BOLETIM APFN

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE FAMÍLIAS NUMEROSAS

ano XIX · nº59 ·Outubro 2018

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE FAMÍLIAS NUMEROSAS

Apostar na família, construir o futuro.

Foto: iMagnaPhotto

EDITORIAL ›› Pág. 3

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

EM FOCO ›› Pág. 4

Cartão Europeu de Família Numerosa>> **Pág. 4**

5ª Edição do EYIFF Family Matters>> **Pág. 5**

Gabinete de Estudos apresenta Estudo da Água>> **Pág. 6**

Barómetro de Manuais Escolares>> **Pág. 7**

AS NOSSAS FAMILIAS ›› Pág. 8

Novos por cá >> **Pág. 8**

ECONOMIA FAMILIAR ›› Pág. 9

Nós por cá >> **Pág. 9**

No Poupar está o ganho – na cozinha>> **Pág. 10**

TEMOS FEITO ›› Pág. 11

Atividades APFN>> **Pág. 11**

Rede Europeia de Municípios Amigos das Famílias>> **Pág. 12**

O OAFR faz 10 anos>> **Pág. 13**

É BOM SABER ›› Pág. 14

Testemunho: A Família é o melhor do mundo>> **Pág. 14**

A Ticket Educação oferece 10 cheques de 100€, durante 10 meses>> **Pág. 15**

Convocatória Assembleia Geral>> **Pág. 16**

AGENDA ›› Pág. 17

Editorial

O último trimestre do ano convida-nos a fazer o balanço dos meses que passaram e das principais conquistas relevantes para as famílias. Neste contexto, são de destacar algumas medidas como o lançamento do cartão europeu de famílias numerosas, a criação de uma rede europeia de municípios amigos das famílias, a disponibilização de manuais escolares gratuitos até ao 12º ano para os alunos que frequentem as escolas públicas, a redução do preços dos passes sociais e, nos concelhos da Área Metropolitana de Lisboa, a possibilidade de cada família pagar, no máximo, o valor de dois passes, independentemente do número de filhos.

Quanto à atuação da APFN, destacamos o 10º aniversário do Observatório das Autarquias Familiarmente Responsáveis e o trabalho por ele desenvolvido nesta década: crucial para implementação crescente de medidas como o IMI familiar e a tarifa familiar da água. A apresentação do novo estudo da água, com dados atualizados referentes a 2017 também tem tido um efeito muito positivo, nomeadamente na sensibilização das autarquias relativamente à penalização das famílias numerosas no que toca ao consumo de água. Por outro lado, a rede de parcerias da APFN (atualmente mais de 600) continua a crescer e cada vez é mais abrangente o leque de empresas e entidades que estabelecem protocolo connosco. Agradecemos às famílias que nos sugerem novas parcerias e continuaremos a trabalhar para que estas não cessem de crescer em quantidade e qualidade.

Este foi também o ano em que mais aumentámos o número de sócios: somos já 14.215! Esta representatividade é importante para termos mais voz junto do governo, dos municípios, das empresas e da sociedade civil. Somos a maior associação de famílias em Portugal.

A todos os novos sócios: sejam muito bem-vindos e a todos os restantes o nosso muito obrigada por continuarem a apoiar a nossa causa e a fazer-nos crescer!

Um abraço,
Rita Mendes Correia

Cartão Europeu de Famílias Numerosas

O **Cartão Europeu de Famílias Numerosas** foi apresentado no passado dia 26 de setembro, na sede do Comité Económico e Social Europeu em Bruxelas, como o novo projeto lançado pela Confederação Europeia das Famílias Numerosas (ELFAC), uma entidade que reúne várias associações de famílias numerosas de vinte e um países europeus. Este cartão europeu é uma reivindicação antiga que pretende simplificar a mobilidade das famílias numerosas dentro do espaço europeu. Qualquer um dos sessenta milhões de europeus que pertencem a famílias numerosas poderá obter este cartão. A par desta iniciativa foi também apresentada a primeira Rede Europeia de Municípios Amigos das Famílias, juntamente com a Província Autónoma de Trento (Itália).

Para Regina Maroncelli, italiana, mãe de 4 crianças e presidente da ELFAC, "Estas duas iniciativas visam, em primeiro lugar, impedir que as famílias numerosas sejam penalizadas quando viajam em conjunto e, por outro lado, tornar a Europa um lugar mais *Family friendly*, o que é absolutamente necessário face ao rigoroso inverno demográfico que atravessamos nos países europeus e que ameaça o nosso bem-estar e especialmente o das gerações futuras ".

O Cartão Europeu de Famílias Numerosas servirá como documento comum na Europa para provar o *status* de família numerosa, e isso permitirá que estas famílias tenham acesso a descontos e ofertas especiais, que inclui ofertas e descontos em alojamento, atrações turísticas e monumentos, museus, parques temáticos, restaurantes e títulos de transporte. O cartão, em formato digital, poderá ser solicitado no site da ELFAC a partir de 1 de novembro de 2018. Terá uma validade anual e um custo de apenas 10 euros para toda a família.

5ª edição do EYIFF – Family Matters junta jovens de toda a Europa, em Lisboa

Os participantes do primeiro *workshop* declararam que *"as famílias são o maior tesouro da Europa e são o futuro de um país*". Desde essa altura, esta declaração tem sido o mote do nosso trabalho. Estes *workshops* estão centrados nos valores, desafios, assuntos relacionados a família. É a oportunidade de jovens participantes de toda a Europa dialogarem sobre as suas ideias, preocupações e esperanças relativamente ao seu futuro, à sua família ou futura família.

Esta edição teve um foco especial no papel da digitalização e dos *media* e o seu impacto na família. Ao longo de 3 dias, 31 jovens de 13 países europeus, discutiram as vantagens e desvantagens do mundo digital na vida familiar, com o input de alguns oradores sobre a era pré-digital, as soft skills adquiridas na família etc.

O encontro teve lugar em Lisboa de 28 de junho a 1 de julho, na Fundação A Fundação Caridade, parceiro deste evento promovido pela Associação de Famílias Numerosas da Hungria (NOE) recebeu-nos de braços abertos no seu espaço onde se realizaram a maior parte dos trabalhos. O evento culminou com a Conferência iTalks: Youth 4Family, no Teatro Gil Vicente em Cascais que este ano é a Capital Europeia da Juventude. Dividida em dois painéis, iTech e iFamily, a conferência em formato TED Talk contou com a presença de vários oradores e famílias que deram o seu testemunho sobre diversos assuntos como a influência das tecnologias nos jovens e dinâmica familiar, a relação entre tecnologia e emprego

A NOE – Associação de Famílias Numerosas da Hungria decidiu organizar um novo encontro, para pôr em prática algumas das ideias pensadas pelos jovens na capital de Portugal, sobre a Família e o impacto das tecnologias no quotidiano das famílias.

O encontro teve lugar em Szentendre, na Hungria, de 21 a 23 de setembro para jovens que houvessem mostrado especial envolvimento e dedicação, nomeadamente 2 portugueses.

Gabinete de Estudos da APFN apresenta dados do Estudo da Água

No próximo dia 5 de dezembro, o Gabinete de Estudos da APFN apresenta as conclusões do Estudo da Água, com dados relativos a 2017 alertado mais uma vez para disparidades entre as várias regiões. O estudo conclui que as famílias portuguesas continuam a ser penalizadas por não ser considerado o número de pessoas do agregado para cálculo do preço a pagar. No mesmo município há famílias com o mesmo consumo per capita que pagam valores muito diferentes por cada litro consumido, ou seja, o copo de água pode ser mais caro na sua casa do que na casa do vizinho solteiro sem filhos.

O Estudo destaca o aparecimento, em 2017, de 10 novos tarifários familiares, aumentando para 184 o número de municípios com tarifário familiar.
A APFN defende que a faturação da água deve ser sempre feita numa lógica de consumo *per capita*, que tenha em conta não só os descendentes **mas também os ascendentes** que possam fazer parte do agregado familiar.

Poderá acompanhar a partir de casa o lançamento das conclusões do Estudo da água 2018. A APFN está a preparar um **Webinar** a que poderá assistir a partir de qualquer parte do país. Encorajamos os sócios a fazê-lo e a partilhar o link com outras famílias para que possa aumentar a consciencialização de que as famílias numerosas continuam a ser prejudicadas em termos de consumo da água em muitos municípios, não porque gastem mais por pessoa mas porque, como agregado maior, gastam mais como um todo.

Barómetro de Manuais escolares

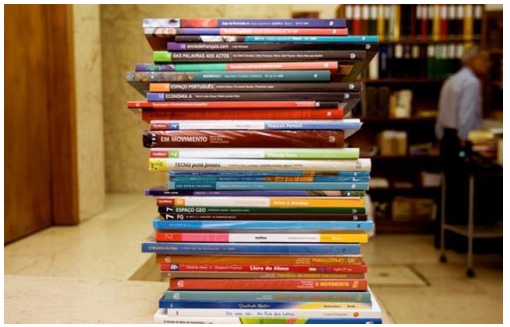
A APFN lançou mais uma vez o barómetro que permite avaliar o impacto que as despesas com os manuais escolares têm no orçamento das famílias. Pedimos a vossa colaboração, já que quanto mais respostas obtivermos, mais significativa é a amostra e mais representativos os resultados finais.

Os resultados deste inquérito servirão para avaliar o peso financeiro que representa o regresso às aulas para as famílias portuguesas com filhos. É um inquérito que pode ser preenchido por qualquer família com filhos em idade escolar.

Pedimos a todos que preencham e partilhem com amigos para reunirmos toda a informação. Os resultados do estudo serão entregues aos governos central e locais, bem como à imprensa para que se possa minorar este encargo, tantas vezes excessivo para muitos agregados familiares.

Destacamos que esta análise também contempla o encargo com os livros de exercícios e outros que continuam a ter que ser pagos pelas famílias.

Este inquérito demora apenas 1 minuto a responder e pode ser preenchido aqui



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 a histórias das famílias aqui ou clicando nas imagens abaixo:

Nós por cá

Em agosto deste ano a parceria com a GALP foi relançada. O parceiro analisou os consumos das famílias e concluiu que o cartão estava desajustado. Assim, as famílias têm agora direito a um cartão mais de acordo com os consumos registados por grande parte dos utilizadores APFN, para além disso, esta parceria chega agora também às Ilhas, Açores e Madeira.

Portugal Continental e Madeira:
7 cts/lt - Em abastecimentos iguais ou superiores a 25 litros, se o consumo no mês anterior for superior a 50 litros.
6 cts/lt - Em abastecimentos iguais ou superiores a 25 litros e consumo no mês anterior inferior a 50 litros.
4 cts/lt - Em todos os abastecimentos inferiores a 25 litros.

Limites de Utilização:
O desconto é aplicável até ao máximo de 60 litros por abastecimento. P. ex. se abastecer 70 lts, o desconto não será aplicado a 10 lts. Pode utilizar o cartão até 2 abastecimentos por dia, até um máximo de 120 litros com desconto por dia. Mensalmente, possui um limite máximo de 150 litros nos quais pode obter desconto.

Acores:
4 cts/lt - Desconto fixo nos postos Galp aderentes dos Açores, até 100 litros com desconto por mês.

Cada família poderá pedir um cartão Galp+ por associado. Se ainda não o fizeram, podem fazê-lo aqui.

Se a vossa família tem dicas, ideias ou sugestões não deixem de nos contatar, estamos cá para vos dar ouvidos e respostas, poderão enviar email para parcerias@apfn.com.pt.

No poupar é que está o ganho –Na cozinha

A **alimentação** é um dos principais gastos das famílias. Dicas de poupança e receitas económicas para muitas pessoas são a regra na maior parte das casas de famílias numerosas. Muitas famílias sugerem que uma boa organização no momento de fazer as compras e que organizar menus semanais faz toda a diferença. **Vejamos algumas dicas:**

-Fazer **compras semanais de frescos** e mensais de produtos de limpeza, higiene, enlatados e outros bens não perecíveis. Utilizar lista de compras e **aproveitar as promoções e marcas brancas** é unânime.

-O domingo pode e deve ser aproveitado para deixar os ingredientes comprados e algumas refeições preparadas, incluindo a sopa para a semana, se necessário fazer duas diferentes e congelar.

--Opte por receitas saudáveis e de "um-só-tacho" (completas e fáceis de cozinhar) . O SNS tem várias sugestões de receitas nutritivas e económicas (ver aqui).

--Salada russa, empadão de atum ou de carne picada, strogonoff, peixe à Brás ou alho françês à Brás, arroz de frango ou de bacalhau, lasanha de vegetais, açorda, quiche, etc: aproveite os restos ou racione ao máximo a carne e o peixe de forma a dar para mais refeições.

--Aproveite os restos do jantar e faça refeições leves para a marmita do almoço no dia seguinte (cenouras, ovos cozidos, fruta, iogurtes, são excelentes snacks para as crianças, saudáveis e económicos)

Atividades APFN

5º Encontro de Famílias Numerosas – Torres Novas

No dia 17 de junho teve lugar no Jardim das Rosas, em Torres Novas, um novo encontro de famílias organizado pela Delegação da APFN em Santarém, com a presença de dezenas de famílias. O encontro foi aberto a todas as famílias sócias e não sócias, numerosas e não numerosas.
Veja as fotos aqui.

Family Land, a Festa da Família – Cascais

No fim-de-semana de 22 e 23 de setembro teve lugar no Hipódromo de Cascais a 5ª edição da Family Land, que juntou centenas de famílias ao ar-livre a brincar e experimentar mais de 40 atividades juntas. Este ano com o Patrocínio da MB Way, que deu o naming ao evento, tivemos uma torre de escalada de 9 metros, um slide, um insuflável para toda a família – pais e filhos saltarem juntos, trampolins, workshops científicos e lúdicos e muito mais. Agradecemos a todos os nossos visitantes e esperamo-vos a todos para o ano!
As fotos serão disponibilizadas em breve no site do evento.

Passatempos

Ao longo dos últimos meses a APFN tem lançado uma série de passatempos para as famílias, assinalando datas festivas e não só, atribuindo convites para o cinema, zoo, parques e outros prémios de parceiros. Desta forma tentamos que as famílias tenham acesso a mais atividades e momentos culturais e lúdicos em família.

Uma Rede Europeia de Municípios Amigos da Família

No dia 26 de setembro foi apresentada em Bruxelas a primeira Rede Europeia de Municípios Amigos da Família, que contou com a participação de representantes de várias instituições europeias, bem como de diferentes países e regiões europeias.

Os primeiros municípios pilotos desta rede vêm de Portugal, Espanha, Itália, Alemanha, Polónia, Letónia e Hungria. Os municípios que fazem parte da Rede partilharão uma base de dados de boas práticas e participarão em diversos encontros e reuniões práticas. Todos os municípios da rede estão empenhados em desenvolver as suas políticas de apoio às famílias para obter o certificado europeu de "Município Amigo da Família".

Em janeiro de 2002 a Associação Portuguesa de Famílias Numerosas iniciou um trabalho conjunto com os municípios para a construção de uma “Política Autárquica de Família” definida como entidade que adota medidas facilitadoras de conciliação de vida familiar e laboral para os seus trabalhadores, tornando-se, assim, laboratório e modelo destas práticas para as empresas no seu município.

O Observatório das Autarquias mais Familiarmente Responsáveis (OAFR) atribuiu as primeiras bandeiras verdes há 10 anos. Desde então a sua missão é promover, junto das autarquias, a partilha de conhecimento das necessidades e problemas das famílias, para a implementação de políticas que lhes deem resposta de forma abrangente, de modo a favorecer um tecido social coeso e que garanta a renovação geracional e a sustentabilidade do País.

elfac
European Large Families Confederation

Family in EUROPE ®

O Observatório das Autarquias Familiarmente Responsáveis faz 10 anos!

Este ano terá lugar a 10º edição da entrega das bandeiras às autarquias mais familiarmente responsáveis, no dia 21 de novembro, às 17h, na Fundação CEFA, em Coimbra. O OAFR é o único observatório que avalia politicas locais com esta abrangência: cobertura territorial e áreas avaliadas.

Um número crescente de municípios (em 2018, 42% das autarquias) tem vindo a preencher o inquérito, preocupando-se em aplicar mais medidas amigas das famílias, na educação, transportes, tempos livres, etc.

Neste décimo aniversário destacamos o exemplo das 7 autarquias que são distinguidas há 10 anos consecutivos com a bandeira verde, símbolo do município amigo das famílias.

Tarifários familiares da água, IMI familiar, transportes públicos gratuitos ou a preços simbólicos, atividades extracurriculares gratuitas, estas são apenas algumas das medidas de diferenciam Angra do Heroísmo, Cantanhede, Torres Novas, Torres Vedras, Vila de Rei, Vila Real de Santo António e Vila Real.

Mais informação no site do Observatório aqui.

Observatório das Autarquias Familiarmente Responsáveis

Testemunho: A família é o melhor do mundo!

Numa família de 5, poupar tempo, dinheiro e organizar tudo de forma eficaz torna-se fundamental para viver cada dia e não apenas sobreviver a cada dia!

Muita criatividade e espontaneidade são o segredo de uma gestão meticulosa dos recursos:

- Elaborar ementas semanais e realizar todas as compras ao fim de semana ajuda a poupar dinheiro (porque compramos apenas o que necessitamos), poupar tempo (temos todos os ingredientes para a ementa do dia) reduzir o stress (já sabemos o que vamos cozinhar, não temos que puxar pela imaginação)
- Máquina de lavar roupa de 12 kg, de uma só vez lavamos a roupa de todos, poupamos energia e trabalho -arrendar casa de férias em vez de ir para hotel (sabe bem ter um ambiente mais descontraído, e conseguimos gastar menos de metade do dinheiro)
- Na casa de férias as refeições podem ser leves e baratas (restaurante para 5 nunca menos de 80 a 100€, isto dá para a mercearia geral da semana inteira!)
- Guardar a roupa dos mais velhos em caixas identificadas com tipo de peças e idades para ser prático na hora de reutilizar
- Fomentar a ideia de entreajuda nos trabalhos de casa entre os mais velhos e mais novos, os mais velhos revêm a matéria e poupamos dinheiro em explicações para os mais novos!
- Partilhar boleias para a escola, é sempre bom que entre vizinhos/amigos consigamos articular boleias repartidas (poupamos dinheiro e tempo)
- Organizar as atividades extracurriculares de forma a que todos na família tenham atividades no mesmo local e à mesma hora!
- Na hora do banho pedir que tomem banho aos pares, o mais velho ajuda o mais novo e a tendência é serem mais rápidos, deixando-nos livres para adiantar o jantar! Sendo que os banhos serão de chuveiro,
- Ter os filhos, tanto quanto possível, no mesmo estabelecimento de ensino, mesmo que entrem a horas diferentes só fazemos uma viagem e há sempre a vantagem de podermos reutilizar os manuais escolares!
- Aproveitar os descontos e as promoções, nomeadamente os parceiros da APFN que proporcionam inúmeras facilidades;

Mais importante de tudo é encarar a vida com alegria e aproveitar cada minuto para partilhar da felicidade que é termos uma família numerosa!

Ana Tavares
Revista +Parentalidade

Ticket Educação oferece 10 cheques de 100 € durante 10 meses

Esta campanha que resulta de uma parceria entre a APFN e a Ticket tem como objetivo oferecer mensalmente um **cheque educação no valor de 100€ à**s famílias associadas da APFN, entre maio de 2018 e março de 2019, num total de 10 sorteios.

Na APFN sabemos como a Educação é uma das principais preocupações das famílias, sobretudo em termos de despesas com manuais e material escolar. Tem havido uma série de boas medidas, nomeadamente com o aumento de bancos de livros, maior reutilização de manuais e mesmo municípios que oferecem os livros aos alunos, com é o caso de Lisboa. Contudo, toda a ajuda é bem-vinda no que toca a poupar e participar no sorteio não custa nada. Para participar clique aqui.

Consulte as regras do regulamento aqui.

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 13 de Dezembro de 2018, pelas 19 horas, com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Discussão e aprovação do Plano de Atividades e Orçamento de 2019
2. Outros assuntos

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, 31 de outubro de 2018
O Presidente da Assembleia-Geral

Carlos Seixas da Fonseca

Agenda:

21 de novembro – Entrega das Bandeiras Verdes – Autarquias (Coimbra)

1 e 8 de dezembro – Circo de Natal APFN – (Lisboa e Porto)

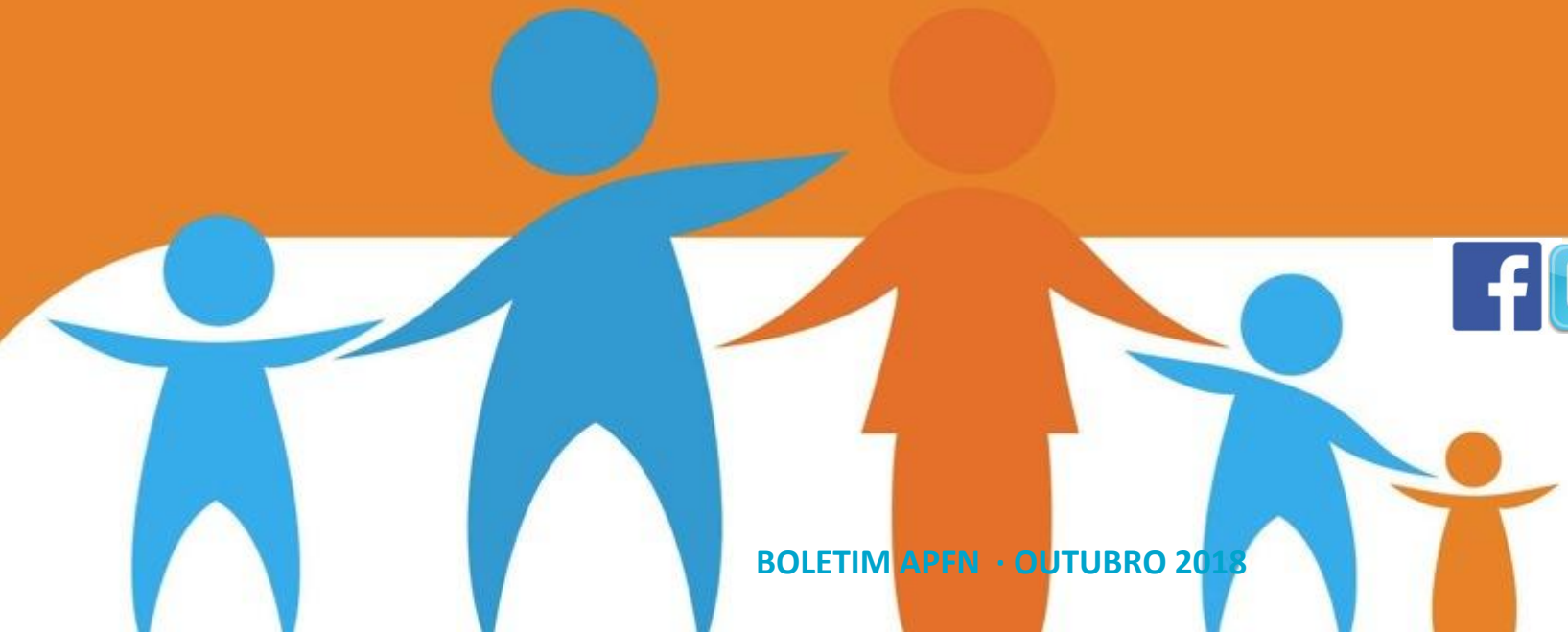
5 de dezembro – Apresentação dos Resultados do Estudo da Água (Webinar online)

13 de dezembro – Assembleia Geral APFN – Rua José Calheiros, 15 (Lisboa)

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