



移民落地指南 洛桑市政府



Lousã Convida à Integração

前言

“移民落地指南”旨在为新来或居住在洛桑市的移民提供信息，方便落地安家。

在本指南手册中，可以找到有关公共服务，私营慈善团体，在卫生、教育、社会融合和就业领域对移民提供方便的公共机关的信息。

不应局限于本册所提供的信息，可以直接与服务机构/团体联系。

更由于每个案例和国籍的特殊性，具体的解决/指导方案会有不同的选择。



FUNDO
ASILO, MIGRAÇÃO
E INTEGRAÇÃO



SGMAI
SECRETARIA
GERAL

MINISTÉRIO DA ADMINISTRAÇÃO INTERNA



ACM

ASSOCIAÇÃO DE MUNICÍPIOS DA REGIÃO DE LISBOA



REPÚBLICA
PORTUGUESA



União Europeia



LOUISA
Linha Municipal

洛桑市



作为科英布拉州的一个行政市，同属科英布拉地区的市区联盟。

北接Via Nova de Poiares，东邻Góis，在Miranda do Corvo以西，Castanheira de Pera 和 Figueiró-do Vinhos (Leiria区) 以南。面积138.4平方公里，人口17 604人（2011年人口普查）。



文化和旅游

洛桑市拥有丰富的文化和美食，以及在市内企业家的致力生产和创新经营下得以维护和保存的传统工艺。

手工艺以篮筐编织，页岩加工，陶瓷，刺绣，珠宝，纸艺和木制品为主。

传统产品包括甜酒，葡萄酒，甜点，受洛桑山原产地保护（DOP）的蜂蜜，香肠和植物。

洛桑旅游局

Louzã Henriques 民族博物馆，Rua Dr. Pires de Carvalho, 3200-114 Lousã

工作日9:00 - 12:30, 14:00 - 17:30; 周末10:00 - 12:30, 14:30 - 16:00

(+351) 239 990 040 | posto.turismo@cm-lousa.pt
| geral@turismocentro.pt

Comendador Montenegro 市立图书馆

工作日9:00 - 17:30（夏令时）

工作日9:00 - 12:30, 14:00 - 19:00 周六9:30 - 13:00, 14:30 - 18:00（冬令时）

Avenida Coelho da Gama, n.º 18, 3200-200 Lousã
(+351) 239 990 383 | biblioteca@cm-lousa.pt

Prof. Álvaro Viana de Lemos 市立博物馆

Rua General Bombarda, n.º 18, 3200-248 Lousã
(+351) 239 993 372/239 990 370



市政机构

Serpins 区委会

接待时间: 周日10:00 - 12:30 ; 周二10:00 - 12:00
; 周四 19:00 - 20:00 | Largo da Feira, 3200-318
Serpins | (+351) 239 971 138 | junta.serpins@sapo.
pt | www.junta-serpins.pt

Lousã 和 Vilarinho 区委会

Largo da Graça, 3200-220 Lousã
接待时间: Lousã 工作日: 8:30 - 12:30 , 14:00
- 17:00 ; Vilarinho 工作日9:00 - 12:30 , 14:00 -
17:30 | 区长接待日: 周一上午 |
geral@jf-lousanvilarinho.pt
www.jf-lousanvilarinho.pt

洛桑市政府

Rua Dr. João Santos, 3200-953 Lousã
(+351) 239 990 370 | 912 217 813 | 910 020 963/4
| 966 618 391 | 936 518 710 | Fax 239 990 381 |
geral@cm-lousa.pt www.cm-lousa.pt

行政上, 洛桑市下辖四个区。:

Foz de Arouce 和 Casal de Ermio 区委会

Rua Principal, Lugar de Baixo n.º 41, 3200-029
Foz de Arouce
区长接待日: Foz de Arouce - 周二和周四 18:30 -
19:30 | Casal de Ermio - 周四 20:00 - 21:00 (夏令
时) 或 19:00 - 20:00 (冬令时)
(+351) 239 992 419 | 963 677 044 | freguesiaf.
aroucec.ermio@gmail.com | www.fozdearouce.pt

Gândaras 区委会

工作日: 14:00 - 15:00, 周 19:30 - 20:30
Rua da Escola, Fontainhas, Gândaras,
3200 - 086 Lousã
(+351) 239 996 620 | jfgandaras@gmail.com



公共设施客户服务

洛桑市有一个实体的公民中心, 作为现有的公共服务网络的配套设施, 其目的是使公共行政更加接近市民。在此中心可以得到来自13个机构提供的80类服务项目。

公民中心

工作日 9:00 - 16:30
Rua Dr. João Santos, 3200-953 Lousã
(+351) 239 990 375 | geral@cm-lousa.pt

网上服务台 集中多个服务项目，旨在方便市政府和市民之间的联系，不出家门就可以处理多类事宜，咨询市政建设文件，报修等：



水表读数 网上提供水表读数。



公民中心 您可找到一组实用服务项目。



市政总体规划 请咨询洛桑市的市政总体规划。



文件 在此下载文件或直接转发到主管服务机构。



我的街道 允许公民上报有关公共场所的状况。



表格 电子表格清单



蓝线电话（呼叫者只需支付本地通话费）
供水和污水处理紧急修理队。24小时接待中心



常见疑问 与市政工作有关的常见问题

在线服务

自来水电子计费单 | www.cm-lousa.pt

SIGA（管理和学习综合系统） 数字平台，快速有效地提供有关学校餐饮及其付款的信息，以及其他其他的校内服务项目，促进工作和家庭生活的和协。
<https://sigal.edubox.pt>

市政府设多个专项办公室，例如：

移民融入援助社区中心（CLAIM） 移民融入援助社区中心（CLAIM）为葡萄牙全国移民融入援助网（CNAIN）的信息点和提供援助的地区中心，以满足移民有关教育、就业、卫生健康和社会活动等的需求，并协助其合法化。根据葡萄牙全国市政协会与外国人和边境管理局的协议，洛桑市政府为欧盟的外国人提供签发居住证的服务。

接待时间：工作日9:00 - 12:30, 14:00 - 16:30
Rua Dr. João Santos, n.º 7, 3200-953 Lousã
(+351) 239 990 375 | sector.social.saude@cm-lousa.pt

葡萄牙全国移民融入援助中心

接待时间：工作日9:00 - 19:00
(+351) 218 106 191 | informacoes@acm.gov.pt | gaplim@acm.gov.pt | www.acm.gov.pt

808 257 257
+351 218 106 191
移民热线

洛桑侨民和侨民投资者援助办公室

位于市政大楼，根据与葡萄牙领事事务总局的协议而设立，向在葡萄牙居住或暂居的侨民提供免费服务。

企业家援助办公室

位于市政大楼，宣传政府的支持政策，向青年、失业者和创业家引导良好的创业和经营实践。

社保服务

在各个社区实行社保援助综合接待，由私营和慈善机构、市政府、地方社会保障服务机构和卫生中心帮助解决。

优先弱勢家庭，如长期失业、监禁、死亡、疾病、分居和遗弃、社会养老金领取者、多子或单亲低收入家庭、社会融入金领取家庭、遭难家庭等。

工作日9:00 - 16:30 | 接待时间：星期二 14:00 - 16:30；星期四 9:00 - 12:30

Rua Dr. João Santos, n.º 7, 3200-953 Lousã
(+351) 239 990 375 |
sector.social.saude@cm-lousa.pt

家庭干预办公室 (GIF)

免费提供有针对性的服务，通过在现实环境下的多系统干预为现有的家庭支持服务配套，其目的是（个人，家长，婚姻和社交）多方面促进家庭建设。

在学校和社区内推广和发展预防性心理健康活动，改进和提高家长的职能，在学校家庭和社区环境下预防家庭暴力，保护其受害者。此项工作与学校、卫生机构、社保局、儿童和青少年保护委员会、共和国国民警卫队和检察院等其他机构协调进行。

接待时间：工作日9:00 - 12:30, 14:00 - 17:30
Rua Dr. João Santos n.º 1, 3200-953 Lousã
(+351) 239 991 281 | gif@cm-lousa.pt

在“社会保障/融入网”一章，还将列出本市其他一些提供社保服务的机构。

洛桑市残疾人事务办公室

确保遵守残疾领域的法律和良好做法，提供信息并予以协作，倡导并开展与残疾人有关的举措等。

星期一 9:00 - 12:30, 14:00 - 17:30；星期三和星期四 14:00 - 17:30 | Rua Dr. João Santos, n.º 7
(+351) 239 990 375
provedoria.dePciencia@cm-lousa.pt

洛桑青少年儿童保护委员会 (CPCJL)

作为一个非司法性的官方机构，旨在促进儿童和青少年的权利，防止或终止可能影响其安全与健康、培训教育或整体发展的事端。

工作日 9:00 - 12:30, 14:00 - 16:30
Rua Dr. João Santos, n.º 7
cpcjl@cm-lousa.pt | 中央网站www.cnpjcr.pt

+351 239 994 010

洛桑儿童及青少年急救热线

消费者权益保护协会 (DECO) 洛桑办公室

由市政府资助，葡萄牙消费者权益保护协会向本市居民免费提供法律咨询，包括：健康和安全生产权，享受有质商品和服务权，经济利益保护权，损害赔偿权，知情权和受教育权，代表和咨询权。在消费者过度负债的情况下，指导消费者减少债务，促进储蓄和投资。

每个月的第一个星期二，10:00 - 12:30
Rua Dr. João Santos, n.º 7
(+351) 239 990 375 | www.deco.proteste.pt

邮局 (CTT)

Praça Cândido dos Reis, n.º 5, 3200-999 Lousã
工作日 9:00 - 12:00, 14:00 - 18:00
(+351) 707 262 626 | www.ctt.pt

洛桑财政局

Avenida São Silvestre, n.º 23, rés do chão, 3200-203 Lousã | 工作日 9:00 - 15:30
(+351) 239 990 369
中央网页 www.portaldasPnancas.gov.pt



卫生保健

我是在洛桑的移民。如果生病了，我有什么权利和义务？

人人享有健康保护的權利，也有捍卫和促进健康的义务。国家卫生机构不能拒绝帮助任何在本国境内的移民。因此，如果在葡萄牙境内，移民感到不适或需要医疗护理，有权在卫生中心或（紧急情况下）在医院得到帮助，医疗机关不能以国籍、经济状况、居留是否合法或其他方面的理由拒绝治疗。

您可以去医疗中心，电话或电子邮件预约门诊和申请处方。如果您前往医疗中心，则必须取号等候；如果您有预约，请提前15分钟到达。

洛桑不动产登记处

Avenida São Silvestre, Palácio da Justiça, 3200-203 Lousã | 工作日 9:00 - 16:30
(+351) 239 990 030
中央网站www.predialonline.pt

什么是国家卫生系统？

国家卫生系统（SNS）是葡萄牙保证所有公民健康权的国立系统。包括卫生部署的所有卫生保健机构和服务设施。

我可以在国家卫生系统得到哪些服务？

健康保护和观察以及疾病预防保健；
内科和家庭医生的治疗，包括其他专科；
护理；
住院；
辅助检查；
医药和医疗用品；
假肢和其他辅助治疗用具。

哪些服务必须付费？

每次门诊或护理，病人必须根据现行法律支付就诊费（费用）。

根据现行法律规定，在支付和免收费用方面移民与当地居民同等。

免收就诊费：

12岁及12岁以下儿童；

- 孕妇；

- 产褥期妇女（分娩后8周）；

- 咨询计划生育的妇女；

- 有医生证明的符合法律规定的慢性病患者；

没有交付社会保险费的移民，将按照现行价格表收取费用。

我应该在哪个卫生中心登记？

应前往与居住地挂钩的卫生中心登记，应了解“接待指南”和“权利及义务公告”。

如何行使我的提议和投诉的权利？

所有医疗机构都备有投诉书，您可以并必须在投诉书上填写您的意见。您也可以向病人办公室或直接在卫生监管局（www.ers.pt/pages/50）的网页上投诉。

在洛桑市可以前往以下家庭卫生中心（USF）：

洛桑卫生中心

Alameda Juiz Conselheiro Neves Ribeiro,
3200-389 Vilarinho, Lousã

洛桑卫生中心 - USF Serra da Lousã

(+351) 239 990 625 | 239 990 624 | 239 990 615 |
239 990 614 | usf.serradalousa@gmail.com
www.usf-serradalousa.com

洛桑卫生中心 - USF Trevim Sol

(+351) 239 990 617 | 239 990 618
239 990 622 | 239 990 623
usf.trevim-sol@srscoimbra.min-saude.pt

Serpins卫生中心分部

Largo da Feira, 3200-307 Lousã
(+351) 239 971 257

UCC - Arouce社区看护中心

Avenida Coelho da Gama, n.º 34, 3200-200 Lousã
(+351) 239 077 008 | <https://uccarouce.weebly.com/>

药房

Farmácia Fonseca (+351) 239 991 304

Farmácia Padilha (+351) 239 971 106

Farmácia Serrano (+351) 239 990 960

Well's Saúde Parafarmácia (+351) 239 994 595



教育

根据葡萄牙宪法，所有人都有接受教育的权利，不受其国籍、经济条件、居留的合法性或其他条件限制。

儿童和青少年，即使没有身份证件，也有权享受：

- 在教育系统免费注册和续读。
- 与其他学生一样，有权获得就学保障支助。

家长或教育代理人应在居住区或工作地点所属的学区中心为儿童或青少年报名入学。

如果学生已经在原籍国上过学，则必须出示由葡萄牙驻原籍国的使领馆或由驻葡萄牙的原籍国领事馆盖章的受教证明。学校证书应该翻译成葡萄牙语。

教育机构：

公共制学校

洛桑市学区：五所幼儿园，四所基础教育学校和一所高中学校。

Rua Dr. Antonino Henriques, 3200-232 Lousã
(+351) 239 990 140 | grouping.lousa@agllousa.com
<http://escolas.agllousa.com>

私营教育

在洛桑有慈善机构的幼儿园：Santa Casa da Misericórdia da Lousã, ADIC - Vilarinho 老人和儿童保护协会。

还有一些私立教育机构，以托儿所为主。

幼儿园

学前教育针对进入义务教育前的3岁至6岁的儿童。

公共教育系统

Fontainhas 幼儿园 Fontainhas 3200-086 Lousã |
(+351) 239 995 736

Freixo 幼儿园 Freixo 3200-377 Lousã | (+351)
239 991 264

Lousã 幼儿园 Rua Dr. Correia Seixas, 3200-219
Lousã | (+351) 239 993 267

Santa Rita 幼儿园 Rua Delém Ferreira, 3200-271 Lousã | (+351) 239 994 580

Serpins 幼儿园 Largo da Bois Fair, Serpins
3200-318 Lousã (+351) 239 971 069

慈善系统

Santa Casa da Misericórdia da Lousã 托儿所和幼儿园 Avenida Coelho da Gama, 3200 Lousã
(+351) 239 991 294 | geral@scmlousa.pt
www.scmlousa.pt

ADIC 幼儿园 - 老人和儿童保护协会

Vilarinho, 3200 - 393 Lousã | (+351) 239 992 049
adic.vilarinho@gmail.com | www.adic.pt

盈利性的私营机构 - 托儿所
Cantinho dos Sonhos 托儿所

Rua das Poças, Lote 11, 3200-001 Lousã
(+351) 919 501 272 | 911 985 852
antunes.gois@gmail.com

Aldeia dos Pimpolhos 托儿所和幼儿园

Rua Ernesto Melo Antunes, 3200 - 389 Lousã
(+351) 239 995 209 | 914 876 959
apimpolhos@sapo.pt

三周期的基础教育

基础教育的第一周期（小学）为四年制，一年级到四年级。学生应在9月15日之前或12月31日之前入学（在后一种情况下，家长申请并且学校有空位）。

每班配一名教师，如果有残疾学生或非葡语学生亦可能配辅导老师。

第二周期（高小）为两年制（五年级和六年级）。每个学科有一名教师。

第三周期（初中）为三年制（七、八和九年级）。每个学科或一类学科有一位教师。

Casal de Santo António小学

Casal de Santo António, Serpins 3200-312 Lousã
(+351) 239 971 075

Santa Rita 小学

Rua Delbm Ferreira, 3
200-271 Lousã | (+351) 239 994 580

洛桑第一学校（小学至初中）

Rua do Bordão,
3200-389 Lousã | (+351) 239 990 120

洛桑第二学校（小学，高小）

Rua Engenheiro Gil D'Orey, 3200-240 Lousã
(+351) 239 990 560 | <http://escolas.aglousa.com>

高中教育

高中教育是针对不到18岁的学生的义务教育，为三年制（十、十一和十二年级）。在九年级结束时，学生必须在以下学习系统中选择其一：

- 人文科学，有四类 - 科学技术；社会经济；语言与人文；视觉艺术。为进一步学习（大学）作准备。

- 职业、技术和艺术课程。主要目的为直接进入社会工作，但也可以继续深造。

- 自学。

洛桑高中学校（初中，高中和职校）

Rua Dr. Antonino Henriques 3200-232 Lousã
(+351) 239 990 140 | agrupamento.lousa@gmail.com
<http://escolas.aglousa.com>

洛桑职业学校

Rua Dr. António Lemos 31, Apartado 119,
3200-901 Lousã | (+351) 239 991 649
dir.epl@epl-lousa.pt | www.epl-lousa.pt

就学保障措施

市政府负责学前教育和小学的就学保障措施。高小到高中的就学保障措施由教育部通过学区执行，职业学校由其相应的培训机构实施。

学前班和小学学生的家长每年必须在六月至七月之间或注册时申请。

接受一级和二级家庭补贴的学生可以得到市政府提供的就学保障补贴：全部或部分免费在校就餐；提供练习本、练习册和学习用品；上学交通、参加课外活动，家庭支持。

课外活动

市政府负责课余和家庭支持活动（AAAF），包括学前班儿童的课外活动，此类活动费用与家长们共

同负担。根据学生家庭的经济收入水平，按六个级别收费。

圣诞节、复活节和暑假期间，当地政府还组织针对6至14岁青少年的假期活动。收费可有两类折扣：A级（80%）和B级（60%），特殊情况下还可免费。有两个或两个以上孩子的家庭可以享受5%的折扣。

洛桑也为小学到高中的青少年组织课外活动，由与社保局签有协议的机构负责：ARCIL, Serpins教区慈善中心，科英布拉的Caritas Diocesana和Choices项目的ACTIVAR。



保安与法律

有专门的机构负责确保自由和安全的权利以及在法院捍卫其受法律保护的权利和利益。

112 欧洲紧急号码

学校交通

洛桑市政府向小学到高中的所有学生免费提供住家和学校之间的交通，根据标准颁发交通卡。通过流动和交通院，政府也对23岁以下的学生和职业学校的学生提供交通补助。

在全国各地有分支机构，可以提供社会保障，如：

§社会融入补贴

§产妇、新生儿父母和收养补贴

§生病，残废和残疾补贴

§老年人社保补贴

§养老金和社会补助

§失业社会补贴

§其他补助

G.N.R. 共和国国民警卫队

当地驻军 | Rua General Humberto Delgado n.º 1, 3200-242 Lousã | (+351) 239 990 060 | ct.cbr.dlsa.plsa@gnr.pt | www.gnr.pt

洛桑法院

Avenida São Silvestre, n.º 33, 3200-201 Lousã
工作日 9:00 - 16:00 | (+351) 239 990 310

洛桑市消防队

Avenida Dr. José Maria Cardoso, 3200- 202 Lousã
(+351) 239 99 05 30

Serpins志愿消防队员协会

Estrada Municipal n.º 554, 3200-350 Serpins
(+351) 239 970 000 | geral@bvserpins.pt
www.bvserpins.pt/



Rede de Apoio Social / Inclusão

ARCIL - 洛桑残疾公民康复协会

工作日 8:30 - 17:30

Cabo do Soito, 3200-901 Lousã

(+351) 239 990 300

arcil@arcil.org | www.arcil.org/

- 残疾: 护理中心; 活动中心; 就业保护中心; 促进活动中心; 职业培训; 上门服务; 寄宿中心。
- 家庭和/或社区: 社会心理咨询; 融入中心; Caimão教育农场。
- 儿童和青少年: 业余活动; 综合资源中心; 幼儿和青少年寄宿院“Casa das Cores”。
- ARCIL Saúde; 康复理疗服务。

科英布拉州社会保险中心 - 洛桑市办事处

工作日 9:00 - 16:30 | 个别接待需预约, 每星期三 9:00 - 12:30接受预约。| Rua Dr. Francisco Fernandes Costa, 18-A e B, 3200-265 Lousã
(+351) 300 518 789 | Nacional: (+351) 300 502 502
| 中央网页: www.seg-social.pt/

科英布拉州社会保险中心

Rua Abel Dias Urbano, n.º 2, rés do chão,
3004-519 Coimbra
300 502 502, 工作日 9:00 - 17:00

144 社会应急热线

本市的社会保障服务:

洛桑市的社会保障服务由私立社会慈善机构 (IPSS) 执行。这些机构接近市民, 反应机制强, 尤其在家庭和社区; 儿童和青少年; 老年人和残疾人方面。

ADIC - Vilarinho老年人和儿童保护协会

工作日 8:30 - 17:30; 星期六 8:00 - 14:30

Rua Senhora das Preces, n.º 4,

3200-407 Vilarinho

(+351) 239 995 690 | geral@adic.pt | www.adic.pt

- 家庭和/或社区: 接待时间每星期二 9:30 - 12:30
- 幼儿和青少年: 幼儿园
- 老年人: 上门服务; 日间活动中心

Santa Casa da Misericórdia da Lousã

接待时间: 工作日 8:30 - 17:30

Avenida Coelho da Gama, n.º 8, 3200-200 Lousã

(+351) 239 991 294 | geral@scmlousa.pt

www.scmlousa.pt/

- 幼儿和青少年: 托儿所; 幼儿园
- 老年人: 日间活动中心和养老院; 上门服务; 居家养老

São Miguel日间活动中心 - Foz de Arouce

工作日 9:00 - 17:30; 星期六 10:00 - 13:30
Rua das Escolas, 3200-029 Foz de Arouce
(+351) 239 993 784 | fozarouce@scmlousa.pt

- 幼儿和青少年: 业余活动和社会活动
- 老年人: 日间活动中心; 上门服务

Casal de Ermio 社区活动中心

工作日 8:30 - 17:30; 星期六 8:00 - 14:30
Rua Padre Caetano dos Reis, 3200-010 Casal de Ermio
(+351) 239 994 836
centroscermio@mail.telepac.pt | www.csce.pt/

- 家庭和/或社区: 接待时间每周星期二 9:30 - 12:00
- 老年人: 上门服务

Gândaras文化和社会活动协会

工作日 8:30 - 17:30; 星期六 8:00 - 14:30
Quelha da Escola de Santa Luzia, n.º 8,
Gândaras, 3200-119 Lousã
(+351) 239 996 194, 916 144 413
a.r.c.s.gandaras@sapo.pt

- 家庭和/或社区: 接待时间每周星期三 10:00-13:00
- 幼儿和青少年: 业余活动和家庭支持
- 老年人: 上门服务

Serpins教区慈善中心

工作日 7:30 - 18:30; 星期六 8:00 - 14:30
Largo do Bois Fair, 3200-320 Serpins
(+351) 239 971 136 | cpssfs@gmail.com

- 家庭和/或社区: 接待时间每周星期一 10:00-13:00
- 幼儿和青少年: 业余活动; 娱乐活动和家庭支持
- 老年人: 日间活动中心; 上门服务

丰富生活协会

接待时间每星期五 14:00 - 17:30
Rua José Pereira da Cruz, n.º 18, 3200-243 Lousã
(+351) 925 754 449 | luis.miguez@sapo.pt
<http://ccvalousa.pt/>

- 家庭和/或社区: 食物援助中心; 提供服装和鞋类

Pinhãl社区文化中心

工作日 8:30 - 17:30; 星期六 8:00 - 14:30
Chã das Barreiras - Pegos, 3200-101 Lousã
(+351) 239 993 262 | cscpinhal@sapo.pt

- 家庭和/或社区: 接待时间每周星期三 9:00 - 12:30
- 老年人: 上门服务

- Cinco Lugares社区文化发展协会 - ADSCCL

工作日 9:00 - 13:00; 14:00 - 18:00
Rua Dr. Pires de Carvalho, n.º 12,
3200-238 Lousã
(+351) 239 971 196 | 910 914 734 |
adscl.lousa@gmail.com |
<https://adscllousa.wordpress.com/>

- 家庭和/或社区: 资源中心; 育儿设备和技术援助 (预防、补偿或中和残疾或无能力的产品, 仪器和设备); 社会心理咨询
- 儿童和青少年: “亲和家庭”项目 - 为高小以上的学生提供多学科辅导
- 老年人: “GeraSol”项目

ACTIVAR - 洛桑合作社

工作日 9:00 - 18:00
Rua Miguel Torga, n.º 7, Loja G, 3200-159 Lousã
(+351) 239 996 116 | 917 251 974 | geral@activar.org | www.activar.org

- 家庭和/或社区: 在业和失业培训; 志愿者
- 儿童和青少年: 娱乐活动和家庭支持; J 空间 - 第六代的选择

市政府老年计划

这个计划由市政府主持开展，包括一系列针对62岁以上的居民的社区娱乐及个人支持的活动项目。其目标是通过健康的体育、娱乐和休闲活动来提高生活质量；减少老年人的独处生活；培养健康的生活方式，促进身心健康。

活动项目：

- Miminhos dos Avós （祖父母的心爱）绘画和刺绣工场
- Lousã a Mexer+ （洛桑在运动）适应于老年人的体操、游泳、水中有氧操、瑜伽、民间舞、尊巴舞和徒步旅行的体力活动。
- 无龄之分的互联网，新技术培训 - 有Windows操作系统，互联网和电子邮件专题。
- 国内旅游 - 海滩或山林、博物馆和遗址、花园、神殿和教堂等等。
- 纪念日和节日的聚会和演出，祖父母纪念日、狂欢节、烤栗节、老年人国际日等
- Estórias C@ntadas 戏剧化文艺作品朗读
- 健康问题，积极养老，健康饮食，安全，权利的专题演讲讨论活动
- Envelhe(Ser) （养老（人））项目，有关注意力和记忆、逻辑推理、数学计算，回忆、放松课等主题的周会
- 老年活动周：与当地的各类机构合作，宣传有关的服务和项目。
- 一万生命电话助理项目：向老年人颁发移动健康助理器，可以远程监测卫生指标和紧急情况急救服务等，提高独处老人的安全，减少孤独感。

必须持有本市的老年证方可参加老年活动。此卡可免费申请，属个人专有，不可转让。此卡也可在加盟的商店和企业获得优惠和折扣。





就业和职业培训学院是一个全国性的机构，其目的是通过积极参与的政策，促进创造就业机会，减少失业。

拥有有效居留或合法停留许可，或任何允许职业活动的有效居留证或合法居留的第三国公民可在所居地区的就业中心登记，申请就业。如果符合标准，这些公民也可以参加职业培训。

桑就业中心 Rua Dr. Pires de Carvalho, n.º 47, rés do chão, 3200-238 Lousã
(+351) 239 990 230 | cte.lousa@iefp.pt
国家网站: <https://www.iefp.pt/>

C洛桑市政府

企业家支持办公室 | 工作日 9:00 - 16:30
Rua Dr. João Santos
(+351) 239 990 370 | geral@cm-lousa.pt

其他培训机构:

洛桑职业学校

星期一、二、四 9:00 - 18:00
星期三、五 9:30 - 13:30
R. Dr. António Lemos n.º 31, apartado 119,
3200-901 Lousã | www.epl-lousa.pt
(+351) 239 991649 | direpl@epl-lousa.pt

Konkrets

Rua Inês de Castro 9B, 3200-141 Lousã
工作日 9:00 - 18:30 | (+351) 239 993 478
info@konkrets.pt | <https://www.konkrets.pt>

ACTIVAR - 洛桑合作社

Rua Miguel Torga, n.º 7, Loja G, 3200-159 Lousã
工作日 9:00 - 18:00 | (+351) 239 996 116 | 917 251 974
geral@activar.org | www.activar.org

AESL - Serra da Lousã商业协会

工作日 9:00 - 12:30; 14:00 - 18:30
Rua Miguel Bombarda, n.º 18, 3200-248 Lousã
(+351) 239 993 372 | aesl.informa@gmail.com
www.aesl.pt

Cinco Lugares - Microninho 社区文化发展协会

工作日 9:00 - 13:00; 14:00 - 18:00
Rua Dr. Pires de Carvalho, n.º 12, 3200-238 Lousã
(+351) 239 971 196 | 910 914 734
adscl.lousa@gmail.com
<https://adscllousa.wordpress.com>



住房，城镇化和交通

鼓励旧房改造

“Lousa Reabilita” 计划旨在促进、支持和鼓励全市不同范围的市政建设更新。

为了促进Vila da Lousã 中心区域ARU的建筑改建，提供下列财政资助和税收优惠：

- 市政房地产税；
- 市政不动产转让税；
- 城市化收税；
- 对 建筑外墙粉刷提供资助
- 市政改造热线： (+351) 239990375

破旧住房修建支助计划

如果建筑的损坏状况已经不能保证最低限度的居住、安全和进出条件时，市政府提供建筑材料用以修复改建。支助对象为经济条件脆弱家庭的居住用房。

水费减免

洛桑设有两类福利性水费：

- 家庭水费：适用于五人或五人以上的本市居民家庭和/或消费者 - 大家庭的水费减免25%。
- 福利性水费，适用于本市的家庭、居民和消费者，经核实其低经济收入期间 - 每月用水8立方米以内收费减免50%。

公民意识和公民参与



社团组织

洛桑有超过一百个的协会和非正式团体，以下为例：

洛桑外国人协会

Rua Dr. João Santos, n.º 1, 3200 – 236 Lousã
associacaodeestrangeirosnalousa@outlook.pt

Cooperativa e Jornal Trevim - 移民专栏

Rua dos Combatentes da Grande Guerra,
n.º 3, rés do chão direito, apartado 127,
3200-909 Lousã
(+351) 239 991 858 | 924 116 150 |
jornal.trevim@sapo.pt | <http://www.trevim.pt>

志愿者银行

志愿者和促进社会和社区活动的机构之间的合作。本市愿意志愿服务的市民可以报名下列范围内服务：儿童，青少年，残疾人，老年人，教育，文化，环境，体育和民事保护。

ACTIVAR - 洛桑合作社

Rua Miguel Torga, n.º 7, Loja G, 3200-159 Lousã
工作日 9:00-18:00 | (+351) 239 996 116 | 917 251 974 |
geral@activar.org | www.activar.org

预算选民提案

16岁以上的公民可以参与决定一部分的市政府预算，这个倡议旨在促进当地的公民、居民和就业人员了解并积极负责地参与地方管理，保证公民在决定市政公共政策分配资源方面的参与权。
每年可供支配的预算额度为70 000欧元。
participa@cm-lousa.pt

外国人选举权

在葡萄牙境内登记的所有年满18周岁的葡萄牙公民（以及持有公民卡或身份证的巴西公民）和以下国家的公民均可投票：

- 欧盟成员国；
- 巴西和佛得角（在葡萄牙合法居住超过2年）；
- 阿根廷，智利，哥伦比亚，冰岛，挪威，新西兰，秘鲁，乌拉圭和委内瑞拉（在葡萄牙合法居住超过3年）。

欧盟成员国、巴西和佛得角的公民可以当选当地机构的成员。

选民登记为自愿行为，且只能注册一次。请携带外国人和边界管理局签发的居留证明，前往居留证中指定的居住地区的区委会注册。

更多信息，请访问：www.recenseamento.mai.gov.pt | www.portaldoeleitor.pt | www.sef.pt | www.acm.gov.pt



交通

长途公路交通

洛桑市有一个由TRANSDEV公司提供的公共交通服务。该公司保证与邻近市镇的交通（Coimbra 科英布拉, Miranda do Corvo, Vila Nova de Poiares, Arganil, Pampilhosa da Serra等市镇）。可在公司网站和洛桑市的代售点 - ABC文具书店, 或其他地点查看时刻表。

可上车购买车票, 但月票必须在代售处购买。由市政府提供的学生月票应在学区总部领取。

市内交通 - UrbLousã

洛桑提供市内短程交通工具, 涵盖如Espinheiro, Póvoa da Lousã, Casal do Espírito Santo, Vilarinho等居住区和一些公共机构, 如卫生中心或市政展示厅。

另外与TRANSDEV公司合作, 提供“按需停车”, 用户可在前一天的16点之前, 预约巴士停车位。

季节交通

在夏季, 市政府和TRANSDEV提供去Nossa Senhora da Piedade (Lousã), Senhora da Graça (Serpins), 和 Bogueira (Casal de Ermio)河滩的交通路线。

关于TRANSDEV的这三项服务的更多信息

TRANSDEV (+351) 239 855 270

www.transdev.pt

洛桑代售处: ABC文具书店 (+351) 239 996 336

洛桑市政府 (+351) 239990370www.cm-lousa.pt

Mondego地铁交通 - 洛桑支线

洛桑有一条经过多个火车站和小站台的铁路线, 连接Serpins 和 Coimbra 科英布拉, 途经洛桑镇和Miranda do Corvo镇和其他小镇。

“Ramal da Lousã” (洛桑支线) 是葡萄牙铁路公司 CP – Comboios de Portugal 的一条线路。目前这条支线没有营运, 但有公共汽车沿线停靠曾开放的小站台和火车站。

路线和时刻表:

www.servicosalternativos.blogspot.com

关于洛桑线的信息:

www.metromondego.pt

葡萄牙铁路公司:

www.cp.pt

私人运输服务 - 出租车

市内有八个出租车站:

- Fontainhas
- Largo do Povo
- Moita
- Ponte Velha
- Rua Dr. Alcino Simões Lopes (junto ao apeadeiro da CP)
- Rua Dr. João Santos (junto à Câmara Municipal)
- Rua Dr. Pires de Carvalho
- Serpins (junto ao Largo da Estação)

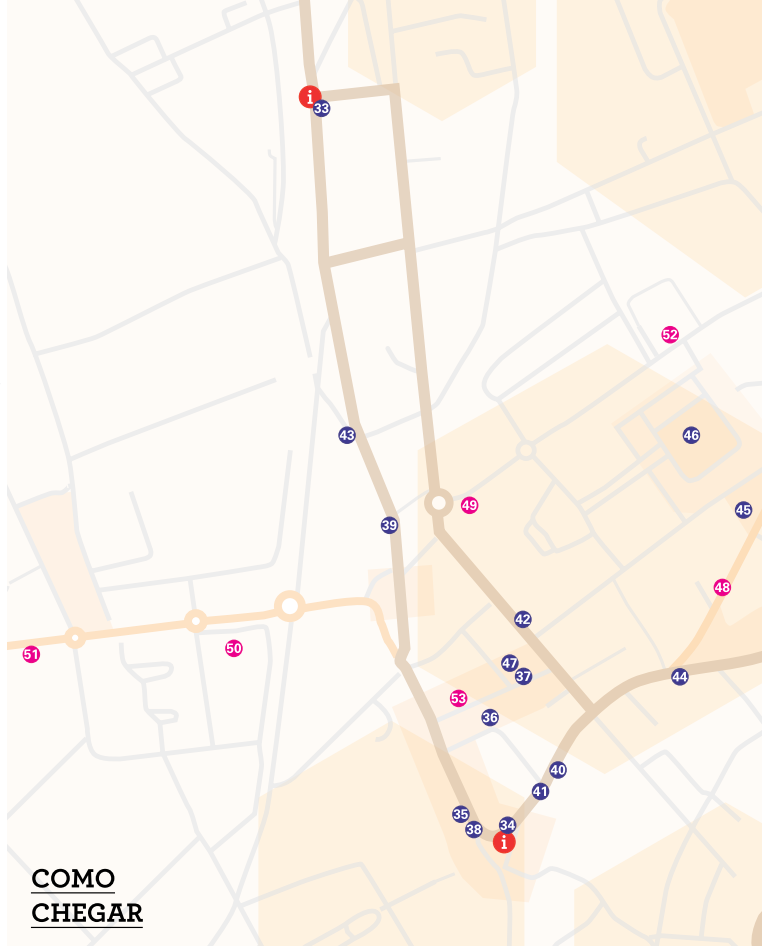
特需交通

洛桑有一些机构和公司, 如某些慈善机构, 提供特定情况下交通服务。例如, ARCIL为残疾公民提供交通服务。



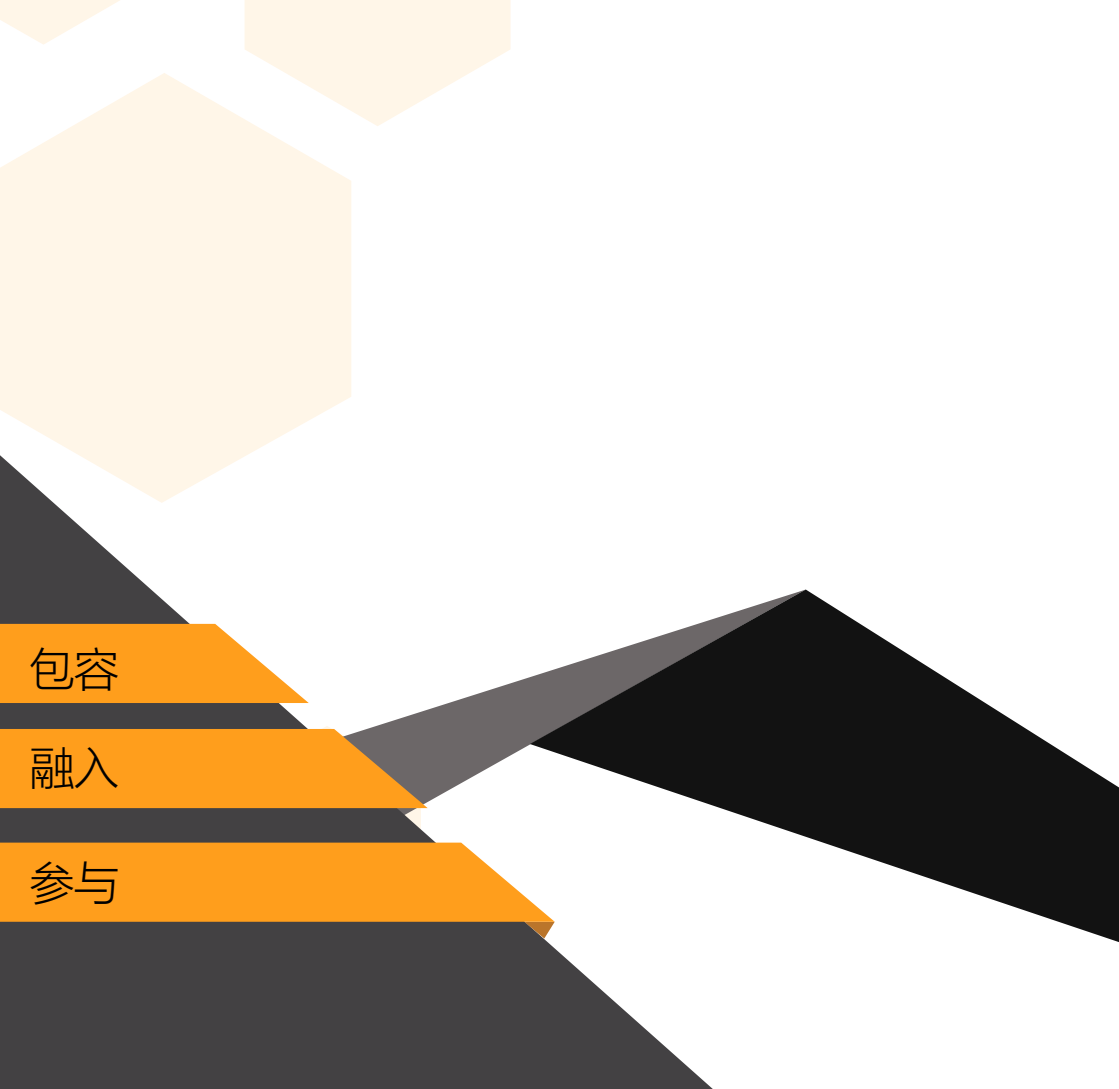
CENTRO DA VILA

-  **Património**
-  **Museu Etnográfico**
Dr Louzã Henriques
-  **Museu Municipal Prof. Álvaro**
Viana de Lemos / Welcome Center
das Aldeias do Xisto
-  **Capela da Misericórdia**
-  **Igreja Matriz**
-  **Pelourinho da Lousã**
-  **Palácio dos Salazares**
-  **Casa do Fundo da Vila**
-  **Casa Furtado Mesquita**
-  **Casa de Cima dos Almeida Serra**
-  **Biblioteca Municipal**
Comendador Montenegro
-  **Fontanário da Rua Dr. Pires**
de Carvalho
-  **Alameda Parque Carlos Reis**
-  **Monumento à Família**
-  **Praça Sá Carneiro**
-  **Edifício dos Paços do Concelho**
-  **Equipamento Municipal**
-  **Piscina Parque Carlos Reis**
-  **CineTeatro**
-  **Parque Municipal de Exposições**
-  **Quartel da GNR**
-  **Quartel dos Bombeiros**
-  **Municípios da Lousã**
-  **CTT**
-  **Informações Turísticas**



COMO CHEGAR

Coimbra » Lousã ☉ EN 17 ☉ 30 m
Lisboa » Lousã ☉ A1/A13/EN342 ☉ 2h
Porto » Lousã ☉ A1/A13/EN342 ☉ 1h30m
Guarda (Vilar Formoso) » Lousã ☉ A25/IP3/EN17 ☉ 2h30m



包容

融入

参与