

# ÍNDICE

<i>APOIOS ECONÓMICOS E SOCIAIS</i> .....	2
COMPLEMENTO SOLIDÁRIO IDOSOS .....	2
OUTROS DIREITOS BENEFICIÁRIOS CSI.....	2
COMPLEMENTO SOLIDÁRIO IDOSOS – BENEFÍCIOS ADICIONAIS DE SAÚDE .....	3
COMPLEMENTO SOLIDÁRIO IDOSOS – APOIO SOCIAL EXTRAORDINÁRIO AO CONSUMIDOR DE ENERGIA .....	4
CARTÃO SÉNIOR MUNICIPAL.....	5
OFICINA DOMICILIÁRIA .....	9
INTITUIÇÕES COM RESPOSTA SOCIAL IDOSOS.....	10
<i>CIDADANIA</i> .....	12
BANCO LOCAL DE VOLUNTARIADO DE MANGUALDE.....	12
CIAC - CENTRO DE INFORMAÇÃO AUTÁRQUICO AO CONSUMIDOR .....	13
<i>LAZER E OCUPAÇÃO DE TEMPOS LIVRES</i> .....	14
TURISMO SÉNIOR .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
ATELIER PONTOS E ENCONTROS .....	15
DESPORTO SÉNIOR .....	15
BIBLIOTECA MUNICIPAL DE MANGUALDE .....	15
UNIVERSIDADE SÉNIOR - ROTARY CLUB DE MANGUALDE.....	16
<i>CONTACTOS ÚTEIS</i> .....	17

## **APOIOS ECONÓMICOS E SOCIAIS**

### **COMPLEMENTO SOLIDÁRIO IDOSOS**

O Complemento Solidário para Idosos é um apoio em dinheiro pago mensalmente aos idosos de baixos recursos, com idade superior a 66 anos e 6 meses e residentes em Portugal.

É uma prestação complementar à pensão que o idoso já recebe.

As condições necessárias para ter acesso a este apoio são:

1. Possuir recursos inferiores ao valor limite do CSI:

- Se for casado ou viver em união de facto há mais de 2 anos

Os recursos do casal têm de ser inferiores ou iguais a 9202,60€ por ano e os recursos da pessoa que pede o CSI inferiores ou iguais a 5258,63€ por ano.

- Se não for casado nem viver em união de facto há mais de 2 anos

Os seus recursos têm de ser inferiores ou iguais a 5258,63€ por ano (valor de 2019).

2. Residir em Portugal há pelo menos 6 anos seguidos na data em que faz o pedido

3. Estar numa destas situações:

- Ser beneficiário de pensão de velhice, de sobrevivência que tenham idade igual ou superior à idade normal de acesso à pensão do regime geral de segurança social;
- Ser beneficiário de Pensão de Invalidez do Regime Geral que não sejam titulares da Prestação Social para a Inclusão;
- Ser cidadão português e não ter tido acesso à pensão social por ter rendimentos acima do valor limite de 174,30€ se for uma pessoa ou de 261,45€ se for um casal.

4. Autorizar a Segurança Social a aceder à sua informação fiscal e bancária (tanto da pessoa que faz o pedido como da pessoa com quem está casada ou vive em união de facto);

5. Estar disponível para pedir outros apoios de segurança social a que tenha direito e pedir para lhe serem pagas as pensões de alimentos que lhe sejam devidas (tanto a pessoa que faz o pedido como a pessoa com quem está casada ou vive em união de facto).

### **OUTROS DIREITOS BENEFICIÁRIOS CSI**

1. BENEFÍCIOS ADICIONAIS DE SAÚDE
2. APOIO SOCIAL EXTRAORDINÁRIO AO CONSUMIDOR DE ENERGIA

## **COMPLEMENTO SOLIDÁRIO IDOSOS – BENEFÍCIOS ADICIONAIS DE SAÚDE**

As pessoas que estão a receber o Complemento Solidário para Idosos têm direito a apoios, para reduzir as suas despesas de saúde, no âmbito de dois programas específicos:

### ➤ **BENEFÍCIOS ADICIONAIS DE SAÚDE**

Permite ao beneficiário do Complemento Solidário para Idosos o reembolso das despesas de saúde na compra de:

- ✓ **Medicamentos** (parcela do preço não comparticipada pelo Estado) – Participação financeira em 50%;
- ✓ **Aquisição de óculos e lentes** - Participação financeira em 75% da despesa, até ao limite de € 100,00, por cada período de dois anos;
- ✓ **Aquisição e reparação de próteses dentárias removíveis** – Participação financeira em 75% da despesa, até ao limite de € 250,00 por cada período de três anos.

### ➤ **PROGRAMA NACIONAL DE PROMOÇÃO DA SAÚDE ORAL**

Permite aos beneficiários do Complemento Solidário para Idosos aceder de forma gratuita às consultas de dentista/estomatologista, através de um cheque-dentista que lhe é passado pelo Médico de Família.

Com o cheque-dentista pode escolher o dentista/estomatologista de entre uma lista de profissionais de Saúde Oral aderentes a este programa, disponível no Centro de Saúde. Uma vez escolhido o dentista/estomatologista, o beneficiário marca a consulta e deverá entregar o respetivo cheque-dentista.

**COMPLEMENTO SOLIDÁRIO IDOSOS – APOIO SOCIAL EXTRAORDINÁRIO AO  
CONSUMIDOR DE ENERGIA E DE ÁGUAS**

É um apoio social que se traduz na redução do preço do fornecimento de eletricidade e de gás natural a clientes finais economicamente vulneráveis.

➤ **TARIFA SOCIAL DE FORNECIMENTO DE ENERGIA ELÉTRICA (TARIFA SOCIAL DE ELETRICIDADE)**

Esta tarifa social resulta da aplicação de um desconto à tarifa de acesso às redes de eletricidade em baixa tensão normal, que compõe o preço final faturado ao cliente de eletricidade.

➤ **TARIFA SOCIAL DE FORNECIMENTO DE GÁS NATURAL (TARIFA SOCIAL DE GÁS NATURAL)**

Esta tarifa social resulta da aplicação de um desconto na tarifa de acesso às redes de gás natural em baixa pressão, que compõe o preço final faturado ao cliente de gás natural.

➤ **TARIFA SOCIAL DE FORNECIMENTO DE ÁGUAS (TARIFA SOCIAL DE ÁGUAS)**

Este apoio resulta da aplicação de um desconto ou isenção na tarifa de acesso aos serviços de abastecimento de água e de saneamento de águas residuais de uso doméstico, que compõe o preço final faturado ao cliente da prestação dos serviços de água pelo município territorialmente competente.

**Contactos:**

Serviço Local da Segurança Social de Mangualde

Largo do Rossio, 74

3530-133 Mangualde

Telefone: 300 515 940

**Fonte:** <http://www.seg-social.pt>

### **CARTÃO SÉNIOR MUNICIPAL**

O Cartão Sénior Municipal tem por objetivo facultar a todos os idosos o apoio em diversas áreas, traduzindo-se este em regalias/benefícios que lhes proporcionem melhores condições de vida através de descontos em empresas e serviços locais.

Podem beneficiar do Cartão Sénior Municipal todos os cidadãos residentes no Município de Mangualde com idade igual ou superior a 65 anos.

O Cartão Sénior Municipal custa 1 euro e tem a validade de 1 ano.

Este Cartão pode ser adquirido no Gabinete de Ação Social, na Câmara Municipal de Mangualde, todos os dias das 9 às 12h30 e das 14h00 às 16h00.

#### **Contactos:**

Gabinete de Ação Social

Câmara Municipal de Mangualde

Largo Dr. Couto

3534-004 Mangualde

Telefone: 232 619 880;

#### **Entidades Aderentes**

##### ✓ **Município de Mangualde – Piscinas Municipais**

###### **Natação**

- Escola de Natação – 20%
- Regime livre - 25%
- Taxa de Inscrição – 10%

**Centro de Saúde e Lazer -25%**

##### ✓ **Acupuncenter**

10% em tratamento de acupuntura, excepto agulhas e medicação

##### ✓ **Ana Coelho Cabeleireiros e Spa**

20% aplicado à atividade de cabeleireiro

##### ✓ **APOLO 80**

10% nos artigos existentes no estabelecimento

- ✓ **AZURPET- Comércio de Produtos Animais e Agrícolas**  
10% a 30% em todos os artigos
- ✓ **Cerâmica Maria do Amparo**  
10% em todos os artigos
- ✓ **Clínica Médica Dentária Dr. Adelino Marques**  
15% em todos os tratamentos, excepto próteses e implantes
- ✓ **Clínica Médica Dr. Abílio Maia, Lda.**  
10% todos os tratamentos
- ✓ **Clínica Oftalmológica Dr. Leite D'Almeida**  
10% sobre o valor das consultas
- ✓ **Clínica Veterinária de Mangualde Benigno José Rodrigues**  
10% Consultas e cirurgias a cães e gatos portadores de boletim sanitário, excluindo medicação e auxiliares de diagnóstico
- ✓ **Cooperativa Agrícola de Mangualde**  
10% na maçã
- ✓ **Desinel, Lda.**  
10% serviços técnicos, consumíveis impressora, antivírus kaspersky e serviços de configuração de internet
- ✓ **Ergovisão**  
100% em todos os serviços clínicos  
35% em lentes oftálmicas e armações marca Ergo  
25% em todas as outras marcas de lentes oftálmicas (unifocais ou progressivas), armações e óculos de sol  
10 x pagamentos prestacionais  
45€ Consultas com o Dr. Carlos Pires
- ✓ **Estrela D`Azurara – Padaria e Pastelaria**  
10% em bolos de aniversário  
10% em todo o pão
- ✓ **Filipe Coelho**  
10% em reprografia e impressão de fotografias
- ✓ **HR Protecção**  
10% em todos os artigos fornecidos pela HR protecção

- ✓ **Intemporal Odisseias Viagens e Turismo**  
5% (fora das promoções em vigor), pacotes de férias, circuitos, hotéis, rent-a-car, combinados. Excluem-se bilhetes simples de comboio e avião
- ✓ **Lavandaria Engomadoria Castelo**  
10% em todos os serviços
- ✓ **Labmed II – Clínicas Médicas**  
**Análises Clínicas**  
15% sobre a tabela particular e oferta de pequeno almoço após a realização de qualquer exame com obrigação de jejum  
**Medicina Dentária**  
10% em todos os tratamentos exceto postodontia, implantologia e ortodontia  
1ª consulta gratuita de diagnóstico e plano de tratamento  
Check up anual gratuito  
Destartarização gratuita, quando inserida em plano de tratamentos  
Oferta de estudo para reabilitação de implantes  
**Ótica**  
20% em óculos de visão  
10% lentes de contacto e óculos de sol  
**Consultas de Especialidade**  
5% sobre a tabela particular  
**Valências Técnicas (Podologia, Nutrição, Psicologia, Terapia da Fala)**  
5% sobre a tabela particular  
**Outras Vantagens**  
10% em cursos de formação
- ✓ **Medicastelo, Lda.**  
15% consultas ortopedia, serviços de fisioterapia e serviços de enfermagem;
- ✓ **Novoclínica Dentária**  
12% em restauração, exodontia, destartarização e RX
- ✓ **Pacheco Oculista**  
20% Armações + lentes  
10% lentes de contacto, líquidos e outro material ótico  
15% Óculos de sol

- ✓ **Pastelaria Cinderela**  
10% em todos os artigos
- ✓ **Papelaria Adrião, Lda.**  
10% artigos de livraria (livros)
- ✓ **Restaurante “Os Galitos, Lda.”**  
15% ementa do dia (primeiros 5 pratos)
- ✓ **S. Julião Lavandaria**  
20% em todos os serviços
- ✓ **Salqueirinhos’ Car, Lda.**  
10% em limpeza de estofos  
10% em limpeza de ligeiros simples  
10% em limpeza de jipes e monovolumes simples
- ✓ **Utilplano (Loja do Enfermeiro)**  
10% em ajudas técnicas (camas, cadeiras de rodas...)  
5% restantes artigos, exceto consumíveis (fraldas, resguardos e toalhetes)
- ✓ **Vaz & Vaz - Contabilidade e Fiscalidade, Lda.**  
10% elaboração IRS  
10% elaboração de projectos
- ✓ **WIDEX – Reabilitação Auditiva**  
10% na compra de aparelhos auditivos

**Fonte: Câmara Municipal de Mangualde - Setor de Ação Social e Saúde**

### **OFICINA DOMICILIÁRIA**

A Oficina Domiciliária é um serviço criado no âmbito do programa PRODER, Subprograma 3, Medidas 3.1 e 3.2, que tem como objectivo geral efectuar pequenas reparações no domicílio de munícipes com 65 e mais anos, residentes no Concelho, portadores do Cartão Sénior e com rendimentos mensais per capita iguais ou inferiores ao valor indexante aos apoios sociais e que vivam em agregados familiares isolados.

Os pedidos de intervenção serão apresentados no Serviço de Ação Social – Gabinete de Ação Social - pessoalmente ou pelo telefone, pelo utente ou por familiar directo.

#### **Contactos:**

Gabinete de Ação Social

Câmara Municipal de Mangualde

Largo Dr. Couto

3534-004 Mangualde

Telefone: 232 619 880; E-mail: [ssocial@cmmangualde.pt](mailto:ssocial@cmmangualde.pt)

**Fonte: Câmara Municipal de Mangualde - Setor de Ação Social e Saúde**

## **INTITUIÇÕES COM RESPOSTA SOCIAL IDOSOS**

### **Abrunhosa-a-Velha**

#### **Apoio Domiciliário**

Centro Social Paroquial de Abrunhosa-a-Velha

Quinta do Viso, nº 9 – Abrunhosa-a-Velha

3530-010 Abrunhosa-a-Velha

Telef: 232 651 158

### **Alcafache**

#### **Apoio Domiciliário**

Centro Paroquial de Alcafache

3530-027 Alcafache

Telef: 232 458 100

### **Chãs de Tavares**

#### **Apoio Domiciliário e Centro de Dia**

Centro Paroquial de Chãs de Tavares

3530-031 Chãs de Tavares

Telef: 232 651 995

### **Cunha Baixa**

#### **Apoio Domiciliário e Centro de Dia**

Centro Paroquial de Cunha Baixa

Adro da Igreja

3530-051 Cunha Baixa

Telef: 232 621 115

### **Fornos de Maceira Dão**

#### **Apoio Domiciliário e Centro de Dia**

Centro Social de Fornos de Maceira Dão

3530-071 Fornos de Maceira Dão

Telef: 232 612 628

## **Freixiosa**

### **Lar**

Associação Cultural e Recreativa da Freixiosa

3530-080 Freixiosa

Telef: 232 651 795

## **Mangualde**

### **Apoio Domiciliário, Centro de Dia e Lar**

Centro Social Cultural da Paróquia de Mangualde

3530 Mangualde

Telef: 232 619 440

### **Lar**

Santa Casa da Misericórdia de Mangualde

Lar de Nossa Sr.ª. do Amparo e Lar Morgado Cruzeiro

Av. General Humberto Delgado

3530-115 Mangualde

Telef: 232 622 577/ 232 611 946

## **Santiago de Cassurrães**

### **Apoio Domiciliário, Centro de Dia e Lar**

Centro Social e Paroquial de Santiago de Cassurrães

3530-349 Santiago de Cassurrães

Telef: 232 614 075

### **Centro de Convívio**

Associação de Solidariedade Social de Contenças de Baixo

Largo da Praça, 26

3530-344 Santiago de Cassurrães

Telef: 232 614 347

*Fonte: Câmara Municipal de Mangualde – Setor de Ação Social e Saúde*

## CIDADANIA

### **BANCO LOCAL DE VOLUNTARIADO DE MANGUALDE**

*"Por vezes sentimos que aquilo que fazemos não é senão uma gota de água no mar. Mas o mar seria menor se lhe faltasse uma gota"*

#### **Madre Teresa de Calcutá**

O Banco Local de Voluntariado de Mangualde é um local de encontro entre pessoas que desejam ser voluntárias e instituições promotoras de projectos em prol da comunidade.

Os seus principais objectivos são:

- Promover o encontro entre a oferta e a procura de voluntariado;
- Sensibilizar os cidadãos para o voluntariado;
- Divulgar projectos e oportunidades de voluntariado;
- Contribuir para o aprofundamento do conhecimento do voluntariado

#### **Quem se pode inscrever?**

Todos os indivíduos com mais de 18 anos, que pretendam dedicar algum do seu tempo em prol dos outros de forma livre, não remunerada, desinteressada e responsável.

#### **Contactos:**

Banco Local de Voluntariado de Mangualde

Câmara Municipal de Mangualde - Serviço de Acção Social

Largo Dr. Couto

3534-004 Mangualde

Telefone: 232 619 880;E-mail: [voluntariado@cmmangualde.pt](mailto:voluntariado@cmmangualde.pt)

**Fonte: Câmara Municipal de Mangualde - Setor de Acção Social e Saúde**

## **CIAC - CENTRO DE INFORMAÇÃO AUTÁRQUICO AO CONSUMIDOR**

Organismo da administração local cuja missão é promover e salvaguardar os direitos dos consumidores.

O CIAC desenvolve as seguintes acções de serviço público:

- Apoia o desenvolvimento/duma estrutura Municipal de informação descentralizada do Instituto do Consumidor.
- Realiza sessões de informação e/ou outros eventos informativos dos direitos do consumidor para toda a população e particularmente a estudantil.
- Apoia os consumidores individuais, através de:
  - Um serviço de informação, onde se faz o atendimento, a prestação de informações e o encaminhamento das reclamações;
  - Um serviço de mediação, quando se procura obter os acordos;
  - Tribunal arbitral, quando não é viável uma solução do conflito de consumo, recorre-se à conciliação e arbitragem;

### **Contactos:**

CIAC - Centro de Informação Autárquico ao Consumidor

Câmara Municipal de Mangualde

Largo Dr. Couto

3534-004 Mangualde

Telefone: 232 619 880; E-mail: [consumidor@cmmangualde.pt](mailto:consumidor@cmmangualde.pt)

*Fonte: Câmara Municipal de Mangualde - Setor de Ação Social e Saúde*

## **LAZER E OCUPAÇÃO DE TEMPOS LIVRES**

### **PROGRAMA INATEL 55+**

A Fundação INATEL promove, desde 2018, o programa INATEL 55+.pt, disponibilizando ao público sénior, com 55 anos de idade ou mais, programas de alojamento e atividades de lazer diversificadas, nomeadamente, culturais, formações inovadoras nos domínios da cidadania, da alimentação saudável e da prevenção da saúde, promovendo a inclusão social dos cidadãos, tendo em vista a integração sociocultural dos beneficiários do programa.

Trata-se de um programa com a duração de 6 dias, 5 noites, em regime de alojamento e pensão completa, dirigido preferencialmente ao público sénior em risco de exclusão social ou com baixos rendimentos.

#### **Contactos:**

Fundação INATEL

Telefone: 21 0027142

E-mail: [inatelsocial@inatel.pt](mailto:inatelsocial@inatel.pt)

**Fonte:** <http://www.inatel.pt>

### **ATELIER PONTOS E ENCONTROS**

O Atelier de Trabalhos Manuais funciona todas as 4<sup>as</sup> feiras à tarde é gratuito e dirige-se a todos os munícipes com mais de 65 anos.

Os/As Interessados/as poderão inscrever-se dirigindo-se ao Serviço de Acção Social da Câmara Municipal de Mangualde.

#### **Contactos:**

Gabinete de Acção Social

Câmara Municipal de Mangualde

Largo Dr. Couto

3534-004 Mangualde

Telefone: 232 619 880;

E-mail: margarida.chaves@cmmangualde.pt

*Fonte: Câmara Municipal de Mangualde - Setor de Acção Social e Saúde*

### **DESPORTO SÉNIOR**

A Câmara Municipal de Mangualde, convicta dos efeitos positivos da atividade física na população em geral e na sénior em particular, promove, desde o ano de 2004, um programa de **Desporto Sénior** dirigido a todos os munícipes do nosso concelho que frequentem centros de dia, convívio e lares.

Este programa proporciona, gratuitamente, a toda a população sénior do concelho, um plano de actividades lúdico-desportivas, devidamente programadas e orientadas, de natureza inclusiva, eclética e multilateral.

Tem como finalidade melhorar a qualidade de vida através da prática de atividade física regular, desenvolvendo as capacidades psicomotoras, sociais e cognitivas, promover a saúde e o bem-estar.

*Fonte: Câmara Municipal de Mangualde*

### **BIBLIOTECA MUNICIPAL DE MANGUALDE**

A Biblioteca Municipal é um serviço público da Câmara Municipal que tem como missão primordial contribuir para a formação de cidadãos conscientes, informados e perfeitamente integrados na comunidade em que se inserem, em todos os escalões etários e sociais.

A Biblioteca Municipal de Mangualde assume os seguintes compromissos:

- Facilitar, através do seu fundo documental e outros instrumentos de pesquisa, acesso dos munícipes a todo o género de informações publicadas sob qualquer suporte, através do empréstimo ou consulta local, indo ao encontro das necessidades de informação, educação e lazer da população, no pleno respeito pela diversidade de gostos e opções culturais, segundo os princípios definidos no Manifesto da UNESCO para as Bibliotecas Públicas.

- **A educação:** promover e fornecer meios para autodesenvolvimento do indivíduo/comunidade local, eliminando a barreira entre o indivíduo e o conhecimento.

- **A informação:** fornecer informações certas, com rapidez, profundidade e pertinência sobre assuntos de interesse não só local, mas também nacional, e até internacional.

- **A cultural:** ser o centro da vida cultural de Mangualde e promover a fruição, prazer e apreciação de todas as artes, através de atividades variadas.

- **O lazer:** tornar-se um local privilegiado de bem estar e encorajar a utilização positiva do lazer e tempos livres.

*Fonte: Câmara Municipal de Mangualde*

### **UNIVERSIDADE SÉNIOR - ROTARY CLUB DE MANGUALDE**

A Universidade Sénior – Rotary Club de Mangualde tem como objetivo promover regularmente iniciativas culturais, de aprendizagem, recreativas e de convívio para a população sénior do concelho. Ao mesmo tempo pretende incentivar a participação deste grupo etário em actividades ligadas à cultura, cidadania, ensino e lazer e divulgação da história, das ciências, das tradições, das artes e da tolerância.

As áreas privilegiadas pela Universidade Sénior de Mangualde são as línguas (nativa e estrangeiras), as ciências sociais e humanas (história, teologia...), a cultura (música, artes, literatura), a informática e as artes práticas (pintura, desenho, bordados...).

As inscrições decorrem na Junta de Freguesia de Mangualde

#### **Contactos:**

Universidade Sénior – Rotary Club de Mangualde

Junta de Freguesia de Mangualde

Largo das Escolas, 2

3530-132 Mangualde

Telef: 232 622 889; E-mail: junta.mangualde@netvisao.pt

*Fonte: Universidade Sénior – Rotary Club de Mangualde*

## **CONTACTOS ÚTEIS**

**Linha do Cidadão Idoso – 800 203 531**

**Número Nacional de Socorro – 112**

**Linha Nacional de Emergência Social – 114**

**Protecção à floresta – 117**

**Linha Saúde 24 - 808 24 24 24**

**Núcleo Atendimento às Vítimas Violência Doméstica Distrito Viseu (NAVVD) – 91 6939640**

**Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica – 800 202 148 (nº verde gratuito)**

**Linha do Cidadão Portador de Deficiência – 21 79 59 545**

**Bombeiros Voluntários de Mangualde – 232 619 610**

**Câmara Municipal de Mangualde – 232 619 880**

**Centro de Saúde de Mangualde – 232 619 480**

**Segurança Social – Serviço Local de Mangualde – 300 515 940**

**VIA Segurança Social – 300 502 502**

**GNR Mangualde – 232 622 258**

**Ministério Público de Mangualde (Tribunal Judicial) - 232 619 580**

## **FICHA TÉCNICA**

### **Título**

“Guia do Idoso”

### **Autor**

Gabinete de Ação Social da Câmara Municipal de Mangualde/Núcleo Executivo Rede Social Mangualde

### **Técnico Responsável**

Ana Margarida Salgueiro Chaves

### **Edição e Propriedade**

Câmara Municipal de Mangualde

### **Data de Edição**

Novembro 2021

### **Rede Social de Mangualde**

Câmara Municipal de Mangualde

Largo Dr. Couto

3530-134 Mangualde

Telef: 232 619 880