GUIA INFORMATIVO

Ficha Técnica

Título: Guia Informativo Cartão Municipal Idade Maior

Edição: Câmara Municipal de Palmela | Divisão de Educação e Intervenção Social

Projeto Gráfico e Paginação: Divisão de Comunicação, Turismo e Economia Local (João Luís Portel)

Versão on-line: www.cm-palmela.pt

1ª Edição: outubro 2018

Este documento pode ser usado e copiado livremente para fins não comerciais, desde que a sua fonte seja devidamente identificada. Uma versão eletrónica deste documento está disponível no site www.cm-palmela.pt

Nota de boas vindas

Caro/a munícipe, Bem vindo/a ao cartão municipal IDADE MAIOR !

A geração com mais idade tem um importante papel na e para a nossa comunidade. O seu conhecimento, saber e experiência são valores imprescindíveis para um desenvolvimento social equilibrado e fazem dela uma geração de Idade Maior.

A autonomia, a dignidade, o respeito, a satisfação pessoal, a igualdade de oportunidades, a educação permanente, a solidariedade intergeracional e a participação estão do outro lado da balança de valores que devem ser facilitados pelo Município, na perspetiva da cultura do envelhecimento ativo.

É este o compromisso da Câmara Municipal e o desafio, individual e coletivo, de "Palmela, Município de todas as IDADES". Neste sentido, temos promovido e apoiado programas, projetos e iniciativas que visam a criação de oportunidades de envelhecimento bem-sucedido, de acordo com as vivências, necessidades, interesses e aspirações desta população.

Entre estes projetos, está o cartão municipal IDADE MAIOR, um recurso que visa o reforço da cidadania ativa da população 60+ e da igualdade de oportunidades entre cidadãos neste concelho.

Sem custos, com procedimentos simplificados junto da população 60+ e das entidades parceiras, ao cartão municipal IDADE MAIOR estão associados vários benefícios. São disso exemplo as condições mais vantajosas no acesso a bens e serviços.

O cartão municipal IDADE MAIOR é resultado das parcerias com o comércio local e outros agentes socioeconómicos, a quem dirigimos uma palavra de reconhecimento pelo seu envolvimento e forte sentido de compromisso e co-responsabilização social, que em muito possibilita a qualificação deste projeto e a vontade de, em conjunto, irmos mais além, continuando a ousar inovar na valorização do papel das pessoas de Idade Maior do Município.

O Presidente da Câmara

Álvaro Manuel Balseiro Amaro

ÍNDICE

Apresentação 05

cartão municipal IDADE MAIOR 06
O que é | Vantagens
A quem se destina
Custo e validade
Onde requerer
Documentos necessários
Parceiros
Informações

Vantagens e descontos por áreas/serviços 11

Informação – um direito de todas as idades 43
Projetos e atividades

Informação 52
Envelhecimento ativo e saudável
Direitos na idade maior
Dados sociodemográficos

Contactos | Sites 56

Perguntas frequentes 63

Apresentação

O Guia Informativo cartão municipal IDADE MAIOR dirigido à população 60+, entidades parceiras e população em geral, procura facilitar o acesso a informação relevante acerca do cartão municipal IDADE MAIOR, seus objetivos, condições e principais vantagens.

Privilegia ainda, informação sobre a temática do Envelhecimento Ativo e da Relação entre Gerações, entre eles, projetos e iniciativas para a população Idade Maior, dados de caracterização sociodemográfica e referencia alguns contactos e sites de interesse.

De acesso gratuito, sujeito a atualização, este Guia Informativo está disponível em versão online em ***www.cm-palmela.pt.***

Fica o convite à sua consulta!

DESCONTOS EM BENS/SERVIÇOS
IGUALDADE DE OPORTUNIDADES
PARTICIPAÇÃO
INFORMAÇÃO

RESPONSABILIDADE SOCIAL
Uma parceria com o comércio
local e agentes socioeconómicos

Idade Maior

O QUE É | VANTAGENS

Desenvolvido desde outubro de 2015 pelo Município, em parceria com o comércio local e outros agentes socioeconómicos, o cartão municipal IDADE MAIOR visa reforçar a participação, a informação da população 60+ e contribuir para a melhoria da sua qualidade de vida.

Tem dois escalões, A e B, calculados em função dos rendimentos do agregado familiar (Escalão A, rendimento mensal ***per capita*** inferior ou igual a 80% da retribuição mínima mensal garantida em vigor; Escalão B, rendimento mensal per-capita superior a 80% da retribuição mínima mensal garantida em vigor).

Com a apresentação do cartão municipal IDADE MAIOR beneficia de imediato, de acordo com o escalão A ou B, de:

- Descontos em produtos e/ou serviços nas entidades aderentes, mediante condições por estas estabelecidas e protocoladas com a Câmara Municipal de Palmela nas áreas da saúde, exercício/desporto, restauração/alimentação, moda/decorção, estética/beleza/bem-estar, em oficinas auto, escolas de condução, serviços de informática e outros;
- Acesso gratuito ou, mediante valores reduzidos e/ou condições especiais de acesso, a iniciativas / serviços e outros, da responsabilidade da Câmara Municipal de Palmela;
- Acesso privilegiado a informação relevante da atividade do Município, em particular dos programas e iniciativas para a população idade maior e de outras temáticas do seu interesse.

A QUEM SE DESTINA

- Pessoas com 60+ anos, residentes no concelho de Palmela;
- Aposentados da Câmara Municipal de Palmela, independentemente da área de residência.

CUSTO E VALIDADE

O cartão municipal IDADE MAIOR é gratuito. Após a sua emissão tem a validade de 2 anos, devendo ser renovado, 30 dias antes do termo do prazo.

ONDE REQUERER

- Espaços de Atendimento Municipal

  Quinta do Anjo e Palmela: Dias úteis [08h30 – 15h30]

  Prolongamento de horário em Palmela [4ª feira até às 19h00]

  Pinhal Novo: Dias úteis [09h00 – 16h00]

  Prolongamento de horário em Pinhal Novo [3ª feira até às 19h00]
- Loja Móvel de Palmela [2ª a 6ª feira - Circuito e horário em www.cm-palmela.pt]
- Ações informativas descentralizadas com calendarização disponível em Catavento

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

- Formulário – Candidatura Cartão Municipal IDADE MAIOR (disponível em www.cm-palmela.pt. Caso necessite, peça ajuda no preenchimento nos Postos de Atendimento Municipal);
- Apresentação do documento de identificação (Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão);
- Fotocópia da declaração de Rendimentos (IRS) do ano civil anterior (no caso de estar isento da entrega do IRS, fotocópia da declaração da pensão/reforma).

PARCEIROS

A Câmara Municipal assume um papel facilitador no estabelecimento de parcerias com entidades externas, as quais visam a atribuição de condições especiais à população 60+ na aquisição de bens ou serviços em diferentes áreas/vertentes.

A todos os parceiros o nosso reconhecimento pelo seu importante envolvimento e sentido de coresponsabilização social, possibilitando a qualificação do cartão municipal IDADE MAIOR.

INFORMAÇÕES

Câmara Municipal de Palmela | Divisão de Educação e Intervenção Social – Tel.: 212 336 606

www.cm-palmela.pt / VIVER / Intervenção Social / programas projectos e atividades/cartão municipal IDADE MAIOR

VANTAGENS E DESCONTOS

ÁREAS / SERVIÇOS

+ Vantagens Municipais 13

Alimentação / Restauração 14

Animação Sociocultural
Lazer / Educação / Formação 16

Estética / Beleza / Bem-estar 18

Exercício e Desporto 20

Moda e Acessórios / Decoração / Flores 23

Respostas Sociais 24

Saúde 25

Saúde Animal 36

Tecnologia (Informática) / Agências de Documentação 37

Transportes / Oficinas Auto / Escolas de Condução 38

Outros 40

+ VANTAGENS MUNICIPAIS

- Acesso prioritário ao projeto CLIQUE SEM IDADE – TIC 55+ e a outros projetos / atividades (assinalados)
  [cartão A e B]

- Desconto na publicação Ordens Militares e outras publicações - Câmara Municipal (assinaladas)
  [cartão A e B]

- Desconto na inscrição de Cursos dinamizados pelo Património Cultural - Câmara Municipal (assinalados)
  [cartão A e B]

ALIMENTAÇÃO
RESTAURAÇÃO

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
CAFÉ DOCE AMARGO Mercado Municipal de Pinhal Novo	10% A partir de 2,50€ **[cartão A e B]** meses: outubro e dezembro e Dia dos Avós - 26 de julho
CHARCUTARIA PAULA Mercado Municipal de Pinhal Novo	10% A partir de 5,00€ **[cartão A]** 5% A partir de 5,00€ **[cartão B]**
HORTA CARAMELA Mercado Municipal de Pinhal Novo	10% Frutas e legumes / loja gourmet **[cartão A]** 5% Frutas e legumes / loja gourmet **[cartão B]**
MUGE & MUGE, Lda. | (Pronto a Comer) Av. da Liberdade, lote 1 | Palmela (próximo dos Correios) Telefone: 212 331 222	25% **[cartão A]** 20% **[cartão B]**
PADARIA OLIVEIRINHA DO CAMPO Mercado Municipal de Pinhal Novo	5% A partir de 3,00€ **[cartão A]**

ALIMENTAÇÃO
RESTAURAÇÃO

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
RESTAURANTE CHURRASQUEIRA CERVEJARIA - O FORNO Rua Bartolomeu Dias, n.º 4 Rua infante D. Henrique n.º158 e 160 | Pinhal Novo Telefone: 212 384 215 | 212 361 160 e-mail: ofornogeral@sapo.pt Encerra às 3as feiras	10% Restaurante e comida para fora (TaKe Away) **[cartão A]** 5% Restaurante e comida para fora (TaKe Away) **[cartão B]**
ASL TOMÉ, Lda. (Adega da Cascalheira) Rua 25 de Abril Quinta da Cascalheira | Pinhal Novo Telefone: 212 360 020 e-mail: asltome@gmail.com	15% Box Vinho 5 litros **[cartão A]** 10% Box Vinho 5 litros **[cartão B]**
FILIPE PALHOÇA, VINHOS Estrada Nacional 5, Quinta da Invejosa e-mail: geral@filipepalhoca.pt	5% Vinhos **[cartão A e B]**

ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL
LAZER I EDUCAÇÃO I FORMAÇÃO

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
AGÊNCIA DE VIAGENS VOLTA MUNDO, Lda. Av. Alexandre Herculano, n.º 29, 1º B Pinhal Novo | Telefone: 212 383 768 e-mail:geral@voltamundo.pt www.voltamundo.pt	Ausência de despesas de reserva **[cartão A e B]**
TEATRO "O BANDO" Estrada do Vale dos Barris | Palmela Telefone: 212 334 241 e-mail: geral@obando.pt	Programação e Acolhimentos: 8,00€ cartão 6,00€ Estreias Bando: 10,00€ cartão 7,00€ **[cartão A e B]**
ESPAÇO FORTUNA – ARTES E OFÍCIOS ADREPAL, Lda. Espaço do Complexo Fortuna Artes e Ofícios Estrada Nacional, 379 Quinta do Anjo Telefone: 212 871 068 e-mail: geral@espacofortuna.com	10% Artigos da loja **[cartão A]** 5% Artigos da loja **[cartão B]**

ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL
LAZER I EDUCAÇÃO I FORMAÇÃO

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
MUSEU DA MÚSICA MECÂNICA QUINTA DO REI - Rua dos Alegrias, Arraiados | Pinhal Novo GPS: N 38º 37' 19" W 8º 51' 39" Telefone: 212 381 083 | 960 080 044 e-mail: museudamusicamecanica @gmail.com	20% Sobre o tarifário em vigor **[cartão A e B]**
ROTA DE VINHOS DA PENÍNSULA DE SETÚBAL - CASA MÃE DA ROTA DE VINHOS Largo de S. João Baptista | Palmela Telefone: 212 334 398 e-mail: info@rotavinhospsetubal.com Horário de funcionamento: segunda a sábado | 10h00-19h00 domingo | 13h00-19h00 Encerra aos feriados	10% Compras no valor superior a 15,00€ (exceto em dezembro) **[cartão A e B]**

ESTÉTICA
BELEZA / BEM-ESTAR

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
CABELEIREIRO ROMILDA DO CARMO TEIXEIRA Travessa dos Caracoleiros, n.º 2 Palmela | Telemóvel: 967 371 019 e-mail: romy76pal@hotmail.com	10% Produtos de cabeleireiro **[cartão A e B]** 5% corte **[cartão A e B]**
CABELEIREIRO LUDOVINA ROSA CABELEIRIEIROS Rua Augusto Cardoso, n.º 14 r/c Palmela | Telefone: 212 353 054 e-mail:ludovina_rosa@hotmail.com	20% Serviços de cabeleireiro **[cartão A e B]**
ESPERANÇA CABELEIREIROS CABELEIREIRO UNISEXO Centro Comercial “Os Mochos” Rua Ferreira de Castro - loja 115-116 Pinhal Novo | Telefone: 212 381 690 Telemóvel: 916 965 070	15% Corte, brushing, coloração, ondulação **[cartão A e B]**

ESTÉTICA
BELEZA / BEM-ESTAR

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
SANDRA COSTA SALÃO DE CABELEIREIRA E ESTÉTICA Centro Comercial Pinô, loja 8 Pinhal Novo | Telefone: 212 362 433	10% Serviços de cabeleireiro **[cartão A e B]**
BARBEARIA CENTRAL Rua Gago Coutinho e Sacadura Cabral, n.º 3 | Pinhal Novo Telemóvel: 930 219 314	20% Corte **[cartão A]** 10% Corte **[cartão B]**

EXERCÍCIO E DESPORTO

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
PALMELA DESPORTO, E.M. PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO Rua Orlando Ribeiro | Pinhal Novo Telefone: 212 389 900 e-mail: geral@palmeladesporto.pt palmeladesporto.pt facebook.com/palmeladesporto youtube.com/palmeladesporto twitter.com/palmeladesporto	40% Nas mensalidades do “50+ Programa de Exercício”- máximo 30 pessoas por época desportiva 3 entradas gratuitas: Natação livre em qualquer piscina: meses julho / agosto / setembro (exceto sábados/domingos) 3 entradas gratuitas: Ginásio de Musculação e Cardiofitness: meses julho / agosto / setembro **[cartão A]** 10 aulas gratuitas: “50+ Programa de Exercício”- máximo 1 aula/mês por época desportiva 3 aulas gratuitas: Qualquer aula de Exercício em Grupo nos meses julho / setembro / dezembro 3 entradas gratuitas: Natação Livre em qualquer piscina julho / agosto / setembro (exceto sábados/domingos) 3 entradas gratuitas: Ginásio de Musculação e Cardiofitness: meses julho / agosto / setembro **[cartão B]**

EXERCÍCIO E DESPORTO

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
CICLOMANIA BICICLETAS E ACESSÓRIOS Rua Hermenegildo Capelo, n.º 19 Palmela | Telefone: 210 895 984 e-mail: ciclomaniapalmela@gmail.com	5% Bicicletas 6% Roupa acessórios e nutrição 10% Mão de obra **[cartão A e B]**
CAMOLAS SPORT MATERIAL DE DESPORTO, ROUPA, TÉNIS, OUTROS ARTIGOS Av. Dr. José Celestino Ataz Godinho de Matos, 28 | Palmela Av. General Humberto Delgado, n.º 6, loja 1 | Pinhal Novo Telemóvel: 963 383 720 e-mail: camolas.sport@gmail.com	10% Todos os artigos exceto promoções e saldos **[cartão A e B]**

EXERCÍCIO E DESPORTO

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
CENTRO DE YOGA DA QUINTA DO ANJO Estrada Nacional 379 | Quinta do Anjo Telefone: 212 880 445 Telemóvel: 967 253 848 e-mail:yogaquintadoanjo@gmail.com	50% Baixa de 2 escalões no valor da mensalidade na taxa de inscrição **[cartão A]** 50% Baixa de 1 escalão no valor da mensalidade na taxa de inscrição **[cartão B]**
FITNESS WAY – GINÁSIO Rua El Rei D. Sancho I, lote 260 Pinhal Novo Telemóvel: 915 839 777 e-mail: pinhal.novo@fitnessway.pt	10% Livre trânsito cardio fitness e musculação 15% Livre trânsito de aulas de grupo 20% Sobre mensalidade aulas sénior oferta do valor da inscrição **[cartão A e B]**

MODA E ACESSÓRIOS
DECORAÇÃO / FLORES

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
FLORISTA MAISA Praça da Independência, n.º 19 Pinhal Novo Telefone: 917 962 645	10% Trabalhos funerários 5% Pacotes de noiva 5% Arranjos florais a partir de 10,00€ **[cartão A]**

RESPOSTAS SOCIAIS

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
SENSIL – APOIO DOMICILIÁRIO E SERVIÇOS DE SAÚDE Rua dos Lusíadas, n.º 49 – loja A Pinhal Novo Telefone: 212 384 934 e-mail: comercial@sensil.pt www.sensil.pt	15% Serviços de apoio domiciliário **[cartão A e B]**

SAÚDE

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
ANÁLISES CLÍNICAS DR. DÉLIO MORGADO, Lda Rua Padre José Estevens Dias, n.º 41, r/c | Pinhal Novo Telefone: 212 380 939 e-mail: geral@deliomorgado.labco.pt	30% Análises clínicas **[cartão A e B]**
CERAQUE – CENTRO DE RADIOLOGIA DE QUELUZ, Lda. Rua Ferreira de Castro, r/c, lote 12 Pinhal Novo | Telefone: 212 388 708 e-mail:geral@ceraque.pt	10% Exames em particular, oferta das taxas moderadoras (SNS) **[cartão A e B]**
LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLINICAS Rua Gago Coutinho e Sacadura Cabral, n.º 136/138 | Pinhal Novo Telefone: 212 361 581 e-mail: geral@labocentro.pt	10% Análises em particular, oferta das taxas moderadoras (SNS) e ADSE **[cartão A e B]** 10% Análises em particular, oferta das taxas moderadoras (SNS **[cartão B]**

SAÚDE

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
CITY CLINIC CENTER Rua Luís Joaquim de Cães, 4 loja C (Bairro Liceu) | Setúbal Telefone: 265 548 260 Telemóvel: 966 213 164 e-mail: cityclinicc enter@gmail.com	20% Consultas de Terapia da Fala, Psicologia, Clínica Geral, Dermatologia e Oftalmologia **[cartão A e B]**
POLICLÍNICA VILLAS DE PALMELA Praceta João Vaz Corte Real, n.º 3 r/c esq. | Quinta do Anjo Telefone: 212 881 327 Telemóvel: 960 018 444 www.policlinicadepalmela.pt e-mail: policlinicavpalmela@sapo.pt	5% Especialidades médicas 10% Fisioterapia Serviços de enfermagem 20% Osteopatia e massagens **[cartão A e B]**
PINHALFISIS – CLÍNICA DE SAÚDE E FISIOTERAPIA Rua Manuel Giraldes da Silva, lote 7, r/c dtº | Pinhal Novo Telefone: 212 383 095 Telemóvel: 962 231 596 e-mail: pinhalfisis@sapo.pt www.pinhalfisis.sapoadsl.pt	5% Sessões de fisioterapia, massagens e tratamentos 20% Consultas de todas as especialidades clínicas (oferta de 1 medição tensão arterial / semana) **[cartão A e B]**

SAÚDE

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
CLÍNICAS MÉDICAS "AMATUS LUSITANOS" – ASSISTÊNCIA MÉDICA LOCAL E DOMICILIÁRIA Rua Centro Comercial "Os Mochos" lojas 112 e 113 | Pinhal Novo Telefone: 212 381 694 Telemóvel: 968 693 789 e-mail:clinicasmedicasamatuslusitanos @hotmail.com	5% Serviços de enfermagem e RX (orto) 10% Consultas de clínica geral 10% Tratamentos dentários 15% Próteses acrílicas 10% Próteses fixas 20% Próteses esqueléticas 10% Tratamentos de acupunctura e massagens terapêuticas **[cartão A e B]**
FUNDAÇÃO COI - CLINI-COI Rua dos Cravos Vermelhos, n.º 34 r/c | Pinhal Novo Telefone: 212 362 302 e-mail: fundacao@fundacao-coi.pt	10% Enfermagem, bilhas de oxigénio 5% Fisioterapia, ginástica e cardiofitness Rastreios Gratuitos **[cartão A e B]**

SAÚDE

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
HBS – CENTRO DENTÁRIO IMPLANTOLOGIA E ORTODÔNCIA, MEDICINA DENTÁRIA E CIRURGIA Av. D. João II 48C, n.º 2º B | Setúbal Telefone: 265 531 470 www.clinicahbs.com	20% Tratamentos de medicina dentária e próteses dentárias **[cartão A e B]**
CLINICA EANES E TELES MÉDICOS DENTISTAS Av. Alexandre Herculano, n.º 89 Pinhal Novo Telefone: 212 385 282 e-mail: clinicamedica.eanesteles @hotmail.com	10% Serviços de medicina dentária, incluindo implantes e próteses **[cartão A e B]**
CLÍNICA DENTÁRIA Dr.ª. MARIA JOÃO BATALHA Av. Rainha D. Leonor, n.º 14 r/c esq. Palmela | Telefone: 212 334 501 e-mail: mjbatalha@sapo.pt	15% Consultas, tratamentos (incluindo obturações simples e complicadas) e extrações de siso 10% Próteses, ortodontia, extrações com cirurgia **[cartão A e B]**

SAÚDE

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
CLÍNICA DENTÁRIA E MÉDICA Dr.ª. VANDA GANDUM Rua Aljubarrota, n.º 1 | Palmela Telefone: 265 403 700 e-mail:clinicavandagandum@gmail.com www.clinicavandagandum.com	20% Tratamentos, próteses dentárias **[cartão A e B]**
CENTRO ÓPTICO CASA BRANCA MATERIAL ÓTICO Av. Alexandre Herculano, n.º 53 r/c esq. | Pinhal Novo Telefone: 212 382 250 | 265 890 659 e-mail: centropticocasabranca @gmail.com www.casa-branca.pt	10% produtos e lentes de contacto 15% Óculos de sol 20% Armações e lentes **[cartão A e B]**
FERNANDO OCULISTA – ÓCULOS DE SOL, ÓTICA, CONSULTAS DE OPTOMETRIA Praça da Independência, n.º 8 Pinhal Novo | Telefone: 216 045 651 Av. de Palmela, n.º 18 A | Poceirão Telefone: 265 995 908	10% Lentes, armações, óculos de sol 20% Compra conjunta de aros e lentes 5% Rolos fotográficos / máquinas 15% Barómetros / Higrómetros – preço igual ou superior a 70€ **[cartão A e B]**

SAÚDE

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
MB ÓTICA Av. da Liberdade, n.º 90 Águas de Moura Telefone: 265 930 113 geral@mbotica.com www.facebook.com/mbotica	20% Armações, lentes oftálmicas, lentes de contacto 10% Óculos de sol, produtos de manutenção das lentes de contato (oferta exames de optometria, medição da tensão ocular) **[cartão A e B]**
OCULISTA MOURA – ÓTICA MÉDICA Av. da Liberdade, n.º 20 r/c Pinhal Novo | Telefone: 212 361 508 Telemóvel: 969 450 220 oculistamoura@gmail.com	10% Armações de massa e metal e lentes oftálmicas **[cartão A e B]**
JAFICRIS – LOJA ORTOPÉDICA Rua Infante D. Henrique, n.º 26 Pinhal Novo Telefone: 212 383 339 jafi.cris@sapo.pt	15% Artigos ortopédicos (ajudas técnicas, mobilidade higiene e banho, geriatria hospitalar...) **[cartão A]** 10% Artigos ortopédicos (ajudas técnicas, mobilidade higiene e banho, geriatria hospitalar …) **[cartão B]**

SAÚDE

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?	
FARMÁCIA CENTRAL DE PINHAL NOVO Praça da Independência, n.º 14 Pinhal Novo | Telefone: 212 360 025 e-mail:marcialoucao@farmaciasgap.pt	5%	Genéricos (sujeitos a indicação do farmacêutico); produtos de venda livre Excetuando: leites e produtos de nutrição infantil; protocolo diabetes Produtos em promoção **[cartão A e B]**
FARMÁCIA CENTRO FARMACEUTICO Rua Avelina Pires Leitão, lote 15 r/c Pinhal Novo | Telefone: 212 362 251 e-mail: farmaceutico@grupoholon.pt	5%	Genéricos (sujeitos a indicação do farmacêutico); produtos de venda livre Excetuando: leites e produtos de nutrição infantil; protocolo diabetes Produtos em promoção **[cartão A e B]**

SAÚDE

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?	
FARMÁCIA TAVARES DE MATOS Rua Afonso Albuquerque, n.º 6 Pinhal Novo Telefone: 212 360 383	5%	Genéricos (sujeitos a indicação do farmacêutico); produtos de venda livre Excetuando: leites e produtos de nutrição infantil; protocolo diabetes Produtos em promoção **[cartão A e B]**
FARMÁCIA COELHO MARQUES Avenida da Liberdade, lote 28 Palmela Telefone: 212 353 227	5%	Genéricos (sujeitos a indicação do farmacêutico); produtos de venda livre Excetuando: leites e produtos de nutrição infantil; protocolo diabetes Produtos em promoção **[cartão A e B]**

SAÚDE

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?	
FARMÁCIA DE PALMELA **(serviço 24 horas)** Rua S. Julião - RetailPark - D Palmela Telefone: 212 350 048	5%	Genéricos (sujeitos a indicação do farmacêutico); produtos de venda livre Excetuando: leites e produtos de nutrição infantil; protocolo diabetes Produtos em promoção **[cartão A e B]**
FUNDAÇÃO COI - FARMATURAL Rua Fernando Lopes Graça, n.º 32 Pinhal Novo | Telefone: 212 362 302 e-mail: fundacao@fundacao-coi.pt	4%	Produtos da parafarmácia **[cartão A e B]**
SAÚDE NATURAL - ANA SILVA Rua Padre José Estevens Dias, n.º 38 r/c Pinhal Novo | Telefone: 218 025 243 e-mail: clinica.anasilva@gmail.com	20%	Em serviços (não acumulável com campanhas promocionais) **[cartão A e B]**

SAÚDE

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
CENTRO DE REABILITAÇÃO AUDITIVA – SAÚDE ACÚSTICA Rua de Olivença, n.º 43 | Palmela Telefone: 212 350 081 www.saudeacustica.pt	20% Em qualquer dos modelos comercializados pela Saúde Acústica Consultas e rastreios auditivos gratuitos Exames complementares de diagnóstico na saúde acústica/domicílio Consultas de Otorrino no privado – 40,00€ Oferta de pilhas durante 1 ano (1 caixa - Levantamento na Saúde Acústica Centro Reabilitação Auditiva) Consultas de acompanhamento e de reabilitação gratuitas 2 anos Garantia até 2 anos nos aparelhos

SAÚDE

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
XING LIN CLINIC – Saúde Holística Medicina Tradicional CHinesa Av. da Liberdade, n.º24 | Pinhal Novo Telemóvel: 926 515 615 e-mail: xinglinclinic@gmail.com www.xinglinclinic.com	10% Consultas de medicina chinesa **[cartão A e B]**

SAÚDE ANIMAL

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
VETHELP – Saúde Animal Praça da Independência, n.º 18 A Pinhal Novo Telefone: 212 380 456 Telemóvel: 938 384 357 e-mail: geral@vethelp.pt www.vethelp.pt	5% Vacinas e consultas todos os produtos e serviços durante o mês de outubro 10% desparasitantes internos e externos **[cartão A e B]**

TECNOLOGIA (INFORMÁTICA)
AGÊNCIAS DE DOCUMENTAÇÃO

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
COMPUTERLIVE – COMÉRCIO DE MATERIAL E SERVIÇOS INFORMÁTICOS, LDA. Rua Infante D. Henrique, n.º 65 A Pinhal Novo Telefone: 210 880 835 Telemóvel: 933 551 010 www. computerlive.net e-mail: geral@computerlive.net	15% Nas instalações de todo o software (Sistemas Operativos, Aplicações, Drivers, etc.). Campanha não acumulável com outras campanhas em vigor. Oferta do diagnóstico em computadores e portáteis **[cartão A e B]**

TRANSPORTES
OFICINAS AUTO
ESCOLAS DE CONDUÇÃO

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
TAXIS VENTURA Pinhal Novo	5% Deslocações em Pinhal Novo 10% Deslocações fora de Pinhal Novo **[cartão A]**
OFICINA AUTO JOÃO RATÃO Aceiro José Camarinho | Pinhal Novo Telefone: 265 548 260 e-mail: oficina.ratao@gmail.com	10% Prestação de serviços **[cartão A e B]**
ESCOLA DE CONDUÇÃO PREVISEGUR Rua Salgueiro Maia, lote 33, loja dta. Pinhal Novo | Telefone: 212 383 070 e-mail: esc.cond.previsegur @gmail.com ecprevisegur	20% Renovações de carta +70 e -70 anos 10% Formação rodoviária (CAM) **[cartão A]** 15% Renovação +70 e -70 anos 10% Formação rodoviária (CAM) **[cartão B]**

TRANSPORTES
OFICINAS AUTO
ESCOLAS DE CONDUÇÃO

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
CIRCUITO URBANO DE PINHAL NOVO Pinhal Novo	Acesso Gratuito **[cartão A e B]**
ESCOLA DE CONDUÇÃO PALMELA Rua Humberto Cardoso, lote 15 - loja B2 Palmela | Telefone: 212 350 216 e-mail: escolaconducaopalmela @gmail.com	22% Renovações: carta; grupo II; alteração de morada; pedido de 2ª via +70 e -70 anos **[cartão A]** 20% Renovações: carta; grupo II; alteração de morada; pedido de 2ª via +70 e -70 anos **[cartão B]** 10% Formações: CAM / T.C.C. 10% Obtenção de carta de condução: descontos para descendentes de 1º e 2º grau dos titulares **[cartão A e B]**

OUTROS

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
AGÊNCIA FUNERÁRIA CONCEIÇÃO, Lda. Rua Gago Coutinho e Sacadura Cabral | Palmela Telefone: 212 360 145 Telemóvel: 969 167 774 e-mail: funerariaconceicao@gmail.com	20% Serviços fúnebres **[cartão A e B]**
M. JORGE EXPERT – ELECTRODOMÉSTICOS Rua Fundação Gulbenkian, n.º 2 Águas de Moura Telefone: 265 912 112 e-mail: m_jorge@sapo.pt	4% Todos os produtos, exceto produtos de som e imagem **[cartão A e B]**
PAPELARIA CAMOLAS Av. Godinho de Matos, n.º 29 Palmela | Telefone: 265 912 112 e-mail: papcamolas@gmail.com	4% Livros 5% Jogos 10% Prendas 10% Papelaria **[cartão A e B]**

OUTROS

ENTIDADES PARCEIRAS	QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?
ESTABELECIMENTO NOTARIAL DE ELISA SARAIVA Rua Quinta da Cerca lote 1, r/c esq Palmela Telefone: 212 331 006 e-mail: cartorio.palmela@gmail.com	50% Deslocações ao exterior 20% Procurações 10% Atos Notariais de valor superior a 100 euros Oferta de uma certidão na realização de escrituras ou testamentos **[cartão A]** 25% Deslocações ao exterior 10% Procurações 5% Atos Notariais de valor superior a 100 euros **[cartão B]**

PARA AS ENTIDADES PARCEIRAS

POPULAR FM
Uma Rádio que não escolhe idades
www. popularfm.com

50% DESCONTO

Spots diários entre as 08h00 e as 21h00 com destaque de parceiro cartão municipal idade maior de segunda a domingo / 6 x dia

Spots diários entre as 08h00 e as 23h00 com destaque de parceiro cartão municipal idade maior de segunda a domingo / 12 x dia – oferta de um direto e visita mascote popular fm

INFORMAÇÃO
UM DIREITO
A TODAS AS IDADES

Projetos e Atividades

Cidadania e Participação
Educação ao Longo da Vida
Relação entre Gerações
Vida Ativa e Saudável

O exercício da cidadania das pessoas de mais idade é estimulado pelo incentivo à informação e participação na vida social, cultural e económica do concelho. Esta prática é possível com a conjugação de recursos e intervenções dos diferentes atores locais, IPSS - Instituições Particulares de Solidariedade Social, Escolas, Associações Juvenis, Desportivas, Culturais, empresas e outros.

Valorizam-se os saberes, memórias, oportunidades de convívio mas também, os novos projetos e experiências na Idade Maior, com lugar à partilha e à relação entre gerações.

OUTUBRO MAIOR
Mês das Pessoas Idosas

Celebrar o envelhecimento ativo, saudável e positivo. Aposta numa programação diversificada nas áreas: exercício/saúde, animação, entretenimento/lazer, educação/formação e informação, ao longo do mês de outubro, nas diferentes freguesias do concelho, no âmbito do Dia Internacional da Pessoa Idosa, 1 de outubro.

Destinatários: População Idade Maior, Famílias
Parceiros: IPSS e outros agentes Socioeconómicos
Contactos: Divisão de Educação e Intervenção Social
Tel.: 212 336 606 | www.cm-palmela.pt

ÁLBUM DE FAMÍLIA

Sessões temáticas de projeção de fotografias, a partir dos álbuns de família para registo da história económica e social do concelho, no século XX.

Destinatários: População em geral
Contactos: Divisão de Cultura, Desporto e Juventude
Tel.: 212 336 630 | www.cm-palmela.pt

CLIQUE SEM IDADE

Tecnologias de Informação e Comunicação – TIC para a população 55+:

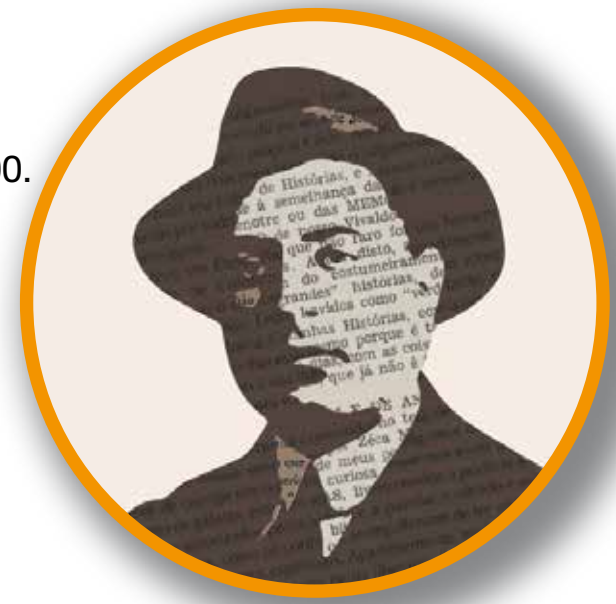
Ligue-se às Tecnologias
Oficinas TIC: Noções Básicas de Informática; Memórias Digitais – guardar copiar fotografias digitais; Facebook e Internet em Segurança.

Pesquise para Conhecer, Debater e Experimentar
Tertúlias, debates, oficinas que partem da pesquisa on-line, convidando à participação e apresentação de sugestões pela IDADE MAIOR.

Viaje on-line… Tradições/Cultura/Gastronomia do Município de Palmela
Uma possibilidade de conhecer melhor a história, o património, a cultura e a gastronomia do Município de Palmela.

Destinatários: População 55+
Parceiros: Escolas do Município; Agentes Socioeconómicos
Contactos: Divisão de Educação e Intervenção Social
Tel.: 212 336 606 | www.cm-palmela.pt

CONVERSAS SOBRE POESIA PALAVRAS NA NOSSA TERRA



Na Biblioteca Municipal de Pinhal Novo, às sextas-feiras de cada mês, pelas 21h00.

Tertúlias, Workshops e Mostras Biobibliográficas, aproximam a população dos Autores/Obras de poesia, valorizam divulgam as capacidades poéticas dos escritores de poesia e fomentam o encontro cultural e o convívio.

Destinatários: População em Geral
Contactos: Divisão de Cultura, Comunicação e Turismo – Biblioteca Municipal de Palmela
Tel.: 212 336 632 | bibliotecas@cm-palmela.pt

SAÚDE PALMELA

Ações regulares de informação e sensibilização sobre saúde realizadas como objetivo de contribuir para a adoção de hábitos e estilos de vida saudáveis.

Destinatários: População em Geral
Parceiros: Unidade de Saúde Familiar de Santiago – Palmela
Contactos: Divisão de Educação e Intervenção Social
Tel.: 212 336 606 | www.cm-palmela.pt

HISTÓRIAS, MEMÓRIAS E PERCURSOS ENTRE GERAÇÕES

Facilitar a participação, a partilha das vivências e memórias da idade maior e o diálogo e solidariedades intergeracionais.

Visitas com Memórias
Visitas a recursos culturais do Município, entre outras ao longo do ano.

Com Tradições
– Convívio Interinstitucional
Almoço convívio das Instituições Particulares e Solidariedade Social (IPSS) e animação a relembrar vivências e tradições do Dia da Espiga, em maio.

Dia Europeu da Solidariedade e Cooperação entre Gerações

Assinala-se a 29 abril e pretende comemorar a partilha entre gerações.

Avós em Festa | 26 julho

Partilhas entre gerações no dia dos Avós que se comemora a 26 julho.

Destinatários: População idade maior; famílias
Parceiros: Agentes Socioeducativos e económicos
Contactos: Divisão de Educação e Intervenção Social
Tel.: 212 336 606 | www.cm-palmela.pt

50+ PROGRAMA DE EXERCÍCIO

Aulas de atividades aquáticas, gímnicas e dança, em todas as freguesias do concelho, entre setembro e julho, com o objetivo de promover a saúde, a autonomia e a qualidade de vida ao longo do envelhecimento.

Destinatários: População 50+ | **Organização:** Palmela Desporto, E.M. e Câmara Municipal de Palmela
Contactos: Palmela Desporto, E.M. - 212 336 630 | www.palmeladesporto.pt
Inscrições: Piscinas de Palmela e Pinhal Novo

VIVER MELHOR, VIVER COM AUTONOMIA

Aulas semanais de exercício
e mobilidade articular dinamizadas
em todas as freguesias do concelho,
nas Instituições Particulares
de Solidariedade Social (IPSS),
com as respostas sociais
de Centro de Convívio
e Centro de Dia.

Destinatários: População idade maior das IPSS locais
Parceiros: IPSS na área do envelhecimento
Contactos: Divisão de Cultura, Desporto e Juventude
– 212 336 630 | www.cm-palmela.pt

INFORMAÇÃO

ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL
DIREITOS NA IDADE MAIOR
DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

O aumento da longevidade é uma das maiores conquistas e desafios das sociedades modernas contemporâneas. O envelhecimento é um processo natural, contínuo e individual, parte do ciclo de vida de cada um de nós, iniciado a partir da conceção.

Os contextos, vivências, escolhas, interesses e motivações determinam diferentes formas de envelhecer. Cada pessoa é responsável pelo seu envelhecimento, pelos estilos de vida que adota e pela forma como prepara a fase da reforma, o espaço dado ou não, ao desenvolvimento de novos projetos de vida, entre outros fatores.

Envelhecimento Ativo: processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, de modo a melhorar a qualidade de vida à medida que envelhecemos. (OMS - Organização Mundial de Saúde, 2002)

O envelhecimento é compreendido na relação estabelecida entre as suas dimensões cronológica, biológica, psicológica e social:

cronológica: número de anos que a pessoa tem desde que nasceu;

biológica: acontecimentos biológicos que ocorrem ao longo do tempo contribuindo para o declínio do sistema fisiológico, tornando o organismo mais suscetível a doenças;

psicológica: mudanças que ocorrem durante na personalidade do indivíduo, no seu funcionamento mental (memória, aprendizagem e inteligência) e processos sensoriais;

social: experiências que os indivíduos encontram nos papéis que assumem e nas suas relações, em diferentes momentos, que alteram a sua vida.

Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas

DIREITOS NA IDADE MAIOR

Independentemente da idade e/ou da situação de dependência, as Mulheres e os Homens de idade mais avançada têm os mesmos direitos, entre eles:

- Participação
- Preservação da imagem
- Integridade e desenvolvimento da sua personalidade
- Respeito pelo seu percurso de vida
- Privacidade e reserva da vida privada
- Liberdade de expressão/escolha
- Informação
- Educação / Formação ao longo da vida
- Vida social, afetiva e sexual
- Respeito pela sua autonomia na gestão do seu património
- Garantia da qualidade dos cuidados que lhe são prestados

Decreto-Lei n.º 58/2016, de 29 de agosto
Institui a obrigatoriedade de prestar atendimento prioritário às pessoas com deficiência ou incapacidade, pessoas idosas, grávidas e pessoas acompanhadas de crianças de colo, para todas as entidades públicas e privadas que prestem atendimento presencial ao público.

Resolução da Assembleia da República n.º 70/2015 – Diário da República n.º 126/2015, Série I de 2015-07-01
Recomenda a adoção de medidas de promoção dos direitos das pessoas idosas e de proteção relativamente a formas de violência, solidão e abuso.

A Violência contra a Pessoa Idosa
Pode ocorrer através de maus-tratos físicos, psicológicos ou através de abuso financeiro, negligência ou, abandono.

Se conhece alguém que é vítima, se é vítima de maus-tratos deverá apresentar queixa junto de qualquer posto da GNR ou esquadra da PSP.

DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Município de Palmela

19,2% da população do Município de Palmela tem 65 ou mais anos, **12.305** habitantes, dos quais **8,4%** são Homens e **10,7%** são Mulheres

Pinhal Novo é a freguesia mais populosa e rejuvenescida

Nos **Concelhos da Península de Setúbal**, o concelho de Palmela surge como o 5º concelho mais envelhecido, o concelho de Alcochete é o mais jovem e o concelho do Barreiro o mais envelhecido (dados INE estimativas 2017)

Portugal

Era um dos países **menos envelhecidos em 1960**

Em **1980** apresentava ainda, uma população menos envelhecida do que a maioria dos países da União Europeia (EU)

Hoje é um dos países mais envelhecidos e estima-se que dentro de 25 anos viveremos num país mais envelhecido

20,5% da população da sociedade portuguesa tem 65 ou mais anos verificando-se um **aumento significativo da população muito idosa** (85 e mais anos).

A esperança média de vida é de **77,4** anos para os Homens e de **83,2** anos para as Mulheres (dados INE, 2011 e estimativas 2015)

No Mundo

Cerca de **564 milhões de indivíduos** têm 65 ou mais anos (8% de toda a população) e em **2050** estima-se que venham a ser **2 mil milhões (20%)**

(dados World Population Data Sheet, 2012)

CONTACTOS | SITES

IPSS - INSTITUIÇÕES PARTICULARES DE SOLIDARIEDADE SOCIAL SEM FINS LUCRATIVOS NA ÁREA DO ENVELHECIMENTO

PALMELA

Associação dos Idosos de Palmela
Centro de Convívio; Centro de Dia ..... Tel.: 212 352 186

Fundação Robert kalley
Serviço de Apoio Domiciliário ..... Tel.: 212 353 095 / 210 125 273

Santa Casa da Misericórdia de Palmela
Centro de Dia;
Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) ..... Tel.: 212 350 017

PINHAL NOVO

Associação de Reformados Pensionistas e Idosos de Pinhal Novo
Centro de Convívio; Centro de Dia;
Serviço de Apoio Domiciliário .....Tel.: 212 362 120

Centro Social Paroquial de Pinhal Novo
Centro de Dia; Serviço de Apoio Domiciliário ..... Tel.: 212 361 789

Fundação COI
Serviço de Apoio Domiciliário; Estrutura Residencial
para Pessoas Idosas (ERPI) ..... Tel.: 212 362 302 / 212 382 397

Associação dos Lares dos Ferroviários
Lar do Pinhal Novo .....Tel.: 212 381 052

IPSS - INSTITUIÇÕES PARTICULARES DE SOLIDARIEDADE SOCIAL SEM FINS LUCRATIVOS NA ÁREA DO ENVELHECIMENTO

POCEIRÃO / MARATECA

Associação de Idosos, Reformados e Pensionistas de Poceirão
Centro de Convívio ..... Tel.: 265 098 734 / 964 526 314

Casa do Povo de Palmela Centro Social em Lagameças
Centro de Dia; Serviço de Apoio Domiciliário ..... Tel.: 265 998 177

Brisa da Marateca - União Social Sol Crescente da Marateca
Centro de Dia;
Serviço de Apoio Domiciliário ..... Tel.: 265 912 078 / 265 912 022

QUINTA DO ANJO

Associação de Convívio de Idosos de Cabanas (ACIC)
Centro de Convívio ..... Tel.: 212 870 008

Centro Social da Quinta do Anjo
Centro de Dia; Serviço de Apoio Domiciliário ..... Tel.: 212 881 021

Associação de Reformados do Bairro Alentejano (ARPIBA) ..... Tel.: 212 131 546

SERVIÇOS PÚBLICOS

CÂMARA MUNICIPAL DE PALMELA

Câmara Municipal de Palmela
Largo do Município
2951-505 Palmela | Tel.: 212 336 600
geral@cm-palmela.pt

Divisão de Educação e Intervenção Social
Largo do Município
2951-505 Palmela | Tel.: 212 336 606
deis.geral@cm-palmela.pt

Informação e Apoio ao Consumidor Palmela
Tel.: 212 336 678

ATENDIMENTO MUNICIPAL

Palmela
Pinhal Novo
Quinta do Anjo
Centro de contacto
Tel.: 212 336 666

Loja do Cidadão
(Mercado Municipal)
Tel.: 707 241 107

Loja Móvel do Cidadão
(horários e serviços disponíveis)
www.cm-palmela.pt

EQUIPAMENTOS EDUCATIVOS / CULTURAIS / JUVENTUDE

Biblioteca Municipal de Palmela
Tel.: 212 336 632

Biblioteca Municipal de Pinhal Novo
Tel.: 212 336 638

Pólo de Quinta do Anjo
Tel.: 212 336 642

Pólo da Marateca
Tel.: 265 938 317

Cine-Teatro S. João
Tel.: 212 336 630

Centro Cultural do Poceirão
Tel.: 212 336 655

Casa Mãe da Rota de Vinhos da Península de Setúbal – Costa Azul
Tel.: 212 332 122

CENTROS DE RECURSOS PARA A JUVENTUDE - CRJ

Palmela ..... Tel.: 212 350 424

Pinhal Novo ..... Tel.: 212 336 629

Quinta do Anjo ..... Tel.: 210 992 715

EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS

Pavilhão Desportivo Municipal
Tel.: 213 888 350

Piscina Municipal de Palmela
Tel.: 212 337 140

Piscina Municipal de Pinhal Novo
Tel.: 212 389 900

JUNTAS DE FREGUESIA

Palmela ..... Tel.: 212 351 231

Pinhal Novo ..... Tel.: 212 360 503

Quinta do Anjo ..... Tel.: 212 880 232

União das Freguesias
de Poceirão e Marateca
Tel.: 265 988 070 / 265 996 371

CONSERVATÓRIA DO REGISTO CIVIL

Palmela ..... Tel.: 212 337 800

CONSERVATÓRIA DO REGISTO PERDIAL

Palmela ..... Tel.: 212 350 161

REPARTIÇÃO DE FINANÇAS

Palmela ..... Tel.: 212 339 560

JULGADO DE PAZ

Palmela
Tel.: 211 547 184 / 211 547 185

SAÚDE

LINHA SAÚDE 24

Tel.: 808 24 24 24

SOS VENENOS

Tel.: 808 250 143

SOS SIDA

Tel.: 800 201 040

LINHA DE APOIO A PESSOAS COM DEMÊNCIA

Tel.: 213 610 465

LINHA CANCRO

Tel.: 808 255 255

PORTAL DA DIABETES

www.apd.pt

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE FAMILIARES E AMIGOS DOS DOENTES DE ALZHEIMER

http://alzheimerportugal.org/pt/

HOSPITAL DE S. BERNARDO SETÚBAL
Tel.: 265 549 000

HOSPITAL DA LUZ - SETÚBAL
Tel.: 265 509 200
www.hospitaldaluz.pt/setubal/pt/

CENTRO DE SAÚDE DE PALMELA
Tel.: 212 339 800

FUNDAÇÃO COI
Banco de Ajudas Técnicas para pessoas com mobilidade condicionada
Tel.: 212 362 302

TRANSPORTES

TST - Transportes Sul do Tejo
Tel.: 707 508 509

CP ..... Tel.: 707 210 220

FERTAGUS ..... Tel.: 707 127 127

TÁXIS
Palmela ..... Tel.: 212 350 080
Pinhal Novo ..... Tel.: 212 360 314
Águas de Moura ..... Tel.: 265 992 230
Poceirão ..... Tel.: 265 995 358

GNR

Palmela ..... Tel.: 217 657 640
Pinhal Novo ..... Tel.: 265 242 680
Poceirão ..... Tel.: 265 242 682

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS BOMBEIROS
Palmela ..... Tel.: 212 336 810
Pinhal Novo ..... Tel.: 212 388 440
Águas de Moura ..... Tel.: 265 938 220

SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTECÇÃO CIVIL
Tel.: 212 336 653

SOS INCÊNDIOS ..... Tel.: 117

SOS ..... Tel.: 112

APAV-ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE APOIO À VITIMA
Tel.: 265 534 598

OUTROS

LINHA DO CIDADÃO IDOSO
Tel.: 800 203 531

LINHA SOS VOZ AMIGA
Tel.: 213 544 545

LINHA DE EMERGÊNCIA SOCIAL
Tel.: 144

LINHA DE EMERGÊNCIA (Violência Doméstica)
Tel.: 938 702 988

LINHA AJUDA (internet segura.pt)
Tel.: 808 919 090

PORTUGAL SÉNIOR – UM NOVO OLHAR SOBRE A EXPERIÊNCIA DE VIDA
www.portugalsenior.org

plataforma eletrónica dinamizada pela Abraço Completo – Associação Sénior. Aqui pode aceder a informação variada de interesse dirigida em particular à população idade maior.

APP - ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICOGERONTOLOGIA
www.app.com.pt/

FUNDAÇÃO INATEL – TURISMO SÉNIOR
www.inatel.pt › Social › Projetos sociais

FUNDAÇÃO EUGÉNIO DE ALMEIDA – VOLUNTARIADO
geral@fea.pt | Tel.: 266 748 300

PERGUNTAS FREQUENTES

Com o cartão municipal IDADE MAIOR o anterior cartão municipal Sénior deixou de estar em vigor?

Sim, o cartão municipal IDADE MAIOR apresentado à comunidade a 1 de outubro de 2015, substituiu o anterior cartão municipal Sénior. Pretende-se cada vez mais, ir ao encontro das necessidades da população 60+ e valorizar o seu importante papel na comunidade.

É possível receber o cartão municipal IDADE MAIOR em casa?

Sim, desde que na Ficha de Inscrição - cartão municipal IDADE MAIOR assinale a opção, receber o cartão em casa, indicando a respetiva morada.

O cartão municipal IDADE MAIOR tem custos?

Não, este cartão é gratuito resultando da parceria com o comércio local e outros agentes económicos.

Cartão Municipal Idade Maior

Município
Palmela

Palmela
Município de Todas as Idades

Projeto
Educativo Local
Palmela