

# 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%	3€ (três euros)	5€ (cinco euros)
30%	50%	5€ (cinco euros)	10€ (dez euros)
50%	70%	8€ (oito euros)	15€ (quinze euros)
70%	100%	12€ (doze euros)	20€ (vinte euros)
100%	150%	20€ (vinte euros)	25€ (vinte cinco 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 Ceuta, 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 2020



## 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](mailto:regiao_norte@adeb.pt)



Visite o nosso site em:

[www.adeb.pt](http://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

Email [regiao\\_centro@adeb.pt](mailto: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 2020 na Delegação da Região Centro da ADEB, tendo como objetivo dar continuidade às atividades no âmbito do projeto: *Promover e Potencializar a Participação Desportiva, Cultural e Criativa das Pessoas com Patologia Unipolar e Bipolar*. Pretendemos incentivar e valorizar as suas competências criativas, artísticas e intelectuais, através da dinamização do **ESPAÇO D' AR-TE**, onde além de desenvolver atividades agradáveis, poderá estimular as suas funções cognitivas e executivas, 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 24 de setembro de 2020, todas as quartas-feiras e quintas-feiras das 15 horas às 17 horas e as inscrições deverão ser realizadas nos serviços administrativos da Delegação Região Centro da ADEB.

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. O Clube das Letras

Gosta de escrever? Quer partilhar alguns dos seus textos? Venha fazê-lo connosco!

#### Datas

Estimulação cognitiva através da escrita - 21 de outubro e 3 de dezembro

### 2. Sessões de Mobilidade Física e Relaxamento

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

#### Data

Atividade física - 9 de dezembro

### 3. Atelier de Expressão Plástica "A nossa Arte"

Pretende-se desenvolver trabalhos em pintura, costura, feltro, colagens e madeira. Nota: Os materiais deverão ser assegurados pelos participantes.

#### Datas

Expressão plástica - 25 de novembro e 10 de dezembro

### 4. Sessões de Cinema

Contamos com a sua opinião para sugestões de filmes interessantes e pedagógicos.

#### Data

Sessão de cinema - 2 de dezembro

### 5. Workshops

Se sente vontade de transmitir os seus conhecimentos, enquadrados numa das áreas temáticas do nosso projeto, contacte-nos!

#### Data

Expressão Dramática - 14 de outubro

Mindfulness - 28 de outubro

Danças - 4, 11 e 18 de novembro



### 6. Atividades Culturais e Recreativas

Conhecer a cidade de Coimbra e o seu dinamismo Cultural. Estamos abertos a sugestões e aguardamos seu contributo!

#### Datas

Exposição "E nem depois de mais um dia [*quarentaine collection*]" de Maria João Damas | **Entrada Livre** - 24 de setembro (quinta-feira)

"Todos nós criamos o mundo à nossa medida" de Frederico Dinis | **Entrada Livre** - 30 de setembro (quarta-feira)

### 7. Clube das Histórias - Formato 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 mês de **outubro e novembro** de 2020 a todos os participantes inscritos. Este será realizado **em formato online**, através da plataforma ZOOM.

#### Datas

1 de outubro | 8 de outubro | 22 de outubro

29 de outubro | 5 de novembro |

12 de novembro | 19 de novembro | 26 de novembro



### 8. 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](mailto:luisoliveira@adeb.pt)

### 9. 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.

**10. Tem alguma obra de Desenho ou Pintura que gostaria de ver exposta no nosso fórum da ADEB-DRC?** Entre em contacto connosco! A Exposição encontra-se a decorrer durante o ano de 2020! Ora espereite: <https://www.youtube.com/watch?v=33ORnpIK85M&feature=youtu.be>