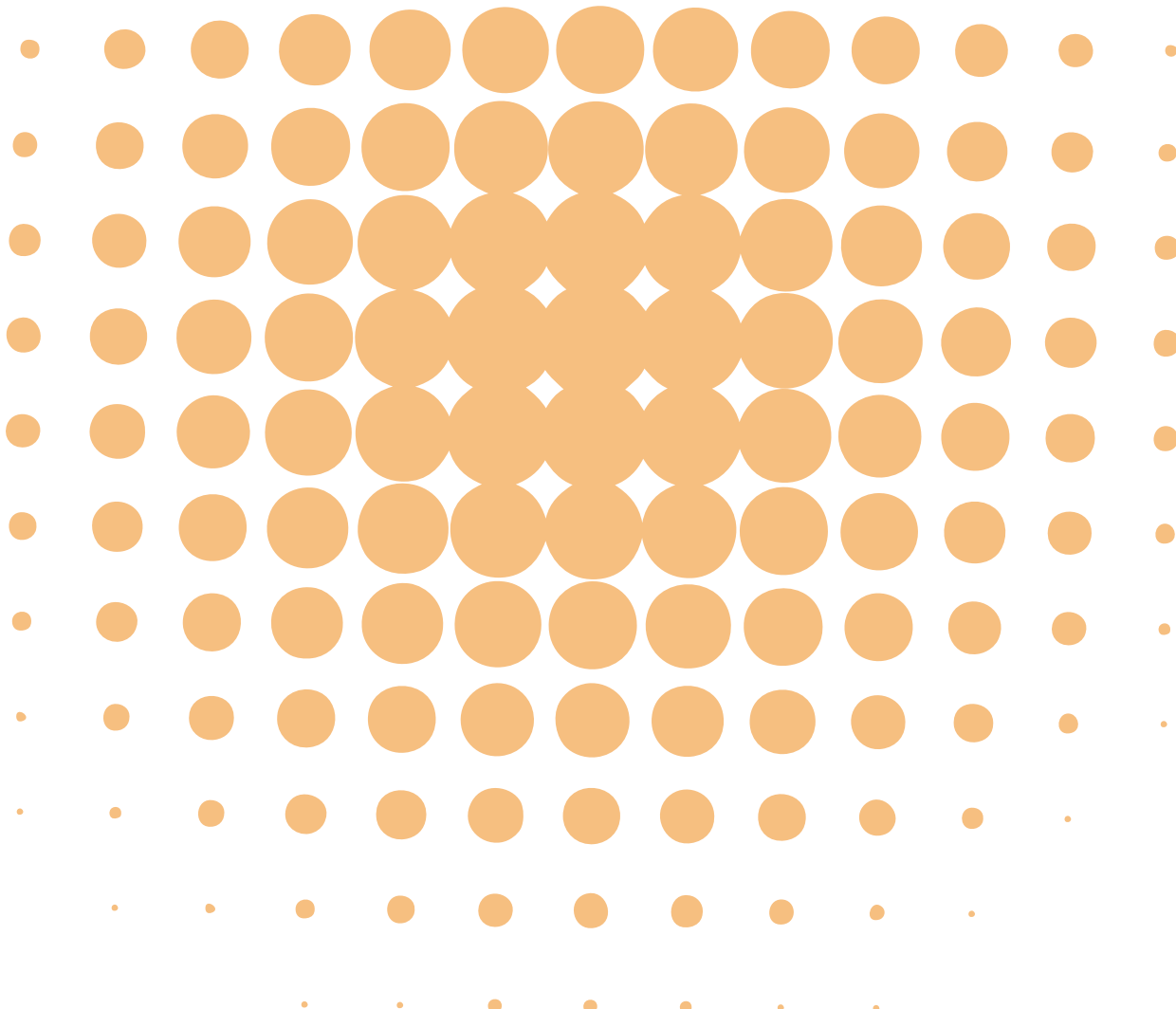






Ficha Técnica

Título: Guia Informativo Cartão Municipal Idade Maior

Edição: Câmara Municipal de Palmela | Gabinete de Projetos Socioeducativos

Projeto Gráfico e Paginação: Gabinete de Comunicação

Versão on-line: www.cm-palmela.pt

1ª Edição: outubro 2018

2ª Edição Digital: dezembro 2025

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



***Estimada/o Munícipe,
Damos-lhe as boas-vindas ao cartão municipal
IDADE MAIOR !***

Palmela, Município de todas as Idades, reconhece a importância do saber e da experiência das pessoas de mais idade na vida comunitária. A sua participação é um elemento decisivo no processo de envelhecimento ativo e no reforço de uma cidadania consciente e informada.

No respeito pelos princípios da dignidade, autonomia, participação e cooperação entre gerações, o Município de Palmela continua a apostar na dinamização de programas, projetos e ações que reconhecem os direitos das pessoas de maior idade e garantem a igualdade de oportunidades.

O Cartão Municipal Idade Maior é uma dessas apostas. De acesso gratuito, este cartão dá descontos em bens e serviços de diferentes áreas, em resultado de parcerias realizadas com o comércio local e outros agentes socio-económicos, aos quais agradecemos o seu envolvimento, forte compromisso e corresponsabilização social.

Esperamos que usufrua das vantagens que o Cartão Idade Maior lhe oferece e que estas contribuam, efetivamente, para a sua qualidade de vida, felicidade e bem-estar.

A Presidente da Câmara

Ana Teresa Vicente

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
-----------------------------------	-----------

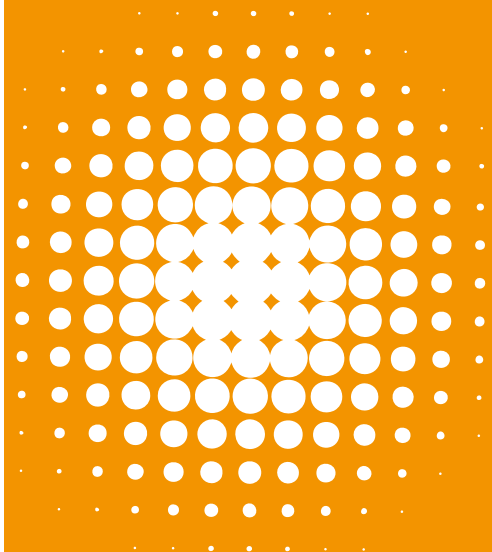
Apresentação

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



O QUE É I 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/decoração, 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.

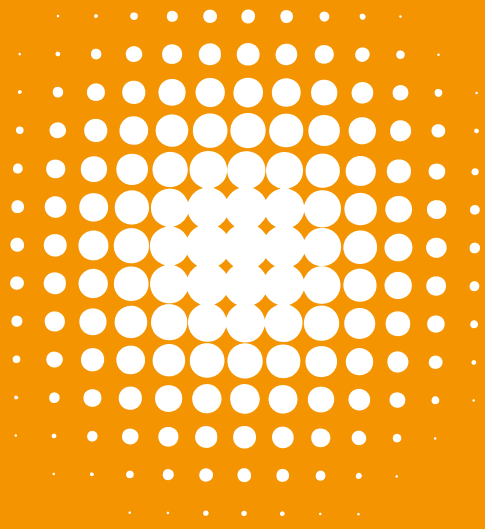
INFORMAÇÕES

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 CAMELA 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 3 ^{as} 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 | EDUCAÇÃO | 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 | EDUCAÇÃO | FORMAÇÃO

ENTIDADES PARCEIRAS

MUSEU DA MÚSICA MECÂNICA
QUINTA DO REI - Rua dos Alegrias,
Arraiados | Pinhal Novo
GPS: N 38° 37' 19" W 8° 51' 39"
Telefone: 212 381 083 | 960 080 044
e-mail: museudamusicamecanica
@gmail.com

QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?

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

CABELEIREIRO
ROMILDA DO CARMO TEIXEIRA
Travessa dos Caracoleiros, n.º 2
Palmela | Telemóvel: 967 371 019
e-mail: romy76pal@hotmail.com

CABELEIREIRO
LUDOVINA ROSA CABELEIRIEIROS
Rua Augusto Cardoso, n.º 14 r/c
Palmela | Telefone: 212 353 054
e-mail: ludovina_rosa@hotmail.com

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

QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?

10% Produtos de cabeleireiro
[cartão A e B]

5% corte **[cartão A e B]**

20% Serviços de cabeleireiro
[cartão A e B]

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

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

QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?

40%

Nas mensalidades do “50+ Programa de Exercício”- máximo 30 pessoas por época desportiva

3 entradas gratuitas: Nataação 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: Nataação 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

FLORISTA MAISA

Praça da Independência, n.º 19

Pinhal Novo

Telefone: 917 962 645

QUE VANTAGENS?

QUE DESCONTOS?

10% Trabalhos funerários

5% Pacotes de noiva

5% Arranjos florais a partir de 10,00€

[cartão A]



RESPOSTAS SOCIAIS

ENTIDADES PARCEIRAS

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

QUE VANTAGENS?

QUE DESCONTOS?

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 CLÍNICAS 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: citycliniccenter@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:clnicasmedicasamatuslusitanos@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 (incluin-
do obturações simples e com-
plicadas) 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: centropoticocasabranca @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 contacto (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

FARMÁCIA TAVARES DE MATOS
Rua Afonso Albuquerque, n.º 6
Pinhal Novo
Telefone: 212 360 383

QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?

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

CENTRO DE REABILITAÇÃO
AUDITIVA – SAÚDE ACÚSTICA
Rua de Olivença, n.º 43 | Palmela
Telefone: 212 350 081
www.saudeacustica.pt

QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?

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

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

QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?

10% Consultas de medicina
chinesa **[cartão A e B]**



SAÚDE ANIMAL

ENTIDADES PARCEIRAS

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

QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?

- 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

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

QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?

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

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

QUE VANTAGENS? QUE DESCONTOS?

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]



OUTROS

PARA AS ENTIDADES PARCEIRAS



POPULAR FM

Uma Rádio que não escolhe idades
[www. popularfm.com](http://www.popularfm.com)

50% DESCONTO

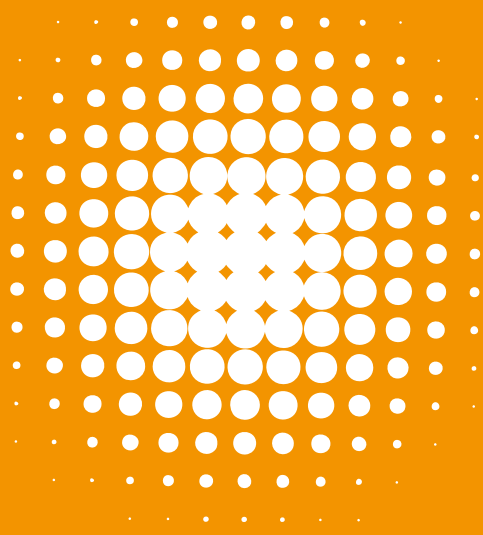
Spots diários entre as 08h00 e as 21h00 com destaque de parceiro cartão municipal idade maior de segunda a domingo / 6 x dia

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.

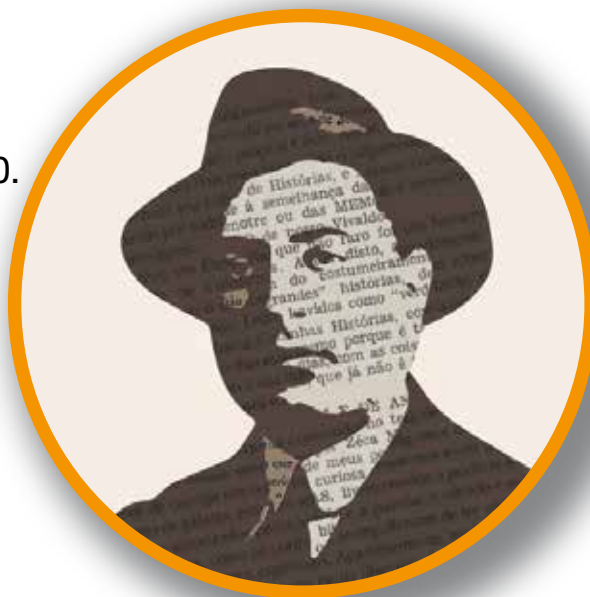
Tertúlias, Workshops e Mostras
Biobibliográficas, aproximam
a população dos Autores/Obras
de poesia, valorizam divulgam
as capacidades poéticas dos
escritores de poesia e fomentam
o encontro cultural e o convívio.

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.pameladesporto.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

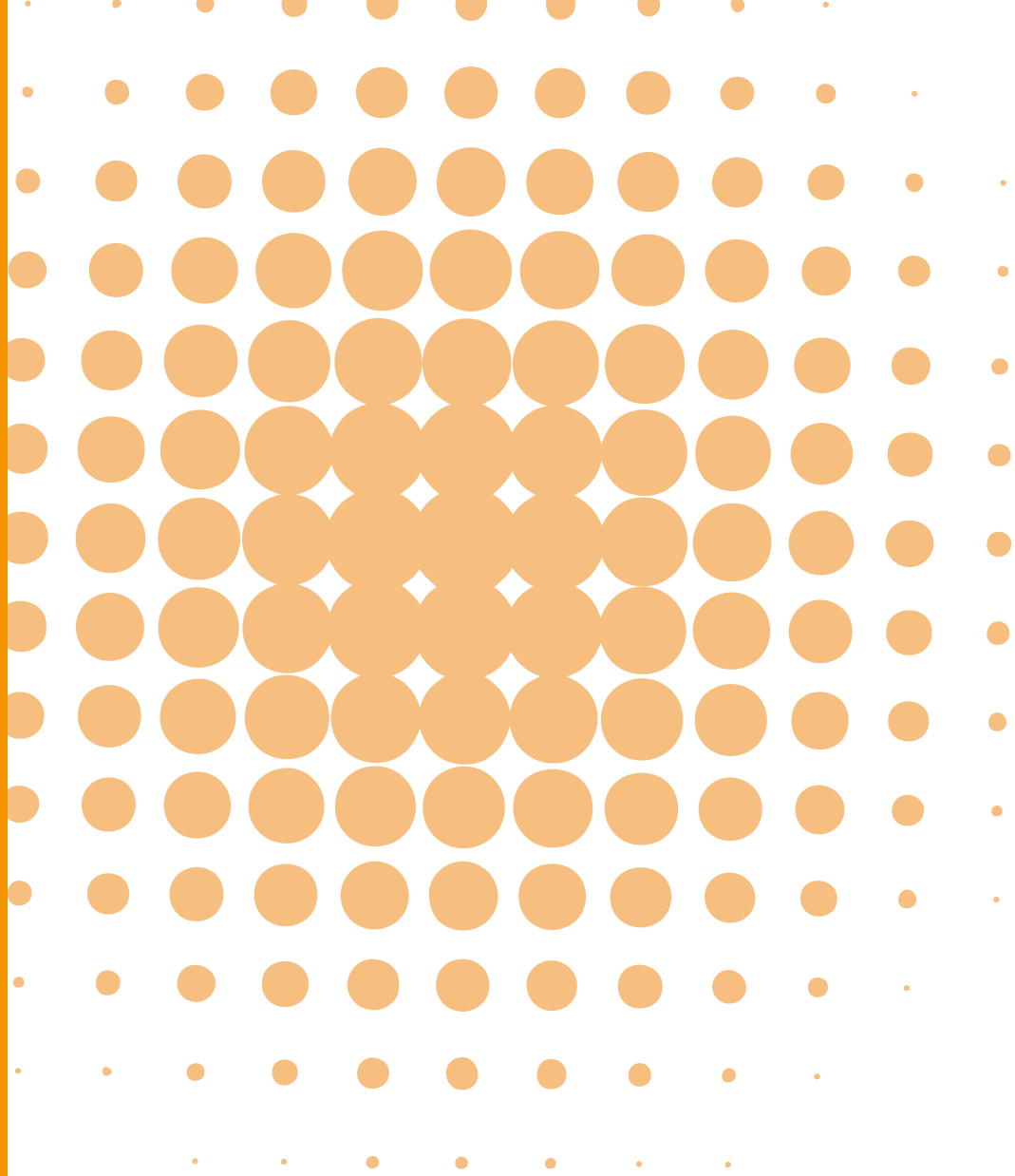
Parceiros: IPSS na área do envelhecimento

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 concepção.

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.

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)

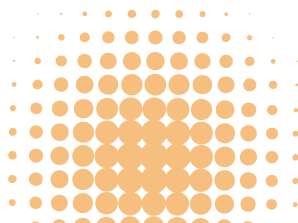
Centro de Convívio Tel.: 212 870 008

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

PalmelaTel.: 212 350 424

Pinhal NovoTel.: 212 336 629

Quinta do AnjoTel.: 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

PalmelaTel.: 212 351 231

Pinhal NovoTel.: 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

PalmelaTel.: 212 337 800

CONSERVATÓRIA DO REGISTO PERDIAL

PalmelaTel.: 212 350 161

REPARTIÇÃO DE FINANÇAS

PalmelaTel.: 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 pes-
soas 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 VÍTIMA**
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

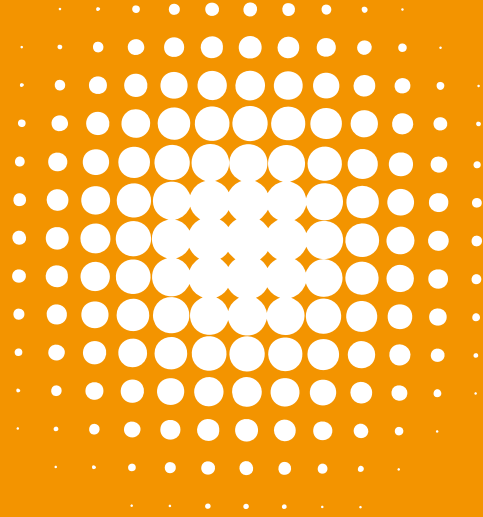
www.inatel.pt › Social › Projetos sociais

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?

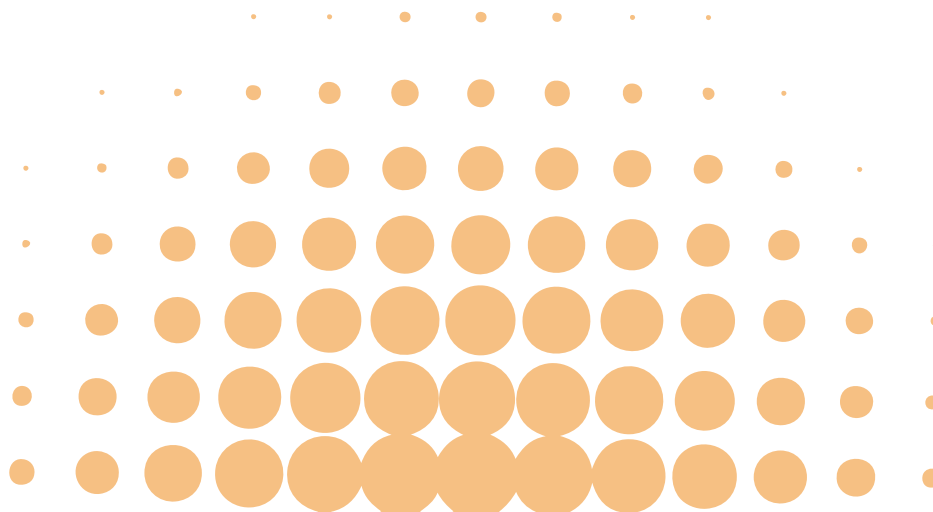
Sim, o cartão municipal IDADE MAIOR apresentado à comunidade a 1 de outubro de 2015, substituiu o anterior cartão municipal Sénior. Pretende-se cada vez mais, ir ao encontro das necessidades da população 60+ e valorizar o seu importante papel na comunidade.

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.



Idade Maior

Município
Palmela

