



Centro Social de
Cultura e Recreio
da Silva



PIRILAMPO

Novembro de 2022



Mais de 30 Protocolos

Conversas Úteis

Os estilos de vida saudável e a infância

Bar do centro

Retoma os convívios para unir os silvenses

Novos sócios

A campanha continua para angariação de sócios, participe!

Atividades infantis e seniores

O que fazem as crianças e os idosos na nossa instituição

EDITORIAL

Caros(as) Sócios(as) e Amigos(as)

Decorridos que estão dez meses deste nosso mandato, importa fazer um balanço de todo o trabalho desenvolvido e programar o ano que aí vem.

Um dos principais objetivos a que nos propusemos, foi dobrar, neste mandato de quatro anos, o número de sócios do Centro, PASSANDO DOS ATUAIS 350 PARA 700 SÓCIOS, envolvendo preferencialmente crianças e jovens, para que se possa garantir a continuidade e sustentabilidade desta Instituição, uma vez que a média de idades dos sócios, em dezembro de 2021, era de 58 anos e o sócio mais novo já tinha 29 anos.

Para este ano de 2022, o nosso objetivo era angariar 100 novos sócios.

Promovemos uma campanha porta a porta, falando e convidando as pessoas para que se tornassem sócias do Centro, tendo resultado desta iniciativa uma adesão superior a 200 novos sócios, o dobro daquele que era o nosso objetivo para este ano de 2022.

Desafiamos empresas do nosso concelho, com as quais celebramos contratos de parceria, que passaram a conferir condições privilegiadas aos nossos sócios, através de descontos na aquisição de produtos e serviços, que nalguns casos, vão até aos 25%. Em abril associaram-se a este movimento 17 empresas e em outubro, numa segunda sessão, foram mais 14, sendo atualmente 31 AS EMPRESAS PARCEIRAS DO CENTRO.

A força deste movimento associativo entretanto gerado, teve a sua primeira grande missão no ACOLHIMENTO AO POVO UCRANIANO. Foram mais de 300 refugiados a quem o Centro serviu as refeições, contando para isso com o trabalho voluntário de dezenas de pessoas que abraçaram esta causa.

O CONVÍVIO DE VERÃO que decorreu em julho no Monte de São Lourenço, na freguesia de Alheira, foi uma organização conjunta dos diversos organismos da freguesia, pois além do Centro, envolveu ainda a Junta de Freguesia, Grupo Coral, Núcleo Desportivo, Paróquia, LIAM, Seminário do Espírito Santo e muitos voluntários. Teve uma grande adesão. Foi muito bom rever o P. Albino Faria, Pároco de Alheira, que rumou aquela freguesia, depois de ter estado 23 anos como Pároco da Silva, onde deixou saudades e muitos amigos.

Desde agosto que o espaço do CENTRO CONVÍVIO tem estado aberto às sextas-feiras à noite, permitindo aos Sócios e Amigos do Centro disfrutarem dum espaço de convívio, que tem acolhido famílias, mas sobretudo muitos jovens, que dividem o seu tempo entre o espaço do Polidesportivo e o Bar, onde encontram jogos de mesa como snooker, ping-pong e o tradicional jogo da sueca. O espaço dispõe ainda do canal desportivo SPORTV.

AS DANÇAS DE SALÃO é outra atividade que está a decorrer na Instituição.

CONVERSAS ÚTEIS, foi mais uma iniciativa desenvolvida na Instituição, através dos Pelouros constituídos para apoiar a direção. "Estilo de Vida Saudável" e "Infância Saudável - Impacto do tempo do ecrã no desenvolvimento infantil", foram as duas sessões realizadas, através de Técnicos/Profissionais, quase todos sócios e oriundos da Silva.

A IDA À PRAIA é já uma iniciativa clássica da Instituição proporcionada às nossas crianças, jovens e idosos. Este ano foram dois autocarros.

O DESENVOLVIMENTO DIGITAL é outro projeto que estamos a trabalhar, no sentido de nos permitir comunicar mais e melhor com os nossos Sócios e Utentes.

O MAGUSTO, é mais uma das iniciativas tradicionais realizadas na Instituição, em novembro, fomentada com o objetivo de manter vivas as tradições populares.

No próximo dia 19 de novembro, sábado, teremos a reunião magna dos sócios: - A ASSEMBLEIA GERAL e no dia 16 de dezembro, o DIA DE ANIVERSÁRIO DA INSTITUIÇÃO, iniciativas para as quais estão desde já convidados pelo que apelamos à vossa participação.

Para além destas Atividades Associativas, muitas outras decorreram e vão decorrer até ao final do ano relacionadas com a Área Social (Casa São Julião), conforme melhor retrata-

do no corpo deste jornal.

Continuamos igualmente empenhados nos quatro projetos a que nos propusemos para este mandato: Alargamento da Casa São Julião; Construção de Ginásio; Dotar o Polidesportivo de Cobertura e Requalificação do Edifício Sede, mas desses projetos daremos nota na próxima edição.

Votos de um Bom Natal e um Próspero Ano Novo,
Saudações Solidárias,
A Direção.



Centro Social de
Cultura e Recreio
da Silva

ASSEMBLEIA GERAL CONVOCATÓRIA

Joana Cristina Roboredo e Castro Pereira, Presidente da Mesa da Assembleia Geral do Centro Social de Cultura e Recreio da Silva, convoca os Sócios nos termos da alínea c) do n.º 2 do artigo 24º dos Estatutos para uma Assembleia Geral Ordinária, a realizar no próximo dia **19 de Novembro de 2022 (Sábado)** pelas **21:00 horas** no Centro de Convívio com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1º. - LEITURA DA ATA DA ASSEMBLEIA ANTERIOR.
- 2º. - APRECIACÃO E VOTAÇÃO DO ORÇAMENTO E PROGRAMA DE AÇÃO PARA 2023.
- 3º. - APRECIACÃO DO PARECER DO CONSELHO FISCAL.
- 4º. - TRINTA MINUTOS PARA ASSUNTOS DO INTERESSE DA ASSOCIAÇÃO.

Aviso - Se à hora marcada nesta convocatória não estiverem presentes mais de metade dos associados, a assembleia começará mais tarde meia hora com qualquer número de presenças (nº 1 do art.º 26º dos estatutos).

Silva – Barcelos, 02 de Novembro de 2022

A Presidente da Mesa da Assembleia-Geral,


(Joana Cristina Roboredo e Castro Pereira)

Novembro

Dia 19

Assembleia Geral



44º ANIVERSÁRIO

CONCERTO MAGISTRÓI

DEZEMBRO 16, 2022

20H30 Missa de Aniversário do Centro Social de
Cultura e Recreio da Silva

21H30 Concerto do Coral Magistrói

22H30 Corte do Bolo



Dezembro

Dia 16

Aniversário da Instituição

CAMPANHA DOS SÓCIOS

Novos Sócios no Centro Social de Cultura e Recreio da Silva.

Foi em abril de 2022 que se iniciaram as campanhas de angariação de novos Sócios para o CSCRS. Grupos de Sócios voluntários do CSCRS foram percorrendo as diferentes ruas da Freguesia da Silva, de porta em porta, apresentando a visão da Direção do CSCRS para os seus Sócios, permitindo que as inscrições fossem atualizadas, renovadas, ou, então, realizadas novas inscrições. A construção de um enorme Movimento Humano no seio do CSCRS.

A receção encontrada foi extremamente positiva, permitindo o encontro com pessoas, a apresentação do projeto CSCRS e da vontade desta Direção na interação com os amigos do CSCRS. Foram apresentados os projetos culturais em curso, a vontade de integrar os Sócios em atividades frequentes como a abertura do bar, a utilização do polidesportivo, a participação nas Conversa Úteis, o apoio a atividades do CSCRS, festa da freguesia, entre outros.

Mas, a grande novidade apresentada, foi a vantagem direta de ser Sócio do CSCRS. Um conjunto alargado de empresas, representando um conjunto alargado de serviços, aceitaram favorecer os Sócios do CSCRS com descontos nos serviços prestados. Descontos diretos em serviços variados e que podem ser consultados neste Pirilampo, ou em <https://www.centrosocialsilva.pt/parceiros/>

Foram aceites novos Sócios, mas também foi apresentada a possibilidade de retomar o estatuto de Sócio ativo a todos os antigos Sócios que tinham em suspenso a sua ligação ao CSCRS. Para tal muito contribuiu o ajuste do custo da quota de associado aprovado em Assembleia. Com um valor de quota anual de 7 euros, valor este reduzido para 3.5 euros para menores de 18 anos e maiores de 70 anos. Esta é uma opção inclusiva e agregadora, para que todos possam ser Sócios do CSCRS.

Desde o início da campanha de angariação de novos Sócios, já se associaram ao CSCRS mais de 200 novos sócios, com uma idade média de 39 anos. Uma gama de idades que permite pensar no futuro do CSCRS com ânimo, dado que a média de idade dos sócios até à angariação rondava os 59 anos, estando agora em cerca de 51 anos, 53% do sexo Feminino e 47% do sexo Masculino. Esta diminuição da idade média é fundamental para pensar na sustentabilidade do CSCRS. O CSCRS é feito de pessoas, para pessoas, de todas as idades. Mas os Jovens, com todo o seu fulgor e vontade, são um foco fundamental deste enorme Movimento Humano.



TORNA-TE SOCIO E
CONHEÇA AS
VANTAGENS E
PARCERIAS



PROCOLOS



O Centro Social da Silva assinou, no passado dia 13 de outubro, 14 novos protocolos de colaboração entre empresas e a Instituição, que vão permitir aos sócios descontos nessas empresas

Para ser sócio basta dirigir-se à secretaria do Centro ou pode fazê-lo através do portal <https://www.centrosociaisilva.pt/>.

Listagem das empresas

Trata-se de uma ação que se insere no plano de aumento de sócios da Instituição, que se junta a mais 17 parceiros que já tinham firmado essa vontade no passado verão.

As parcerias agora estabelecidas vão permitir aos sócios do Centro Social o desconto entre os 5% e os 25% na compra de produtos e serviços.

São inúmeras as vantagens para os Associados e começam a ser cada vez mais as empresas barcelenses a aderir a esta forma de protocolo.

O Presidente do Centro Social da Silva, João Linhares, afirmou que " são mais 14 parceiros que se associaram à nossa causa e que nos ajudarão a cimentar este projeto. Agora passam a ser 31 as empresas que conferem condições privilegiadas aos nossos sócios. Estamos no caminho certo. Este movimento não pode parar".

1. Academia João Capela
2. ACC - Materiais de Construção
3. Alfredo Senra
4. Armando Faria Fernandes
5. Auto Reparadora Barbosa
6. BarcelPet
7. Barros, Lda. - Be Five
8. Benjamin Araújo
9. B'Life Wellness Center & Spa
10. B!Smart
11. Cantinho d'Armanda
12. Centro Médico e Enfermagem
13. Centro Ortopédico
14. Consulta de Podologia
15. De'oração
16. Decor do Bonfim
17. Eletro Geral
18. Clínica de Medicina Dentária - Dra.Sónia Magalhães
19. Farmácia Avenida
20. Hostel & Guest House, Lda - In Barcelos
21. JP - Houses
22. Norneg, Lda.
23. Norte Moda
24. Oculista Santos
25. Onda - P & R Têxteis
26. PSINOVAÇÃO
27. PT - STORE
28. Rebolera d'Arte
29. Restaurante Dom Carlos
30. Rodrigues & Alves, Lda
31. Ricardo Miranda

CONVÍVIO DE VERÃO – CAMINHADA SAUDÁVEL

No dia 10 de julho decorreu o convívio da Freguesia, com as condições climáticas ideais e conforme o programa da jornada, pelas 10h00 foi dada a partida para a caminhada, desde o largo da Igreja da Silva até à Capela de São Lourenço – Alheira.

No total 42 participantes, animados e com vontade de vencer o desafio dos 11 kms, com a dura subida, no final, do Monte São Lourenço.

O percurso escolhido privilegiou as estradas e caminhos interiores. O trajeto seguiu para o Barroco e Salvador do Campo. Pelas 11 horas chegamos à Casa do Povo de Alvito São Pedro com direito a paragem para hidratação, com água fresca, peças de fruta e doces.

Grande destaque vai para o participante mais veterano – António Veloso da Costa – que com os seus setenta e muitos anos de idade, ladeado pelos companheiros de viagem, ao seu ritmo, venceu a distância até à meta final.

Um registo especial de mérito e coragem para as duas meninas adolescentes, netas do Alfredo Senra, e que decidiram fazer o seu batismo de caminhada, nesta jornada! Uma entrada à campeão e um final poderoso na escalada do Monte.

Pelas 12h45, após a chegada do "pelotão", seguiu-se a esperada sessão fotográfica com todos os participantes, que ficará como registo futuro e validação dos corajosos, estando determinados a viver outras experiências mais desafiantes e saudáveis.

Após jornada tão intensa, o almoço com feijoada, confeccionada e servido pelo grupo de voluntários do Centro Social da Silva, e que foi a "cereja em cima do bolo".

O resto da tarde foi passada em agradável convívio, entre todos os participantes, ao qual se juntou o sempre estimado Padre Albino, atual pároco de Alheira, que nos presenteou com a sua presença. Assim como, o Padre Fernando e alguns Padres do Seminário da Silva.

Nessa tarde, contamos ainda com jogos tradicionais, a participação da Ronda Típica Silva e um sorteio com artigos oferecidos pelo comércio local.

Foi um dia muito feliz e para repetir.



BAR DO CENTRO GANHA NOVA VIDA

Desde o dia 15 de Agosto que o espaço do centro convívio tem estado aberto às sexta-feira à noite, o que tem vindo a aumentar a adesão de participantes e contribuído para que este espaço possa continuar a ser, o local de convívio dos sócios, amigos e familiares.

Com apoio do serviço de bar, ajuda bastante a que todos possam ocupar o tempo com diversas iniciativas desportivas no "ringue" e no interior o jogos de mesa; como snooker, ping-pong e o tradicional jogo da sueca.

Recentemente a Direcção implementou a possibilidade de ver jogos de futebol através do canal desportivo SPORTV.



CONVERSAS ÚTEIS SOBRE SAÚDE E BEM-ESTAR

Decorreu no passado dia 27 de Maio a primeira sessão "CONVERSAS ÚTEIS - ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL", promovida pelo CSCRSILVA para a comunidade local.

Este tema foi escolhido porque nos últimos dois anos fomos bombardeados com notícias relacionadas com saúde. O Covid e as suas consequências, como o isolamento social, excessos alimentares, a falta de atividade física, foram marcos importantes na nossa forma de viver e de ver a vida.

"Saúde Psicológica", foi apresentado por Margarida Matias; "Alimentação Saudável" foi apresentado por Adriana Sousa e Atividade Física foi da responsabilidade de Miguel Novais.

Na temática da Nutrição e Alimentação, nas Conversas Úteis, falou-se de 4 Mitos, relacionados com a área, um tema bastante pertinente e útil para quem pretende estar devidamente informado. Neste sentido, houve a oportunidade de desmistificar algumas crenças, presentes na comunidade e, perceber o motivo de se acreditar nelas, bem como, se existe alguma fundamentação para tal.

No final, a plateia teve ainda a oportunidade de questionar sobre mais algumas afirmações em que acreditam ou que já ouviram alguém falar.

Nas conversas úteis que se repetiram em setembro, o tema em cima da mesa foi "A INFÂNCIA SAUDÁVEL E O IMPACTO DO TEMPO DO ECRÃ NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL"

Foi uma importante sessão de esclarecimento que reuniu pais e educadores à volta do tema e ajudou a construir uma melhor ideia sobre o que faz o ecrã às crianças demasiadamente expostas.

A Enfermeira Sandra Barbosa abordou o impacto do tempo do ecrã no desenvolvimento infantil, já Daniela Vilas Boas, Psicóloga, falou sobre a importância das relações e tempo de brincadeiras que atualmente é substituído por tempo de ecrã. Por último, a professora Ana Maria abordou o passado e o presente da vivência na infância.

DIA DA FREGUESIA DA SILVA

O Dia da Freguesia da Silva começou com os preparativos para o convívio e algumas das atividades programadas pela Junta de Freguesia para este dia. Pelas 15h30 teve lugar o encontro da amizade entre as equipas do CSCRSILVA e Núcleo Desportivo, jogo bem disputado e com a arbitragem da responsabilidade do José Vilas Boas (presidente da junta) no final os 7-7 do tempo regulamentar foi aceite por ambas as equipas, não havendo nenhum incidente a registar.



PRAIA E VOLUNTÁRIOS JOVENS

A época balnear decorreu entre os dias 4 a 15 de Julho na praia da Apúlia. Contamos com a presença das crianças da sala dos 2 anos, crianças da AAAF, as crianças da sala do CATL e meninos externos.

Também contamos com a presença de um grupo significativo de jovens voluntários que apoiam na vigilância e na realização das atividades com as crianças. Este ano pudemos também contar sempre com condições climáticas muito boas, pelo que aproveitamos bem a praia.



DIA DA FAMILIA

No dia 29 de julho, o recinto exterior da Casa São Julião, foi palco para a grande festa das famílias dos utentes, sócios e amigos do CSCRSILVA.

Passados estes três anos sem este encontro, tornou-se na grande oportunidade para colocar no exterior as marchas sanjoaninas, com a participação dos utentes mais novos da Instituição.

Com a presença das famílias, o recinto do centro tornou-se num verdadeiro cenário de desfile de marchas populares.

Não faltou convívio, insufláveis, bifanas e muito mais para engrandecer a festa que juntou amigos e familiares. No final atuou a Banda Plástica de Barcelos.

Este evento contou com o apoio dos funcionários do Centro social, uma colaboração indispensável na logística desta atividade





FESTA DOS FINALISTAS – FECHO DO ANO LETIVO

Este ano a festa de finalistas . foi cheia de emoção, depois de dois anos sem a presença dos pais, amigos e familiares, este ano já pudemos contar com a presença de todos.

Foi uma manhã de muita alegria, onde as crianças de cada sala, juntamente com a Educadora, auxiliares e com a professora Ana apresentaram as suas atuações cheias de melodia. Também contamos com a professora Cláudia que fez apresentação do que aprenderam ao longo do ano nas aulas de inglês.

Depois para homenagear os finalistas de sala dos dois anos, cartolamos cada criança e entregamos uma lembrança e a capa com as fitas.

Para terminar a festa, não podia faltar o bolo, sumo e balões. Foi uma manhã cheia de animação, partilha e muita alegria.



DIA DA ALIMENTAÇÃO- ENSINAR OS MAIS NOVOS A COMER BEM

As crianças de todas as respostas sociais infantis comemoraram o Dia da Alimentação. Aprenderam histórias e canções sobre a importância de uma alimentação saudável. Posteriormente as crianças estiveram a explorar frutas, realizaram uma salada de fruta, realizaram jogos de associação e puzzles bem como pintar frutas.

Apesar de ainda serem muito pequeninos é muito importante sensibilizar as crianças para a importância de ter uma alimentação equilibrada, adequada às necessidades das mesmas e o impacto que tem na nossa vida e saúde.



AS NOSSAS ATIVIDADES DO DIA A DIA...

Todos os dias as crianças exploram uma história com recurso aos livros, fantoches, dedoches, entre outros, desenvolvendo a comunicação, a linguagem, adquirindo todos os dias novos vocábulos.

Também são realizadas várias atividades de sessão motora e diversas atividades de expressão plástica como as colagens com diversos materiais, diferentes técnicas de pintura, entre as quais, pintura com berlindes, carrinhos, balões, estampagem, digitinta, etc,

Também sempre que o tempo o permite têm o contacto com a natureza e experimentam novas experiências realizando atividades com as folhas das árvores, assim como, puderam ter o contacto simbólico com as vindimas, podendo pisar as uvas e sentir as texturas e realizaram a tradicional desfolhada.

Semanalmente as crianças das diversas respostas sociais têm aula de música, na qual exploram ritmos e experimentam diversos instrumentos musicais.

As crianças inscritas, têm ainda atividades complementares como yoga, inglês e patinagem.





MÚSICA QUE ALEGRA A ALMA

A música continua a ser uma das atividades mais importantes no Centro para os nossos idosos. A música tem um papel muito importante na 3ª idade, porque estimula, acima de tudo, a memória. Esta atividade tem outros benefícios, afinal quem ouve música, também canta, alguns dançam, outros balançam o corpo, tendo sempre um dos melhores acompanhamentos, e desengane-se se acha que são os instrumentos, porque são as palmas.

A música traz um pleno bem-estar aos idosos, melhorando o seu humor, acalmando-os, ajuda-os a socializarem, exercitando o cérebro e reduz o stress e a agitação.



IDOSOS VISITAM O TEMPLO DO SENHOR DA CRUZ

Na pessoa idosa, o envolvimento ativo numa comunidade religiosa correlaciona-se com melhor conservação do funcionamento físico e da saúde.

As crenças e práticas religiosas muitas vezes fomentam o desenvolvimento de uma comunidade, promovendo o convívio e a socialização. Na terceira idade, por ser uma faixa etária de muita devoção, os atos religiosos e visitas a mosteiros, santuárias, catedrais, igrejas e basílicas têm um valor extraordinário.



PROTOCOLOS

 <p>ACADEMIA JOÃO CAPELA ESCOLA DE DANÇA</p>	Academia João Capela	Escola de Dança. 10% na mensalidade de qualquer aula ou curso.
 <p>ACC Materiais de Construção</p>	ACC – Materiais de Construção	Materiais de Construção. Desconto de 10% sobre o preço de venda ao público, com exceção dos artigos em campanha e de artigos com preços líquidos.
 <p>ALFREDO SENRA Bobinador</p>	Alfredo Senra	Bobinagem de Motores. 5% em todos os produtos e serviços adquiridos.
 <p>ELECTRODOMÉSTICOS ARMANDO FARIA FERNANDES</p>	Armando Faria Fernandes	A sua loja de eletrodomésticos. 5% desconto em todos os artigos adquiridos nas lojas
 <p>AUTO REPARADORA BARBOSA DE: TEOTÓNIO MARTINS BARBOS</p>	Auto Reparadora Barbosa	Reparação automóvel. Oferta de uma lavagem automóvel na realização da revisão.
	BarcelPet	Loja de animais. 10% em alimentação, higiene, banhos, tosquias, parafarmácia e 20% em todos os acessórios.
 <p>b5 BE FIVE</p>	Barros, Lda. – Be Five	Loja de calçado. 10% em todos os artigos adquiridos nas lojas Be Five.
 <p>BENJAMIMARAÚJO Fundado em 1988 o seu auto-estrada desde 1988</p>	Benjamin Araújo	Serviços de oficina automóvel. Viaturas com data de matrícula até 5 anos: 10% de desconto na mão-de-obra e 5% de desconto nas peças; Viaturas com data de matrícula igual ou superior a 5 anos: 20% de desconto na mão-de-obra e 5% de desconto nas peças.
 <p>B'LIFE WELLNESS CENTER & SPA</p>	B'Life Wellness Center & Spa	O complexo B'LIFE é um espaço de bem-estar. Desconto de 10% em todas as modalidades de Ginásio, piscina e spa sobre a tabela em Vigor.
 <p>B!Smart EXPLICAÇÕES APOIO AO ESTUDO CURSOS DE LÍNGUAS</p>	B!Smart	Centro de Explicações. Uma aula grátis por mês na modalidade "Apoio ao Estudo", na adesão a qualquer pack de aulas mensais.
 <p>Cantinho d'Armanda RESTAURANTE</p>	Cantinho d'Armanda	Restaurante. 5% desconto em compras à lista.

	Centro Médico e Enfermagem	Centro Médico e Enfermagem Central de Barcelos Lda. 10% sobre a tabela de preços das consultas de todas as especialidades e 15% em tratamentos de enfermagem.
	Centro Ortopédico	Material ortopédico e hospitalar. 5% para compras até 500€; 10% para compras acima dos 500€. (os descontos aplicam-se aos preços de tabela de todos os produtos, à exceção da gama de incontinência (fraldas e cremes). Não é acumulável com outro tipo de desconto.
	Consulta de Podologia	Consulta de Podologia. 10% sobre o valor das consultas.
	De'coração	Flores e decoração. 10% em todas as compras efetuadas na loja de'coração (não inclui: flores naturais, serviço de florista com flores naturais e artigos decorados com flores naturais) e 10% em todos os serviços de decoração de interiores.
	Decor do Bonfim	Remodelações, Obras, Arquitectura, Engenharia e Decoração. 20% a 35% em tintas e derivados; 10% em consumíveis.
	Eleto Geral	Bobinagem de Motores. 10% de desconto em trabalhos de mão-de-obra.
	Clínica de Medicina Dentária – Dra. Sónia Magalhães	Clínica de Medicina Dentária. 10% em tratamento Dentários; 5% em ortodontia; 5% em implantologia; 5% em reabilitação oral; 5% em estética oral; 5% em estética facial.
	Farmácia Avenida	Farmácia. 10% desconto em todos os produtos, incluindo medicamentos, com ou sem receita médica; Nas papas, leites e medicamentos não comparticipados cujo preço de venda ao público seja igual ou superior a 50.00€, apenas se aplica um desconto de 5%, não sendo estes descontos acumuláveis com o Cartão Saúde.
	In Barcelos – Hostel & Guest House, Lda.	Hotel. 15% em todas as reservas efetuadas no Site ou ao Balcão do In Barcelos.
	JP – Houses	Alojamento. 15% em todos os alojamentos
	Norneg, Lda.	Espaços empresariais e espaços compartilhados. 10% no aluguer de escritórios e domiciliação de empresas no primeiro ano do contrato e 5% no segundo e seguintes.
	Norte Moda	Lojas de moda. 10% de desconto, não acumulável com outras promoções em vigor.

 <p>Oculista Santos</p>	Oculista Santos	Optometria, óptica e lentes de contacto. 25% na aquisição de armações e/ou lentes oftálmicas; 20% na aquisição de óculos de sol; oferta de consulta de optometria e contactologia e oferta dos exames complementares.
 <p>ONDA P&R Têxteis S.A.</p>	Onda - P & R Têxteis	Vestuário desportivo Onda. 15% nas compras em loja. prtexteis.com
 <p>PSINOVAÇÃO Clínica de Saúde Integral</p>	PSINOVAÇÃO	Clínica de saúde integral. 10% de desconto em consultas sobre os Serviços de Saúde disponibilizados ao público em geral.
 <p>PT STORE</p>	PT - STORE	Informática e telecomunicações. 10 euros em smartphones novos e semi-novos APPLE; 10 euros em smartphones novos SAMSUNG, XIAOMI e ALCATEL; 5€ em todos os telemóveis com teclas Nokia e em todos os smartwatches; 10% em todas as capas e películas para qualquer smartphone; 5% desconto em todas as reparações de computadores, tablets, telemóveis e consolas.
 <p>Fotografia & Design Rebolera d'Arte fotografias Barcelos</p>	Rebolera d'Arte	Estúdio Fotográfico. 10% em serviços de reportagem (Casamentos e Batizados).
 <p>Restaurante Dom Carlos</p>	Restaurante Dom Carlos	Restaurante. 10% sobre o valor das refeições (Almoço e Jantar).
 <p>RICARDO MIRANDA AGENTE DE SEGUROS</p>	Ricardo Miranda	Seguros. 10% sobre o valor dos prémios de seguros superiores a 75 Euros (Vida Previdência e Crédito Habitação; Saúde Individual; Acidentes Pessoais; Multi Riscos Habitação).

TORNA-TE SOCIO E CONHEÇA AS VANTAGENS E PARCERIAS



Esta impressão foi patrocinada por:

SilverTic
Printing Solutions



253 331 348 | 961 346 551
geral@silvertic.pt



Multifunções e impressoras
HP Color LaserJet Managed

Multifunções e impressoras HP A3.
A nova geração de impressão.

HP LaserJet Flow MFP E82560z shown.