA ASSOCIAÇÃO NÓS

**Bilhetes à venda em:**

Bilhetes à venda na Ticketline, Worten e Fnac e na bilheteira do AMAC

Organização:



Apoio:



Bilhetes

15€

## Stand Up Comedy apoia Associação NÓS a 10 de abril

Ria, Descontraia e Faça a Diferença!  
No dia 10 de abril, participe no stand up  
comedy solidário que Joana Gama  
protagonizará no Auditório Municipal  
Augusto Cabrita, no Barreiro, evento  
em que metade das receitas reverterão  
em prol da Associação NÓS! [...]

[Saiba mais aqui →](#)

### Torne-se doador

Qualquer pessoa, singular ou coletiva, pode tornar-se  
doador periódico da Associação NÓS.

[Contribuir](#)



#### NÓS - Associação de Pais e Técnicos para a Integração do Deficiente

Sede: Rua Aquiles de Almeida Nº1, 2830-226 Barreiro

Tlf.: +351 212 149 000

E-mail: [geral@nos.org.pt](mailto:geral@nos.org.pt)

Está a receber este e-mail porque se registou anteriormente connosco.

[Desinscrever](#)

