

OUTUBRO 2025 • # 11

NEWSLETTER

*CCD Lipor – Juntos a Construir
um Mundo Melhor*



EDITORIAL

Caros associados e amigos,

Outubro é o mês do conforto

Outubro é um mês de transição suave, cheio de benefícios que nos convidam ao aconchego. O calor intenso do verão dá lugar a dias amenos e a uma luz dourada, perfeitos para passeios ao ar livre. Na natureza, é a época das castanhas assadas, das abóboras, dos frutos secos e dos primeiros guisados que aquecem a alma. Com as noites mais frescas, chega o momento perfeito para desacelerar: um bom livro, uma manta fofa e uma chávena de chá quente tornam-se nos maiores prazeres. O fim da agitação estival traz uma energia tranquila, ideal para reflexão e novos começos. E não podemos esquecer a celebração do Halloween, que está de volta à LIPOR, prometendo momentos de diversão, convívio e alegria. Em suma, outubro é um mês profundamente reconfortante que nos ensina a apreciar a beleza serena das coisas simples.

Desfrutem e valorizem o vosso CCD LIPOR!

A Direção do CCD LIPOR

AVISOS & INFORMAÇÕES

NOVO MEMBRO
TIAGO PEREIRA

DESCONTOS PARA ASSOCIADOS
NOVO PROTOCOLO
ASSINADO COM AS LOJAS
OPTICALIA. CONSULTE EM
[HTTPS://CCDLIPOR.PT/PROTOCOLOS/](https://ccdlipor.pt/PROTOCOLOS/)

NEWSLETTER ONLINE
ACEDA EM
[HTTPS://CCDLIPOR.PT/NEWSLETTER-CCD/](https://ccdlipor.pt/newsletter-ccd/)

EVENTOS & BENEFÍCIOS

LIPOR Bike Team na Matosinhos Urban Race

A Lipor Bike Team participou na 2ª edição da Matosinhos Urban Race, que contou com 370 atletas provenientes de vários pontos do país e que participaram em individuais, equipas duplas e triplas. Este evento de resistência noturna, em BTT urbano, decorreu a 30 de agosto, num circuito fechado de cerca de 3,5 km, partindo frente à Câmara Municipal e com mais de duas dezenas de passagens por locais emblemáticos como a Biblioteca/Galeria Municipal, o Mumma/Palacete de Trevões, Jardim Basílio Teles, Parque 25 de Abril e Igreja do Senhor de Matosinhos. A prova, que contou também com a presença de atletas de associações matosinhenses, como a Academia Projeto Pedal e o Clube BTT de Matosinhos, foi precedida de outra, destinada aos mais novos, e foi organizada pela Cabreira Solutions no âmbito da programação de Matosinhos Cidade Europeia do Desporto 2025. Parabéns ao nosso Paulo Barbosa pela 31ª posição!



Palestra Felicidade no trabalho



O CCD LIPOR promoveu uma palestra sobre a importância da Felicidade, decorreu no passado dia 24 de setembro, no auditório da CVO. A iniciativa, que teve início pelas 16h00, foi dinamizada por Patrícia Taborda e dirigida aos nossos associados. O evento teve como objetivo principal alertar e sensibilizar os participantes para o valor estratégico do bem-estar e da felicidade no local de trabalho e na vida pessoal. A sessão promoveu uma reflexão prática, destacando os impactos positivos que um ambiente laboral saudável tem não só a nível individual, no estado de espírito e na motivação de cada colaborador, mas também no desempenho das equipas e na globalidade da organização. O ponto alto da sessão foi a sugestão, muito bem acolhida pelos presentes, da LIPOR vir a desenvolver o seu próprio "Manifesto da Felicidade". Esta proposta gerou grande entusiasmo e aponta para a potencial criação de um documento interno que formalize o compromisso da empresa com a promoção de um clima de trabalho positivo. O nosso muito obrigado a todos os presentes.

144 kg de borras de café compostados

Paralelamente às atividades direcionadas para os associados, o CCD LIPOR mantém uma ação contínua e firme na área da sustentabilidade. No âmbito da sua parceria com a LIPOR, e no período de janeiro a agosto de 2024, a associação entregou para compostagem 144 kg de borras de café. Este contributo concretiza o nosso compromisso com a economia circular, transformando um resíduo num recurso valioso para a agricultura, fechando o ciclo de forma sustentável e ajudando a reduzir o impacto ambiental. O CCD LIPOR agradece a todos os associados pela sua participação ativa e pelo envolvimento nestas causas. Juntos, construímos uma comunidade mais saudável e sustentável. Continuemos este trabalho por um futuro melhor!



EVENTOS E BENEFÍCIOS



Aula experimental de Pilates

O CCD LIPOR promoveu, no passado dia 17 de setembro, uma Aula Aberta de Pilates dirigida a todos os seus associados. A iniciativa, que decorreu nas instalações da CVO, contou com a participação de 8 pessoas, que tiveram a oportunidade de experimentar os benefícios desta modalidade. Num ambiente descontraído e acolhedor, os participantes foram guiados através de uma sessão prática, concebida para todos os níveis de condição física. O principal objetivo foi dar a conhecer de que forma o Pilates pode ser uma valiosa ferramenta para o dia a dia, contribuindo para uma vida mais saudável e equilibrada. Durante a aula, foram destacados alguns dos principais benefícios da prática regular de Pilates: Melhoria da postura e da flexibilidade; Redução do stress e aumento dos níveis de energia; e fortalecimento muscular e prevenção de dores. A sessão permitiu não só uma primeira abordagem à modalidade, mas também um momento de convívio e partilha entre os associados. O CCD LIPOR agradece a todos os participantes pela sua presença e entusiasmo. O feedback positivo recebido é um forte incentivo para a consideração de novas iniciativas semelhantes no futuro, reforçando o compromisso da associação com o bem-estar da sua comunidade. Fique atento aos nossos canais para futuras atividades!

JURÍDICO & FISCAL

Seu filho ou filha fez 18 anos, e agora?

A partir dos 18 anos, o seu filho entra numa nova fase administrativa: muitos benefícios sociais e fiscais que até então eram automáticos passam a depender de prova anual de que ele continua a estudar. Eis o que muda: 1) **ADSE**: o seu filho só continua como beneficiário se for estudante e apresentar, todos os anos, uma declaração de matrícula emitida pela escola ou universidade; a declaração deve incluir o nome completo, NIF, curso/ano letivo e assinatura da instituição (ou assinatura digital qualificada); o benefício mantém-se até aos 26 anos, desde que haja prova regular da condição de estudante; sem esta prova, o acesso à ADSE é suspenso automaticamente. 2) **IRS**: o filho pode ser incluído como dependente até aos 25 anos, desde que esteja a estudar; a Autoridade Tributária pode pedir comprovativo da situação escolar, especialmente se o IRS for sujeito a verificação ou simulação; a dedução por dependente continua a ser aplicável e relevante para o cálculo do imposto. 3) **Abono de Família**: após os 18 anos, só é mantido se o jovem frequentar o ensino secundário ou superior; exige-se declaração de matrícula atualizada, entregue todos os anos através da Segurança Social Direta; pode ser pago até aos 24 anos, dependendo da escolaridade frequentada. 4) **Outros apoios e benefícios**: muitos seguros de saúde exigem prova escolar para manter filhos como dependentes; passes de transporte com descontos para estudantes (ex.: sub23) requerem matrícula válida; apoios municipais, bolsas de estudo ou subsistemas de apoio social também podem pedir a mesma prova. Aos 18 anos, o seu filho continua a poder beneficiar de vários direitos, mas já não de forma automática. É necessário entregar uma declaração de matrícula válida, todos os anos, para manter os apoios. Se não o fizer, poderá perder participações, abonos e benefícios fiscais importantes.



À CONVERSA COM...



JOÃO CARVALHO

Idade?

43 anos

Qual é a sua Profissão/Cargo?

Assistente técnico, Reparador/Upcycling no projeto GIRA.

Quais são os seus hobbies?

Reparações, transformação de móveis, ler.

Qual é o seu maior sonho?

Criar um espaço comunitário para recuperação e reparação, onde todos possam aprender e que todos possam utilizar.

Qual é o seu maior medo?

Deprimir. Acordar e não ter objetivos.

Qual a série, livro ou filme preferido?

É difícil escolher só um livro. Talvez se aproprie agora "Os que sucumbem e os que se salvam", de Primo Levi.

Qual o acontecimento da sua vida que mais o marcou?

Aprender a construir verdadeira compaixão pelo outro. Aprender a ouvir. Aprender a viver.

Qual a frase que melhor a caracteriza?

Tentar ser melhor, todos os dias.

O que gostaria de tentar e nunca teve a oportunidade?

Recuperar uma casa com jardim.

O que ainda gostaria de aprender?

Tudo. Há tanto que não sei.

O que significa para si o CCD LIPOR?

É uma comunidade, um espaço de interajuda e cooperação. Uma plataforma para construir uma experiência melhor para todos os colaboradores.

SUGESTÕES DO MÊS

Festival de Teatro Cómico

Nesta edição festiva das 30 edições do **Festival Internacional de Teatro Cómico da Maia** (FITC Maia), que decorre este ano de 03 a 11 de outubro, organizado, como sempre, pela Câmara Municipal da Maia em colaboração com o TEATRO ART'IMAGEM, será apresentado durante nove dias consecutivos um programa com 27 peças diferentes, protagonizadas por 22 companhias, sendo oito portuguesas e 14 vindas do estrangeiro.



Fórum Maia
Rua Eng.º Duarte Pacheco, 131
4470-136, Maia
Telefone: 229 408 643
facebook.com/culturamaia
culturamaia.cm-maia.pt
infocultura@cm-maia.pt
<https://www.teatroartimagem.org/30-festival-internacional-de-teatro-comico-da-maia>
Bilheteira On-Line:
<https://forummaia.bol.pt/>

Iberanime 2025

O maior evento de cultura pop japonesa em Portugal regressa à Exponor, no Grande Porto, de 11 a 12 de outubro, para dois dias repletos de atividades. Por lá, pode encontrar todas as novidades do universo de anime e cosplay, mas também sessões de karaoke, oficinas práticas, palestras e mais. Além disso, estão previstos diversos concursos de cosplay, incluindo uma desenhada a pensar em crianças dos 6 aos 13 anos.



Exponor - Feira Internacional do Porto
Av. Dr. António Macedo, 574 - Leça da Palmeira
4454-515 Matosinhos - Portugal
De 11 a 12 de outubro
Mais informações e bilhetes: <https://www.iberanime.com/>

NEWSLETTER CCD LIPOR | OUTUBRO 2025 | #11

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/>