

Como se associar?



Quais os documentos necessários para me associar e os valores a pagar?

- Fotocópia do cartão de cidadão ou do B.I., cartão de contribuinte, cartão de beneficiário e cartão de utente;
- Declaração passada pelo Médico de Família ou Psiquiatra onde conste o diagnóstico da patologia Unipolar (Depressão) ou Bipolar;
- Uma fotografia tipo passe;
- Número de Identificação Bancária (NIB).

Jóia e Quota de Associado	Periodicidade	Valor
Jóia	Pagamento único	15 €
Quota de associado	Anual	40 €

De acordo com o Regulamento anexo à portaria 196-A/2015 de 1 de Julho, publicada pelo Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social, é obrigatório rever as comparticipações familiares devidas pela utilização dos serviços e equipamentos onde se desenvolvem respostas sociais. Deste modo, no ato de inscrição, é efetuada uma avaliação económica e social a todos os associados, no segundo semestre de cada ano civil, tendo por base os rendimentos e despesas do ano anterior, com vista à determinação das comparticipações a pagar pelo usufruto das valências e serviços prestados pela ADEB, conforme tabela e escalões abaixo estabelecidos e atualizados em Novembro de 2017:

Tabelas de Comparticipações dos Associados nas valências da ADEB

Escalões de rendimentos com base retribuição Mensal Mínima Garantida (RMMG) (%)

0%	30%	30%	50%	70%	100%	150%
0%	30%	3€ (três euros)	5€ (cinco euros)	8€ (oito euros)	12€ (doze euros)	20€ (vinte euros)
30%	50%	5€ (cinco euros)	10€ (dez euros)	15€ (quinze euros)	20€ (vinte euros)	25€ (vinte cinco euros)
50%	70%	8€ (oito euros)	15€ (quinze euros)	20€ (vinte euros)	25€ (vinte cinco euros)	30€ (trinta euros)
70%	100%	12€ (doze euros)	20€ (vinte euros)	25€ (vinte cinco euros)	30€ (trinta euros)	-
100%	150%	20€ (vinte euros)	25€ (vinte cinco euros)	30€ (trinta euros)	-	-
150%	-	25€ (vinte cinco euros)	30€ (trinta euros)	-	-	-

Para tal, deve fazer-se acompanhar da seguinte documentação:

- Demonstração líquida de IRS do agregado familiar (Nota de liquidação);
- Despesas fixas do agregado familiar dos últimos 3 meses, relativas a renda de casa ou prestação devida pela aquisição de habitação, desde que inferiores a um Índice de Apoios Sociais (438,81€);
- Despesas com transportes dos últimos 3 meses até ao valor máximo



Sede Nacional

Quinta do Cabrinha

Avenida Ceúta, N° 53-lj F-J

1300-125 Lisboa

Tel. 21 854 07 40/8 Telex. 96 898 21 50



Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares

IPSS de utilidade pública com fins de Saúde

ADEB

Delegação da Região Centro Espaço d'Arte

2º SEMESTRE DE 2021



Delegação da Região do Norte

Rua Aurélio P Reis 357-r/c, Porto
4250-068 Porto

Tel. 22 606 64 14 / 22 833 14 42

Telex. 938576900

Email regiao_norte@adeb.pt



Visite o nosso site em:

www.adeb.pt



<https://www.facebook.com/adeb.pt>

Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.



Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

Edifício Mondego
Av. Fernão Magalhães, n°619, 1.º, Esq.1.06 e 1.07
3000-178 Coimbra

Tel. 239 812 574 Telex. 968 982 117 / 925552578

Email regiao_centro@adeb.pt

Caro associado,

A Direção da ADEB vem pelo presente levar ao conhecimento dos seus associados a programação para o **2º semestre de 2021 na Delegação da Região Centro**. As atividades serão dinamizadas em formato online (onde serão dinamizadas atividades a nível nacional) e em formato presencial. Tendo como objetivo desenvolver as atividades no âmbito do projeto: D'Arte, pretendemos incentivar a prática de atividade física e valorizar as suas competências criativas, artísticas e intelectuais contribuindo para um processo de reabilitação mais sustentado e, dessa forma, em conjunto com a equipa de reabilitação da ADEB alcançar a estabilidade e o bem-estar físico, psicológico e social.

As atividades irão ter início no dia **16 setembro 2021, quinta-feira**. Na sua agenda, marque as quartas e quintas-feiras das 15 horas às 17 horas, temos encontro marcado.

Nota: Deverá ter as quotas em dia para participar nas atividades.

Contamos consigo!

Saudações Fraternalis,

Presidente da Direção da ADEB



Delfim Augusto Oliveira

Espaço D' Arte ADEB Delegação Região Centro



1. Sessões de Mobilidade Física e Relaxamento

Através de exercícios simples iremos promover o exercício físico e a tranquilidade.

A começar a partir do dia **16 de setembro** - serão realizadas **todas as semanas às quintas-feiras das 16h30 às 17h30**.

Formato presencial: Na ADEB-DRC iremos dinamizar 6 sessões de caminhadas ao ar livre.

2. Clube das Histórias Online

O Clube das Histórias pretende intensificar o hobby da leitura/interpretação de textos, alargar horizontes, criar novos interesses, cultivar o espírito crítico, partilha de ideias através da leitura e interpretação de textos que serão enviados mensalmente durante o primeiro semestre de 2021 a todos os participantes inscritos. Este será realizado em formato online, através da plataforma ZOOM ou Microsoft Teams.

A começar a partir de **dia 22 de setembro** - será dinamizado **todas as semanas às quartas-feiras das 15h às 16h**.

3. Workshops

Em formato online e presencial: Se sente vontade de transmitir os seus conhecimentos, enquadrados numa das áreas temáticas do nosso projeto, contacte-nos!

Data:

Expressão Dramática - **12 novembro (sexta-feira)**



4. Atividades Culturais e Recreativas

Fique atento durante este semestre, iremos planear duas visitas guiadas. Estamos abertos a sugestões, aguardamos o seu contributo.

5. Edição de antologia poética

Continuamos a recolher prosas, poesias e textos, para uma futura edição de antologia poética. Envie-nos as suas poesias, prosas, contos e testemunhos para o e-mail luisoliveira@adeb.pt

6. Gosta de fotografar, compor músicas ou realizar vídeos?

Envie-nos os seus trabalhos. Gostaríamos de dar voz e cor às suas emoções e sentimentos, através desta iniciativa!

Pretendemos selecionar alguns dos trabalhos para divulgar junto da nossa massa associativa e da comunidade em geral.

7. Tem alguma obra de Desenho ou Pintura que gostaria de ver exposta no nosso fórum da ADEB-DRC?

Se tem alguma obra de Desenho, Pintura ou Fotografia que gostaria de ver exposta no nosso fórum da sede nacional. Entre em contacto adeb@adeb.pt connosco!

A Exposição irá decorrer durante o ano de 2021. Ora espereite: <https://www.youtube.com/watch?v=YACkUvt9jqQ&t=5s>

Aceite este convite e conecte-se connosco nesta experiência virtual e presencial!

