

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	Erro! Marcador não definido.
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

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

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

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

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

ATELIER PONTOS E ENCONTROS

O Atelier de Trabalhos Manuais funciona todas as 4^{as} 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