



Boletim Informativo n.º 7

junho 2012

## DESTAQUES

- [Atividades de Verão - Crianças e Jovens](#)
- [Férias e termalismo sénior](#)
- [Formação sénior - 2.º semestre](#)
- [Alojamento em Lisboa](#)
- [Fins-de-semana ativos](#)
- [Promoção da saúde](#)
- [Voluntariado social](#)

## Aconteceu

### 1.º Concurso Literário nos Centros de Convívio de Lisboa

A ideia deste concurso literário nasceu com o objetivo de divulgar talentos descobertos entre os beneficiários, nas áreas que têm vindo a ser trabalhadas nos Centros de Convívio e Formação (Escrita Criativa, Tardes de Poesia e Momentos de Leitura).

Para a realização desta atividade selecionamos as obras de 9 beneficiários aposentados que concorreram em ambas as categorias – Poesia e Conto.

Findos os prazos para entrega dos trabalhos e respetiva análise e classificação de acordo com os critérios regulamentados, decorreu na tarde de 17 de abril, no Centro de Convívio da Filipe Folque, a cerimónia de entrega dos prémios, nas categorias postas a concurso.

Na categoria de Conto o júri atribuiu o 1.º prémio a AMITAF ACHOR (pseudónimo de Maria de Fátima Rosário) com o conto “Era uma vez um navio que voava” e a Menção Honrosa a QUIM (pseudónimo de Joaquim Soares) com o conto “No dealbar da Esperança”.

Na categoria de Poesia, o 1.º prémio foi atribuído a QUIM (pseudónimo de Joaquim Soares) com “Carta para longe”, sendo atribuída a Menção Honrosa a ALIPÍ EGAS (pseudónimo de José António Serra) com a poesia “O meu amigo Deputado”.

Foi igualmente entregue um diploma de participação a todos os concorrentes.

## Editorial

Caro(a) Beneficiário(a),

Com a aproximação da época de férias, divulgamos nesta edição o programa para ocupação das crianças e jovens nas férias escolares de verão, assim como o programa de férias e formação para seniores.

Se ainda não planeou as suas férias, aproveite para consultar os equipamentos de férias e lazer que temos à sua disposição e selecione aquele que melhor se adequa aos seus propósitos.

Visite-nos em [www.ssap.gov.pt](http://www.ssap.gov.pt).

Humberto Meirinhos  
Presidente dos SSAP

### Atividades de Verão - Crianças e Jovens

No âmbito do projeto [Crianças e Jovens](#) foram promovidos campos de férias em regime aberto e fechado, destinados a filhos dos beneficiários ou equiparados, com idades compreendidas entre os 7 e os 18 anos.

Findo o prazo de inscrição, verificou-se grande adesão dos candidatos nas atividades abertas, nomeadamente no que concerne à iniciação à equitação.

Os campos de férias fechados apresentaram também grande adesão, principalmente no mês de julho, constatando-se ainda um crescimento da procura no que respeita aos campos de férias na Pousada de Évora.

### Férias e Termalismo Sénior

Os turnos de [Férias e Termalismo](#) destinados aos seniores, previstos para o período de maio a outubro, tiveram, como habitualmente uma forte adesão. Destacam-se com uma adesão mais elevada, os circuitos do Douro e Minho. Os turnos de termas previstos para o equipamento de férias e lazer destes serviços em Sta. Cruz da Trapa, apresentaram também um número elevado de inscrições.

Foram já realizados 5 turnos de férias, encontrando-se a decorrer neste momento, os seguintes turnos: Monte Gordo, Madeira e Castelo de Vide.

### Voluntariado Social

O recém criado, projeto de Voluntariado Social, alicerçado nos princípios da Solidariedade, Participação, Cooperação, Complementaridade, Gratuidade, Responsabilidade, Desenvolvimento e Convergência, pretende contribuir para uma cidadania mais consciente, crítica, reflexiva e atuante.

A equipa do projeto congratula-se com a recetividade dos beneficiários a este desafio, tendo recebido diversas candidaturas. Atualmente encontram-se já selecionados vários voluntários que irão realizar, dentro em breve, a primeira ação de Formação Inicial, conforme o estabelecido na legislação e



### Concorrentes e júri

Os autores colocam ao vosso dispor, a versão integral das obras premiadas.

#### Conto:

“[Era uma vez um navio que voava](#)”

“[No dealbar da esperança](#)”

#### Poesia:

“[Carta para longe](#)”

“[O meu amigo Deputado](#)”

### Aniversário do Centro de Convívio Costa Cabral, no Porto

O Centro de Convívio de Costa Cabral, no Porto, comemorou os seus 31 anos.

Os festejos do 31.º Aniversário, iniciaram-se no dia 23 de maio (quarta-feira) e contaram com a presença do Senhor Presidente dos SSAP, Humberto Meirinhos.

Essa altura festiva, foi composta por três momentos de convívio importantes, programados da seguinte maneira:

- Dia 23 (quarta-feira) - Almoço comemorativo, no Centro de Convívio de Costa Cabral;

- Dia 26 (sábado) - Espetáculo cultural, realizado na sua totalidade pelos beneficiários dos SSAP - Porto, no auditório da Junta de Freguesia de Paranhos;

- Dia 28 (segunda-feira) – Sessão de encerramento com o lançamento do livro “Momentos Nossos” e Porto de Honra, no Centro de Convívio de Costa Cabral.

Agradecemos a todos os beneficiários dos SSAP que participaram nas atividades festivas do Centro. Para todos eles o nosso muito obrigado!

Muitos PARABÉNS ao Centro de Convívio Costa Cabral e que esta data se perpetue ao longo dos anos.



### Bolo de aniversário

fundamental para a aquisição de conhecimentos inerentes à atividade de voluntário.

### Equipamentos de Férias e Lazer

A chegada do Verão é desejada pela maioria das pessoas por ser a época ideal que permite, através de uns dias de férias mais prolongadas, retemperar forças. Porém, há cada vez mais quem prefira aproveitar o fim-de-semana para descansar, fugindo ao quotidiano e descobrindo destinos diferentes.

Do litoral ao interior, os Serviços Sociais dispõem de diversificados equipamentos de férias e lazer, muito bem localizados e de fáceis acessos, qualquer que seja a sua escolha, praia campo ou cidade.

Recentemente foram disponibilizados na zona de Benfica, em Lisboa, três apartamentos, totalmente remodelados e equipados para que desfrute de uma estadia de qualidade nesta cidade, quer se trate de trabalho ou lazer. Estes apartamentos localizam-se numa zona com facilidade de acessos, servida por uma rede de transportes diversificada - comboio, carris e metro - que lhe permitirá deslocar-se para qualquer lugar.

Surpreenda-se com uma agradável estadia, utilizando os confortáveis e acolhedores [Apartamentos](#) que recuperamos a pensar em si ou uma das quatro [Pousadas](#) rodeadas de agradáveis espaços verdes.

Num fim-de-semana relaxado ou numas curtas férias encontra um bom pretexto para em São Pedro do Sul, Tocha, Aljubarrota, Outão, Lisboa e Évora descobrir alguns recantos e maravilhas do património cultural e gastronómico do nosso País.

Se deseja descansar, viver uma experiência termal, descobrir novos locais ou reviver destinos há muito guardados na sua memória, aproveite e descubra nestes equipamentos a oportunidade para usufruir de uns dias de repouso, sozinho, em família ou com um grupo de amigos.

Escolha o equipamento e a região preferida em [www.ssap.gov.pt](http://www.ssap.gov.pt). Desfrute de experiências diferentes, recupere energias e aproveite o descanso merecido!

Seguramente vai desejar voltar.

### Circuitos de fins-de-semana - seniores

No ano de 2011 o programa *Circuito Fim-de-Semana* foi uma iniciativa da Divisão de Atividades Socioculturais e desenvolvido no âmbito das atividades dos Centros de Convívio.

Tais programas permitiram dinamizar a atividade dos Centros de Convívio e ainda favorecer o combate à solidão nestes períodos, bem como possibilitar o estreitamento das relações interpessoais de forma a criar dinâmicas de grupo, que se consideram um suporte para o combate à solidão.

Em 2012, na sequência da elevada adesão e interesse dos beneficiários demonstrados através de um nível de satisfação bastante positivo, aumentaram-se as oportunidades de participação com a promoção de um maior número de circuitos por forma a ir ao encontro das expectativas dos beneficiários.

Para além do exposto, acresce referir que este projeto otimiza a utilização dos equipamentos de férias dos SSAP, proporcionando a sua utilização e consolidando a sua eficiência, dando a conhecer as diversas possibilidades de utilização.

Foram, assim, programados 15 circuitos de fim-de-semana sénior no período entre março e novembro, com saídas de Lisboa e Porto, em que se constata a manutenção do nível de interesse. Foram já realizados, 10 circuitos, estando previstos mais 5, nos equipamentos de férias e lazer de Sta. Cruz da Trapa, Tocha e Aljubarrota.

### Promoção da saúde

O Projeto Promoção da Saúde, na continuidade das atividades que têm vindo a ser desenvolvidas desde janeiro de 2011 com o objetivo de informar sobre temas relacionados com a Saúde e de sensibilizar e promover hábitos de vida

## Edição do livro "Momentos nossos"

No dia 28 de maio procedeu-se, no Centro de Convívio de Costa Cabral, ao lançamento do livro **"Momentos Nossos"**, uma coletânea de trabalhos de beneficiários e frequentadores dos Centros de Convívio do Porto.

Os trabalhos publicados resultaram de um escrutínio feito por um júri exterior aos serviços sobre um conjunto de textos, quer em prosa quer em verso, apresentados ao longo de um ano nas "Tertúlias" do Centro.

A mesa de honra, presidida pelo responsável do Centro de Convívio de Costa Cabral contou com a presença do Sr. Dr. Miguel Leitão e do Sr. Dr. Álvaro Nazaré, elementos do júri de avaliação, que nos honraram com as suas intervenções.

Presentes à cerimónia, no Salão Nobre deste Centro de Convívio, estiveram os autores e restantes beneficiários.

Enquanto decorria o lançamento do livro procedeu-se, em simultâneo, à venda do mesmo.

Os Serviços Sociais da Administração Pública estão de parabéns por mais uma iniciativa cultural a que os autores se mostram sensíveis e muito agradecidos.



Capa do livro "Momentos nossos"

### Espaço Beneficiário(a)

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

ou comentário para:

[espaco.beneficiario@ssap.gov.pt](mailto:espaco.beneficiario@ssap.gov.pt)

### Circuito fim-de-semana em maio

*Por M. Manuela G.*

Particpei no circuito fim-de-semana à Pousadinha da Tocha, dia 18 de maio.

Não podia ter sido um fim-de-semana mais bem passado.

Começando logo pelo transporte, confortável, a horas e em boa companhia, lá fizemos o percurso e deparámo-nos com um cenário deveras agradável e convidativo.

A Pousadinha não podia ser mais acolhedora, bem equipada e com higiene irrepreensível. Tudo para nos proporcionar uns dias fantásticos.

Tenho ainda que salientar o cuidado que se sentiu ter sido posto no elaborar do programa, para que tudo corresse sem sobressaltos e proporcionar momentos de verdadeiro lazer e prazer... à mesa! Sim, pois a nível de alimentação, também tudo correu pelo melhor.

Estas iniciativas são de louvar, pois proporcionam a alguns participantes experiências que, de outra forma, não estariam ao seu alcance e proporcionam, por outro lado, momentos importantes de

salutares, tem desenvolvido, periodicamente, ações de sensibilização para a Alimentação Saudável, em vários refeitórios dos SSAP. Durante o presente ano foram já realizadas ações nos seguintes refeitórios:

- Ministério dos Negócios Estrangeiros;
- Instituto de Meteorologia;
- Direção-geral de Recursos Humanos da Educação;
- Instituto de Investigação das Pescas e do Mar.

Nestas ações foram entregues folhetos e livros provenientes da colaboração com os nossos parceiros, Fundação Portuguesa de Cardiologia e Fundação Calouste Gulbenkian. Os beneficiários, ativos e aposentados, têm demonstrado agrado pelas iniciativas, que se irão desenrolar noutros refeitórios.

Enquadrado no mesmo projeto e considerando a importância da Promoção da Saúde como um contínuo investimento no bem-estar e qualidade de vida, já se iniciaram as várias ações destinados aos nossos beneficiários aposentados da zona metropolitana do Porto, no Centro de Convívio Álvares Cabral. No dia 29 de março, realizaram-se a palestra e o rastreio do Aneurisma da Aorta Abdominal, com a colaboração da "Campanha Aorta é Vida", com um impacto extremamente positivo nos beneficiários, que na sua maioria, desconheciam a referida patologia e a existência de rastreio para a detetar e que demonstraram grande satisfação pela realização das ações. Destacando a colaboração da equipa do Centro de Convívio na organização das mesmas, importa salientar que todos os beneficiários, junto desta, continuaram a louvar a iniciativa e solicitar a realização de mais ações no âmbito da saúde.

### Hoje em dia...

#### A Importância da Formação em Voluntariado

*Por Helena Cadete*

*Responsável pelo Núcleo de Formação da Associação Coração Amarelo*

O voluntariado, como forma de cidadania activa e participativa, vem tomando contornos, cada vez mais definidos de solidariedade da sociedade civil, que considera competir-lhe uma intervenção activa, crítica e reguladora em determinadas situações existentes na sociedade.

Esta visão do papel do cidadão, como elemento solidário, levou a que o Estado reconhecesse o valor do voluntariado, definindo, em 1998, as bases do enquadramento jurídico do voluntariado, através da Lei n.º 71/98, de 3 de Novembro, posteriormente a sua regulamentação pelo Decreto-lei n.º 389/99, de 30 de Setembro.

Mas ser voluntário exige assumir um compromisso que o comprometa, de forma livre, mas responsável com a acção a desenvolver, de acordo com a sua motivação e a escolha do domínio de actuação seleccionado, que tradicionalmente se caracterizava por ser no âmbito da acção social, saúde ou protecção civil, mas que hoje se diversifica noutros domínios, como é o caso da cultura, do desporto, da luta pela paz, do ambiente, da cooperação para o desenvolvimento, entre outros.

A acção cidadã voluntária tem vindo a diversificar-se, tornando-se sistematicamente mais exigente no sentido de mais qualificada, o que determina a necessidade da formação dos voluntários, e tal como a Lei n.º 71 refere, o voluntário tem direito a ter acesso a programas de formação inicial e contínua proporcionados pela entidade promotora de voluntariado a que tenha aderido ou outras organizações promotoras de formação, bem como é seu dever participar nas acções de formação para as quais seja indigitado.

convívio e de partilha entre a população sénior, que tantas vezes é relegada para segundo plano. Bem Hajam!

## Visita a Évora

*Por Caminhantes Intemporais*

Évora, por ser a cidade com um centro histórico mais rico em monumentos de Portugal, valeu-lhe o epíteto de **Cidade-Museu**, e o seu Centro Histórico foi declarado **Património Mundial** pela UNESCO em 1986.

Iniciámos a visita na Praça do Giraldo... [ver mais](#)

## Dinamização de Refeitórios

### Fado

Os Serviços Sociais vão celebrar a candidatura do fado a **Património Oral e Imaterial da Humanidade** com a colaboração dos nossos beneficiários que irão animar a hora de almoço em alguns dos seus refeitórios, trazendo o FADO até nós, onde serão acompanhados de uma boa sardinhada.

Os refeitórios onde decorrerá este evento e as respetivas datas, serão posteriormente divulgados. Se pretende colaborar nesta iniciativa, aguardamos o seu contacto para o seguinte endereço [maria.paixao@ssap.gov.pt](mailto:maria.paixao@ssap.gov.pt).



O **fado** é um estilo musical português. Geralmente é cantado por uma só pessoa (fadista) e acompanhado por guitarra clássica (nos meios fadistas denominada *viola*) e guitarra portuguesa. O fado foi elevado à categoria de **Património Oral e Imaterial da Humanidade** pela UNESCO, numa declaração aprovada no VI Comité Intergovernamental desta organização internacional, realizado em Bali, na Indonésia, entre 22 e 29 de novembro de 2011.

As tabernas, primordialmente, eram palco de encontros de fidalgos, artistas, trabalhadores das hortas, populares e estrangeiros, que se reuniam em noites de fado vadio, ou seja, o fado não profissional.

A primeira cantadeira de fado de que se tem conhecimento foi Maria Severa Onofriana que cantava e tocava guitarra nas ruas da Mouraria, especialmente na Rua do Capelão. Era amante do Conde de Vimioso e o romance entre ambos é tema de vários fados.

A formação inicial é essencial para que o voluntário adquira competências gerais, que lhe permitam compreender a especificidade das actividades de voluntariado, conhecer a lei que regula o seu exercício, o compromisso a assumir, o respeito pela vida das pessoas que apoia no que se refere à privacidade, intimidade e confidencialidade, o respeito pelas normas de funcionamento das organizações em que se integra, o conhecimento do programa do voluntariado, a quem se reporta no seu exercício diário e outras questões pertinentes, de acordo com a filosofia da entidade promotora do voluntariado a que aderiu.

Mas o voluntário tem também de adquirir pela formação inicial competências específicas do domínio em que vai actuar, ex.: crianças, pessoas idosas, pessoas em situação de deficiência, museus, desporto, património e outras áreas, de acordo com a sua motivação, aptidão e escolha.

Mas a formação não se esgota, numa primeira abordagem. Ela irá continuar em sessões posteriores, de acordo com as necessidades de formação detectadas pela avaliação do desempenho do exercício do voluntariado, bem como pela evolução das situações com as quais o voluntário se confronta no desenvolvimento das actividades.

Concluindo, não há exercício de voluntariado de qualidade, qualquer que seja o domínio de actuação do voluntário, se este não se dispuser a aprender continuamente e se a entidade promotora não se dispuser a garantir aos voluntários pelos quais é responsável, acções de formação, que actualizem conhecimentos e proporcionem aquisição de competências necessárias a um adequado exercício do voluntariado.

**Nota:** Este texto foi escrito de acordo com a antiga ortografia.

## Factos e Números

Aplicação de questionários de satisfação no período de janeiro a maio - escala de 1 a 5

Fins-de-semana para Ativos: 4,78

Circuitos de fim-de-semana: 4,32

Formação Sénior: 4,50

Férias/Termalismo Sénior: 4,50

Crianças e Jovens: 4,61

Centros de Convívio: 4,48

Média mensal de frequência dos Centros de Convívio: 6312 beneficiários

## Ficha Técnica

**Direção:** Humberto Meirinhos.

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

**Suporte técnico:** Centro de Informática.

**Colaboradores:** Anabela Domingues, Caminhantes Intemporais, Helena Cadete, Helena Costa, Luís Oliveira, Luísa Paixão, Maria João Rodrigues, M. Manuela G., Sónia Morgado, Teresa Barateiro.

## 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](mailto:geral@ssap.gov.pt)

URL: [www.ssap.gov.pt](http://www.ssap.gov.pt)

Mas é com o início do século XX que nasce Ercília Costa, uma fadista quase esquecida pelas vicissitudes do tempo, que foi a primeira fadista com projeção internacional e a primeira a galgar fronteiras de Portugal.

Os temas mais cantados no fado são a saudade, a nostalgia, o ciúme, as pequenas histórias do quotidiano dos bairros típicos e as lides de touros.

O fado mais antigo é o fado do marinheiro, e é este fado que se vai tornar o modelo de todos os outros géneros de fado que mais tarde surgiriam como o fado corrido que surgiu a seguir e depois deste o fado da cotovia.

### Mostra de pintura

Aproveitando os espaços dos nossos refeitórios, de modo a torná-los mais coloridos e alegres, iremos efetuar uma mostra de pintura com obras de todos os beneficiários que queiram expor os seus trabalhos.

Se pretende colaborar nesta iniciativa, aguardamos fotografias e respetivas dimensões dos seus trabalhos, a fim de efetuarmos uma pré-seleção.



A cor faz parte da nossa vida e é considerada por muitos artistas a base da imagem. A pintura acompanha o ser humano e há quem diga que quando se pinta, a alma é tocada pelas cores.

O autor da pintura passa por um processo de transformação e formação, tal como a sua tela.