

FEVEREIRO 2025 • # 4

NEWSLETTER

*CCD Lipor - Juntos a Construir
um Mundo Melhor*



EDITORIAL

Cara(o) Sócia(o),

Fevereiro é sol, amor, calor e cheira a Carnaval! É o mês da folia, do romance, do sorriso e da alegria. No CCD LIPOR, celebramos este espírito com entusiasmo, dedicação e trabalho diário em prol de todos os nossos sócios.

Este mês, trazemos até ti o número 4 da nossa newsletter, onde destacamos as principais atividades desenvolvidas recentemente.

Aproveitamos para apelar à vossa colaboração e respeito pelo nosso trabalho, que nos motiva a fazer sempre mais e melhor.

Que este fevereiro seja vivido com união, alegria e inspiração!

A Equipa do CCD LIPOR

AVISOS & INFORMAÇÕES

31 DE JANEIRO

ENTREGA DE INFORMAÇÕES
PARA SEGURO DE VIDA

06 DE FEVEREIRO

EVENTO DE PREMIAÇÃO DO
CONCURSO MELHORES
CLASSIFICAÇÕES
ESCOLARES

14 DE FEVEREIRO

DIA DOS NAMORADOS

16 DE FEVEREIRO

DATA LIMITE PARA INSCRIÇÃO
BILHETES DRAGÃO/FC PORTO

EVENTOS E BENEFÍCIOS

Concurso Classificações Escolares 2023-2024

Informamos que já estão atribuídos os prémios do concurso Classificações Escolares 2023-2024. A cerimónia de entrega dos prémios realizar-se-á no dia 6 de fevereiro (quinta-feira), no auditório do edifício administrativo, pelas 17h30. Contamos com a tua presença para celebrarmos juntos o mérito e o sucesso escolar. Parabéns aos vencedores!

Viver Saudável com o CCD LIPOR

O programa "Viver Saudável com o CCD LIPOR" oferece consultas de Nutrição a todos os seus associados. A Nutrição é uma área da saúde que se dedica a avaliar as relações entre os alimentos, a sua composição nutricional e o impacto na saúde e na doença. A alimentação e a forma como nos alimentamos desempenham um papel essencial na prevenção e tratamento de diversas doenças. Inscrições: <https://ccdlipor.pt/nutricao/>



Nova Atividade Desportiva

Convidamos todos os associados a participarem na nova atividade desportiva de Corrida e Caminhada! Serão quatro treinos por semana, garantindo opções para diferentes horários a realizar na LIPOR: 2ª, 4ª e 6ª, entre 18h e 19h, inscrições: Rui Barbosa (rui.barbosa@lipor.pt) e 2ª na hora de almoço, inscrições: Márcio Ribeiro (marcio.ribeiro@lipor.pt). Venha cuidar da saúde, promover o seu bem-estar e fortalecer o espírito de comunidade!



Viva a emoção dos jogos no Dragão!

Nova inscrição para a iniciativa "Bilhetes F.C. Porto", destinada a oferecer convites para as modalidades de Andebol, Basquetebol, Voleibol, Hóquei em Patins, Futebol e qualquer outra modalidade que o F.C. Porto venha a disponibilizar ao CCD. Para participar, basta efetuar a inscrição preenchendo o seguinte formulário: <https://forms.office.com/e/p14w6irUnp>. O prazo de inscrição termina no dia 16 de fevereiro. Contamos com a tua participação para juntos celebrarmos o desporto e o espírito de equipa!



Dia Internacional da Mulher

No próximo dia 10 de março, preparamos uma surpresa especial para celebrar o Dia Internacional da Mulher e homenagear todas as mulheres que fazem a diferença todos os dias. Fica atenta ao teu e-mail, onde iremos revelar todos os detalhes em breve. Não percas!



EVENTOS E BENEFÍCIOS

Projeto "Da Terra Volta à Terra"

Os sócios do CCD LIPOR continuam a dar um exemplo inspirador no combate às alterações climáticas! No âmbito do projeto "Da Terra Volta à Terra", foram recolhidos 110 kg de borras de café para compostagem doméstica no último semestre de 2024. Este contributo reflete o compromisso com a economia circular, a redução de resíduos e a regeneração dos solos, promovendo práticas mais sustentáveis e amigas do ambiente. Obrigado a todos os que participam e fazem a diferença!



Mais uma parceria para ti: Car Detail

CAR DETAIL - Higienização Geral e Mecânica Rápida. R. Manuel Eduardo Moreira da Silva 498 - 4425-264 , Maia, Portugal. A consulta da informação disponibilizada através do nosso Portal <https://ccdlipor.pt/protocolos/> não dispensa o contacto direto com as entidades protocoladas.

JURÍDICO & FISCAL

Estará a pagar o valor justo?

Está a pagar o valor justo pelos bens e serviços que utiliza? Confira estas recomendações para utilizar melhor o seu dinheiro!

- **Telecomunicações ou a tarifa energética mais baixa do mercado:** procure saber se o seu contrato é o que melhor se adequa às suas necessidades e se haverá alternativas mais competitivas no mercado (telecomunicações, eletricidade, gás e internet).
- **Seguros:** é habitual evitarmos mudar de seguradora depois de termos encontrado no mercado um seguro mais em conta. A verdade é que, enquanto vamos adiando a decisão, vamos perdendo muito dinheiro durante este processo. Quer decida manter, quer decida mudar de seguradora, opte por personalizar as coberturas do seu seguro de acordo com as suas reais necessidades e ao preço que considerar adequado.
- **Combustíveis:** a escolha pela bomba de combustível com os preços mais baixos pode valer 15€ num depósito de 60 litros (face à bomba com preços mais elevados). Se atestar o depósito duas vezes por mês, no final do ano poupará 360€.
- **Tenha um mealheiro:** uma boa forma de tornar visível o montante da poupança, tenha um mealheiro, usando apenas frascos de vidro! Sempre que chegar a casa ao fim do dia, coloque lá os trocos que traz no bolso. Vai ficar surpreendido com o que consegue poupar ao final de um ano!

Em que consiste o IRS Jovem?

O IRS Jovem destina-se a todos os jovens até aos 35 anos, independentemente da sua escolaridade. Consiste numa redução do IRS pago sobre os rendimentos do trabalho sujeitos a IRS, com um limite temporal máximo de 10 anos, através de uma isenção. Esta isenção tem como limite 55 vezes o valor do IAS - cerca de 28 700€ - e é de: 100 % no 1.º ano de obtenção de rendimentos; 75 % do 2.º ao 4.º ano; 50 % do 5.º ao 7.º ano; 25 % do 8.º ao 10.º ano.

Para a contagem do período máximo de 10 anos são tidos em conta todos os anos em que sejam obtidos rendimentos das categorias A (trabalhadores por conta de outrem) ou B (trabalhadores independentes). A contagem inicia-se no primeiro ano em que um jovem entrega IRS, sem ser considerado dependente, e nos anos subsequentes, com exceção daqueles em que não sejam auferidos rendimentos daquelas categorias.



À CONVERSA COM...



Agda Baeta

Idade?

48 anos

Qual é a sua Profissão/Cargo?

Publicitária/Técnica Superior de Comunicação e Marca

Quais são os seus hobbies?

Viajar... "turistar".

Qual é o seu maior sonho?

No momento, concluir o doutoramento.

Qual é o seu maior medo?

O retrocesso político mundial.

Qual a série, livro ou filme preferido?

O ano da morte de Ricardo Reis, de José Saramago.

O que sonhava ser em criança?

Uma pessoa independente.

Qual o acontecimento da sua vida que mais a marcou?

A morte do meu pai.

Qual a frase que melhor a caracteriza?

"Sê todo em cada coisa. Põe quanto és no mínimo que fazes".

Ricardo Reis (Fernando Pessoa)

O que gostaria de tentar e nunca teve a oportunidade?

Saltar de paraquedas.

O que ainda gostaria de aprender?

Mergulho.

O que significa para si o CCD LIPOR?

O compromisso dos associados com o bem-estar de todos e o bem-comum da Organização.

SUGESTÕES DO MÊS

Casa da Arquitetura

Criada em 2007, é uma Associação sem fins lucrativos de carácter cultural vocacionada para a divulgação e afirmação da arquitetura a nível nacional e internacional. A Casa da Arquitetura (CA) pretende ir ao encontro da necessidade de existir, em Portugal, uma instituição que acolha, trate e torne acessível a todos os diferentes acervos documentais de diferentes arquitetos, promovendo simultaneamente reflexões disciplinares e levando a arquitetura ao conhecimento e entendimento do grande público.

Avenida Menéres, 456 - 4450-189 Matosinhos

<https://casadaarquitectura.pt/pt/>



Carnaval de Ovar 08/02 a 04/03

Valorizar as tradições e mergulhar nas raízes do Carnaval volta a ser a aposta central da programação. Logo no primeiro dia do Carnaval de Ovar, a 8 de fevereiro, às 21h30, no Mercado Municipal de Ovar e centro da cidade, destaque para a **Arruada com Gigantones e Cabeçudos** de Portugal e Espanha, acompanhado de grandes ritmos de Axé, Funk e Samba. A noite termina com a "maior **Roda de Samba** da Europa". Dias depois, outro momento alto, a **Chegada do Rei**, a 16 de fevereiro, às 15h00, no centro da cidade, naquele que é o primeiro contacto dos 24 grupos com a rua, num desfile de piadas em que são revelados os reis do Carnaval. Seguem-se os momentos mais aguardados: os dois **Corsos Carnavalescos**, no domingo e terça de Carnaval, 2 e 4 de março, às 14h30, na Av. Sá Carneiro e o **Desfile Noturno das Escolas de Samba**, a 1 de março, às 22h00, no mesmo local. Há, ainda, uma mão cheia de outras tradições que só aqui são vividas assim e que a autarquia tem trabalhado para valorizar e envolver a comunidade na festividade. Saiba mais em: <https://carnaval.cm-ovar.pt>

NEWSLETTER CCD LIPOR | FEV. 2025 | #4

Propriedade, conteúdos e coordenação, design, edição e divulgação:
CCD LIPOR - Centro Cultural e Desportivo dos Trabalhadores da LIPOR
Rua da Morena, 805, 4435-746 Baguim do Monte
E-mail: geral@ccdlipor.pt - <https://ccdlipor.pt/>