

AGOSTO/SETEMBRO 2025 • # 10

NEWSLETTER

*CCD Lipor – Juntos a Construir
um Mundo Melhor*



EDITORIAL

Caros associados e amigos,

Setembro traz a energia dos recomeços. Depois das férias, é tempo de regressar à rotina, ao trabalho e à escola, com novos objetivos, entusiasmo renovado e a vontade de fazer mais e melhor. Este é um mês que convida à reorganização das nossas prioridades e à definição de metas pessoais e profissionais, com foco no equilíbrio e no bem-estar.

Para acompanhar este novo ciclo, preparámos um conjunto de atividades pensadas para si e para a sua família. Entre elas, destacamos uma aula experimental de Pilates, onde poderá redescobrir o equilíbrio físico e mental; o evento Biciclar com a Lipor Bike Team, uma oportunidade para conviver, divertir-se e, ao mesmo tempo, adotar práticas mais sustentáveis; e ainda uma inspiradora palestra sobre Felicidade no Trabalho, que nos desafia a pensar de forma mais positiva sobre o ambiente profissional e o impacto que podemos ter uns nos outros.

Este mês é também vivido com especial emoção, marcado por momentos de reflexão e despedida. Perdemos recentemente dois colegas muito queridos — Carlos Fonte e Diana Pereira. Esta última, não só associada, como também uma das voluntárias mais ativas e dedicadas do nosso CCD LIPOR. A sua partida deixa-nos mais pobres, mas reforça, com grande força, a importância de valorizarmos o tempo, as relações e o espírito de entreatajuda que nos une enquanto comunidade.

Mais do que promover eventos, o CCD LIPOR está ao seu lado todos os dias. O nosso propósito é servir todos os colegas, fomentar o convívio, o apoio mútuo e construir, juntos, uma comunidade cada vez mais forte, coesa e sustentável. Desfrutem e valorizem o vosso CCD LIPOR!

A Direção do CCD LIPOR

AVISOS & INFORMAÇÕES

24 DE SETEMBRO

PALESTRA FELICIDADE NO TRABALHO, NO AUDITÓRIO CVO, 16H.

NOVOS MEMBROS

ALFREDO DE LUCENA
ANA RITA MONTEIRO
DIOGO MANUEL JESUS
EMANUEL FERNANDES
HUGO SANTOS SOFIA
JÉSSICA RODRIGUES
JOÃO PEDRO BATISTA
JOSÉ GONÇALVES PEREIRA
JOSÉ LUÍS GAMA
JOSÉ LUÍS MAIA
PEDRO MIGUEL LOPES
RODRIGO DA SILVA LOPES
RUI JORGE DO VALE
SÉRGIO PEREIRA PINTO
SÓNIA SOLANGE FREIRE
TIAGO ANDRÉ FERREIRA

IN MEMORIAM



Até sempre, Diana

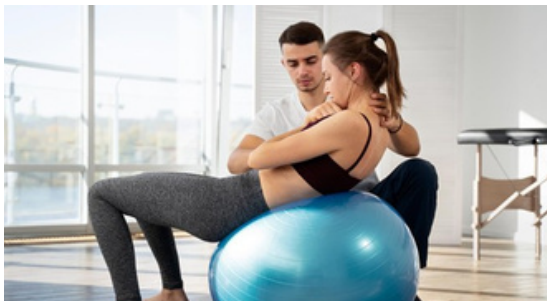


É com profundo pesar que o CCD LIPOR se despede da sua querida voluntária, colega e amiga, Diana Pereira. A Diana era uma das nossas melhores, uma alma radiante que amava a vida e vivia para ajudar o próximo. O seu legado de bondade e alegria permanecerá para sempre connosco. À sua família e amigos, as nossas sentidas condolências.

EVENTOS & BENEFÍCIOS

Biciclar com Lipor Bike Team

Vem Biciclar com a LIPOR BIKE TEAM! Dia 13 de setembro, das 10h às 13h, no Parque Aventura LIPOR. **Inscrições até 10 de setembro** por e-mail: geraleccdlipor.pt, informando o número de pessoas e idades. Esta iniciativa tem como objetivo promover o uso da bicicleta através de atividades pedagógicas, reforçando o nosso compromisso com a mobilidade suave, a prática de atividade física e a educação para estilos de vida mais saudáveis. O que podes esperar: aprender a andar de bicicleta do zero; aperfeiçoar as tuas habilidades de ciclismo; receber dicas e conselhos sobre a utilização e manutenção da bicicleta; desfrutar de um dia em família no Parque Aventura. Traz a tua bicicleta e o teu farnel para um piquenique, mas os gelados são por nossa conta! Não faltes! Pedala connosco por um estilo de vida mais saudável e sustentável.



Aula experimental

No dia **17 de setembro**, pelas 18h, na Horta da Formiga, podes descobrir as vantagens de praticar Pilates em uma aula experimental. Entre estas vantagens estão a melhora da postura e o fortalecimento da zona core; o aumento da flexibilidade e da mobilidade articular; o alívio das dores nas costas e a prevenção de lesões; e a redução do estresse e promoção da concentração. Aparece!

Felicidade no Trabalho

Dia **24 de setembro**, pelas 16h, no Auditório da CVO, será realizada uma palestra a cargo de Patrícia Taborda, da Blue House, que tem como objetivo principal sensibilizar os associados para a importância da felicidade em contexto de trabalho, promovendo uma reflexão prática sobre os impactos positivos nas pessoas, nas equipas e na organização. Não perca!



Yoga

Vamos retomar as aulas de Yoga com a Casa da Alma. Caso ainda não estejam inscritos, podem fazê-lo através de formulário próprio, demonstrando a vossa vontade de participar e assim ficarem abrangidos pelo seguro de acidentes pessoais. As aulas terão início no dia **01 de setembro**. Esclarecimentos adicionais, contactem as colegas Cristina Almeida e Marta Marinho. Mais informações em: <https://ccdlipor.pt/yoga/>

EVENTOS E BENEFÍCIOS

Campo de Férias LIPOR



O Campo de Férias de Verão da LIPOR contou este ano com a participação entusiasta de 20 crianças, que ao longo de vários dias mergulharam num conjunto diversificado de atividades educativas e lúdicas. Numa atmosfera de descoberta e diversão, os pequenos participantes exploraram o gosto pela natureza, os valores ambientais e a importância da sustentabilidade, num verdadeiro exemplo do estilo de vida LIPOR. O sucesso desta edição ficou patente nos sorrisos, na curiosidade e no entusiasmo com que cada criança viveu esta experiência. Durante o campo de férias, os jovens exploradores participaram em Jogos de Equipa, visitaram a Quinta do Passal e molharam os pés no rio Douro, aprenderam na Escola da Floresta e divertiram-se no Parque Aventura. Tiveram ainda uma aula de yoga, um almoço especial e um dia inesquecível no Parque Magikland. Estas experiências não só permitiram ocupar os tempos livres de forma divertida e educativa, como também despertaram o pequeno influenciador que existe em cada criança - pronto para construir comunidades mais sustentáveis. Os Campos de Férias da LIPOR são, sem dúvida, uma excelente forma de semear valores que podem florescer para toda a vida.

SUGESTÕES DO MÊS

Museu Wondersense

Um novo museu imersivo do Porto oferece uma viagem intergeracional. Situado no coração do Porto, o novo museu Wondersense convida miúdos e graúdos a desligarem-se do digital e mergulhar numa aventura pelos cinco sentidos, com salas temáticas e instalações interativas.

Rua das Carmelitas, 130, Porto.

Mais informações: wondersensemuseum.com/pt ou por e-mail geral@wondersensemuseum.com



Noites nos Jardins do Palácio

Um novo festival de música promete animar os Jardins do Palácio de Cristal sob as estrelas com grandes nomes nacionais. De **13 a 14 de setembro**, a 1.ª edição do "Noites nos Jardins do Palácio" celebra a arte, a música e a gastronomia portuguesas. Por lá, vão passar Fernando Daniel, Sara Correia, Diogo Piçarra e mais. Mais do que um festival, será um encontro entre pessoas, memórias e emoções, num dos cenários mais mágicos do Porto, onde a música embala, a arte inspira e a gastronomia une. Rua D. Manuel II, Porto. <https://peventertainment.pt/noites-dos-jardins-do-palacio/>





Idade?

38 anos

Qual é a sua Profissão/Cargo?

Gestora de Inovação / PMO.

Quais são os seus hobbies?

Neste momento? Inventar músicas com rimas para o meu filho. Não têm refrão, nem melodia certa, mas fazem-nos rir muito.

Qual é o seu maior sonho?

Ver o meu filho crescer feliz... e eu não perder a coragem de me reinventar.

Qual é o seu maior medo?

Perder a leveza com que gosto e quero viver.

Qual a série, livro ou filme preferido?

Quando era pequena, era Harry Potter vezes 50. Depois, na adolescência, não perdia um episódio de Sexo e a Cidade. Hoje? Acho que não consigo escolher um favorito. Depende sempre muito do momento. Gosto de histórias que me façam rir, que me surpreendam ou que me deixem agarrada à leitura ou ao ecrã, sem qualquer pressão.

Qual o acontecimento da sua vida que mais a marcou?

O doutoramento. Fiz todo esse ciclo de estudos com dois empregos em simultâneo (um a tempo inteiro, outro a tempo parcial). Foi duro, muitas vezes horrível até, mas quando terminei percebi que afinal sou capaz de muito mais do aquilo que imagino. E sim, houve muito sangue, suor, lágrimas e café envolvidos!

Qual a frase que melhor a caracteriza?

Tento complicar pouco, adoro rir e falar muito!

O que gostaria de tentar e nunca teve a oportunidade?

Tanta coisa! Mas se pudesse escolher algo para fazer amanhã seria andar de balão de ar quente...ou qualquer aventura incrível que me faça sentir que estou fora rotina!!

O que ainda gostaria de aprender?

Fotografia. Gostava de conseguir registar momentos da mesma forma como os vejo.

O que significa para si o CCD LIPOR?

Pensar em comunidade e trabalhar para o bem de todos (principalmente para quem está connosco no dia a dia).

JURÍDICO & FISCAL

Poupe com o Programa e-lar

O Programa E-Lar apoia a substituição de equipamentos a gás por modelos elétricos eficientes (classe A ou superior). O apoio é de até 1.683€ (famílias vulneráveis) ou 1.100€ (restantes casos). Como funciona: candidate-se, receba um voucher e troque os equipamentos junto de fornecedores credenciados. As candidaturas podem ser realizadas **a partir de 30 de setembro** de 2025, no portal do Fundo Ambiental. Resumo do processo: faça registo ou login para aceder à área reservada; preencha o formulário para submeter a candidatura; se aprovada, aceite o termo em até 5 dias úteis para ativar o voucher; utilize o voucher em até 60 dias na rede de fornecedores E-Lar; o fornecedor recebe o apoio diretamente e o consumidor paga apenas excedentes.

Dedução de IVA nas faturas

Sabia que pode recuperar parte do IVA que paga em serviços do dia a dia através do IRS? Peça sempre fatura com o seu NIF nos seguintes setores: a) restauração e alojamento; b) cabeleireiros e estética; c) Reparação automóvel e motociclos; d) veterinários; e) ginásios e atividades desportivas; f) passes de transportes públicos. O benefício é a dedução de 15% do IVA pago. Valide as fatura no e-fatura até 15 de fevereiro do ano seguintes para garantir a dedução no IRS. Pequenas despesas do dia a dia podem gerar poupança no seu imposto!

