



Boletim Informativo n.º 5

dezembro 2011

Editorial

Caro(a) Beneficiário(a),

Aproxima-se mais um final de ano e com ele a comemoração da época natalícia.

Nos SSAP salientamos também este evento, com atividades de Natal para os beneficiários e seus familiares. Desde campos de férias abertos e fechados, na pausa escolar do Natal, com atividades na neve (Serra da Estrela), idas ao Circo e ao Jardim Zoológico, até aos convívios de Natal e Passagem de Ano destinados aos seniores, os SSAP não deixam passar em claro esta quadra festiva.

Poderá ainda optar por uma estadia num dos nossos equipamentos de lazer, equipados eficazmente para enfrentar as baixas temperaturas características da estação.

Não deixe de nos visitar em www.ssap.gov.pt

Em nome de todos os colaboradores destes Serviços, desejamos aos nossos beneficiários Festas Felizes.

Humberto Meirinhos
Presidente dos SSAP

ESPAÇO BENEFICIÁRIO

Por Fernanda Lopes

DESTAQUES

- [Atividades de Natal Crianças e Jovens](#)
- [Festa de Natal para Seniores](#)
- [Passagem de Ano Sénior](#)
- [Calendário de atividades nos Centros de Convívio - dezembro](#)
- [Protocolos](#)
- [Equipamentos de férias](#)

Protocolos

Paralelamente aos serviços assegurados diretamente, no âmbito das competências que lhes estão legalmente atribuídas, os Serviços Sociais da Administração Pública (SSAP) vêm desenvolvendo contactos com entidades privadas com vista à celebração de protocolos que possibilitem aos beneficiários acesso a serviços de diversa natureza com condições mais vantajosas do que as normalmente praticadas.

Com o trabalho efetuado pretendeu-se, por um lado, renovar os protocolos preexistentes ao início dos SSAP, em que foram intervenientes os extintos Serviços Sociais, e, por outro, aumentar o número de entidades e tipos de serviços envolvidos.

Assim, à presente data, encontram-se em vigor 552 protocolos, distribuídos por áreas como a saúde (205), apoio à infância (46), apoio a idosos (55), unidades de restauração (57) e estabelecimentos comerciais dos vários ramos de atividade (189).

25.º Aniversário do Centro de Convívio da Rodrigues Sampaio

No dia 19 de outubro, celebrou-se o 25.º Aniversário de funcionamento do Centro de Convívio da Rodrigues Sampaio. A festa realizou-se no concelho da Batalha e Alcobaça com partida da praça de Londres e com o seguinte programa:

Visita durante a manhã ao Mosteiro da Batalha e dado que não havia guia, foi previamente distribuída documentação histórica sobre o mosteiro.

- A tarde foi passada numa quinta local, Quinta das Cabaças em Alcobaça, onde se realizou o almoço com música ao vivo, baile e a atuação do Coro de Cavaquinhos dos SSAP.

- A festa terminou com um lanche, cantaram-se os parabéns, comendo o bolo...

Foi um dia bem passado na agradável companhia de muitos beneficiários aposentados.



Este espaço é seu! Participe nesta categoria, enviando o seu

texto ou comentário para:

espaco.beneficiario@ssap.gov.pt

SSAP Informa

**Obras de requalificação de
Refeitórios/Cafetaria**

Para acesso a informações detalhadas, sugerimos consulta do Portal dos SSAP (www.ssap.gov.pt) em [Ação Social - Protocolos e Acordos](#).

Por fim, realçamos o carácter contínuo desta atividade, que pretendemos venha num futuro próximo a oferecer um universo de soluções cada vez mais amplo.

Fins-de-semana para Ativos

Iniciativas, adesão e perspetivas

A ação social complementar dos trabalhadores da Administração Pública é desenvolvida em várias áreas, entre as quais a de ocupação de tempos livres. É nesta que se enquadram as atividades mais dirigidas aos beneficiários em idade ativa e que constam essencialmente de visitas de âmbito sociocultural e recreativo e de passeios com itinerários temáticos.

Considerando que a promoção da cultura e lazer constitui uma mais-valia no bem-estar de qualquer cidadão podendo ser um contributo para aumento da produtividade e tendo em conta a missão e características destes Serviços Sociais, justifica-se dedicar uma particular atenção às atividades que possam dinamizar a participação dos beneficiários no ativo, através do projeto **Fins-de-semana para Ativos** que, desde maio do corrente ano, tem vindo a promover visitas guiadas realizadas a museus, monumentos, jardins e zonas históricas da cidade de Lisboa.

Em qualquer das visitas houve sempre oportunidade dos guias esclarecerem dúvidas ou clarificarem ideias.

A dinâmica implementada nesta atividade tem sido do total agrado dos participantes, conforme se verifica nas respostas aos questionários de avaliação, com uma satisfação média de 4,75 numa escala de 1 a 5 (1=Mínimo; 5=Máximo).

Tem sido intensão da equipa deste projeto diversificar o tipo de visitas, privilegiando o património e a cultura nacional destacando-se o interesse pela Tapada das Necessidades, Palácio do Beau Séjour, Igreja e Museu de São Roque, entre outros.

Em 2011 estas atividades culminam com a visita ao Panteão Nacional de Lisboa.

O projeto perspectiva para 2012 a sua continuidade, estando já agendadas visitas para o 1.º Trimestre, que acreditamos serem do agrado dos nossos beneficiários.

Encontram-se em curso, obras de requalificação nos seguintes equipamentos:

-Refeitório do Ministério dos Negócios Estrangeiros (Calçada das Necessidades, Lisboa);

-Refeitório do Conselho Nacional de Educação (Rua Florbela Espanca, Lisboa);

-Refeitório dos SSAP Faro (Rua Teixeira Guedes, Faro);

-Cafetaria da Procuradoria-Geral da República (Rua Escola Politécnica, Lisboa).

Inauguração de Cafetaria Edifício Sede do MF

Foi inaugurada a 19 de setembro a nova Cafetaria do Edifício Sede do Ministério das Finanças.



"Pescado é Saúde"

Os benefícios de uma alimentação saudável

A Divisão de Alimentação dos SSAP realizou, no decorrer do mês de setembro, uma iniciativa subordinada ao tema "Pescado é Saúde". Esta iniciativa teve lugar nos seguintes refeitórios:

-Instituto de Investigação das Pescas e do Mar (Av. Brasília, Algs);

-Direção Geral de Recursos Humanos da Educação (Av. 24 de Julho, Lisboa);

-Direção Geral do Ensino Superior (Av. Duque d'Ávila, Lisboa);

Formação Sénior

Em qualquer tipo de formação o acompanhamento/treino após as ações é de vital importância para a consolidação dos conhecimentos/competências adquiridas.

Atentos a essa importância e tendo em conta a manifesta necessidade por parte dos formandos, de um acompanhamento pós-formação, os SSAP disponibilizaram, a partir de setembro de 2010, Salas de treino na área da informática, como complemento do projeto, garantindo assim a consolidação dos conhecimentos adquiridos na formação. Estas salas funcionam no Centro de Formação (uma manhã e uma tarde por semana), e nos Centros de Convívio de Lisboa (uma manhã por semana, em cada).

Este acompanhamento personalizado segue a mesma metodologia em todas as salas e tem como objetivos ajudar os formandos seniores a consolidar, aplicar os conhecimentos, bem como, a resolver os problemas com que se deparam após as ações de formação, quando tentam aplicar na prática o que aprenderam (desenvolver as habilidades dos formandos - saber fazer). Para além de ajudar a consolidar os conhecimentos, o treino/acompanhamento que fazem, ajuda a atenuar as ansiedades/inseguranças com que chegam às mesmas e motiva-os para a frequência de novas formações.

De janeiro a novembro frequentaram as salas de treino 752 formandos seniores. Fica expresso o testemunho de duas formandas que as frequentam, bem como, a opinião de uma das formadoras na área de informática.

O treino/acompanhamento que faço na sala de treino ajuda-me a consolidar o aprendido e facilita-me/desinibe-me na utilização do computador. A sala de treino é de extrema utilidade e para além do treino, motiva-me para outras aprendizagens.

Odilte Silva

Para mim é muito importante a existência das salas de treino porque permitem esclarecer dúvidas que tenho após as ações de formação e o treino/acompanhamento que a formadora (muito competente, dominando todas as matérias que damos nas ações) nos proporciona levam a que me familiarize melhor com as ações que frequento posteriormente.

Maria José Portugal

Os formandos que utilizam as salas de treino denotam uma Maior consolidação dos conhecimentos detidos em

-SSAP/Sede (Rua Saraiva de Carvalho, Lisboa).

Foram distribuídos folhetos com receitas de peixe contendo ainda informação relativa aos benefícios do consumo de peixe.

De acordo com a Organização para a Alimentação e Agricultura (FAO) das Nações Unidas e a Organização Mundial de Saúde (OMS), salientamos as principais vantagens ao nível do desenvolvimento neuronal e prevenção de doenças cardiovasculares:

-Redução do risco de mortalidade por doença cardiovascular;

-Fornecimento de energia, proteínas e grande variedade de nutrientes, como ácidos gordos polinsaturados ómega 3;

-Redução do risco de desenvolvimento inadequado neuronal dos bebés;

-Contribuição para a saúde atual das crianças e adolescentes influenciando os seus hábitos alimentares na vida adulta.

Para consultar o folheto na íntegra, [Clique aqui](#).

Recuperação de três apartamentos

Na prossecução de Ação Social que nos termos da sua lei orgânica cabe a estes Serviços Sociais da Administração Pública, estão a ser realizadas obras em três habitações devolutas que se encontram afetas aos mesmos, sitas no Largo Conde Ottolini, n.º 4, em Lisboa (Zona de Benfica). Estas casas, situadas numa zona sossegada e muito bem servida de uma rede de transportes públicos, serão destinadas aos beneficiários que, por motivos diversos, necessitem de permanecer em Lisboa por um período determinado. Com esta iniciativa, pretende-se dar início ao processo de recuperação do património imobiliário dos SSAP, sempre com o objetivo de oferecer mais uma resposta social aos nossos beneficiários.

anteriores ações (praticam, descobrem e ficam com a necessidade de aprender mais...) e, mostram Maior facilidade na aprendizagem de novas matérias e menos constrangimentos quanto aos novos conhecimentos.

Teresa Morais (formadora RHmais)

No último ano tem crescido a participação e o interesse em ações temáticas, nomeadamente *o Teatro, Memória Ativa, Escrita Criativa, Yoga do Riso, Pranayama, Enologia, Pintor por um dia*, entre outros, estando os formandos seniores bastante satisfeitos com a variedade de temas que o Centro de Formação tem vindo a desenvolver, sugerindo, para além de uma carga horária maior (para os já existentes), novos temas.

Para além da adesão e satisfação dos formandos, nestas ações criaram-se laços de amizade, constituíram-se grupos – como é o caso dos grupos “Nós e os Outros” e “Escrita Criativa” que organizam atividades fora do Centro de Formação, dando a conhecer as mesmas através de Blogues que também criaram (fruto de frequência de ações da área da informática).

Tendo em conta a participação, interesse e satisfação dos formandos seniores, bem como da importância que este Projeto – Formação Sénior tem na prevenção do isolamento e no estreitamento de relações sociais, quanto às salas de treino e ações temáticas, perspetivam-se para 2012, novas ações de formação em Lisboa e Porto (tendo em conta sugestões dos formandos) e a abertura de duas salas de treino, nos Centros de Convívio do Porto.

Acreditamos que, à semelhança do experienciado em Lisboa, estas salas assumirão a mesma importância, traduzindo-se num complemento indispensável ao sucesso deste projeto.

Atividades de Natal para Seniores

Para celebrar a época natalícia, realizou-se no passado dia 7 de dezembro no Porto, a festa de Natal destinada a beneficiários aposentados. O mesmo ocorrerá no dia 15 de dezembro em Lisboa. Do programa consta a atuação dos grupos de coral e de cavaquinhos constituídos por beneficiários dos centros de convívio dos SSAP, almoço e lanche de confraternização seguido de baile, proporcionando a todos os participantes uma tarde de excelência nesta quadra festiva.

Neste âmbito, vai igualmente realizar-se, nos dias 31 de dezembro e 1 de janeiro, a Passagem de Ano Sénior, nas localidades de Póvoa do Varzim, Leiria, Aljubarrota, Alcobaça e Monte Gordo, com alojamento, jantar de gala, animação e almoço de Ano Novo.

Concurso Literário

A Linguística e a Literatura são o movimento que define a identidade e cultura de um povo que está presente nas mais variadas dinâmicas de grupo que envolvem ligações interculturais.

Neste contexto os Centros de Convívio dos SSAP propõem-se promover um concurso literário nas categorias de poesia e conto, visto serem áreas trabalhadas no âmbito das atividades regulares dos beneficiários.

Este concurso literário, constitui mais uma oportunidade para que os nossos beneficiários aposentados possam desenvolver os seus talentos literários nas categorias de poema e conto.

Tanto o conto como o poema, têm uma abordagem livre, permeando a sensibilidade e os aspetos técnicos da literatura e as regras básicas de utilização da língua portuguesa.

Se gosta de criar e tem gosto pela literatura, participe! Para mais informações consulte o nosso portal em www.ssap.gov.pt

Factos e Números

Período de observação: jan. a nov.

Grau médio de satisfação: escala de 1 a 5

Centros de Convívio: 4,37

Circuitos de Fim-de-Semana: 4,39

Férias Sénior: 4,29

Formação Sénior: 4,38

Fins-de-semana ativos: 4,75

Programa Crianças e Jovens: 4,47

Equipamentos de férias: 4,39

Refeitórios: 3,74

Relações Públicas da sede: 4,73

FICHA TÉCNICA

Direção: Humberto Meirinhos

ACONTECEU

Reabertura do Centro de Convívio Rodrigues Sampaio

O Centro de Convívio da Rodrigues Sampaio foi inaugurado no passado dia 6 de setembro, e contou com a presença do Senhor Secretário de Estado da Administração Pública, Dr. Hélder Manuel Sebastião Rosalino.

Este equipamento foi o último a ser intervencionado de acordo com o projeto inicial de recuperação de todos os centros de convívio dos SSAP.

Encontra-se totalmente requalificado, contando com diversos espaços adequados à especificidade das diversas atividades que nele decorrem.

Os SSAP pretendem que seja mais um centro de convívio de qualidade, respeitando a humanização e o conforto a que os nossos beneficiários aposentados estão habituados.



Biblioteca e Grupo Cavaquinhos (Centros Convívio Lisboa)



Equipamento inaugurado pelo Senhor Secretário de Estado da Administração Pública



Salas de estar

Programa Crianças e Jovens

A equipa do Projeto Crianças e Jovens organizou nas férias escolares de verão, campos de férias abertos, fechados e temáticos, abrangendo participantes dos 6 aos 18 anos.

Coordenação e edição: Anabela Amaral, Helena Santos, Margarida Paradinha, Natacha Castro

Suporte técnico: Centro de Informática

Colaboradores: Anabela Alves, Cortes Eduardo, Carmén Sanchez, Fernanda Lopes, Fernando Batista, João Romano, Júlia Faria, Maria José Portugal, Nuno Coimbra, Odete Silva, Paula Couceiro Neto, Rosário Miranda, Sónia Morgado, Teresa Barateiro e Teresa Morais.

CONTACTOS

Serviços Sociais da Administração Pública

Rua Saraiva de Carvalho n.º 2,

1269-096 Lisboa, PORTUGAL

Telefone: +351 213 927 400

E-mail: geral@ssap.gov.pt

URL: www.ssap.gov.pt

Em termos geográficos, os campos de férias fechados repartiram-se entre Aljubarrota, Évora, Sta. Cruz da Trapa e Cadaval e destinaram-se ao grupo etário dos 7 aos 17 anos. Os abertos realizaram-se na zona da grande Lisboa e abrangeram crianças dos 6 aos 12 anos.

Os campos de férias temáticos procuraram beneficiar a área desportiva e artística, proporcionando atividades de iniciação à vela e à expressão dramática, com participantes dos 13 aos 18 anos.

Têm vindo a ser dinamizadas atividades que fomentem a partilha de experiências entre pais e filhos, com um resultado extremamente positivo em termos de satisfação manifestada pelos participantes.

Neste contexto, os fins-de-semana em família permitem que, no decurso dos campos de férias, os pais permaneçam um fim-de-semana junto dos filhos, interagindo com todos os participantes nas atividades previstas nos programas pedagógicos.

Por ser uma experiência tão gratificante, foi promovido um fim-de-semana, de 11 a 13 de setembro, na Estalagem de Aljubarrota. O grupo (pais e filhos) partiu de Sete Rios, de autocarro, o que proporcionou a dinamização do grupo desde logo. O resultado do fim-de-semana foi muito satisfatório, essencialmente pela adesão dos pais a todo o programa pedagógico e pela interação entre crianças e adultos.

Numa dinâmica de expansão procuramos alargar as nossas atividades em períodos não escolares, indo ao encontro das sugestões dos nossos beneficiários. Para tal desenvolvemos duas visitas ao Jardim Zoológico, dia 15 e dia 16 de outubro, em que participaram 120 crianças dos 6 aos 12 anos. Ainda que a ida ao Jardim Zoológico não fosse, para muitos, uma novidade, a forma divertida como a visita foi organizada, e as informações transmitidas pelos monitores, decerto enriqueceu as nossas crianças.

O número de vagas disponível para esta atividade ficou aquém da procura, pelo que para colmatar as expectativas, realizou-se no sábado, dia 26 de novembro, uma outra visita ao Jardim Zoológico, ainda que desta vez as crianças até aos 12 anos tenham sido acompanhadas por um familiar. Nesta iniciativa participaram 172 beneficiários.





Escalada

Projeto Férias Sênior 2011

Uma análise retrospectiva

Mais uma vez o Projeto Férias Sênior 2011 excedeu as expectativas ao apresentar uma forte adesão dos nossos beneficiários aposentados nas férias de primavera, verão e inverno.

A realização dos turnos de primavera e inverno que teve subjacente, o desejo manifestado pelos nossos beneficiários de outros turnos de férias fora da época habitual (maio a outubro), foi uma aposta ganha, uma vez que os mesmos aderiram significativamente a estas iniciativas, sendo em nosso entender de continuar.

Globalmente foram realizados 38 turnos, 32 de férias e 6 de termas, não tendo sido possível satisfazer todos os inscritos.

O resultado dos inquéritos de satisfação realizados até ao mês de outubro, demonstram um nível de qualidade muito satisfatório, de 4,29 (escala de 1 a 5). De uma forma geral os beneficiários realizam uma apreciação muito positiva desta iniciativa e solicitam a sua continuidade, considerando que lhes permite o convívio, a manutenção das relações sociais, o enriquecimento cultural e a conseqüente valorização pessoal. Para alguns dos nossos beneficiários é a única oportunidade de realizarem férias e/ou termas.

Como já referimos, a realização deste projeto tem o intuito de proporcionar o conhecimento de diversos locais de interesse turístico e cultural. No que se refere aos turnos realizados no continente de norte ao sul do país, houve um contributo muito significativo das entidades locais, autarquias e turismo, na programação dos passeios de âmbito cultural na diversas regiões, quer na concessão de transporte e de guias locais para o acompanhamento das visitas e ainda na redução dos valores de ingresso em museus, igrejas, entre outros.

Procuramos que as nossas atividades vão ao encontro das expectativas e desejo dos beneficiários e que permaneçam nas suas memórias para sempre.



Turnos de férias em Gouveia e Sta. Cruz da Trapa



Turno de férias em Vila Praia de Âncora

HOJE EM DIA...

Por Teresa Barateiro

No finalizar de mais um ano e numa sociedade em constante mutação, importa refletir sobre a responsabilidade de todos nós na construção de uma cultura global solidária, em que participemos efetivamente em prol do bem comum.

Neste âmbito, urge nomear o papel fulcral do Voluntariado como uma das formas mais expressivas de participação na sociedade, bem como um espaço de construção da coesão cívica, que incrementa novas vertentes de organização social e desenvolvimento individual e coletivo.

O Voluntariado promove os valores humanistas da solidariedade, da justiça, da ética e da tolerância e assume-se como exercício de civismo e corresponsabilidade.

O potencial da atitude voluntária transforma cada um de nós em agente promotor de participação social, reforçando a cidadania ativa e renovando-a permanentemente, efetivando a diferença positiva.

Construindo hoje o futuro, talvez seja o momento de abraçar uma causa...