



Apostar na família, construir o futuro.

“A Família é a unidade fundamental da sociedade e tem a principal responsabilidade pela protecção, crescimento e desenvolvimento das crianças.” ONU - “Um mundo para as crianças é um mundo para a Família.” UNICEF



ÍNDICE

• Editorial.....	2	• Ticket Infância.....	5
• Família Câmara tem a palavra.....	2	• Palestra do trigo.....	6
• Almoço do Futuro.....	3	• OAFR 2011.....	7
• Reportagem Fotográfica.....	4	• STAPLES.....	7
• Artigo Pedro Afonso.....	5	• Convocatória Assembleia Geral APFN.....	8

EDITORIAL

Estamos a viver tempos cada vez mais difíceis!
As medidas anunciadas de combate à crise financeira são cada vez mais duras, recaindo sob forma desigual sobretudo nas famílias com filhos, tanto mais quanto maior o seu número, pela simples razão de terem mais despesas essenciais e o número de filhos ser pouco ou nada considerado...
Aproxima-se o Natal e, com ele, vêm ainda mais apertos...

É altura de, mesmo aqueles que ainda não perceberam antes, valorizarmos o que não tem preço, e desvalorizarmos o que tem.

A todos, um Santo Natal, sem presentes, mas em que se valorize a presença de cada um e um Ano Novo, que, por ser novo, é razão suficiente para ser de Esperança!

O Presidente, Fernando Ribeiro e Castro

Na minha família somos cinco pessoas: eu; a minha mulher Joana, e os filhos José do Carmo (12 anos), Vasco do Carmo (10 anos) e Maria Domingas (9 anos). Estamos apresentados.

Quando a Joana esperava o 1º filho, em conversa com o meu Pai mostrei alguma insegurança, pois não sabia se iria conseguir dar conta do recado, pois um filho traz muitas despesas... o meu Pai, com a sua calma e firmeza, disse-me:

- Quando um filho nasce traz sempre um pão debaixo do braço”.

E assim perdi o medo de contribuir para a natalidade e para a nossa felicidade, pois filhos são o melhor presente que se pode ter na vida.

O nosso dia-a-dia é muito parecido com o de uma família da cidade. De manhã muito berro, muito stress, tomar o pequeno-almoço a correr porque um já está atrasado. A princesa dá um biqueiro num dos manos porque ele lhe roubou a pasta de dentes, a mãe dá 17 berros e promete não sei quantos castigos... promessas... e lá vamos nós levá-los às escolas, pois já estão numa idade que cada um está na sua. No carro aproveitam ainda para embirrar um bocadinho mais uns com os outros. Mas tirando isto dão-se lindamente!

Estamos a chegar a mais um Natal. Tirando a parte dos presentes que já enjoa, pois não se fala noutra coisa, há sempre aquela parte mágica que é o reencontro das famílias naquele ambiente único, onde prevalecem as imagens de Maria, José e Jesus Cristo. As luzes são mais suaves, o frio que normalmente se faz sentir lá fora ajuda a aquecer as emoções que todos sentem cá dentro.

Neste Natal a Missa do Galo será com a família da Joana, aqui para os lados de Benfica. Depois um chocolate quente em casa da minha sogra. Quando chegarmos a casa cada um põe o seu sapato na lareira, e contrariados, os filhos vão-se deitar, ficando os Pais a pôr um presente em cada sapato. É claro que às 7 da manhã já estão acordados para verem o que lhes calhou no sapatinho. As luzes do presépio e da Árvore de Natal iluminam as caras de felicidade de cada um deles, que entretanto já nos arrastaram da cama para comungarmos todos aquele momento.

O almoço de Natal é em casa da minha sogra e o jantar era sempre nos meus Pais, mas como a minha querida Mãe decidiu ir passar este Natal ao lado de Nosso Senhor e da sua mana Anica, penso que iremos voltar uns 20 anos atrás e juntar irmãos, primos (com os apêndices) e os filhos... o que dá uma quantidade de gente que só com dez perus é que a coisa vai!

Mas o melhor é quando os filhos e sobrinhos entram na sala a cantar aquelas fantásticas canções de Natal, e nos os mais velhos

derretemo-nos com aquelas lindas vozes e lembramo-nos de quando tínhamos a idade deles e também cantávamos, desta feita para gente muito querida e que já cá não está.

E é isto o Natal... Cristo, Maria, José, família, união, alegria, tristeza pelos que não podemos ter ao nosso lado, enfim Amor!

Por tudo o que escrevi, quero agradecer aos meus Pais, tios, irmãos, primos, mulher e filhos, sobrinhos, cunhados e amigos (aqueles que só não têm o nosso sangue por acaso) porque sem eles nada disto faria sentido, pois como dizia o meu querido e saudoso avô João da Câmara, numa linguagem aritmética:

“nas famílias grandes, as alegrias multiplicam-se e as tristezas dividem-se”

Agradeço também o papel extraordinário que APFN tem desempenhado nesta sociedade tão complexa. Viva a família!

Um Santo Natal, José da Câmara

A FAMÍLIA
CÂMARA
TEM A PALAVRA





Almoço do Futuro

Foi no dia 8 de Outubro que num dia cheio de sol se realizou mais um Almoço do Futuro. Para fazer o repasto contámos com a ajuda de Viriato Pã Evangelista, pai de família numerosa e finalista do concurso da RTP, Masterchef!

Também neste dia tivemos a oportunidade de entregar aos vencedores dos concursos de desenho, fotografia e escrita receberam neste dia os seus merecidos prémios. Consulte todas as fotografias deste grande dia passado em cheio com dezenas de famílias numerosas na área pessoal do site da APFN.

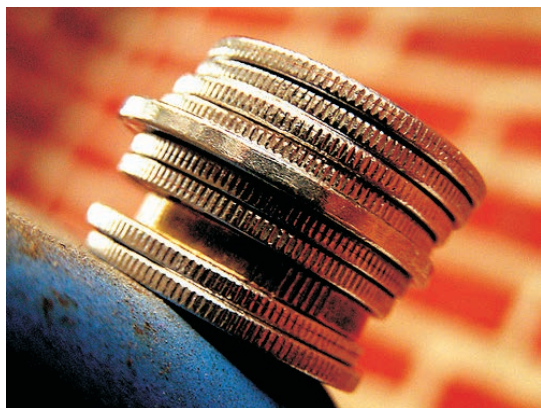




A crise e o sofrimento na vida de todos nós

Já quase tudo foi dito e escrito sobre a crise que o país atravessa. Foi encontrada inclusive, pelo menos para já, uma solução política e económica para superar este período difícil. Mas, ao nível do indivíduo, o que deverá ser feito para ultrapassar o actual momento? E como se avalia, no plano individual, as consequências da crise e que tipo de soluções se devem propor às pessoas?

As respostas a estas perguntas não são fáceis, já que a complexidade do ser humano e a diversidade das situações impedem que haja uma solução universal. Porém, sabemos que, na história dos países, as grandes crises são também momentos de mudança e de reconstrução, conduzindo muitas vezes a períodos de crescimento e prosperidade. Ou seja, a sociedade precisa das crises para evoluir. Na vida das pessoas passa-se algo semelhante. As grandes mudanças são habitualmente antecedidas por um período de sofrimento, uma vez que ninguém muda se estiver tudo bem.



Os momentos de crise e de tristeza acabam por se tornar períodos de reflexão, de crescimento individual, nos quais se hierarquizam prioridades e se procedem a tomadas de decisão que implicam novas escolhas. De resto, o sofrimento também dá profundidade à nossa vida interior, levando-nos a quebrar “a anestesia psíquica” induzida pela rotina, pelo consumo, e por formas de estar na vida excessivamente mecanizadas e superficiais.

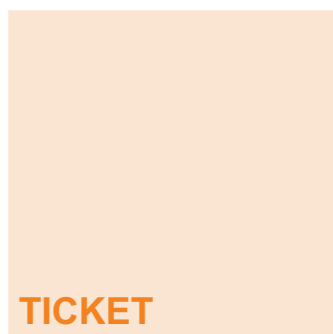
Um dos maiores obstáculos que surge quando se pretende ultrapassar uma crise é a dificuldade que muitas pessoas têm em mudar. É curioso verificar que existem áreas da nossa vida em que estamos totalmente abertos à mudança (por exemplo, vestir a roupa da moda e comprar a última novidade tecnológica), enquanto noutras, que obrigam a um esforço pessoal e a lidar com algumas incertezas, resistimos.

Numa sociedade em que tudo é acelerado, há cada vez menos paciência para esperar, para adiar a gratificação do nosso empenho. Contudo, as verdadeiras mudanças obrigam a um sacrifício pessoal e com frequência é preciso esperar algum tempo até que os resultados apareçam.

Uma das grandes dificuldades que a maioria das pessoas encontra, em períodos de crise económica, é terem de trabalhar mais para obter os mesmos resultados ou, ainda pior, trabalharem sem terem a garantia de vir alcançar quaisquer resultados. São vários os que desistem, mostrando incapacidade para se adaptarem a tempos de muito esforço e poucas certezas de sucesso. Há um medo terrível de fracassar e quando ocorrem pequenas derrotas, torna-se difícil prosseguir, levando a que muitos acabem por capitular. Mas quantas guerras foram ganhas sem que houvessem batalhas perdidas? Importa pois sublinhar que uma das soluções para a crise é a perseverança. A coragem e o valor de uma pessoa não se mede pelo número de infortúnios que ocorrem na sua vida, mas pela persistência e firmeza com que os enfrenta.

Em suma, para que as pessoas consigam superar a actual crise é preciso que compreendam que, na vida, as verdadeiras mudanças só ocorrem em períodos de sofrimento e as crises também têm aspectos positivos, já que são tempos de transformação. Para que essa transformação aconteça verdadeiramente é necessário reflectir, estar aberto à mudança, ter capacidade de sacrifício pessoal, aprender a esperar pelos resultados, e, mesmo que surjam alguns insucessos, ser perseverante, resistindo à tentação de desistir. Ainda que seja difícil, é preciso acreditar que iremos vencer a crise. Afinal, a vitória quando é difícil acaba por ser mais valorizada por todos nós.

Pedro Afonso, Médico Psiquiatra



Todos nós sentimos o crescente peso dos encargos que se vão abatendo sobre os nossos ombros e a nossa bolsa. A situação é ainda mais aflitiva, quanto maior é a família.

Gerir bem o orçamento familiar torna-se fundamental e todas as boas ideias que contribuam para o desanuviar são bem-vindas. É por isso que não se poderá deixar de dar a conhecer dois produtos que existem há alguns anos no mercado e que representam, para quem trabalha e tem filhos, uma significativa poupança mensal.

Trata-se do **Ticket Infância** e do **Ticket Ensino**, que são meios de pagamento utilizáveis para pagamento de mensalidades em estabelecimentos de ensino e em outras despesas escolares, aos quais estão associadas importantes vantagens fiscais, como isenção de IRS, TSU (Taxa Social Única) e IRC para as empresas.

Com estes produtos pode conseguir poupar 3.000 € por ano!
Para mais informações contacte a Ticket Serviços ou visite o site www.ticket.pt.

“Como alimentar uma família em tempo de crise”

Foi na sede da APFN, em que, num dia normal de semana, pelo fim da tarde, se juntou um conjunto de membros de famílias numerosas, que se mostraram abertos para aprender a cozinhar com um único alimento específico: trigo.

Quem esteve para ensinar a nossa plateia foi o casal Andrade: pais de cinco filhos, desde 1996 que experimentam este “milagre do trigo”. Comparativamente ao que chamam ser um alimento convencional, o trigo “não é caro, ocupa pouco espaço e é muito versátil. Pode-se usar em pratos doces ou salgados.” Mostraram-se assim disponíveis para dar esta palestra sobre o assunto de maneira a que as famílias estejam dispostas a mudar os seus hábitos alimentares para uma boa resposta aos problemas financeiros. A APFN agradece! Vejamos algumas das reacções dos aprendizes:

“Foi uma apresentação bastante interessante, muito detalhada e inovadora. Qualquer informação que nos permita poupar nos tempos que correm, é bem-vinda. Aliado a isso, permite alterar os nossos hábitos alimentares para melhor. Fomos sem saber bem o que esperar da apresentação e tornou-se rapidamente numa agradável surpresa em todos os aspectos. Já fizemos e provámos as almôndegas de aveia com cenouras e ficou deliciosa. Mais uma vez, deixo aqui os meus agradecimentos e parabéns ao casal empreendedor.”

Rui e Tânia Barrocas



“A família é muito simpática e a partilha da sua experiência foi muito rica e agradável. Considero muito importante a informação que foi transmitida e a refeição distribuída no final estava divina.”

Manuel Filipe Santos

““Como alimentar uma família em tempo de crise” é, infelizmente, cada vez mais, um tema que interessa a todos. A palestra em que participei foi muito enriquecedora, não só pelos conhecimentos adquiridos, como também pela demonstração prática do montante que efectivamente se pode poupar com uma alimentação alternativa e saborosa (como tivemos oportunidade de provar). Mas, sobretudo, o que mais me impressionou foi a força de vontade, a coragem, a alegria e o espírito positivo dos formadores que, apesar da crise, conseguem alimentar bem a sua família e, ainda, partilhar com outras famílias os seus conhecimentos e experiências. Neste tempo de crise, foi possível verificar que na Associação Portuguesa de Famílias Numerosas não há crise de valores nem crise de partilha. Parabéns a todos os envolvidos!”

Maria Eugénia Leitão

No passado dia 19 de Outubro, o Observatório das Autarquias Familiarmente Responsáveis distinguiu, este ano, vinte e nove municípios portugueses com o título «Autarquia + Familiarmente Responsável 2011».

Estas autarquias são distinguidas pelas medidas de política de família postas em prática, quer dirigidas aos munícipes, quer dirigidas aos seus colaboradores, que têm ajudado as famílias com filhos a acreditarem que o apoio às novas gerações e a integração de políticas de apoio às famílias constituem a abordagem certa para consolidar o crescimento e a prosperidade de Portugal.

A APFN congratula-se por o número de municípios premiados ter aumentado de 17 em 2010 para 29, neste ano, mostrando o crescente interesse deste programa por parte dos políticos locais e espera que este exemplo seja seguido por cada vez mais municípios assim como pelo Governo, na certeza de que o apoio às famílias constitui a base da construção de uma geração forte, em quantidade e qualidade, capaz de dar novo rumo ao futuro de Portugal.

CERIMÓNIA
OAFR 2011



STAPLES®

Parceria STAPLES: nova forma de adesão

Relembramos que está disponível a adesão online ao protocolo Staples através da área pessoal dos sócios em www.apfn.com.pt

Vantagens do Protocolo:

- **Ganhe 7,5% de reembolso em papelaria e material de escritório e mobiliário.** Para usufruir deste reembolso basta que faça um total de 50€ nestes produtos, sem IVA, no trimestre. Esse reembolso é enviado por correio em vales trimestralmente e terá um máximo de 50€.
- **Reembolso de 15% no Centro de Cópias e Impressão.** Os serviços no Centro de Cópias e Impressão também beneficiam de um reembolso de 15%* até ao máximo de 30€. Para tal, é apenas necessário que faça um mínimo de 50€ em serviços no Centro de Cópias e Impressão, sem IVA, no trimestre.
- **5 produtos Staples essenciais, sempre com desconto**
- **Reembolso e desconto imediato em produtos seleccionados**
- **Parcerias de negócio**



**ASSEMBLEIA
GERAL**

ASSEMBLEIA GERAL CONVOCATÓRIA

Nos termos estatutários, é convocada uma Assembleia-Geral da APFN para reunir na Rua José Calheiros, 15, Lisboa, no dia 15 de Dezembro de 2011, pelas 21 horas, com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1. Discussão e aprovação do Plano de Actividades e Orçamento de 2012*
- 2. Outros assuntos*

A Assembleia-Geral reunirá de novo às 21h30 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, 2 de Novembro de 2011

O Presidente da Assembleia-Geral