

## Boletim Informativo n.º 9

dezembro 2012

### DESTAQUES

- Inauguração de 2 apartamentos em Lisboa [ver mais...](#)
- Festa de Natal [ver mais...](#)

### Voluntariado Social

O projeto de Voluntariado Social nasceu no primeiro trimestre de 2012, tendo obtido recetividade dos beneficiários que desejam participar ativamente junto da comunidade a que pertencem, contribuindo para uma Diferença Positiva.

Ao longo do ano, foram selecionados 20 beneficiários voluntários, que participaram em duas ações de formação inicial, cujo objetivo foi a aquisição de conhecimentos essenciais ao exercício da atividade de voluntário, nas quais foram abordados temas como a história do voluntariado, o enquadramento legal, a ética e a importância da comunicação.

Para 2013, é objetivo deste projeto desenvolver outras ações de formação para os voluntários, complementares à sua formação inicial numa ótica de formação contínua, permitindo melhorar as suas atividades como voluntários.

O projeto de Voluntariado Social desenvolve junto do nossos beneficiários atividades como:

- estimulação cognitiva ;
- acompanhamento em atividades de vida diária;
- visita a beneficiários integrados em unidades de saúde, ou outras instituições, em regime de internamento;
- acompanhamento a consultas e tratamentos;
- apoio em atividades de estudo acompanhado a crianças e jovens;
- apoio na realização de palestras, *workshops*, festas e eventos culturais.

Os beneficiários que usufruíram do apoio dos nossos voluntários têm manifestado satisfação na qualidade das atividades, salientando não só a importância como a intenção de continuar a recorrer a este projeto.

### Promoção da Saúde

### Editorial

Caro(a) Beneficiário(a),

Chegados ao final de mais um ano, damos-lhe conta nesta edição, do resultado de algumas iniciativas promovidas em 2012. Com um nível elevado de satisfação por parte dos nossos beneficiários, o balanço deste ano que agora finaliza, é muito positivo.

Propomo-nos, em 2013, firmar a aposta na qualidade dos serviços que prestamos, desejando que estes se enquadrem nas expectativas dos nossos beneficiários. Temos como resolução para o novo ano que se avizinha, contribuir, na medida das atribuições destes Serviços, para um ano novo mais tranquilo e solidário. Nesta perspetiva, salientamos a importância, nos tempos que correm, do projeto de voluntariado social assente em pilares como a solidariedade e cidadania ativa, onde o seu contributo fará a diferença para alguém que dele necessita. Aqui fica o desafio!

Em nome destes Serviços Sociais desejamos-lhe boas festas e um ano novo pleno de saúde.

Humberto Meirinhos  
Presidente dos SSAP

### Férias Sénior

Mais uma vez o Projeto Férias Sénior 2012 superou as expectativas, quer através da forte adesão dos nossos beneficiários aposentados em todas as atividades realizadas, nomeadamente Programa das Rotas, Férias de Verão e Termalismo, quer ainda através dos resultados dos inquéritos de satisfação que evidenciam o nível de qualidade elevado.

Globalmente foram realizados 36 turnos, 30 de férias e 6 de termas tendo abrangido um total de 1612 beneficiários, não tendo sido possível satisfazer todos os inscritos.

O programa teve início em março, com a Rota das Amendoeiras, Rota do Geres e a Rota das Cerejeiras tendo os beneficiários aderido de forma expressiva a estas atividades temáticas.

O ano de 2012 constituiu-se para o Projeto Promoção da Saúde como um ano de franca consolidação e expansão.

Mantendo o objetivo de fomentar um contínuo investimento no bem-estar e qualidade de vida dos seus beneficiários, para além de se ter promovido um elevado número de ações, que abordaram um vasto leque de temáticas, ampliou-se o âmbito geográfico do Projeto aos nossos beneficiários aposentados da cidade do Porto.

Deste modo foram realizadas as seguintes ações pelo Projeto Promoção da Saúde:

- ações de promoção de exercício físico;
- ações de sensibilização à alimentação saudável nos refeitórios;
  - rastreios com a avaliação de risco de saúde como o Aneurisma da Aorta Abdominal, Tensão Arterial, Glicémia, Visão, Medição de Pulso, Osteoporose, Fibrilhação Auricular, Stress Cardíaco e Podologia;
  - palestras que abordaram temas como a Alimentação e Doenças Cardiovasculares, a Prevenção e Tratamento da Diabetes, a Importância das Relações Intergeracionais, Olhe pelas Suas Costas, Medicamentos – Como Tomar, as Vantagens do Pilates, o Sono e as Suas Doenças, os Benefícios do Xadrez na Saúde, a Saúde dos Rins, a Saúde Ocular, o Cérebro e a Memória, Arritmias Cardíacas, a Importância da Podologia, a Saúde Oral, Cuidados a ter com a Voz, Doenças Cardiovasculares e AVC, tendo este ano terminado com a palestra Envelhecimento e Espiritualidade pelo Monsenhor Feytor Pinto.

Todas estas ações foram possíveis através das parcerias estabelecidas com diferentes Entidades que gentilmente se disponibilizaram a partilhar e disponibilizar os seus recursos em prol dos SSAP e dos seus Beneficiários.

Na perspetiva da prevenção da doença, da informação sobre a saúde e da divulgação de hábitos e estilos de vida saudáveis serão desenvolvidas, ao longo do ano de 2013, novas ações de Promoção de Saúde.

### Crianças e Jovens

A equipa responsável pelas atividades de crianças e jovens desenvolveu, ao longo do ano de 2012, atividades fechadas, abertas e temáticas destinadas a crianças e jovens, entre os 6 e os 18 anos, filhos/equiparados de beneficiários destes Serviços Sociais. As atividades fechadas realizaram-se nos equipamentos dos SSAP em Aljubarrota, Évora e Sta. Cruz da Trapa.

Para além das atividades nos períodos tradicionais de interrupções escolares, realizámos uma atividade no Jardim Zoológico na terça-feira de Carnaval.

O crescente número de participantes que se inscrevem pela primeira vez, impulsionados por relatos de amigos ou colegas que já viveram a experiência de campos de férias organizados por esta equipa, são um reflexo do sucesso destas iniciativas.

O programa pedagógico é planeado de forma a proporcionar às nossas crianças e jovens atividades aliciantes, num leque muito vasto, que lhes permita o contacto com áreas inovadoras, como a vela, equitação, canoagem, entre outras. Os jogos de equipa, que são um ponto forte dos programas pedagógicos, são fundamentais para sedimentar o espírito de grupo e o início de amizades, que muitas vezes perduram no tempo.

Para o ano de 2013 propomo-nos a realizar mais atividades, distribuídas pelas férias escolares do Carnaval, Páscoa, Verão e Natal.

Relativamente ao Programa de Férias de Verão, para além dos turnos já habitualmente realizados nos anos transatos e que continuam a ser do agrado dos beneficiários, como os de sol e praia, este ano os beneficiários responderam de forma positiva aos turnos com o formato de circuitos, como o “Circuito do Minho” e o “Circuito do Douro”.

Em todos os turnos do norte ao sul do país, diligenciamos para que os beneficiários contactassem com as principais atrações turísticas das regiões no âmbito da cultura, história e natureza. Para tal, contamos com um importante contributo das entidades locais, autarquias e turismo, na programação dos passeios, na concessão de transporte, de guias locais para o acompanhamento das visitas e ainda na redução dos valores de ingresso em museus, igrejas, entre outros.

Os turnos dedicados ao termalismo, que decorrem em São Pedro do Sul, com estada na Casa Alice Félix - Equipamento destes Serviços - tiveram um acréscimo de inscrições, razão pela qual foram uma prioridade. A realização de mais um turno do que o previsto para este fim, justifica-se pela sua importância para a saúde dos nossos beneficiários através do seu caráter preventivo ao promover o bem-estar e curativo, ao ajudar na resolução dos problemas de saúde.

Destacamos ainda, os turnos que decorreram em Aljubarrota, na Estalagem do Cruzeiro - Equipamento destes Serviços - em que os beneficiários no desenvolvimento da atividade puderam usufruir de um workshop direcionado para os hábitos de vida saudável, conduzido pela Sociedade Portuguesa de Cardiologia.

Continua a ser nosso objetivo realizar atividades que correspondam às expectativas e desejos dos beneficiários e proporcionem momentos únicos de diversão, partilha, convívio e que abram novos horizontes para esta etapa da vida.



Procissão Naval em Honra de Nossa Senhora da Ínsua em Vila Praia de Âncora



Praia da Quarteira – Atividade Física

### Circuitos de fim de semana sénior

O projeto “Fim de semana Sénior”, implementado em 2012, veio ao encontro das necessidades dos beneficiários, uma vez que estes são momentos de maior solidão e inatividade.

Neste contexto, realizámos 15 circuitos fim-de-semana sénior, com saídas de Lisboa e Porto, e duração de três dias, duas noites, em Sta. Cruz da Trapa (Casa Alice Félix), Aljubarrota (Estalagem do Cruzeiro) e Tocha (Pousadina da Tocha), dando a conhecer os nossos equipamentos para a estadia, e áreas circundantes para os passeios e visitas.



Campos de Férias Crianças e Jovens



Campos de Férias Crianças e Jovens

### Fins de semana para ativos

Pelo segundo ano consecutivo os Serviços Sociais da Administração Pública, através da sua Divisão de Atividades Socioculturais, proporcionaram aos beneficiários em idade ativa e seus familiares, um conjunto de visitas guiadas, de âmbito sociocultural e recreativo, gratuitas para os participantes.

Foi com grande satisfação que mais de cinco centenas de beneficiários dos SSAP participaram nas visitas/passeios realizadas este ano em Lisboa/arredores e noutra visita efetuada na cidade do Porto. Nestas visitas percorreu-se o passado, o presente e o futuro, marcando presença, por exemplo, no Palácio de Mafra, na exposição de animais exóticos vivos em Lisboa e na Casa do Futuro também na capital. Com uma programação diversificada viveram-se momentos altos e emotivos ao gravar num estúdio televisivo, ao tocar serpentes vivas, ao penetrar em subterrâneos e ao descer aos porões duma fragata carregada de história. As 2 visitas à Fragata Dom Fernando II e Glória terão sido porventura as que mais maravilharam os presentes, dadas as suas manifestações de satisfação, com a visita e com o seu guia. As fotos que se apresentam são bem ilustrativas do entusiasmo dos nossos beneficiários e acompanhantes nas visitas efetuadas.

Em 2011, esta iniciativa arrancou com a realização de visitas em Lisboa. Este ano, consolidou-se o projeto com 25 visitas, alargando o seu âmbito aos arredores de Lisboa e a um passeio de autocarro a Mafra, assim como a uma visita no Porto. No próximo ano perspectiva-se a expansão desta iniciativa realizando-se visitas em Lisboa e no Porto.

Procurar-se-á manter o nível superior de qualidade na organização, na pesquisa/escolha dos espaços a visitar (monumentos, museus, jardins, etc.) e na respetiva categoria dos guias. Estamos convictos que os candidatos a este tipo de atividade de lazer darão por bem empregue o tempo dispensado à sua ocupação de tempos livres participando nos fins de semana para ativos dos SSAP.

Foram várias as cidades visitadas - Santarém, Óbidos, Caldas da Rainha, Constância, Alcobaça, Figueira da Foz, Mealhada, Aveiro, Leiria, Mangualde, Viseu, privilegiando os mais carismáticos Museus e Monumentos para as visitas culturais.

Também a Gastronomia foi alvo de cuidado, uma vez que houve oportunidade de "provar" as mais variadas iguarias regionais. Em relação aos equipamentos, pela sua qualidade, foram bastante apreciados pelos beneficiários, que ficaram a conhecer a possibilidade de os utilizar em família, questionando como e quando o poderiam fazer! Claro que a resposta é: "Quando quiserem!"

Os circuitos foram criteriosamente preparados dando a possibilidade de atividades variadas: bailes, passeios, compras, visitas culturais.

O programa foi do agrado geral salientando-se os momentos em grupo reduzido (em cada circuito participam apenas entre 20 a 30 beneficiários), que permitiram a criação de grupos de suporte e estreitamento de relações.

É com reconhecido agrado que constatamos que a avaliação deste projeto, pelos 365 beneficiários, foi positiva, considerando o facto de terem sido avaliadas todas as valências envolvidas.

Em 2013 iremos dar continuidade a esta iniciativa!

Utilizando os nossos equipamentos, iremos apostar na inovação para criar e recriar momentos de prazer, diversão e descoberta deste nosso Portugal, com tantos segredos...

Propomo-nos inovar para atingir a excelência, e temos margem para tal...

Esteja atento!



Circuito temático "Rainhas e outras Senhoras" Óbidos



Visita guiada à Base Aérea de Monte Real

### Formação Sénior

“Este ano serviu para passar a mensagem que não é por ser velho que se deixa de ser pessoa (...) e dizer a todos os cidadãos que (...) é bom preparar a qualidade desse envelhecimento” (Coordenadora Nacional do



Observando Lisboa no terraço do Panteão Nacional



Gravando em Estúdio de Televisão, Museu da RTP, Lisboa

### Centros de Convívio

A adesão aos Centros de Convívio de Lisboa e do Porto continuou a crescer durante 2012. Os números dizem que houve uma subida da frequência média de beneficiários aposentados aos Centros, na ordem dos 8,5%, comparativamente ao período homólogo em 2011 (janeiro a novembro).

Para que tal aconteça apresentamos atividades lúdicas e recreativas onde se praticam, entre outras, aulas de arte, línguas, literatura, dança e atividades físicas com prática de neurofitness, neuróbica, pilates, etc., que promovem o bem-estar físico dos nossos beneficiários.

Para que tal aconteça apresentamos atividades lúdicas e recreativas onde se praticam, entre outras, aulas de arte, línguas, literatura, dança e atividades físicas com prática de neurofitness, neuróbica, pilates, etc., que promovem o bem-estar físico dos nossos beneficiários.

É difícil dizer o que é mais apetecido porque os gostos são variados... mas, denota-se que os passeios, visitas, bailes e palestras são mais procurados... porque os horizontes são infinitos e há sempre um “mundo novo” por descobrir.

O balanço é positivo, todos os contributos e trocas de experiências são importantes. Para o ano de 2013 o desafio está lançado, continuar a fazer com inovação, criatividade e engenho.

Agradecemos a todos os que participaram diretamente na implementação de atividades, continuaremos recetivos às vossas sugestões e acreditem que os Centros estarão de portas abertas para acolher e apoiar todos os que a nós se quiserem juntar.

Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre gerações).

É baseado nesta premissa que os SSAP, através do Projeto Formação Sénior que se desenvolve em Lisboa e no Porto, têm proporcionado aos seus beneficiários seniores ações de formação diversificadas, visando um envelhecimento ativo com qualidade e tendo em conta o lugar de destaque que os seniores têm atualmente na sociedade, enquanto cuidadores.

As ações de formação têm como objetivos principais:

- reconhecer a sabedoria e experiência dos seniores, criando uma imagem positiva do envelhecimento;
- elevar o potencial dos formandos proporcionando uma aprendizagem ajustada aos seus interesses e motivações, habilitando-os para a realização de tarefas/atividades do dia-a-dia;
- promover a construção de relações interpessoais e sociais, criando laços de amizade e minimizando/evitando o isolamento;
- desenvolver a criatividade e a sua participação ativa como cidadãos de plenos direitos e deveres, com destaque para a criação de competências no uso das novas tecnologias.

Em 2012 e tendo em conta os objetivos e estratégias de qualidade, 1.835 beneficiários seniores dos SSAP frequentaram 139 ações nas áreas de formação de informática e 42 na área temática.

Neste ano, tanto em Lisboa como no Porto os beneficiários seniores tiveram uma maior procura das ações com carácter tecnológico e “social media” blogs

Para os formandos que frequentaram as ações no Porto foram também relevantes as ações temáticas ligadas à saúde e ao desenvolvimento de relações interpessoais e comportamentais (Higiene e Segurança Alimentar, Inteligência Emocional, Relações Interpessoais).

Em Lisboa, as ações temáticas focaram-se no desenvolvimento da criatividade e de competências sociais, pessoais e artísticas (Pintores Portugueses, Importância da Cor, *Tai-Chi*, Yoga do Riso, etc.) .

Os beneficiários seniores de Lisboa e Porto tiveram também à sua disposição salas de treino, onde acompanhados por um formador especialista na área da informática podiam tirar dúvidas e ter um acompanhamento mais personalizado tendo utilizado estas salas em 2012, 635 formandos.

O envolvimento e rede de contactos estabelecida nestas ações tem-se traduzido na criação de grupos que funcionam para além destas ações, seja em formato presencial (grupo de teatro) ou virtual (blogs e páginas no *Facebook*). O gosto pela partilha dos trabalhos que executam nas ações, tais como pinturas, fotografias ou contos, traduziu-se na exposição dos mesmos no Centro de Formação.

Tendo em conta a análise dos questionários respondidos em cada ação de formação verifica-se um grau médio de satisfação elevado.

É também baseado na manifestação de necessidades e interesses expressos nos questionários e verbalmente que, para 2013, se aposta em ações sobre as Tecnologias de nova geração (como os *tablets*) e, ações que desenvolvam competências na área dos seniores cuidadores, tendo em conta o papel relevante que os mesmos têm atualmente. Face à utilização e crescente procura do apoio personalizado em salas de treino, continuaremos em 2013 a apostar neste serviço.

**“Envelhecer ainda é a única maneira que se descobriu de viver muito tempo” – Charles Saint-Beuve.**



Peça elaborada na aula de pintura



Passeio organizado pelo Centro de Convívio

### Factos e Números

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

- . Fins de semana para ativos: 4,76
- . Circuitos de fim de semana: 4,27
- . Centros de convívio: 4,41
- . Formação sénior: 4,54
- . Férias/termalismo sénior: 4,35
- . Crianças e jovens: 4,51
- . Equipamentos de férias e lazer: 4,56
- . Voluntariado social: 4,66
- . Refeitórios: 3,72

### 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)

#### 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.

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.

O artigo "Lisboa Setecentista" foi elaborado por este grupo e relata o passeio realizado no dia 13 de julho à cidade de Lisboa.

[Caminhantes Intemporais – Lisboa Setecentista](#)



Aula de *Tai-Chi*



Ação de formação de *Publisher*

### 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)

**Direção:** Humberto Meirinhos.

**Coordenação e edição:** Carla Rodrigues, Margarida Paradinha, Natacha Castro e Paula de Melo.

**Suporte técnico:** Centro de Informática e Relações Públicas.

**Colaboradores:** Ana Paula Santos, Bernardete Pinto, "Caminhantes Intemporais", Carmen Sanches, Elisabete Ferreira, Fátima Teixeira, Joaquim Cortes Eduardo, Maria Helena Costa, Paula Couceiro Neto, Rosário Miranda, Sílvia Ribeiro, Sónia Oliveira e Teresa Barateiro.