

# BOLETIM APFN

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE FAMÍLIAS NUMEROSAS

ano XIX · nº59 · Fevereiro 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

Tema Anual: Acesso à Saúde>> **Pág. 4**

A APFN celebra o seu 20º aniversário>> **Pág. 5**

A Apresentação do Estudo da Água já tem data>> **Pág. 6**

10 Year Challenge: O que mudou na demografia portuguesa?>> **Pág. 7**

## AS NOSSAS FAMÍLIAS » Pág. 8

Novos por cá >> **Pág. 8**

Famílias Numerosas fora de série>> **Pág. 8**

## ECONOMIA FAMILIAR » Pág. 9

Nós por cá >> **Pág. 9**

## TEMOS FEITO » Pág. 10

O melhor de 2018 >>**Pág. 11**

Simulador de IRS e de IMI>> **Pág. 12**

## É BOM SABER » Pág. 13

Famílias Numerosas em Movimento>> **Pág. 13**

Convocatória Assembleia Geral >> **Pág. 14**

Receitas XL>> **Pág. 15**

Cinema em Família>> **Pág. 16**

## AGENDA » Pág. 17

## Editorial



Caros sócios,

Em 2018 tivemos um crescimento impar. Graças à campanha de angariação de novos sócios, Abril foi o mês com mais inscrições na história da APFN! Agradecemos a todos os que recomendaram a APFN a famílias amigas! Mais do que uma associação que dá descontos somos uma associação de famílias para as famílias e queremos que cada vez mais as famílias numerosas estejam unidas para defender os seus direitos.

Entramos em 2019 com a certeza que este ano trará muitas novidades. O tema em foco será o **acesso à saúde** onde vamos trabalhar em várias frentes: da melhoria das parcerias na área da saúde à proposta de políticas públicas para melhorar a vida das famílias e remover os obstáculos e penalizações existentes.

É também o ano em que a APFN celebra o seu 20º aniversário. Desde o dia 22 de abril de 1999 muita coisa mudou: crescemos em sócios, em parcerias, em acordos institucionais e comerciais, em eventos e não deixámos nunca de lutar pelos interesses das famílias, sobretudo as numerosas. Criámos um gabinete de estudos que trabalha para apresentar estudos sobre demografia, discriminação nos preços da água entre outros. Criámos o Observatório das Autarquias Mais Familiarmente Responsáveis, que de ano para ano conta com mais candidaturas de Câmaras que querem ser mais amigas das famílias. Criámos grupos de Famílias em Rede, de entreajuda, eventos lúdicos e continuamente tentamos atender às necessidades e interesses mais prementes dos nossos associados. Em 20 anos nem tudo mudou para melhor: o desafio *#tenyearchallenge* ajuda-nos a constatar que a realidade demográfica portuguesa é cada vez mais preocupante, com a diminuição do número de crianças e jovens, da fecundidade e da natalidade e também com o envelhecimento generalizado da população.

Já estão também disponíveis os nossos simuladores de IRS e de IMI, com todos os dados atualizados que pode consultar desde já no nosso site.

Até breve!





## Tema Anual de 2019: o Acesso à Saúde

Durante o ano de 2019, a APFN irá dedicar-se sobretudo o tema do acesso à Saúde que pretendemos trabalhar aprofundadamente nas nossas várias vertentes de atuação: das parcerias à proposta de políticas públicas para melhorar a vida das famílias e remover os obstáculos e penalizações existentes.

Iremos reforçar a nossa rede de parceiros na área da saúde (farmácias, hospitais, clínicas, óticas, terapeutas, empresas de prestação de serviços de saúde, etc).

Por ser um tema tão crucial para todas as famílias, convidamos os nossos sócios a colaborar connosco, indicando os principais constrangimentos, dificuldades ou sugestões que tenham enfrentado no acesso à Saúde para que possamos trabalhar a partir desses tópicos ao longo do ano.

Pretendemos elaborar posteriormente um inquérito mais vasto e validado cientificamente mas antes gostaríamos que nos enviassem para o email [saude2019@apfn.com.pt](mailto:saude2019@apfn.com.pt) as questões que identificam como importantes.

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE FAMÍLIAS NUMEROSAS

#TemadoAno

# ACESSO À SAÚDE

Como podemos melhorar o acesso à saúde por parte das famílias?

A sua opinião é muito importante para nós! Envie as suas sugestões para [saude2019@apfn.com.pt](mailto:saude2019@apfn.com.pt)



## A APFN celebra o seu 20º aniversário

A Associação Portuguesa das Famílias Numerosas foi criada no dia **22 de Abril de 1999**, pelas 13h, após meses de reuniões, de discussão, estratégia e definição de objetivos e estatutos. Foi à volta da mesa do jantar que vários casais se reuniram e discutiam a hipótese da criação de uma associação, à semelhança da que já existia na Hungria, para defender os direitos das famílias numerosas.



O nosso primeiro *site* foi para o ar no dia seguinte, no Terravista, funcionava gratuitamente bem como o email - A contenção de custos faz parte do início de vida de qualquer família!!! (Actualmente, a APFN já tem o domínio [apfn.com.pt](http://apfn.com.pt))  
Em 2001, a APFN, estabelece uma sede na Ameixoeira e começa a ganhar expressão, destacando-se na área da Educação, Fiscalidade, habitação e saúde para famílias com 3 ou mais filhos.

Ao longo dos anos a APFN organiza Conferências, seminários, começa as primeiras reuniões políticas com Câmaras Municipais. Ajuda a criar a **ELFAC** – *European Large Families Confederation*, em outubro de 2003, organiza em Lisboa o Congresso Europeu de Famílias Numerosas, em 2004, e cria o **Observatório das Autarquias Familiarmente Responsáveis**, em maio de 2008. Fomos crescendo em número e em conquistas: redução do IVA para as fraldas, Tarifas Familiares da Água, Bilhetes de Família Numerosa na Cultura, IMI familiar, isenção das taxas moderadoras até aos 18 anos, etc.

Para ler na íntegra o trabalho desenvolvido pela APFN ao longo destas duas décadas clique [aqui](#).



## Apresentação do Estudo da Água já tem data!

A APFN pretende tornar mais transparente e clara a variação do custo da água para cada família, consoante o local de residência e o número de membros que a compõem. Porém, a falta de equidade nos tarifários de abastecimento de água nos municípios portugueses continua a ser uma realidade bem vincada no nosso país. Esta falta de equidade reflete-se na discriminação das famílias no acesso à água, em função da sua dimensão e do município onde vivem.

Um número cada vez maior de municípios tem vindo a adotar tarifários familiares que pretendem reduzir as discriminações a que estão sujeitas as famílias. Porém não existe um modelo padrão para a construção destes tarifários e a sua eficácia nem sempre responde aos objetivos da sua criação. É essa equidade que o estudo da água pretende aferir através de uma análise comparativa de vários parâmetros relacionados com os tarifários de abastecimento de água.

O estudo é realizado desde 2017 e tem vindo a ser atualizado todos os anos. O estudo relativo aos tarifários aplicados em 2018 será apresentado no próximo dia 22 de março.

A APFN pretende uma análise transparente e idónea de todos os municípios que ficarão organizados num ranking de equidade que destacam as melhores e piores autarquias em todo o país.

Consulte os dados relativos a 2017 no [nosso site](#).

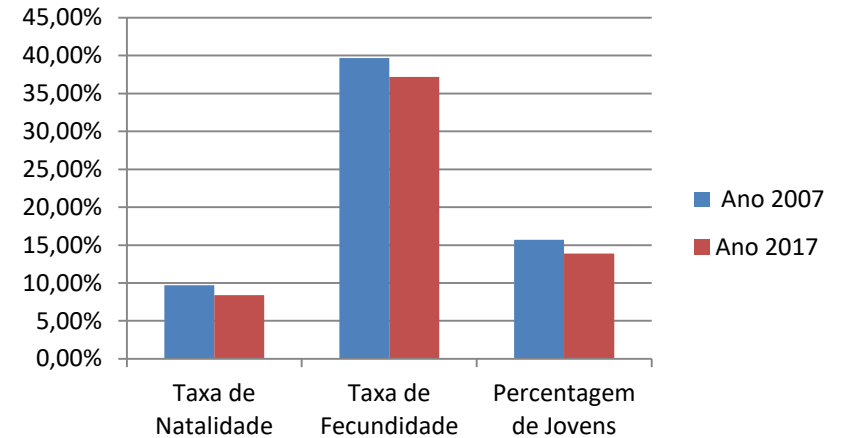


## 10 Year Challenge: o que mudou na demografia portuguesa

Talvez já tenha ouvido falar do “10 Year Challenge”: o desafio viral que inundou as redes sociais e que consiste na publicação de uma imagem – o “antes” e o “depois”, neste intervalo de tempo. Como não dispomos de dados estatísticos relativos a 2018 nem a 2019, fizemos uma comparação entre os anos de 2007 e 2017.

### O que mudou nos últimos 10 anos na demografia Portuguesa?

A Taxa de Natalidade desceu de 9,7% para 8,4% (de 2007 para 2017), a Taxa de Fecundidade desceu de 39,7% para 37,2% (ou seja, em 2017, em cada 1000 mulheres apenas havia 37 filhos) e o número de jovens (0-14 anos) diminuiu muito significativamente (de 1.650.412, em 2007 passámos a 1.433.156 jovens em 2017). Esta tendência demográfica é acentuada pelo aumento do índice de envelhecimento, ou seja a percentagem de idosos por cada 100 jovens. De acordo com dados do Pordata de 2007 a 2017 passámos de 112,6 para 153,2 idosos por cada 100 jovens.



ESPERANÇA MÉDIA DE VIDA

83 anos

haverá 44 idosos

por cada 100 pessoas em idade activa

1,6 filhos

ÍNDICE DE FECUNDIDADE

em 2030

1,3 milhões Jovens 0-14anos



2,7 milhões +65anos Idosos

1 em cada 4 pessoas terá + 65 anos



7% Natalidade

18% Mortalidade

Por cada 100 jovens haverá 210 idosos

Fonte: [Fundação Francisco Manuel dos Santos](#)



## 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:





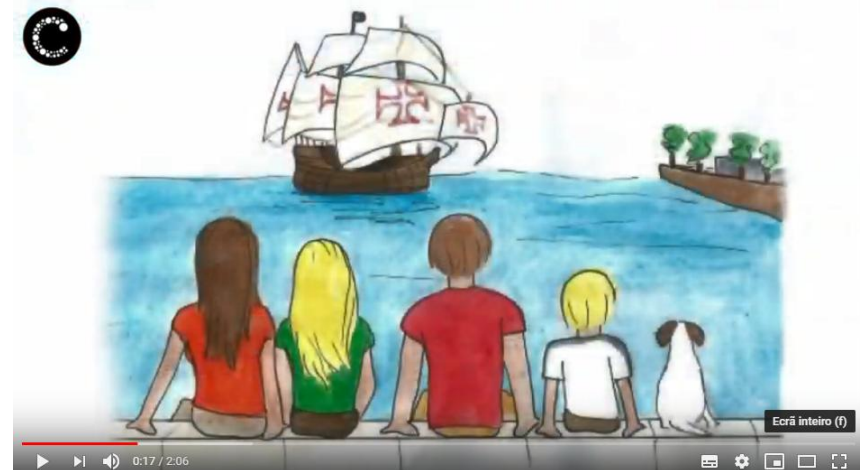
## Famílias Numerosas Fora de Série...



Tornei-me surfista aos 17 anos. Sempre vivi em Carcavelos e desde muito pequena que tinha essa vontade, a de surfar. Demorei a começar, porque na altura não se viam raparigas dentro de água. Eu fui mesmo uma das primeiras. Uma paixão que ainda hoje está na minha vida e na vida de toda a minha família. Competi durante 10 anos e só parei porque estava à espera do meu primeiro filho, o Joey, que tem hoje 18 anos! Tive três filhos e passei a pertencer à APFN desde que o Jaime nasceu, há 9 anos. O pai Joe é um talentoso surfista californiano, e como é normal, sempre sonhámos em ter os nossos filhos a praticar o nosso desporto. E para a logística familiar, é muito mais fácil!

O Joey teve uma prancha aos 4 anos. Começou a fazer umas ondinhas connosco, mas nunca o vi super motivado. Não insistimos e um dia disse-nos que não tinha de fazer surf só porque os pais faziam. Hoje em dia adora e tem pena de não ter enveredado pela competição como os irmãos... A Francisca (Kika) dois anos mais nova, tem agora 15 anos, teve uma atitude totalmente diferente. Aos 3 anos apanhou um susto no mar e não quis mais nada com as pranchas de surf até aos 6 anos. Aos 12 anos venceu os rapazes da sua categoria Sub12 e as raparigas Sub 16, com um mar enorme em S.Pedro do Estoril. Foi a sua primeira grande vitória no Circuito Regional da Grande Lisboa. Aos 13 anos foi Campeã Nacional de Esperanças Sub 16 e em 2018 voltou a conquistar o mesmo título, de Campeã Nacional, ao qual juntou o de Vice Campeã Sub 18! Está neste momento a fazer o 10º ano na Califórnia, onde já conquistou bastantes lugares de podium nos NSSA! Tem como objetivo a profissionalização e este verão já vai entrar nas provas para qualificação mundial. Faz parte da Seleção Nacional de Surf desde os 13 anos. Depois vem o Jaime, 6 anos mais novo do que a Kika. Tem

agora 9 anos. Aos 4 anos fez as suas primeiras ondas e aos 5 decidiu que queria ser mesmo surfista! Já subiu ao podium várias vezes na sua categoria, sub 10 e em sub 12. Tal como a irmã, também quer ser profissional. Entretanto, eu, a mãe Pipa, sou escritora. Tenho publicados 9 volumes da coleção de livros: "Vem Surfar com a Pipa, Jaime e Kika", que teve início em Novembro de 2015. Nós somos as personagens e são histórias baseadas em factos verídicos. Através das nossas aventuras de surf, transmito valores, cultura e muita alegria. Deixo um legado aos meus filhos, ao país a nível cultural (desde o 4º volume) e ao surf nacional! A convite da delegação australiana do Instituto Camões, fui em outubro à Austrália, apresentar a coleção, a parte das comunidades portuguesas (Sydney, Camberra e Melbourne). Leia o testemunho completo da Família Veselko [aqui](#) ou veja o vídeo carregando na imagem abaixo.





## Nós por cá

A área de parcerias este ano estará também alinhada com o Tema do Ano: **Acesso à Saúde**. Procuramos melhorar as parcerias já existentes nesta área e também procurar novos parceiros que façam a diferença na vida das nossas famílias. Sem dúvida que um dos nossos objetivos para este ano é ter na oferta de protocolos um seguro de saúde que tenha em conta os agregados das nossas famílias. Esperamos não desiludir!

Na área de descontos, [no nosso site](#), é possível encontrar parceiros na área da Saúde nas seguintes categorias:

- Apoio Domiciliário
- Clínicas e Hospitais
- Farmácias
- Medicinas Alternativas
- Ópticas
- Parafarmácias
- Psicólogos
- Residências Sénior (Lares)

Se a vossa família tem dicas, ideias ou sugestões, principalmente nesta área, não deixem de nos contactar, estamos cá para vos dar ouvidos e respostas, poderão enviar email para [parcerias@apfn.com.pt](mailto:parcerias@apfn.com.pt).



## APFN: O melhor de 2018

Em 2018 fomos parceiros da iniciativa “Por um futuro com mais bebés” da Wells. Iniciámos o ano com a boa notícia da gratuidade dos manuais escolares, em Lisboa, até ao 9º ano e encerrámo-lo com o alargamento da medida a todos os alunos do ensino público, até ao 12º ano. Infelizmente apenas abrange os alunos das escolas do ensino público mas continuaremos a agir para que todos os alunos sejam abrangidos.

Terminámos o ano premiando 70 autarquias amigas das famílias, neste que foi o 10º aniversário do Observatório das Autarquias mais Familiarmente Responsáveis, fundado pela APFN. Arrancámos com mais um grupo das Famílias em Rede e demos os primeiros passos no projeto piloto das Escolas Amigas das Famílias. Também este ano foi criada pela primeira vez uma rede europeia de autarquias amigas das famílias, com base nos projetos português e italiano.

Ao longo do ano elaborámos vários pareceres a legislação em discussão pública, nomeadamente ao Orçamento de Estado, solicitámos audiências e fomos recebidos por alguns governantes e comissões parlamentares. Adicionalmente, o nosso gabinete jurídico apresentou 2 queixas ao Provedor de Justiça e apoiou cerca de 36 famílias.

A APFN coorganizou um encontro internacional de jovens sobre a Família, que contou com a presença de 13 nacionalidades, organizou, em Cascais, a conferência iTalks: Youth 4Family, dinamizou várias aulas a nível do ensino básico e universitário, com vista a sensibilização das gerações mais jovens para a situação de inverno demográfico. Foi parceira do seminário “Relação trabalho família”, em estudos pioneiros sobre o impacto de ter irmãos e ter filhos nas nossas relações laborais e desempenho profissional.

No final de 2018 somos 14780 SÓCIOS APFN! A todos os sócios que ajudam a APFN a continuar a crescer, obrigado. Veja o vídeo do melhor de 2018 [aqui](#).



## Simulador de IRS e de IMI

Já conhece o nosso Simulador de IRS?

Informamos que já pode fazer [aqui](#) a sua simulação do IRS relativo aos rendimentos auferidos em 2018.

Também pode fazer a simulação do valor que vai pagar de Imposto Municipal sobre Imóveis no simulador de IMI na nossa página [aqui](#). Os dados encontram-se atualizados de acordo com o Portal das Finanças e contempla já o desconto em função do número de filhos.

Qualquer dúvida ou sugestão enviem, por favor, email para [secretaria-geral@apfn.com.pt](mailto:secretaria-geral@apfn.com.pt)

Veja como fazer a sua simulação:

2018 | Simulador de IMI (para ver os dados de 2017 clique [aqui](#))

Procure por autarquia:  (ex: lisboa) Distrito:

Coloque o valor da avaliação da sua casa para calcular o IMI:  e nº filhos:

**ADERIRAM NO DISTRITO DE LISBOA 13 \* MUNICÍPIOS (81%).**  
 (ver em mapa)

Existem no distrito de Lisboa 3 autarquias a praticar a taxa máxima de IMI e 2 autarquias a praticar a taxa mínima.

Taxa média de IMI cobrada no distrito de Lisboa: 0.364%

\* Os dados disponibilizados resultam do contato direto com as Câmaras Municipais e das informações por elas reportadas. Ressalvam-se eventuais discrepâncias com os dados da Autoridade Tributária e Aduaneira, que poderão resultar da não comunicação atempada ou outra situação similar, que não nos tenha sido comunicada.

AUTARQUIA	TAXA	Red. 1 Filho	Red. 2 Filhos	Red. 3 Filhos	Observações
<input checked="" type="checkbox"/> Câmara Municipal de Torres Vedras	0.40%	20€	40€	70€	Nesta autarquia pagará de IMI: 600 € A Redução no IMI será de: 70 € Em 2017 a redução no IMI foi de: 70 €

Insira o seu município da caixa de procura

Compare o seu município aos restantes no distrito

Insira o valor imobiliário da sua casa e o número de filhos

Saiba quanto vai pagar e qual o desconto.



## Férias diferentes e económicas

Somos uma família numerosa constituída por 6 elementos: casal e quatro filhos (um rapaz e três meninas) entre os 12 e os 22 anos. Com tanta gente cá em casa pode parecer problemático fazer férias e viajar. De facto, nunca foi um problema nosso. Quando as filhas eram pequenas, recorremos diversas vezes ao campismo ou ao aluguer de casa em locais do nosso interesse, quer em Portugal ou na Galiza.

À medida que as crianças cresciam, outros interesses se instalavam relativamente às viagens a realizar. Visitar outros países europeus eram do interesse de toda a família e ir à Disneylândia Paris era o primeiro objetivo. Mas como seria possível? Como concretizar este sonho de uma família com quatro filhos?

Em 2012 e por mero acaso, foi visualizada uma reportagem no Telejornal acerca de uma maneira mais fácil, mais simples e mais barata de se realizar umas férias. Tratava-se do site [Trocacasa.com](http://Trocacasa.com) (parceiro da APFN), o que despertou interesse e curiosidade. Após explorar o respetivo conteúdo e conscientes de todos os riscos que isso implicaria, acabamos por nos inscrever. Pagamos a inscrição, colocamos fotografias do apartamento assim como pequenos textos relativos à nossa família, à cidade do Porto e arredores e às comodidades que o apartamento oferecia.

Tendo em conta o nosso primeiro objetivo, enviámos dezenas de convites para trocar de casa com famílias da cidade de Paris durante duas semanas em agosto. Após muitas recusas (na altura a cidade do Porto não era ainda muito conhecida e os nossos interlocutores não aceitavam a ideia de passarem quinze dias no Porto), uma família de quatro pessoas do centro de Paris aceitou fazer a troca connosco. Como as viagens de avião eram ainda bastante caras, rumamos a Paris via autocarro. Como se tratava da festa de aniversário dos vinte anos da abertura do Disneylândia Paris, conseguimos, com a ajuda da família, aproveitar a promoção para os residentes franceses, que consistia na compra de dois bilhetes de ingresso (um para cada parque) ao preço de um bilhete. De

uma forma inesperada e de um modo mais simples, mais fácil e mais barato, concretizamos o grande sonho de quatro crianças entre os seis e os dezasseis anos. De outra maneira, seria financeiramente impossível. 2012 foi apenas o começo pois o bichinho do Trocacasa ficou continuamente presente. Outras trocas se seguiram a Paris: Bruxelas, Lisboa, Algarve, Sevilha, Valência, Londres, Praga, Budapeste, Suíça, Dublin, Berlim, Munique, Roma, Amesterdão.....e outras já programadas como Barcelona, Lyon e Estocolmo. Em seis anos realizamos dezoito trocas e esperamos ainda realizar muitas mais. Com a compra antecipada dos bilhetes de avião (seis meses) e de acordo com o nosso parceiro de troca, poupa-se bastante dinheiro com as viagens.

Agora que o Porto é um destino turístico de eleição, temos constantemente recebido pedidos de troca de todas as partes do mundo, desde do Canadá até à Indonésia, desde Buenos Aires até S. Francisco. De momento estamos apenas interessados em fazer trocas com países europeus, mas numa próxima oportunidade, outros continentes farão parte dos nossos interesses em Trocacasa.com.

### Família Martins Camelo, com os 4 filhos, em viagem pela Europa





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DE FAMÍLIAS NUMEROSAS

## ASSEMBLEIA GERAL

### CONVOCATÓRIA

Nos termos estatutários, é convocada uma Assembleia-Geral da APFN para reunir na Rua José Calheiros, 15, Lisboa, no dia 27 de Março de 2019, pelas 19 horas, com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Discussão e aprovação do Relatório e Contas do ano de 2018
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 respetivo quórum.

Lisboa, 8 de Fevereiro de 2019

O Presidente da Assembleia-Geral





Carlos Seixas da Fonseca



## 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](mailto:comunicacao@apfn.com.pt)

Pode fazer download do TEMPLATE do menu semanal, clicando na imagem abaixo e consultar as 20 receitas que temos para si [aqui](#).

MENÚ SEMANAL	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
 Pequeno Almoço							
 Almoço							
 Lanche							
 Jantar							

1. Arroz de Peixe com Espinafres
2. Empadão verde de atum
3. Frango estufado com ervilhas
4. Sopa de Brócolos
5. Frango à Brás
6. Arroz de bacalhau no forno
7. Massa Carbonara
8. Sopa de Agrião
9. Ervilhas com ovos escalfados
10. Arroz de grão com linguiça
11. Massada de peixe
12. Bacalhau À Gomes de Sá
13. Arroz Malandro de Tomate, Pescada e Coentros
14. Frango com Espirais em Molho de Tomate, Alecrim e Azeitonas
15. Alho Francês à Brás
16. Feijoada
17. Massa com carne picada no forno
18. Arroz de tamboril
19. Fusilli fresco com frango e cogumelos
20. Quiche Lorraine





## Cinema em Família

### A marcha dos pinguins, de Luc Jacquet (2005)

Idades: + 6 anos

#### Qual é a história?

Trata-se de um relato da difícil viagem anual feita pelos pinguins imperadores. Embora as temperaturas atinjam 80º abaixo de zero, estas aves que não voam percorrem a tundra, caminhando e às vezes deslizando sobre as suas barrigas ao longo de mais de 70 milhas, da costa até uma planície interior. Lá eles acasalam e põem ovos, e depois os machos assumem o dever de proteger os ovos enquanto as fêmeas voltam para o mar para apanhar peixe. As fêmeas depois voltam para a planície, onde os casais reunidos alimentam os filhotes até que estes possam caminhar de volta à praia e ao mar.

#### É um bom filme?

Este é um documentário inspirador para famílias com crianças com idade suficiente para compreender o perigo. "É uma história de sobrevivência, uma história de vida sobre a morte. É uma história sobre amor". É incrível pensar que esta jornada para encontrar um companheiro já dura há séculos e que os pinguins fazem a perigosa viagem usando apenas os seus instintos. Os pinguins acabam por ser progenitores incrivelmente dedicados e vemo-los suportar todas as dificuldades, continuando encantadores e desajeitados enquanto andam. É uma maneira fantástica de apresentar crianças mais velhas a documentários; enquanto o género pode ter uma reputação "seca", não há nada de chato nessa aventura animal envolvente.

#### Tópicos de Discussão em família:

As famílias podem falar sobre a "humanização" dos pinguins no filme, que sentem como os humanos a perda, amor, medo e aspirações.

- O que aprendemos de novo sobre a espécie pinguins imperadores?
- Como é que o filme promove a perseverança e porque é que esta é importante?
- Ir a um mapa ou globo e perceber onde vivem os pinguins e algumas curiosidades geográficas. Se já tiverem idade suficiente podem discutir alterações climáticas







## Agenda:



Dia do Pai – 19 de Março



Apresentação do estudo da  
água – 22 de Março



Assembleia Geral APFN – 27 de  
Março



20º Aniversário da APFN – 22  
de Abril



## 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](mailto:apfn@apfn.com.pt)

Site · [www.apfn.com.pt](http://www.apfn.com.pt)

Facebook · [www.facebook.com/APFamiliasNumerosas](https://www.facebook.com/APFamiliasNumerosas)

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

Design · Mónica Araújo | [www.estadopuro.pt](http://www.estadopuro.pt)

ATÉ BREVE!



Associação  
Portuguesa de  
Famílias  
Numerosas

BOLETIM APFN · FEVEREIRO 2019

