

Como poderei ocupar o meu tempo?

Voluntariado

ÁREA SOCIAL:

Banco Alimentar: 289872426 / ba.algarve@bancoalimentar.pt
Refood: 911035290
Instituto Fonte de Vida: 926694524 / institutofontedevida@gmail.com
Casa do Padre Almeida: 960053977 / casapadrealmeida@paroquiasdelagos.pt
Banco de Recursos: 969108311
Cruz Vermelha Delegação de Lagos: 282760611 / dlagos.social@cruzvermelha.org.pt

POPULAÇÃO JOVEM:

CASLAS – Lar de Jovens: “Amigos do CASLAS” – 917775933 / casadeacolhimento@caslas.pt

POPULAÇÃO COM DEFICIÊNCIA:

Núcleo Especializado para o Cidadão Incluso: 282788692 / 936718338 / info@necineci.pt

POPULAÇÃO IDOSA:

Santa Casa da Misericórdia de Lagos: 282780180 / voluntariado@scmlagos.com

SAÚDE:

Liga dos Amigos do Hospital: 914516255
Unidade Local de Saúde do Algarve - Hospital de Portimão: “Elos de Esperança”: 282450316 / voluntariadochba@gmail.com

ANIMAIS:

Associação Cadela Carlota: 917448583 / info@cadela-carlota.com
NANDI: 912741857 / info@nandisharity.com
Canil Municipal: 925525017

AMBIENTE:

CML - Departamento de Sustentabilidade Ambiental e Urbana: 934520054 / vera.rosado@cm-lagos.pt

Vou-me reformar e agora?



*“A vida não melhora por acaso – ela melhora por Escolha.”
-Jim Rohn-*

- Que prestações / apoios existem?
- Que respostas / apoios tenho?
- Como poderei ocupar o meu tempo?

Lagos
Câmara Municipal

GAP
Gabinete de Apoio à Pessoa Idosa

Rede Social de Lagos

Que prestações / apoios existem?

PENSÃO DE VELHICE

É um valor pago mensalmente às pessoas com idade igual ou superior a 66 anos e 7 meses em 2025, que tenham descontado durante pelo menos 15 anos para a Segurança Social ou 12 anos no caso dos beneficiários abrangidos pelo Seguro Social Voluntário. Caso não tenham completado a idade de acesso deverão ter, pelo menos, 40 anos de descontos.

PENSÃO SOCIAL DE VELHICE

É um valor pago mensalmente às pessoas, a partir da idade normal de acesso à pensão de velhice do regime geral de segurança social que preencham as seguintes condições:

- Não se encontrem abrangidos por qualquer regime de proteção social obrigatório ou pelos regimes transitórios dos trabalhadores rurais;
- Não tenham completado o período mínimo de contribuições exigido para a concessão de uma pensão ou caso esta seja de valor mensal inferior ao da pensão social;
- Tenham rendimentos mensais ilíquidos iguais ou inferiores a 209 € (pessoa isolada) ou 313,50€.

COMPLEMENTO SOLIDÁRIO PARA IDOSOS

- É um apoio pago mensalmente aos idosos de baixos recursos residentes em Portugal, com idade igual ou superior à idade normal de acesso à Pensão de Velhice (66 anos e 7 meses) e aos pensionistas de invalidez que não sejam titulares da Prestação Social para a Inclusão.
- **Benefícios adicionais de Saúde:** São apoios dirigidos às pessoas que beneficiam do CSI com objetivo de reduzirem as suas despesas de saúde, relativas a:

a) **Medicamentos** - Acesso gratuito na farmácia aos medicamentos comparticipados sujeitos a prescrição médica;

b) **Aquisição de Óculos e Lentes** - Direito ao reembolso de 75% das despesas que tenham tido com a aquisição de óculos e lentes, até ao limite de 100€, de 2 em 2 anos;

c) **Aquisição de Próteses Dentárias Removíveis** - Direito ao reembolso de 75% das despesas que tenham tido com a aquisição de próteses dentárias removíveis, até ao limite de 250€, de 3 em 3 anos;

d) **Acesso gratuito às consultas de dentista/estomatologista**, através do cheque dentista prescrito pelo médico de família

Que respostas / apoios tenho?

GABINETE DE APOIO À PESSOA IDOSA – GAPI:

- **Atendimento Personalizado** – 4.ª feira das 9h30 às 13h00 na CML onde é prestada informação, esclarecimento, encaminhamento e apoio na resolução de diversas questões.
 - **Atendimento no Domicílio** (sempre que necessário).
 - **Linha Telefónica de Apoio ao Idoso** – Acompanhamento da situação dos idosos através de contactos telefónicos regulares.
 - **Atividades de Animação, Ocupação e Lazer** (palestras, festas-convívio, concursos de dança, concursos de poesia, passeios, etc).
- Contactos: 282 780 900 / 282 771 700 gapi@cm-lagos.pt

ESPAÇO CIDADÃO SÉNIOR

Visa prestar assistência digital aos cidadãos com 65 anos ou mais, que não possam ou não saibam utilizar os serviços públicos disponíveis on-line. Podem também usufruir deste serviço cidadãos com menos de 65 anos, que apresentem dificuldades de saúde que impeçam a sua deslocação aos serviços. Nesses casos, os mediadores de atendimento digital assistido prestam apoio no local onde se encontram (casa, hospital, lares, residências para idosos, centros de dia, entre outros).

Atendimento - 4.ª feira das 9h30 às 13h00 na CML (mediante marcação)

Contactos: 282 780 900 / 282 771 700 / espaco.cidadao@cm-lagos.pt



Cada novo amanhecer é uma oportunidade para escrever uma nova história. Que esta nova fase seja o começo de um capítulo repleto de realizações

Como poderei ocupar o meu tempo?

PROJETO “SAÚDE EM MOVIMENTO”

Visa promover estilos de vida saudáveis através da prática de atividade física adaptada às condições de saúde dos participantes. As atividades são gratuitas e ocorrem em todas as juntas de freguesia do Concelho. Para os municípios com mais de 40 anos.

Contactos: 282 780 900 / 282 771 700

CENTRO DE ESTUDOS DE LAGOS -UNIVERSIDADE SÉNIOR

Tem à disposição um vasto leque de disciplinas (artes manuais, dança, línguas, cozinha, yoga, reiki, entre outros) lecionadas por professores voluntários. Para todos os municípios com mais de 50 anos.

Contactos: 935342438 / 936185953 / centroestudoslago.us@gmail.com

JUNTA DE FREGUESIA DE SÃO GONÇALO DE LAGOS:

Passeios; Bailes de verão; comemoração dos Santos Populares.

Contacto: 282 763 827 / geral@jfsgoncalolagos.pt

Grupo Popular das Portelas: Jogos de Tabuleiro, Danças de Roda

Contacto: 964975972

ATIVIDADES EXISTENTES NAS FREGUESIAS RURAIS:

- **Barão de São João:** Oficina de Artes e Tradições
Contacto: 282 687 175
- **Bensafrim:** Petanca
Contactos: 282 687 250 / 936451784
- **Odiáxere:** Rancho Folclórico e Etnográfico de Odiáxere
Contacto 919069826
- **Luz:** Clube Luzense – Atelier de pintura, oficina criativa, taichi e biodança
Contacto: 968679500 / crcdluzense@gmail.com
- ABC Espichense – torneios de snooker - Contacto: 282 282 799 442
- Centro Social de Almádena – aulas de artes decorativas e de pintura
Contacto: 919667064 / associacaoamigosdealmadena@gmail.com