

boletim **APFN**

março 2020
ano XXI - nº62



é bom saber...

**Convocatória
Assembleia Geral
25 março 2020**

Covid-19

**“Serenidade
e união”**

**APFN louva
implementação
de passes
familiares
no Porto**

‘Serenidade e união...

Neste momento difícil que hoje vivemos, em que alastram em Portugal e no mundo as infeções por Covid-19, a Associação Portuguesa de Famílias Numerosas apela a todos que sejam conscientes e rigorosos a aplicar as medidas que a cada um são pedidas e deseja que todas as famílias ultrapassem esta dificuldade com sucesso e muita serenidade.

É altura de valorizarmos, ainda mais, o que não tem preço: a família. Que nestes tempos de contenção se valorize a presença de cada um!

Esta edição do boletim, que conta com uma nova imagem que já estava produzida à data do anúncio das medidas aprovadas em Conselho de Ministros para conter a propagação do Covid-19. A APFN decidiu prosseguir com o envio do boletim para que acompanhem os últimos esforços da associação. Incluímos também algumas ideias que podem ajudar no tempo que estamos em casa.

À semelhança de anos anteriores, a APFN emitiu um parecer relativo à proposta de Orçamento de Estado (OE) de 2020. Nela, como sempre, reforçamos o entendimento de que cada filho, cada pessoa,

deve contar como um cidadão como sinal do seu valor social e do reconhecimento de idêntica dignidade, e que este princípio deve estar refletido nos vários âmbitos das políticas públicas.

Nesta edição do boletim, damos conta que APFN assinou um protocolo com a ELEFAC - Confederação Europeia de Famílias Numerosas com o objetivo de reconhecer os municípios distinguidos como ‘Autarquias Familiarmente Responsáveis’ na Rede Europeia de Municípios Amigos da Família.

Com os olhos já em outubro,

apresentamos nesta edição o que poderão esperar do festival Family Land, uma iniciativa da APFN que quer chegar a todas as gerações de uma família! Por isso contamos convosco dias 11 e



Rita Mendes Correia,
Presidente da APFN

...É altura de valorizarmos, ainda mais, o que não tem preço: a família. Que nestes tempos de contenção se valorize a presença de cada um!

12 de outubro, no hipódromo de Cascais.

Entramos este ano no nosso 21º ano e para continuarmos na linha da frente, contamos com o vosso apoio e união familiar! «



Em casa com os miúdos e agora...

Há vários aliados a favor dos pais nestes tempos que se advinham de poucas saídas e mínimo contato com o exterior. Conheça as 10 dicas que preparamos para si...

1 - Planificar

Delinear um plano, em conjunto com os mais novos, pode revelar uma estratégia vencedora, numa altura em que não basta entreter-los, temos também em muitos casos que trabalhar em casa. Estabeleça em conjunto com as crianças um quadro com horários específicos para os vários membros da família.

2 - Estratégia entre os progenitores

Se conseguir, estabeleça com o outro progenitor horas específicas em que apenas um dos dois está a acompanhar os miúdos e o outro pode exercer outras atividades.

3 - Esquecer “algumas” regras

Temporariamente esqueça as regras de ter a casa sempre arrumada, como se fosse ter visitas ao jantar. No entanto, pode também estabelecer na sua planificação um período para diariamente arrumarem a casa, limpar, etc..

4 - Segmentar idades

Com crianças mais novas, principalmente, até aos 3 anos as



atividades precisam mesmo de muito apoio parental. Defina com antecedência o que fazer: hora da plasticina; pinturas com aguarelas (que facilmente se limpam com água); imprimir desenhos para colorir; montar legos e jogos com peças grandes; brincar genericamente com eles.

A partir dos 4 anos, a estas atividades soma-se o interesse por filmes e desenhos animados. A partir dos 6 anos e estando integrados em ambiente escolar defina também um horário para realizar fichas, ler textos dos manuais ou realizar exercícios.

A partir dos 10 anos esta pode ser a altura ideal para reforçar matérias, ler livros e colocar em dia trabalhos e projetos em atraso. Tempo agora não falta!!

5 - Plataformas de estudo abertas

Várias plataformas nacionais de estudo e apoio escolar disponibilizam as suas plataformas abertas para professores e alunos poderem aceder gratuitamente às suas plataformas digitais da Escola Virtual e Aula Digital, nomeadamente a Porto Editora; a Leya; a Hypatiamat, entre outras.



6 - Visitar museus a partir de casa

Sabia que pode visitar virtualmente os mais reputados museus internacionais.

Pinacoteca di Brera - Milano

<https://pinacotecabrera.org/>

Galleria degli Uffizi - Firenze

<https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>

Musei Vaticani - Roma

<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>

Museo Archeologico - Atene

<https://www.namuseum.gr/en/collections/>

Prado - Madrid

<https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>

Louvre - Paris

<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>

British Museum - Londres

<https://www.britishmuseum.org/collection>

Metropolitan Museum - New York

<https://artsandculture.google.com/explore>

Hermitage - San Petersburgo

<https://bit.ly/3cJHdnj>

National Gallery of art - Washington

<https://www.nga.gov/index.html>

7 - Atividade física indoor

A evolução digital pode também ser um bom aliado nesta área.

Se procurar online consegue em poucos minutos encontrar opções para dar aulas de educação física indoor, dentro das possibilidades de cada casa e família, claro!



8 - O regresso à TV...e que desportos existem para além da "bola"

A MEO, NOS e Vodafone informaram ontem dia 12 de março 2020, que oferecem dados móveis e canais desportivos e não vão cobrar pelas mensalidades dos canais Sport TV, BTV e Eleven Sports enquanto durar o período excepcional de suspensão da maioria das competições desportivas.

9 - Trabalhos manuais e arranjar coisas em casa

Realizar trabalhos manuais com os miúdos ou simplesmente arranjar alguma coisa que já estava há muito por concertar em casa, pode ser um bom tempo de entretém para muitos. Também aqui o google pode dar uma ajuda... Outra boa ideia pode ser, tirar da arrecadação todas as experiências que deram no Natal passado aos miúdos e participar com eles na sua realização.

10 - A arte de cozinhar

Dar aulas de culinária à família poderá estar incluído no plano de ações familiares. Experimentar novas receitas, começar a fazer pão ou iogurtes caseiros, porque não??«

APFN recebida por partidos políticos



A Associação Portuguesa de Famílias Numerosas (APFN) solicitou uma audiência a todos os partidos políticos, com representação parlamentar, para esclarecer e pedir a correção de todas as fragilidades do Orçamento de Estado 2020 em relação às famílias com filhos. A APFN já foi recebida na Assembleia da República pelos partidos políticos: CDS-PP; CHEGA; PS; PSD e PCP. As audiências com a Iniciativa Liberal e PEV estão em agenda.«

APFN louva implementação de passes familiares no Porto

A Associação Portuguesa de Famílias Numerosas (APFN) louva a medida dos passes familiares aprovada para a Área Metropolitana do Porto, com reflexos na vida das famílias a partir de maio. Em relação aos passes familiares, eles constituem efetivamente um alívio e um tratamento mais equitativo para as famílias com filhos, permitindo-lhes uma vida com mais qualidade em termos de alocação de tempo e recursos.

De facto, sem passe familiar os encargos com transportes podem ser tão altos que obrigam as famílias, sobretudo as mais numerosas, a organizar-se para transportar os filhos contraindo outros tipos de encargos e prescindindo de tempo de trabalho

ou pessoal para o transporte dos filhos.

Apelo à implementação do IMI Familiar

De igual modo, a APFN preconiza a implementação de outras medidas que corrijam a sobrecarga das famílias com filhos, como é o exemplo do IMI, que, nalguns municípios desta região, continua a não ter em atenção o número de pessoas do agregado familiar. A APFN alerta para a falta de equidade na ausência do IMI Familiar. De facto, não é o mesmo uma pessoa viver sozinha numa casa de quatro assoalhadas ou uma família de 5 pessoas viver numa casa igual e pagarem ambos a mesma taxa de imposto.»

Família APFN...Britos

A foto de capa desta edição do boletim APFN foi gentilmente cedida pela família Brito, associados da APFN, com oito filhos.

Conheça-os um pouco no discurso direto da mãe:

“São oito. Todos diferentes. Uns com mais capacidades numas áreas outros noutras. Sete estudam, têm trabalhos de casa, testes, trabalhos de grupo, apresentações orais, portfólios, e tantas outras coisas para fazer. Alguns fazem quase tudo sozinhos, outros precisam de ajuda. Para terem bons resultados, há quem estude mais e seja mais esforçado e há quem não precise de muito estudo. Alguns ganharam diplomas de mérito. Outros não. Mas o importante nisto tudo foi o que cada um conseguiu com o seu esforço.

O que mais quero para eles é que sejam felizes e bem sucedidos! Os valores mais importantes da vida eles aprendem em casa, com a família. Não com palavras, mas com exemplos.

O que me deixa verdadeiramente orgulhosa e babada é quando me dizem que eles são bons miúdos. Bons amigos, bons colegas, solidários, responsáveis, bem educados.

Educar hoje em dia não é fácil. Ninguém nos ensina. A vida vai-nos ensinando. Mas o que funciona com um pode não funcionar com outro. Por isso, às vezes, não acertamos à primeira, mas nunca desistimos. Nunca.”



Mercearia J'Agora

Viseu

20%

Carnes Freire

Estoril

10%

Mercearia Raízes

Mafra

5%

FreshBio

Funchal

10%

Pão em Casa

Grande Lisboa

10%

Quinta do Arneiro

Grande Lisboa

Setúbal

5 a 10%

Good After

Porto

desconto portes de envio

Pode encontrar estas parcerias e outras, bem como as suas condições aqui:



www.apfn.com.pt/parcerias.php

Municípios portugueses amigos das famílias reconhecidos na Europa

A Associação Portuguesa de Famílias Numerosas (APFN) assinou um protocolo com a ELFAC - Confederação Europeia de Famílias Numerosas, em Barcelona, com o objetivo de reconhecer os municípios distinguidos como 'Autarquias Familiarmente Responsáveis' na Rede Europeia de Municípios Amigos da Família.

Com a integração na Rede Europeia de Municípios Amigos da Família, os 77 concelhos Portugueses que receberam a bandeira verde por terem mantido ou adotado políticas familiares em 2019 vão poder ser incluídos, caso formalizem essa intenção (através do preenchimento de um formulário), no registo da Rede, bem como vão poder ostentar o selo da Rede Europeia.

A partilha de boas práticas e de informação com outros municípios, a par de participar em eventos organizados pela Rede Europeia, são outras das valências da integração neste projeto europeu.

A Rede Europeia de Municípios Amigos da Família, formalmente



Luciano Malfer, Isabel Paula Santos, Maria Regina Maroncelli Florio e Raúl Sánchez.

constituída em 2018 pela ELFAC, promove políticas locais a favor do bem-estar das famílias. O objetivo da rede é definir um padrão comum de políticas familiares de qualidade na Europa, para estabelecer a médio prazo uma certificação europeia nesta matéria.

«As autarquias portuguesas mais amigas das famílias ficam

O objetivo da rede é definir um padrão comum de políticas familiares de qualidade na Europa.

assim integradas num vasto movimento, rumo a uma Europa amiga da família», evidencia Rita Mendes Correia, presidente da Associação Portuguesa de Famílias Numerosas.

Para a responsável da APFN, «o reforço dos apoios às famílias é fundamental para a construção de um país sustentável em termos sociais, mas também económicos».

As distinções aos concelhos portugueses de 'Autarquias Familiarmente Responsáveis' são resultado de um trabalho desenvolvido pelo Observatório das Autarquias Familiarmente Responsáveis (OAFR), uma iniciativa da APFN, criado em 2008.<<

Em 2019, a 11ª edição do OAFR reconheceu 77 autarquias nacionais, o que representa 25% da totalidade de municípios portugueses. Os distritos com maior número de autarquias distinguidas foram os distritos de Coimbra (12), Lisboa (8) e Santarém (8).

FAMILY LAND volta a Cascais de 10 a 11 de outubro



O segundo fim-de-semana de outubro, promete tornar Cascais num dos principais espaços para se estar em família.

O festival familiar FAMILY LAND vai ter em 2020 a sua 6ª edição, no Hipódromo Manuel Possolo, em Cascais, num evento organizado pela Associação Portuguesa de Famílias Numerosas, juntamente com a Câmara Municipal de Cascais.

Multigeracional

O FAMILY LAND 2020 quer chegar a todas as gerações de uma família, por isso “a proposta de entretenimento vai refletir a forma como festival urbano familiar está a ser pensado”, explica Ana Cid Gonçalves, secretária geral da Associação Portuguesa de Famílias Numerosas (APFN). A área de 7.000m2 do hipódromo de Cascais vai acolher inúmeras atividades gratuitas, ao ar livre, entre as 11h e as 19h, “num espaço que está idealizado para responder a vários mundos da FAMILY LAND”, indica Ana Cid Gonçalves.

Alguns desses mundos são: Family Team Land – jogos tradicionais e vídeo-jogos competitivos em família; Party Land – palco com DJ e MC (mestre de cerimónia) e espe-



táculos interativos e imersivos; Science Land – os mistérios da ciência com realidade virtual, robots e astronomia; Play Land – brincadeira para todas as idades nos insufláveis e jogos de sobrevivência; Art Land – expressar a criatividade através da fotografia, grafiti e pinturas faciais; Nature Land – explorar a natureza com arborismo, escalada e slide; Adventure Land – para os mais radicais o laser tag, bike trial e cães GOC da PSP;

Food Land – espaço de restauração com jogos e workshops sobre alimentação.

A iniciativa vai contar com a presença de alguns youtubers nacionais, adorados pelos mais jovens, que com eles poderão interagir em atividades inesperadas.

Boas práticas e sustentabilidade

As entradas a um preço acessível, com o bilhete de família a integrar todo o agregado, independente do número de filhos, é uma das boas práticas do festival.

A pensar na sustentabilidade e no apoio social o FAMILY LAND quer este ano reciclar num espaço onde as crianças podem deixar os seus antigos brinquedos para ser distribuídos a quem mais precisa.

A esta causa junta-se a preocupação com o meio ambiente. A iniciativa segue as boas práticas de realização de eventos do concelho de Cascais e diz não à utilização do plástico.

Saiba mais informação em www.familyland.pt.

“é bom saber...



Vila Galé Hotéis

Nacional

12%

Hotel Golf Mar

Vimeiro

10%

ZMAR

Zambujeira do Mar

10%

CEPO VERDE

Bragança

até 15%



Citroën

Nacional

15,5% a 32%

MIDAS

Nacional

10% a 30%

Peugeot

Nacional

15% a 32%

Pode encontrar estas parcerias e outras, bem como as suas condições aqui:



www.apfn.com.pt/parcerias.php

4, 5, 6...bem vindos!!



O início de 2020, marcou também o arranque de uma nova parceria. A Barral quer dar as boas vindas aos bebés da família APFN, a partir do 4º filho e seguintes.

A iniciativa tem como objetivo oferecer um estojo com alguns produtos para recém-nascidos. A campanha está em vigor até ao final do ano.«

O que é?

Um nécessaire da BARRAL, composto por um estojo e produtos para recém-nascidos e um maminho para o bebé.

A quem se destina?

Sócios da APFN, com quotas em dia, que tenham o quarto filho ou subsequente, nascidos em 2020.

Porquê apenas o 4º filho e subsequentes?

Dadas as condições estabelecidas em parceria, não seria possível atribuir este nécessaire a todos os sócios a quem nasceu o terceiro filho em 2020.

Tenho de me candidatar?

Não. Após o nascimento do seu o quarto filho, ou subsequente, terá que o registar na sua área reservada do site APFN e ser-lhe-á enviado um e-mail com mais informações.



Cumpro todos os requisitos e não recebi e-mail?

Informe-nos dessa situação, enviando um email para apfn@apfn.com.pt. Obrigado.

Quais as condições específicas da iniciativa?

A iniciativa tem um regulamento associado, conheça-o aqui:



‘Famílias em rede’ quer chegar a Lisboa e Porto

Lisboa e Porto vão contar com sessões do “Famílias em Rede”, assim que as medidas de contingência, devido ao surto do Covid-19, o permitirem. O “Famílias em Rede”, iniciativa da Asso-



o que é?

Um projeto de interajuda entre famílias que pretende ajudar as famílias na tomada de decisões e na busca de soluções, tendo como princípios fundamentais a partilha de responsabilidade e o envolvimento de todos os membros da família.

como funciona?

Promove-se a realização de uma sessão com o máximo até cinco famílias.

A primeira sessão conta com um membro da APFN para definir, orientar e coordenar os objetivos de grupo.

O grupo conta uma plataforma digital para comunicação direta para o grupo; apresentação de casos e outras informações.

temas em análise:

Parentalidade positiva;
Solidariedade entre gerações;
Conciliação das responsabilidades familiares e profissionais.

informações:

geral@familiasemrede.pt
www.familiasemrede.pt

ciação Portuguesa de Famílias Numerosas (APFN), quer dar arranque às sessões de 2020, em simultâneo no Porto e em Lisboa, com o apoio dos hotéis Vila Galé. O “Famílias em Rede” é um projeto de interajuda que se propõe a criar uma rede de apoio e partilha entre famílias. A metodologia utilizada é baseada na cooperação interfamiliar, intrafamiliar e intergeracional. Para isso promove-se a realização de uma reunião informal entre o grupo de até cinco famílias (associadas). A dispersão territorial dos nossos associados não quer ser um travão a este projeto. Por isso o grupo hoteleiro português Vila Galé Hotéis juntou-se a esta iniciativa e apoia o Famílias em Rede, com a disponibilização de um espaço para se concretizar a reunião. De salientar, que no futuro outros locais poderão ser abraçados com o projeto. «



Pipoca das Flores
(Animação Infantil)
Grande Lisboa

12%

Prénatal
Nacional

10%

Pés de Cereja
Lisboa e online

10%

Piolhitus
Cascais

10%

Stikets
online

7%

Blue Kids
Nacional

20%

Sem mais piolhitos
Porto

15%

Chicco
Nacional

10%

Pode encontrar estas parcerias e outras, bem como as suas condições aqui:



www.apfn.com.pt/parcerias.php



ASSEMBLEIA GERAL

CONVOCATÓRIA

Nos termos estatutários, é convocada uma Assembleia-Geral da APFN para reunir na Rua José Calheiros, 15, Lisboa, no dia 25 de Março de 2020, pelas 19 horas, com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Discussão e aprovação do Relatório e Contas do ano de 2019
2. Diversos

A Assembleia-Geral reunirá de novo às 19h30 do mesmo dia e ano, no mesmo local, com o número de sócios presentes, se para a primeira convocatória não houver o respectivo quórum.

Lisboa, 10 de Janeiro de 2020

O Presidente da Assembleia-Geral

Carlos Seixas da Fonseca

agenda

25 março | Assembleia Geral APFN, pelas 19h.

30 março | Sorteio Cheque Educação + Saúde 150€ Ticket

18 abril | Visita ao Parque dos Monges (informações em breve)

20 junho | Visita das famílias APFN à Herdade Vale da Rosa (mais informações em breve)

10 e 11 outubro | Family Land - festival no Hipódromo Manuel Possolo, em Cascais.

NOTA: Em função da evolução da pandemia do Covid-19 a APFN poderá cancelar ou adiar estas e outras iniciativas.



Candidaturas abertas a 31 de março

O Observatório promove, desde 2009, um inquérito às autarquias, que avalia o conjunto de práticas adotadas em matéria de política familiar para com os seus munícipes e os seus colaboradores.