

BOLETIM APFN

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE FAMÍLIAS NUMEROSAS

ano XX · nº60 · Maio 2019



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE FAMÍLIAS NUMEROSAS

Apostar na família, construir o futuro.





EDITORIAL » Pág. 3

Editorial pela Presidente da APFN, Rita Mendes Correia >> **Pág. 3**

EM FOCO » Pág. 4

Novo site da APFN já está no ar!>> **Pág. 4**

APFN : 20 anos de história>> **Pág. 5**

Discrepâncias no Preço da Água nunca foram tão grandes para as famílias portuguesas **Pág. 7**

AS NOSSAS FAMÍLIAS » Pág. 8

Novos por cá >> **Pág. 8**

Famílias Numerosas fora de série>> **Pág. 9**

ECONOMIA FAMILIAR » Pág. 10

Nós por cá >> **Pág. 10**

TEMOS FEITO » Pág. 11

Renovação da Parceria Ticket>>**Pág. 11**

Participação na Conferência “Natalidade e Envelhecimento “ >> **Pág. 12**

20º Aniversário APFN no Parque dos Monges>> **Pág. 13**

É BOM SABER » Pág. 14

Férias em Família>> **Pág. 14**

Eleições Europeias e Famílias Numerosas>> **Pág. 15**

Receitas XL>> **Pág. 16**

Cinema em Família>> **Pág. 17**

AGENDA » Pág. 18

Editorial



Caros sócios,

Este último mês de abril foi cheio de emoções e novidades com a celebração do 20º aniversário da APFN, festejado com uma grande festa de família, no Parque dos Monges, em Alcobça. Foi também o mês em que lançámos o novo site, um projeto que a APFN tinha vindo a preparar desde o ano passado, de forma a simplificar a pesquisa de parcerias e informação por parte das famílias.

São 20 anos cheios de conquistas e memórias para aqueles que estão connosco há mais anos e para os que se juntaram há menos tempo, fica este legado de família para família, de conquista em conquista. Aos poucos, vamos construindo uma Associação mais forte, mais representativa e mais reivindicativa. Somos já a maior associação de famílias em Portugal e quando crescemos em sócios, crescemos também em expressão e notoriedade.

Queremos continuar a dar voz às famílias numerosas até que estas sejam tratadas com equidade e justiça. Precisamos de um país que valorize a natalidade e a juventude, que dê condições aos casais de terem os filhos que desejam e sobretudo que os respeite e apoie, dando condições e liberdade.

Agora em Maio, que é considerado o mês da Família (com o dia da mãe, dia da família e dia dos irmãos), temos eleições para o parlamento europeu e desafiámos todos os partidos a responderem à pergunta: **que medidas pretende propor para promover as famílias numerosas, as únicas que renovam as gerações numa Europa em défice demográfico?**

É preciso tornar Portugal e a Europa mais amigos das famílias, assegurando a renovação de gerações e políticas de incentivo à natalidade e acompanhamento das crianças e jovens de uma forma contínua, estruturada e coerente ao longo dos anos.

Um abraço,
Rita Mendes Correia





Novo site da APFN já está no ar!

Por ocasião do seu 20º aniversário a APFN lançou na passada semana um novo website. Responsivo, intuitivo e com uma imagem totalmente nova, a nova página pretende ser mais acessível e permitirá às famílias e parceiros navegar mais facilmente por entre os conteúdos. Agora é mais fácil aceder e pesquisar as nossas mais de 500 parcerias, por categoria ou localização. *(clique na imagem abaixo)*



Aceda também aos nossos simuladores, [cadernos e estudos](#) e conheça mais a fundo o trabalho levado a cabo pela APFN, as iniciativas, projetos e lutas.

Se procura [legislação relevante](#) ou mais informação sobre os [apoios estatais](#) à família também encontrará esses esclarecimentos no site da APFN.

Consulte as nossas infografias no [SAIBA MAIS](#) para melhor perceber a situação da demografia em Portugal.

Visite-nos em www.apfn.com.pt



APFN: 20 anos de História



PRIMEIROS PASSOS

Publicação do 1º Caderno APFN "Quem Somos, Quantos somos"
Realizou-se o ciclo de conferências "Família e Solidariedade Intergeracional"



PRIMEIRAS CONQUISTAS

1º Congresso Europeu de Famílias Numerosas, em Madrid onde começou a ser pensada a Confederação Europeia de Famílias Numerosas (ELFAC).



CADA VEZ MAIOR

A APFN conta com cerca de 3.000 associados e realiza o 2º Congresso Europeu de Famílias Numerosas



EM MUDANÇAS

Mudamo-nos para a nossa atual sede, em Caselas . Realizámos o Seminário "Inverno Demográfico" na AR, o 1º rally paper de famílias numerosas e o 1º festival Sons da Primavera.

1999

NASCIMENTO

A APFN nasceu no dia 22 de Abril de 1999, pensada pelos casais Fátima e Henrique Fonseca, Marieta e Carlos Seixas da Fonseca com a ajuda dos casais Leonor e Fernando Castro e Madalena e Luís Cabral



2000

2001

INAUGURAÇÃO

Em 2001 inaugura-se a sede na Ameixoeira, cedida pelo então Presidente da CML, Dr. João Soares

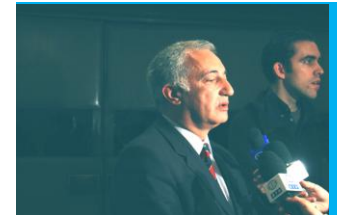


2002

2003

A CRESCER...

A ELFAC – European Large Families Confederation foi criada em Outubro de 2003 e agrupa as Associações de Famílias Numerosas de toda a Europa, tendo sido Fernando Castro o seu primeiro presidente.



2004

2005

RECONHECIMENTO

ELFAC reúne com o Presidente da Comissão Europeia para debater o Inverno Demográfico.



2007





OBSERVATÓRIO DAS AUTARQUIAS
FAMILIARMENTE RESPONSÁVEIS

CONQUISTAS

2008 foi o ano do Lançamento do Observatório das Autarquias Familiarmente Responsáveis



EM GRAVAÇÕES

Lançámos um vídeo com a participação dos filhos dos sócios!



CADA VEZ MAIS FORTES

Foi criado o bilhete de família numerosa na cultura, que confere um desconto de 50% para um bilhete de família numerosa



A CAMINHO...

Foi lançado o simulador de IRS no site da APFN e do IMI familiar. É ainda apresentado o 1º Estudo da Água, levado a cabo pelo Gabinete de Estudos.



20 ANOS

O que nos espera o futuro?

2008

2009

2010

2012

2013

2014

2016

2018

2019

O NOSSO HINO

Foi o ano do II Congresso da APFN e do lançamento do Hino da APFN . Realizámos a 1ª festa de Natal no Circo Cardinali , tradição que ainda hoje, 10 anos depois, se mantem.



CADA VEZ MAIS NUMEROSOS

Apresentação do Manifesto “1 filho vale 1”. Teve lugar a 1ª edição do Concurso Jovens Inspiradores e o lançamento do Livro das “100 famílias”



A PERDA DE UM PAI

A 20 de Março falece Fernando Castro. Foi também o ano da realização do VII Congresso Europeu e da 1ª edição da Family Land, em Cascais, que contou com mais de 5.000 participantes! Foi criada também uma Delegação profissionalizada da APFN no Porto.



ALÉM FRONTEIRAS

Realizou-se em Lisboa o 5º European Youth Initiative for Future Families, com o apoio da APFN





Discrepâncias no preço da água nunca foram tão grandes para as famílias portuguesas

O Gabinete de Estudos da APFN lançou no passado dia 22 de março, dia internacional da Água, os resultados do estudo comparativo dos tarifários de água em Portugal

O preço que as famílias portuguesas pagam pela água que consomem nunca foi tão diferente, consoante o município onde vivem ou a dimensão da família. Os resultados podem ser consultados na íntegra [aqui](#).

O estudo, que vai na sua quarta edição, revela que as famílias continuam a ser discriminadas no acesso à água, em função da sua **dimensão** e do **município** onde vivem.

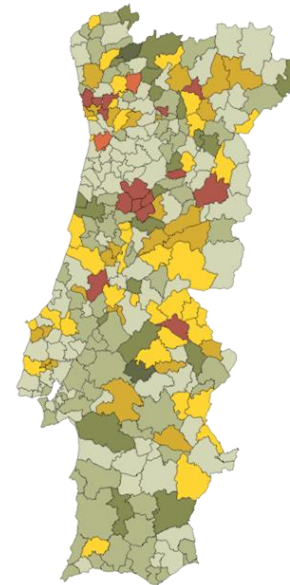
As famílias são penalizadas na sua dimensão na medida em que **o valor cobrado por metro cúbico consumido não só não é o mesmo** para todos os membros do agregado familiar **como sobe à medida que o agregado cresce**.

O município da **Trofa** é aquele que denota **mais discriminação pela dimensão familiar**: uma família com sete elementos paga **14 vezes mais** pela água do que uma pessoa que viva sozinha. Em concreto, uma pessoa que viva sozinha paga por ano 46,55€ e uma família com 7 elementos paga por ano 656,27 €.

Para ser equitativo, este município deveria cobrar 325,85€ pela água consumida mas, ao invés, cobra mais do dobro por metro cúbico,

Relativamente às **diferenças entre municípios**, podem chegar a 25 vezes mais. Uma pessoa que viva sozinha em Terras de Bouro paga por mês 0,54€ e a mesma pessoa em Vila do Conde paga 13,26€.

Dentro do mesmo distrito, as discrepâncias também se verificam. O Porto é o distrito onde existem mais diferenças no preço da água. Uma família de 3 elementos em **Felgueiras** paga anualmente **104,52€** e a mesma família na **Trofa** paga anualmente **279,57 €**, ou seja **quase três vezes mais**.



Ranking



Sabia que?...





Novos por cá

A APFN convida os novos associados a apresentarem-se e a partilhar um pouco da sua história como família numerosa. Neste boletim, apresentamos algumas novas famílias, que se juntaram a nós nos últimos meses... **Bem-vindos à grande família numerosa APFN!**

Conheça melhor as novas famílias associadas [aqui](#) ou clicando nas imagens abaixo:





Famílias Numerosas Fora de Série...

Nas famílias as tristezas dividem-se e as alegrias multiplicam-se. Nas famílias numerosas ainda mais!

Assim é na família deste casal, onde os sete filhos lhes enchem os dias de alegria e muito amor. Conheceram-se numa gráfica onde ele trabalhava e ela fazia um part-time. Cinco anos depois, casam para dar início a uma história onde hoje já não são os protagonistas. Esse papel cederam-no de bom grado aos sete filhos, o Tomás, 12 anos, o Lucas, 10 anos, a Maria Beatriz, 8 anos, o Matias, 6 anos, a Maria Inês, 5 anos, a Maria Clara, 3 anos, e o David, de 2 anos. Falamos de Pedro Rodrigues, 38 anos, segurança, e de Paula Rodrigues, 42 anos, jurista. Ter uma família numerosa foi um ideal que começaram a construir em conjunto, pois, como recorda Paula, «ter uma família grande não era um projeto à partida, foi antes algo que foi crescendo, «a cada nascimento fomos nos adaptando», acrescenta Pedro.

«A nossa vida nunca é uma monotonia, andamos sempre de um lado para o outro, sendo que só paramos no momento de dormir. Desde manhã até à noite temos sempre atividades, compromissos e, claro, preocupações.» Boa vontade e criatividade são algumas das características que ajudam esta família a fazer face a todo o tipo de dificuldades. Há coisas que em determinado momento são muito importantes e que depois vão perdendo a importância.» Na opinião do casal, este é um facto que todas as famílias grandes reconhecem, aprende-se a

relativizar, especialmente, nas rotinas do dia-a-dia, o que vem facilitar a logística.

É frequente ouvir muitas famílias com um ou dois filhos queixarem-se da falta de tempo e do cansaço. No entanto, nesta família gere-se isso tudo com sete crianças, com a tranquilidade evidente de que, por vezes, não se consegue fazer tudo. Paula confessa que é tudo uma questão de opção: «Temos de estipular prioridades, e, por norma, estas incidem nas coisas práticas. Temos de aceitar que não dá para chegarmos a tudo, a partir daí tudo fica mais fácil.»

Tendo a família como o maior incentivo das suas existências, Paula e Pedro fazem por ver sempre o lado bom da vida



In Marketeer Kids





Nós por cá

Com o lançamento do novo site estamos também a procurar que a área de parcerias e protocolos fique não apenas mais bonita mas também atualizada e com mais valor.

Ao longo dos últimos anos esta foi uma das áreas que mais cresceu, urge agora repensá-la e reformular algumas parcerias para que os benefícios negociados tenham realmente em atenção as necessidades e desafios das famílias numerosas.

A área da saúde já sofreu algumas atualizações, se encontrarem erros ou protocolos omissos não deixem de nos alertar. Em breve, contamos ter novidades nesta área.

Durante o mês de Maio, à semelhança do que tem vindo a acontecer em anos anteriores, as famílias da APFN podem visitar a **KidZania** com desconto de 30% nos bilhetes. Cada família poderá adquirir o número de bilhetes correspondente ao seu agregado familiar diretamente na Bilheteira da KidZania.

Se a vossa família tem outras dicas, ideias ou sugestões não deixem de nos contactar, estamos cá para vos dar ouvidos e respostas.

Mas informações sobre as nossas parcerias [aqui](#).



Renovação da Parceria Ticket

Após o sucesso do sorteio do cheque Educação Ticket em 2018, eis que renovamos a parceria e dobramos o prémio!

Pois é, em comemoração dos 20 anos da APFN a Ticket oferece um **TICKET Educação no valor de 200€!**

No dia 20 de cada mês sorteamos um novo TICKET Educação. O passatempo decorre até dezembro do presente ano.

20 anos – 200€ – dia 20

Não perca a oportunidade de ganhar um dos cheques a sorteio. Participe na sua área reservada [aqui](#) e consulte o Regulamento [aqui](#).

O Ticket Educação®, em vale, cartão eletrónico e formato digital, é atribuído para subsidiar as despesas de educação, do ensino básico à universidade, e outros serviços de educação, bem como de despesas com manuais, livros e material escolar.



**Nos 20 anos da APFN,
a Ticket oferece ainda mais!**

Sorteio ao dia 20 de cada mês
1 Ticket Educação de **200€**

Uma parceria Ticket Serviços
e Associação Portuguesa de
Famílias Numerosas

www.apfn.com.pt





Participação na conferência ‘Natalidade e Envelhecimento’

A APFN marcou presença no dia 15 de março, na conferência ‘**Natalidade e Envelhecimento**’, que juntou autarcas de Portugal e de Espanha e também investigadores e entidades da área. O encontro ibérico teve lugar na Pousada de Viseu, no âmbito do projeto de cooperação territorial europeia ‘Cidades Cencyl+, que junta as regiões do Centro de Portugal e de Castela e Leão.

Uma das principais conclusões desta sessão prende-se com factos que estão à vista de todos: o país, a Península Ibérica, a Europa estão a envelhecer e há cada vez menos nascimentos, situação que a médio e longo prazo poderão transformar a falta de natalidade e a renovação das gerações num grande problema.

Para o autarca Almeida Fernandes “esta problemática não se resolve apenas com políticas municipais, são precisas medidas de âmbito nacional, de incentivo à natalidade, de estabilidade aos jovens casais, quer do ponto de vista da educação dos seus filhos, quer na saúde. De incentivos fiscais, para que as pessoas se sintam mais seguras para ter filhos”.

Assim, a criação de “uma agenda nacional de estímulo à natalidade e de apoio às famílias com filhos, enquanto desígnio estratégico, é uma absoluta prioridade”.

“Os dados com que nos deparamos são assustadores. Estamos no pódio dos piores da União Europeia no número de crianças nascidas em cada ano por mulher em idade fértil”, apontou Almeida Henriques, revelando que, em 60 anos, a taxa de natalidade sofreu um quebra de um terço.

2019 VISEU

CONFERÊNCIA
“NATALIDADE E ENVELHECIMENTO”
 15 MARÇO
 > POUSADA DE VISEU
 > 14H00

PROGRAMA

14H00 | RECEÇÃO DOS PARTICIPANTES

14H15 | SESSÃO DE ABERTURA
Octávio Ribeiro, Diretor-Geral Editorial da CDPNA, Conselho do Município
José P. Bilalua, Presidente do ESEV
Fernando R. Almeida, Tenente de Alcaide, Ayuntamiento de Salamanca
António Almeida Henriques, Presidente da Câmara Municipal de Viseu

14H45 | AMEAÇAS, DESAFIOS E OPORTUNIDADES NAS CIDADES-FRONTEIRA
MODERADOR
José Carlos Castro, Jornalista da OMTV

ORADORES
 Município de Aveiro
 Ayuntamiento de Ciudad Rodrigo
 Município de Coimbra
 Município de Funchal
 Município de Guarda
 Município de Loures
 Ayuntamiento de Salamanca
 Ayuntamiento de Valladolid
 Município de Viseu

16H15 | Coffee break

16H30 | DINÁMICAS DEMOGRÁFICAS E POLÍTICAS DE FAMÍLIA
MODERADOR
Célia Ribeiro, Universidade Católica - Viseu

ORADORES
Ana Cid Gonçalves, Associação Portuguesa de Famílias Numerosas
Esperança da Rosário, Escola Superior de Educação de Viseu
Maria Cristina Sousa Gomes, Universidade de Aveiro

18H00 | SESSÃO DE ENDERRAMENTO

ORGANIZAÇÃO
 MUNICÍPIO DE VISEU
 CENCYL

CO-FINANCIAMENTO
 Interreg
 Espanha - Portugal

PARCEIROS
 OMTV





20º aniversário APFN – Parque dos Monges

No passado dia 27 de abril, 62 famílias associadas, cerca de 340 pessoas, estiveram no Parque dos Monges, em Alcobaça, para celebrar o 20º aniversário da APFN. Foi um dia de sol muito bem passado, em família, com muitas atividades ao ar livre, contacto com animais de quinta, desportos na natureza (slide, escalada, canoagem, eokarts, arborismo e pontes paralelas). Durante este dia, as famílias também puderam desfrutar de workshops, ateliers, visita ao parque zoológico, espetáculos e outros jogos neste espaço que recria o modo de viver dos monges da Ordem de Cister.

Foi uma oportunidade das famílias conhecerem a equipa profissional da APFN (e vice versa) e também conviverem entre si. O contacto com a natureza, os animais e o desporto são apenas uma das facetas deste parque, uma vez que também promove valores como a sustentabilidade ambiental de uma forma pedagógica e divertida!

À tarde foi hora de cantarmos os parabéns à APFN pelos seus 20 anos de vida, seguido de sorteio e da entrega de diversos prémios (entradas para a kidZania, Jardim Zoológico, estadia no Hotel Vila Galé e na Casa da Senhora do Outeiro e um vale Ticket educação no valor de 100€!). Obrigada a todas as famílias que celebraram connosco, ao Parque dos Monges e parceiros que permitiram estes prémios fantásticos!

Para ver o álbum completo clique [aqui](#).





Férias em família

Planear as férias em família não é tarefa fácil, sobretudo para as famílias numerosas. Há que pensar num sítio suficientemente grande e adequado para toda a família, com atividades para as crianças, espaço para refeições e, claro, adequado ao nosso bolso. Todos estes aspetos são tidos em consideração pelos pais na hora de preparar as férias.

O inquérito feito pela APFN em 2016 conclui que apenas 3 em cada 10 famílias numerosas portuguesas passam frequentemente férias em casa de férias própria ou unidade hoteleira. Metade dos inquiridos acaba por passar as férias na sua residência habitual. Apenas 15% das famílias numerosas utilizam o campismo e o caravanismo com frequência e, ainda que residualmente, há famílias que começam a tirar férias no sistema de troca de casa.

Alguns constrangimentos sublinhados pelas famílias com três ou mais filhos, tais como, o facto das promoções “crianças não pagam” serem limitadas a dois filhos; a não existência de há menus de família que contemplem mais de dois filhos; os bilhetes familiares incluírem muitas vezes, apenas dois filhos; a impreparação de algumas unidades hoteleiras para receberem famílias numerosas; e ainda o facto de crianças a partir dos 12 anos pagarem o preço de adultos.

Como a tipologia típica dos quartos de Hotel não é adequada

para receber famílias numerosas, há sempre a possibilidade de aparthotéis (com dois ou mais quartos e equipados com cozinha), os ‘bungalows’, os parques de campismo, os turismos rurais e o arrendamento de casas de férias ou turismo rural (muitos deles com piscina). A estas juntam-se ainda outras sugestões (menos típicas mas mais ‘low cost’), como os ‘hostels’ e as pousadas da juventude, em regime de camarata. A permuta de casa também é usada por muitos dos nossos associados, que desta forma não pagam alojamento e podem até viajar para fora do país.

Conheça as nossas parcerias na área do alojamento [aqui](#).





Eleições Europeias e as Famílias Numerosas

No âmbito das eleições europeias 2019 a APFN enviou, no dia 13 de Maio, a todos os cabeças de lista dos partidos candidatos às eleições europeias, o desafio de responderem num vídeo de até 2 minutos à questão:

“Como deputado europeu, que medidas pretende propor para promover as famílias numerosas, as únicas que renovam as gerações numa Europa em défice demográfico?”

Veja as respostas recebidas, carregando nos vídeos abaixo ou clique [aqui](#):







Receitas XL

Nem sempre é fácil criar um menu semanal económico, saudável e ao gosto de todos que seja fácil de preparar enquanto fazemos outras coisas. Deixamos as nossas sugestões e pode enviar-nos as suas para comunicacao@apfn.com.pt

Pode fazer download do TEMPLATE do menu semanal, clicando na imagem abaixo e consultar as 10 receitas que temos para si [aqui](#).

MENÚ SEMANAL	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	
 Pequeno Almoço								<ol style="list-style-type: none"> 1. Arroz salteado com mistura chinesa 2. Croquetes de arroz de tomate 3. Açorda de bacalhau com coentros e tomate seco 4. Bacalhau no pão 5. Paella de legumes 6. Tarte de brócolos com queijo e tomate 7. Frango no forno com limão 8. "Bolo" de esparguete com queijo e fiambre 9. Feijoada de lulas 10. Hambúrguer de atum
 Almoço								
 Lanche								
 Jantar								





Cinema em Família

À procura da Terra do Nunca, de Mark Forster (2004)

Idades: M11

Qual é a história?

"À Procura da Terra do Nunca" é um conto mágico inspirado na vida do escritor James Barrie, que deu vida ao célebre "Peter Pan", um dos maiores heróis das histórias infantis. Um génio literário, Barrie aborrecia-se com os temas da época e buscava inspiração para uma nova peça. E inesperadamente encontrou-a onde menos esperava, quando se cruza com uma bela viúva e os seus quatro filhos, os Llewelyn Davis. Barrie torna-se amigo dos cinco e transforma-se no seu companheiro de histórias e aventuras, onde todos se transfiguram em cowboys e índios, piratas, reis e fadas. Os jovens Llewelyn Davis acabam por ser baptizados "Os Rapazes Perdidos da Terra do Nunca". Assim nasce "Peter Pan", a peça com que Barrie desafia todas as convenções, pondo actores a voar e a falar com pequenas fadas. Porque tudo isso é possível na Terra do Nunca.

É um bom filme?

Este é um filme inspirador para famílias que fala sobre imaginação e amizade. Sensível, poético e assumidamente criativo, parte de uma possível história real para investigar as origens de uma das maiores obras da literatura mundial, ao mesmo tempo que conduz os espectadores a uma jornada de incríveis surpresas e grandes descobertas. Temas como morte, perda, desilusões e infidelidade passeiam pelo enredo, sem exageros, e a sua abordagem é sincera e

necessária.

O principal ponto de interesse de *À procura da Terra do Nunca* está na amizade que se estabelece entre Barrie e Peter, um dos filhos da viúva.

Tópicos de Discussão em família:

-Como surgem as ideias?

-Porque é que a imaginação é importante?

-Como é que a morte do pai afeta as crianças Llewelyn-Davies? Porque é que é diferente a forma como cada criança lida com a dor?

-Peter Pan foi baseado em Peter Llewelyn-Davies, mas também podemos considerar que Barrie era Peter Pan... Porquê?





Agenda:



Dia dos Irmãos – 31 de maio



Dia da Criança – 1 de junho



Dia da Grávida – 9 de setembro



Family Land – 5 e 6 de outubro



FICHA TÉCNICA

Esta publicação é propriedade da Associação Portuguesa de Famílias Numerosas

Morada · Rua José Calheiros, 15 – 1400-229 Lisboa

Telef. · 217552603 | Fax · 217552604 | Email · apfn@apfn.com.pt

Site · www.apfn.com.pt

Facebook · www.facebook.com/APFamiliasNumerosas

Fotografia da Capa · Pau Storch - MagmaPhoto | <http://www.magma.pt/>

Design · Mónica Araújo | www.estadopuro.pt

ATÉ BREVE!



Associação
Portuguesa de
Famílias
Numerosas

BOLETIM APFN · MAIO 2019

