

Destaques

- [Fins de semana para ativos](#) - 3.º trimestre
- [Atividades crianças e jovens](#) - férias de verão
- [Formação sénior](#) - 2.º semestre
- [Protocolos e acordos](#): consulte a nossa oferta
- [Equipamentos de férias](#): reserve a sua estadia

Aconteceu

▪ D. Ximenes Belo - Prémio Nobel da Paz esteve presente nos SSAP

D. Ximenes Belo esteve presente nos Serviços Sociais da Administração Pública, para falar sobre "Paz e Tolerância". A palestra que contou com a presença do Sr. Presidente e da Sra. Vice-presidente dos SSAP, decorreu no Centro de Convívio Filipe Folque no dia 25 de junho, onde participaram cerca de 150 beneficiários aposentados e convidados do Clube Sénior-Fundação Liga.

D. Carlos Filipe Ximenes Belo é Bispo emérito de Timor-Leste, ex-Administrador Apostólico de Díli e, em 1996, foi galardoado com o prémio Nobel da Paz. A residir nos últimos anos em Portugal, cidade do Porto, D. Ximenes Belo tem dedicado o seu tempo à atividade apostólica, a investigar a história e a vida de grandes missionários da Igreja de Timor e a exercer uma ação intensa de sensibilização em prol da paz, da defesa dos valores, da solidariedade, da verdade, do humanismo e da justiça social.

Na palestra que proferiu, inspirado naturalmente na sua experiência de vida pessoal e pastoral, salientou que "...a paz contribui significativamente para a construção de um mundo melhor, mais humano, fraterno e justo..."; reforçou a ideia de que "a paz se constrói a partir de cada um de nós, com esforço, dedicação, sabedoria, respeito e tolerância...".

No período de perguntas e respostas os participantes tiveram oportunidade de expressar os seus sentimentos e emoções e de colocar questões várias, às quais respondeu com a simplicidade e sabedoria que lhe são reconhecidas.

Com a mensagem que nos transmitiu, e tudo o que ouvimos e aprendemos, saímos mais motivados e a acreditar que estaremos todos mais disponíveis para trabalhar pela paz, na esperança de um mundo melhor, reiterando a importância do trabalho desenvolvido pelos SSAP estimulando a sua continuidade.

Estando certos de representar o sentimento dos nossos beneficiários, os SSAP gostariam de deixar aqui expresso o quanto agradecidos estamos a D. Ximenes Belo.



Editorial

Com o envio deste número do Boletim Informativo, damos a conhecer as iniciativas que estes Serviços Sociais têm vindo a desenvolver, bem como aquelas que pretendemos ainda promover.

Nesta edição, salientamos a visita de D. Ximenes Belo ao Centro de Convívio da Filipe Folque, em Lisboa, que muito honrou estes Serviços Sociais, no âmbito da realização de palestras, incidindo esta sobre o tema "Paz e Tolerância".

Em destaque estão também as atividades de ocupação dos tempos livres dos beneficiários, que se revestem de extrema importância, em virtude de promover a interação e o convívio, combater o isolamento e infoexclusão e potenciar a aquisição de conhecimentos.

Consulte os nossos programas em www.ssap.gov.pt.

Humberto Meirinhos

Presidente dos SSAP

Em curso

▪ Atividades para crianças e jovens

Com a finalidade de ocupar o tempo livre dos filhos (ou equiparados) dos beneficiários, os Serviços Sociais promovem atividades que proporcionam momentos de convívio e diversão, fomentando a autonomia, a autoestima e a criação de amizades que a cumplicidade e camaradagem vividas, solidificam. A inclusão de atividades desportivas nos programas pedagógicos pretende combater o sedentarismo, problema com que nos defrontamos atualmente, especialmente nas grandes cidades. Neste contexto, no primeiro trimestre do ano, foram realizadas diversas atividades, designadamente, visita ao Jardim Zoológico na terça-feira de Carnaval e três campos de férias, tendo decorrido dois deles na Estalagem do Cruzeiro em Aljubarrota, equipamento de férias destes Serviços Sociais. A avaliação dos participantes abrangidos – 325 – e dos pais foi muito gratificante para a equipa responsável pelo desenvolvimento deste projeto. Nesta data encontram-se a decorrer os campos de férias programados para o verão. Conheça as vagas que ainda temos disponíveis. Consulte o programa no portal dos serviços - www.ssap.gov.pt.



▪ Dinamização de refeitórios: Mostras de pintura e "Grupo de cavaquinhos"

A dinamização dos refeitórios geridos pelos SSAP é um dos objetivos destes Serviços, por forma a tornar estes espaços mais acolhedores e convidativos. A intenção é proporcionar aos seus utilizadores, durante a pausa para almoço, um momento animado, de agradável descontração. Entre outras iniciativas, conta-se a atuação do "Grupo de Cavaquinhos", composto por beneficiários aposentados dos SSAP e mostras de pintura, com o contributo dos beneficiários que pretendam ver as suas obras representadas. Os refeitórios da Direção Geral da Administração Escolar (Av. 24 de julho) e do Conselho Nacional de Educação (Rua Florbela Espanca), contaram em abril e maio com a atuação do "Grupo de Cavaquinhos", estando previstas novas intervenções deste grupo noutros refeitórios.



▪ Fins de semana para ativos

O sucesso obtido por este projeto em 2012, motivou o aumento do n.º de visitas guiadas bem como a expansão desta iniciativa à área do grande Porto e arredores. Assim, pretende-se dar continuidade às visitas guiadas a museus, monumentos, jardins e outros locais de interesse, esperando manter o nível elevado de participação e satisfação dos beneficiários e seus acompanhantes. Até à data foram abrangidos nesta iniciativa 439 participantes.

▪ Formação Sénior

O número de beneficiários seniores que prestam cuidados a familiares e amigos (também eles seniores) e o apoio dado aos netos no seu dia-a-dia, torna necessária a aquisição de ferramentas que lhes permitam enfrentar estes novos desafios. Com esta finalidade, foram criadas novas ações de formação, por forma a suprir estas necessidades, designadamente, "Cuidador sénior" e "Sénior-coaching."

Também na área de informática e novas tecnologias a oferta formativa é abrangente, não descurando a aproximação a novos dispositivos tecnológicos, no sentido de facilitar e potenciar o conhecimento do seu modo de funcionamento. O objetivo será sempre dotar os formandos de competências que lhes permita lidar com as necessidades reais sentidas no seu quotidiano.

O programa de formação encontra-se a decorrer, registando uma boa adesão e uma avaliação positiva por parte dos formandos. Para conhecer o programa de formação relativo ao 2º semestre, consulte o portal dos Serviços em www.ssap.gov.pt.

Pelo segundo ano consecutivo, serão aplicados questionários aos beneficiários que frequentaram ações de formação em 2012, no sentido de aferir se estes demonstram evidências da aplicação, no seu quotidiano, dos conhecimentos adquiridos em contexto formativo.

Como resultado das ações "Pintor por um dia" e "Eu e os pintores portugueses" apresentam-se dois trabalhos realizados pelos formandos, onde se percebe a forma como a arte é modelada pelas perspetivas e criatividade de cada um. Conhecer as técnicas de vários pintores e experienciar essas mesmas técnicas e materiais, resulta, para os formandos, em verdadeiras obras de arte.



Espaço beneficiário

Este espaço é seu! Participe nesta categoria, enviando o seu texto ou comentário para: espaco.beneficiario@ssap.gov.pt

▪ Caminhantes Intemporais

O grupo Caminhantes Intemporais constituiu-se em abril de 2012 e surgiu na sequência da atividade "Momentos de Leitura", que tem lugar, quinzenalmente, no Centro de Convívio Filipe Folque. Através da convivência com os elementos deste grupo, o Centro considerou ser uma mais valia solicitar a sua colaboração para a elaboração de artigos/reportagens dos passeios e atividades realizadas.

Os artigos foram elaborados por este grupo e relatam os passeios realizados ao [Museu Geológico](#) e à [Fundação Champalimaud](#).

▪ Toponímia

O estudo dos topónimos - nomes próprios de lugares - da sua origem e evolução, tem uma relação direta com a história, arqueologia e geografia.

Conheça, neste espaço, a origem do nome de alguns lugares. Nesta edição:

[Rua Saraiva de Carvalho](#) (Lisboa - Sede dos SSAP)

Por Susete Evaristo.

▪ Férias Sénior

No sentido de colmatar a diminuição de respostas sociais, de âmbito sociocultural, para os beneficiários aposentados fora da época em que habitualmente decorrem as férias sénior (maio a outubro), foram programados turnos para o período de março a maio, bem como férias de inverno a decorrer em novembro. A oferta deste tipo de férias abrange assim nove meses do ano, deixando de fora apenas os meses mais frios, desaconselhados para este tipo de atividade.

Hoje em dia...

A importância da prevenção da saúde na população sénior

No atual contexto de envelhecimento demográfico e sucessivas conquistas na longevidade, é inegável a importância e os benefícios da prevenção/promoção da saúde ao longo da vida, na defesa de um envelhecimento bem sucedido. Uma intervenção precoce e preventiva na transição para um novo ciclo de vida que se inicia após a reforma, pela alteração de ritmo e hábitos de vida, poderá contrariar comportamentos que geram quadros de maior vulnerabilidade (sedentarismo, isolamento, inatividade, auto-negligência), evitando um cenário de limitação e incapacidade no curto prazo. Programas, medidas e ações que promovam estilos de vida activos e saudáveis, que capacitem para o auto-cuidado, que possibilitem aprendizagens e um desenvolvimento pessoal e social contínuo, são um precioso investimento na defesa da saúde nas suas diferentes dimensões física, psíquica e social. No domínio da Educação para a Saúde sabemos que quanto mais cedo agirmos melhor, mas que nunca será tarde para começar. É, contudo, importante privilegiar o envolvimento dos próprios séniores e ajustar as ações às características específicas de cada contexto local e cultural, indo de encontro às suas necessidades e assim ampliar a eficácia destas medidas. Fornecendo informação, apoio e orientação nas situações de doença crónica mais prevalentes, poderemos também potenciar adaptações necessárias em tempo útil, minimizando assim situações de risco e suas consequências.

Por Dr. Nuno Reis

Clube Sénior da Fundação Liga

Na Primavera (março a maio) decorreram os seguintes passeios: "À descoberta do nordeste florido", "Serra da Estrela – rota das aldeias", "Rota do Caramulo" e "Rota das cerejeiras" abrangendo 234 participantes.

Nesta data, encontram-se a decorrer os turnos de férias programados para o período de maio a outubro, podendo os mesmos ser consultados no portal dos Serviços. Este programa compreende a realização de turnos de férias em diversas regiões do continente e na ilha da Madeira, direcionados para termalismo, praia e cultura. Encontra-se incluído o alojamento, alimentação, transporte, acompanhamento de monitores e passeios locais de âmbito histórico, cultural e paisagístico.

Não obstante a promoção de mais turnos de férias, torna-se difícil abranger todos os interessados em virtude da grande adesão a esta iniciativa. A média da satisfação dos beneficiários, avaliada através dos questionários aplicados, é elevada, demonstrando que os programas têm correspondido às expectativas dos beneficiários. As fotografias apresentadas registam alguns momentos das férias dos nossos beneficiários seniores.



Factos e Números

Grau médio de satisfação dos beneficiários: janeiro a junho (esc.1 a 5)

- Fins de semana para ativos: 4,74
- Circuitos de fim de semana: 4,29
- Centros de convívio: 4,43
- Formação Sénior: 4,57
- Férias sénior: 4,37
- Promoção da saúde: 4,69
- Atividades crianças e jovens: 4,56
- Equipamentos de férias e lazer: 4,62
- Refeitórios: 3,73
- Relações Públicas: 4,76

Ficha Técnica

Direção: Humberto Meirinhos

Coordenação e edição: Carla Rodrigues, Margarida Paradinha e Paula Melo

Suporte técnico: Centro de Informática e Relações Públicas

Colaboradores: Anabela Alves, Bernardete Pinto, Carmen Sanches, Joaquim Cortes Eduardo, Luísa Paixão, Maria Helena Costa, Paula Couceiro Neto, Rosário Miranda, Teresa Barateiro.

Contactos

▪ Equipamentos de férias e lazer

Os Serviços Sociais têm à disposição dos beneficiários equipamentos de férias e lazer em diversos locais do país, devidamente equipados para lhe proporcionar uma agradável estadia.

Desde a Pousada de Évora à Casa Alice Félix em Sta Cruz da Trapa (Viseu), passando pelas Casas do Outão, Estalagem do Cruzeiro em Aljubarrota e Pousadinha da Tocha, temos ainda cinco apartamentos na zona de Benfica (Lisboa) situados em local de fácil acesso, servido por uma variada rede de transportes.

Para quem privilegia a praia, disponibilizamos as "Casas do Outão" onde poderá desfrutar de uma extensa vista de mar e em simultâneo, do sossego da Serra da Arrábida. A Pousadinha da Tocha, inserida no Centro de Medicina e Reabilitação Rovisco Pais, encontra-se rodeada por um vasto pinhal, distando cerca de 7 km da praia.

A "Casa Alice Félix" (Sta Cruz da Trapa) e o apartamento de S. Pedro do Sul, permitem o rápido acesso às termas com o mesmo nome, dada a sua proximidade a esta estância termal.

A Pousada de Évora e a Estalagem do Cruzeiro em Aljubarrota permitem desfrutar da riqueza do património histórico, cultural e arquitetónico da região onde se encontram inseridas.

Para mais informações - preços, condições, regulamento - consulte o portal dos serviços em www.ssap.gov.pt.

Garanta já a sua estadia e tenha umas merecidas férias!

Pousada de Évora

Casa nobre, integrada no Centro Histórico da cidade. Possui duas camaratas, 3 quartos duplos, 1 quarto duplo + beliche, 2 suites de casal, 1 suite tripla + beliche, 1 suite quadrupla, equipados com ar condicionado e TV, várias salas de estar, refeitório e cozinha

Serviços Sociais da Administração Pública

Rua Saraiva de Carvalho, n.º2

1269/096 Lisboa, Portugal

Telefone: 351 213 927 400

E-mail: geral@ssap.gov.pt

URL: www.ssap.gov.pt

rústica com forno a lenha. No espaço adjacente ao edifício existe uma piscina e um campo polivalente.



Casas do Outão

As Casas do Faroleiro são compostas por 5 quartos duplos c/ WC, equipados com ar-condicionado, TV, frigorífico minibar e micro-ondas. O Lar de Enfermagem é composto por três apartamentos T1 com 1 quarto, WC, sala de estar com TV e aquecimento, frigorífico minibar e micro-ondas, a Casa do Médico (cama casal e sofá-cama), a Casa da Palmeira (2 camas e sofá-cama) e a Mansarda (4 camas e 2 sofás duplos). Cozinha comum aos três apartamentos.



Apartamentos de Lisboa

Apartamentos de tipologia T2, com quarto duplo e de casal, sala comum, cozinha, WC e ar-condicionado.



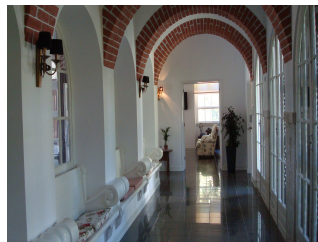
Estalagem do Cruzeiro - Aljubarrota

A Estalagem do Cruzeiro é constituída por um edifício principal que possui 6 quartos duplos, 4 quartos casal e 1 quarto individual, com sistema de aquecimento, uma sala de refeições, salinha de estar e cozinha ultra moderna, e um Anexo com 1 quarto casal, 1 quarto duplo e 1 pequeno quarto duplo (camarata s/ WC), com sistema de aquecimento. Possui ainda campo de jogos, anfiteatro ao ar livre e piscina.



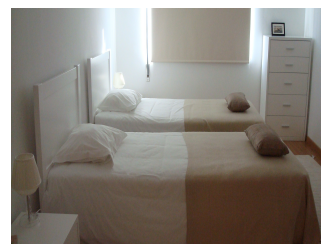
Pousadinha da Tocha

Esta Pousadinha possui 9 quartos duplos e 2 quartos de casal c/ WC privativo, TV e ar-condicionado, sala de estar, sala de refeições, com acesso à piscina (encerrada ao fim-de-semana) e refeitório do CMRRC.



Apartamento de São Pedro do Sul

Apartamento com um quarto duplo e um quarto de casal, sala comum, cozinha, WC, equipado com ar-condicionado.



Casa Alice Félix - Stª Cruz da Trapa

Situa-se a 11 Km de S. Pedro do Sul com 13 quartos duplos e 3 quartos triplos com WC, equipados com frigo-bar e sistema de aquecimento central, sala de jantar, cozinha, salas de convívio e capela.

