



Director: António Amaro Correia - Presidente da Direcção Nacional

Índice



Editorial 1

**Ultrapassar o quadro
dos nossos associados**

Objectivo e actor principal
dos sonhos que nos guiam 2

Pinto Lopes - Viagens 8

Alimentação em Tempos de Crise ... 9

Com a Associação de Solidariedade
Social dos Professores 0,5%
do seu IRS vão apoiar campos
de férias de filhos e netos
de professores 11

Sejamos solidários!

Consignação de 0,5% do IRS
em benefício da ASSP 12

Quem Somos? Onde Estamos? 13

Editorial

Interpretar intenções, conciliar necessidades

«**Q**uanto maior for o número das posições das pessoas que tenho em mente e melhor for capaz de imaginar o que sentiria e pensaria se estivesse no seu lugar, mais forte será a minha capacidade representativa e mais válidas serão as minhas conclusões finais, a minha opinião, portanto»*. Dificilmente se encontrará outra forma mais clara de expressar a relação entre a Direcção Nacional e a Assembleia Nacional de Delegados de acordo com o que entendemos ser o espírito dos estatutos da nossa Associação. Sentimos como nossa obrigação pensar o pensamento dos

associados, sentir os seus sentimentos e finalmente racionalizar, no quadro do Todo que é a ASSP, possibilidades, justificações e sustentabilidades. Este é o percurso válido que permitirá que todos sintam como suas as decisões que propomos, que nelas se encontrem e que por elas sintam a alegria e satisfação nascentes da partilha com os seus pares, da acção conjunta que nos leva a que sejamos capazes de nos inserirmos, pela palavra e pela acção, no mundo que nos rodeia, construindo a nossa identidade e começando como Novo o que de Outros recebemos. 🌱

* Hannah Arendt

Entrevista **BEJA** *Ultrapassar o quadro dos nossos associados Objectivo e actor principal dos sonhos que nos guiam*

Fundada em 2003, a Delegação de Beja tem vivido períodos de algumas dificuldades resultantes de variados factores, entre elas, a de encontrar um espaço adequado a um funcionamento mais regular e ao desenvolvimento de actividades mais arrojadas e que envolvessem um maior número de participantes. Hoje, porém, esta Delegação vive um momento particularmente rico de projectos, acompanhado de trabalho aturado para a sua operacionalização.



Deste contexto de sonho e trabalho, fomos saber e aqui damos notícia. Nele estão envolvidos, como parte da Comissão Administrativa, os professores Angelina Soares, David Argel, Lídia Cunha, Maria Augusta Valente, Maria Leonete Teixeira e Sebastião Valente.

ASSP – Para nos situarmos numa perspectiva temporal, é possível

dizerem-nos, de uma forma sintética, como aconteceu o arranque da Delegação de Beja?

Delegação de Beja – Como vamos ver, foram vários os caminhos que conduziram à concretização desta Delegação. O primeiro contacto com a ASSP teve lugar numa reunião promovida pelos professores Carlos Pimenta e Reis Leitão, no antigo Li-

ceu de Beja, para a qual foram convidados muitos docentes e em que esteve presente o professor Sebastião Valente. A partir daí, este nosso colega diligenciou no sentido de tomar conhecimento das condições necessárias à criação de uma extensão da ASSP, nesta cidade. Contactou a Direcção Nacional e ficou a saber que o requisito fundamental seria a

➡ Entrevista **BEJA** Ultrapassar o quadro dos nossos associados ➡



ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DOS PROFESSORES

SOMOS:

- Pessoa colectiva de direito privado
- Instituição de utilidade pública
- Associação sem fins lucrativos

PRETENDEMOS:

Apoiar os Professores em todas as etapas da sua vida através de:

- Centros de convívio e de férias
- Alojamento para sócios em trânsito
- Residências para idosos
- Protecção a deficientes
- Apoio domiciliário
- Abertura de infantários
- Actividades culturais e de lazer

ASSOCIAMOS:

- Os professores de todos os graus de ensino, no activo ou aposentados
- Os cônjuges dos professores associados
- Os progenitores dos associados
- Os professores profissionalizados em funções de algum modo ligadas à Educação

OFERECEMOS:

- Acesso a Seguro Colectivo de Saúde
- Descontos em estabelecimentos de saúde
- Descontos em estabelecimentos comerciais
- Descontos em viagens
- Desconto de quotização e donativos no IRS

“ Andámos de um lado para o outro, sempre na esperança de encontrarmos um espaço adequado à concretização dos sonhos que nos moviam. ”

existência de, pelo menos, cem professores associados. Quase em simultâneo, numa outra escola, a professora Júlia Parreira fazia diligências idênticas. Mais tarde, o professor David Argel, em estreita colaboração com estes e outros colegas, deu o pontapé de saída para a existência deste espaço.

ASSP – É possível precisar o momento da convergência dessas variadas intenções?

DB – Não temos uma data precisa, mas sabemos que foi em Santa Luzia, uma localidade do Concelho de Ourique, e em casa de uma nossa colega, Maria Joaquina, que foi feito o balanço do número de associados pelos vários professores presentes e se verificou que se tinha chegado aos cem. Podemos dizer que esse é o momento do nascimento da Delegação.

ASSP – Pouco tempo depois do momento fundador vieram para aqui, para esta escola?

DB – Nem pense nisso! Andámos de um lado para o outro, sempre na esperança de encontrarmos um espaço adequado à concretização dos sonhos que nos moviam. Fomo-nos reunindo em casa de associados, escolas que nos cediam uma sala para o efeito, bibliotecas, etc. No facto de não dispor-



Professora Maria Augusta Valente.

mos de uma sede ou, pelo menos, de uma sala que fosse nossa, devidamente identificada perante a comunidade local, reside, muito provavelmente, a principal razão da acção discreta da nossa Delegação.

➡ Entrevista **BEJA** Ultrapassar o quadro dos nossos associados ➡



Professor David Argel.

ASSP – Esta sala em que agora estamos, nesta escola desactivada, responde às necessidades actuais da Delegação?

DB – Depois do difícil período que vivemos como itinerantes, esta sala é uma vantagem que nos cumpre explorar. Estamos perto do coração da cidade, dispomos de

“ Esta sala é uma vantagem... dispomos de total independência e cremos que será possível ganharmos mais espaço neste edifício. Por enquanto estamos a idealizar projectos e a delinear formas de organização. ”

total independência e cremos que será possível ganharmos mais espaço neste edifício. Por enquanto estamos a idealizar projectos e a delinear formas de organização.

ASSP – Abordando o tema “projectos”, e porque estes terão de visar o universo dos professores, quais são as vossas perspectivas quanto a serviços a criar e montar pela ASSP para facilitar o quotidiano dos docentes?

DB – É uma questão muito interessante, especialmente porque esta Delegação vive num quadro geográfico muito especial. Repare que o distrito de Beja é um dos mais extensos do país e um dos que tem menor densidade demográfica. Soluções que foram sucesso em grandes centros populacionais ou são irrealizáveis ou fracassos seguros quando transpostas para aqui. Os nossos projectos têm de ter estas circunstâncias em linha de conta e considerar que dispomos apenas de uma sala, esta sala em que agora estamos.

“ Temos... dois grandes grupos de projectos: no primeiro grupo encontra-se uma operação à escala do distrito, o segundo será centrado na cidade de Beja. ”



Professora Lídia Cunha.

ASSP – São efectivamente questões pertinentes e condicionantes dos vossos projectos. Como pensam poder ultrapassá-las?

DB – Temos em cima da mesa dois grandes grupos de projectos: no primeiro grupo encontra-se uma operação à escala do distrito, o segundo será centrado na cidade de Beja.

➡ Entrevista **BEJA** Ultrapassar o quadro dos nossos associados ➡

“Vamos abandonar a centralização em Beja e criar Núcleos Solidários Concelhios. O processo articula-se ao nível de cada concelho e da sua periferia.”

ASSP – O projecto à escala do distrito consegue ultrapassar as dificuldades que atrás foram apontadas?

DB – Deixe-nos contar-lhe. A ideia base de onde tudo partiu foi o conhecimento que tivemos do Banco do Tempo. Fomos informar-nos acerca do seu funcionamento, e a ideia pareceu-nos muito interessante, mas com uma enorme carga burocrática, exigindo meios humanos e informáticos de que não dispomos. Por outro lado, o Banco do Tempo está pensado para as grandes cidades, e nós somos uma pequena cidade e um grande distrito.

ASSP – Qual a solução que é antevista?

DB – Vamos abandonar a centralização em Beja e criar Núcleos Solidários Concelhios. O processo articula-se ao nível de cada concelho e da sua periferia. Entrando nos grandes detalhes: em cada concelho vamos fazer o levantamento de professores que estejam disponíveis para apoiar solidariamente outros colegas que estejam a viver momentos difíceis. Apurado esse grupo, os seus tempos disponíveis e forma de contacto, difundiremos essa informação junto do conjunto de professores do concelho, no activo ou aposentados. Esta via situa-se muito mais na área do voluntariado do que na linha do Banco do Tempo, mas parece-nos ser a mais adequada para a estrutura de que dispomos. Além disso, permite-nos estar

presentes em muitos centro populacionais importantes, mas distantes de Beja. Se nos mantivermos com acções exclusivamente em Beja, haverá um grande número de



Professora Angelina Soares.

professores que irá ignorar-nos ou, pior, acusar-nos de os termos esquecido.

ASSP – Essa operação já teve início?

DB – Já sabemos por onde começar e também sabemos que o processo não será rápido nem cobrirá, de imediato, todo o distrito. É nossa convicção que esta via terá um duplo efeito sobre os que ajudam e os que são ajudados. Vamos quebrar situações de solidão e vamos proporcionar sentimentos de intervenção útil.

ASSP – Como se vos afigura o programa a instituir na cidade de Beja?

DB – Ainda não chegámos à fase final, mas não estamos longe. Nós vamos necessitar de uma presença constante de alguém na nossa sede e, naturalmente, nenhum de nós está em condições de poder assegurar essa presença, mesmo articulando as disponibilidades de cada um. A procura de uma solução economicamente viável é a nossa urgência. Temos em cima da mesa a possibilidade de contratar alguém que, administrativamente, assegure uma presença continuada na nossa Sede ou encontrarmos um grupo de associados suficientemente amplo para que, a partir de uma escala de presenças, possamos garantir o atendimento. Equacionamos igualmente uma solução mista.

“Nós sabemos que, em todos os actos de voluntariado que iremos organizar, beneficia aquele que recebe e beneficia igualmente aquele que dá. Esse é o nosso maior projecto, actor principal dos sonhos que nos guiam.”

➡ Entrevista **BEJA** Ultrapassar o quadro dos nossos associados ➡

ASSP – Quais as vantagens de uma solução mista?

DB – A solução mista leva em conta o Programa de Voluntariado (Banco do Tempo simplificado) para a cidade. Nesta vertente, o programa inclui também a guarda de crianças durante tempos nunca superiores a uma tarde ou uma manhã, e as crianças serão recebidas e acompanhadas aqui na sede por professores que, voluntariamente, se disponibilizem. O apoio administrativo, atendimento pessoal e telefone será assegurado por uma pessoa contratada especificamente para essa tarefa. Consideramos, como solução mista, a de termos diariamente, pelo menos, duas pessoas na sede, sendo uma delas, e sempre, um professor.

ASSP – Qual é a amplitude do apoio a adultos que se prevê vir a ser integrado no Programa de Voluntariado (Banco do Tempo simplificado) para a cidade de Beja?

DB – Nós partimos do facto de sabermos que, no momento presente, não podemos pensar em prestar apoio domiciliário. Quando muito, será viável um acordo vantajoso com uma empresa especializada ou a Misericórdia. A nossa atenção está virada para a ajuda em casos de solidão, dificuldades de acompanhamento a consultas

“ A médio prazo, não antevemos qualquer possibilidade de construção de uma Casa do Professor aqui, em Beja. ”

médicas ou tratamentos, ou ainda, substituir temporariamente um familiar que sistematicamente acompanhe um doente.

ASSP – Para além da preparação do grande programa de voluntariado, já realizaram outros eventos?

DB – Claro que temos desenvolvido algumas actividades ao longo destes anos, mas uma das mais gratificantes foi o “mercadinho”. Aproveitando o espaço fronteiro a este edifício que, como se vê, era uma escola, organizámos um pequeno mercado de produtos artesanais e produções próprias que foi muito concorrido e tornou pública a presença da ASSP. Foi uma maneira de manifestar o nosso interesse na relação com a comunidade, que foi muito bem recebida. Temos agora em preparação um passeio cultural - “Na Rota do Românico”, de que temos dado notícia a todos os colegas e que vamos também divulgar junto de outras Delegações.

ASSP – E têm tido boa recepção às vossas iniciativas?

DB – Calcula, com certeza, que nunca estamos satisfeitos, que queremos sempre mais. É verdade! Mas também é verdade que, desde os passeios que organizámos a vários locais, com visitas a museus e outros centros de interesse histórico e cultural, até aos espectáculos de Filipe La Féria ou às nossas actividades com base na literatura, temos

“ O programa inclui também a guarda de crianças durante tempos nunca superiores a uma tarde ou uma manhã, e as crianças serão recebidas e acompanhadas aqui na sede por professores que, voluntariamente, se disponibilizem. ”



Mercadinho – produtos de produção própria.

➡ Entrevista **BEJA** Ultrapassar o quadro dos nossos associados

“Vamos jogar com o nosso poder negocial, “a união faz a força”, para gerar melhores condições, para os nossos associados e seus familiares, em instituições especializadas, privadas ou públicas. ”

tido sempre um bonito conjunto de associados. Vamos, proximamente, atrever-nos a realizar uma caminhada junto a uma barragem e estamos muito optimistas quanto ao número de participantes e à forma como vai ser recebida a iniciativa.

ASSP – Um dos motivos fundadores da ASSP foi a construção de residências sénior, Casas do Professor. Como encaram esta questão?

DB – A médio prazo, não antevemos qualquer possibilidade de construção de uma Casa do Professor aqui, em Beja. Vamos jogar com o nosso poder negocial, **“a união faz a força”**, para gerar melhores condições, para os nossos associados e seus familiares, em instituições especializadas, privadas ou públicas. Já iniciámos os primeiros contactos com uma das empresas e temos outra em agenda para a visitarmos. Sabemos que não vai ser fácil, mas podemos beneficiar do facto de, neste momento, a oferta ser superior à procura.

ASSP – Deste amplo leque de intenções e projectos, para qual vai o vosso maior investimento?

DB – Nós sentimo-los todos importantes, mas aquele que julgamos não só importante mas necessário é o Pro-



Mercadinho – Grande variedade de oferta.

grama de Voluntariado (Banco do Tempo simplificado). Este significa o espírito da ASSP, não só pela sua utilidade, mas também, e principalmente, pelas suas dimensões sociais e humanitárias.

Há uma abertura à comunidade de professores que é indispensável à nossa Associação. Pensamos que a nossa acção deve ultrapassar o quadro dos nossos associados e a acção desta Comissão Administrativa. Nós sabemos que, em todos os actos de voluntariado que iremos orga-

nizar, beneficia aquele que recebe e beneficia igualmente aquele que dá. Esse é o nosso maior projecto, actor principal dos sonhos que nos guiam. 🌱

“Em cada concelho vamos fazer o levantamento de professores que estejam disponíveis para apoiar solidariamente outros colegas que estejam a viver momentos difíceis. ”

JUNHO

CUBA - O MELHOR CIRCUITO NACIONAL (12 DIAS)

12 a 23 de junho de 2013
2.110 €*



ROMÉNIA E BULGÁRIA (10 DIAS)

15 a 24 de junho de 2013
Desde 1.395 €*



EUROPA CENTRAL (7 DIAS)

17 a 23 de junho de 2013
13 a 19 de julho de 2013
Desde 1.205 €*



JOIAS DO BÁLTICO COM CRUZEIRO (6 DIAS)

22 a 27 de junho de 2013
1.122 €*



JULHO

TERRAS ALTAS [LOW COST]

DA ESCÓCIA

(8 DIAS)
12 a 19 de julho de 2013
1.295 €*



FIORDES DA NORUEGA (7 DIAS)

20 a 26 de julho de 2013
26 de julho a 1 de agosto de 2013
1.580 €*



GRÃ-BRETANHA (9 DIAS)

20 a 28 de julho de 2013
1.545 €*



POLÓNIA E UCRÂNIA DE VARSÓVIA A KIEV (9 DIAS)

23 a 31 de julho de 2013
1.815 €*



AZERBAIJÃO (9 DIAS)

4 a 12 de junho de 2013
2.345 €*



PINTO LOPES®
VIAGENS

VIAGENS CULTURAIS EM GRUPO



* Preço por pessoa em quarto duplo.

RUA PINTO BESSA, 466 | 4300-428 PORTO | TLF.: 222 088 098 | FAX: 222 088 099 | geral@pintolopesviagens.com

RUA VIRIATO, 1A | 1050-233 LISBOA | TLF.: 213 304 168 | FAX: 210 493 118 | lisboa@pintolopesviagens.com

www.pintolopesviagens.com

<http://www.facebook.com/pintolopesviagens>

Alimentação em Tempos de Crise

(Continuação do número anterior)

Por **Ana Raimundo**, dietista da APDP



Reduza os gastos com as proteínas

Não é necessário nem aconselhável que concentre demasiada quantidade de alimentos às refeições principais, já que estas não são mais importantes do que as intermédias. Um dos objetivos da distribuição dos alimentos por cinco a sete refeições diárias é precisamente aumentar a saciedade e evitar exageros ao almoço e ao jantar. Mesmo assim, o consumo de carne e peixe que, por norma, são os alimentos mais dispendiosos, continua a ser geralmente consumido no dobro do que seria necessário.

A quantidade média por adulto deveria ser de 100-120 g de carne/peixe por refeição principal.

A verdade é que existem outras fontes proteicas importantes, completas ou de alto valor biológico, como os ovos e laticínios. Mais ainda, as leguminosas como o feijão, o grão, as ervilhas, as favas e a soja – fontes de proteína vegetal, hidratos de carbono e fibras – são uma económica e excelente alternativa ou complemento à carne, peixe e ovo, devendo aparecer mais vezes na ementa semanal.

Outras sugestões podem ser consideradas para reduzir os gastos com as proteínas. Experimente comprar as aves

inteiras e arranjá-las em casa. Opte por comprar peixe congelado, que é menos dispendioso e muitas vezes mais seguro. As carnes com menor teor de gordura são mais saudáveis e, por vezes, mais baratas (se estufar estas carnes que geralmente apresentam maior rigidez, conseguirá obter uma textura mais suave e um paladar saboroso). Além disso, em vez de comprar as leguminosas em lata/frasco (teor de sal mais elevado), pode demolhá-las em grandes quantidades e congelá-las em doses pequenas.

É possível criar refeições completas para quatro pessoas com um custo reduzido (€ 4), portanto equivalente ao gasto de € 1 por pessoa, por exemplo: grão com bacalhau desfiado, ervilhas com ovo escalfado ou soja à bolonhesa.

**Opte por comprar peixe congelado,
que é menos dispendioso e muitas
vezes mais seguro.**

Aproveite as sobras

Não desperdice os restos, pois muitas vezes é possível realizar refeições a partir do que poderíamos pensar que não seria suficiente. Aproveite as sobras de pão do dia anterior para fazer açorda, migas, empadão, torradas ou pão ralado; as sobras de carne e peixe, para fazer um empadão ou uma massada; os talos de couves e brócolos,

CONSELHOS

- Tomar o pequeno-almoço em casa é mais barato e leva o mesmo tempo.
- No trabalho evite comer no bar, no café ou nas máquinas de vending. Se possível, traga preparado de casa almoço e pequenos lanches.
- Coma não mais de 100-120 g de carne/peixe por refeição principal. Outras proteínas em conta são os ovos, laticínios, leguminosas e soja.
- Opte por fruta e legumes da época, e plante ervas aromáticas em casa.
- Planeie uma ementa semanal e faça uma lista dos produtos de que realmente precisa.

➡ Alimentação em Tempos de Crise

por exemplo, para sopas ou estufados de legumes; e a fruta mais madura para purés, compotas ou batidos.

Prescinda dos bens não essenciais

É fundamental prescindir daquilo de que não precisa realmente. Não é necessário nem recomendável acompanhar a refeição diariamente com um refrigerante ou um sumo, já que estes contribuem para uma elevada ingestão de açúcar.

Para além do que pode poupar (em média € 1 a € 1,50 por cada 1,5 l), se pensar que o nosso organismo precisa de cerca de sete a oito copos de água por dia, chegará à conclusão de que a água deveria ser a bebida eleita, mesmo à refeição.

Opte por eliminar ou reduzir a frequência com que compra snacks como as batatas fritas de pacote, as tiras de milho, e os doces, como chocolates, gomas, rebuçados e bolachas. Estes produtos têm um elevado valor calórico e geralmente representam um baixo valor nutritivo.



A fruta da época é mais barata.

Consulte os rótulos das embalagens, tendo atenção à informação nutricional e à lista de ingredientes, evitando alimentos ricos em açúcar, sal ou gordura.

Opte por produtos de marca branca

Os produtos sem marca não são necessariamente produtos sem qualidade. Muitos apresentam igual qualidade à dos produtos de marca. Segundo a Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor (DECO), os produtos de marca branca têm qualidade, correspondem muitas vezes a escolhas acertadas, chegam a ser os melhores dos testes e representam uma poupança média de 40 por cento em relação às marcas mais caras. Mas não se esqueça, mais uma vez, de consultar os rótulos das embalagens para garantir que adquire produtos nutricionalmente equilibrados.

APROVEITAMENTOS

Aproveite as sobras:

- Do pão do dia anterior, para fazer açorda, migas, empadão, torradas ou pão ralado.
- Da carne e peixe, para fazer um empadão ou uma massada.
- Dos talos de couves e bróculos, por exemplo, para sopas ou estufados de legumes.
- Da fruta mais madura, para purés, compotas ou batidos.



Tomar o pequeno-almoço em casa sai mais barato.

Prefira os produtos da época

Opte por fruta e legumes sazonais, pois são sempre uma escolha mais económica. Plante as suas ervas aromáticas em vasos em casa ou no jardim (muito úteis para substituir o sal) e poupe nos gastos que tem geralmente com os temperos de frasco/pequenos pacotes.

Planeie as suas compras

Experimente planear um menu semanal e vai ver que consegue variar muito mais as refeições e a forma de as confeccionar. Aproveite a ementa semanal para fazer uma lista dos produtos de que realmente precisa. Desta forma, reduz a probabilidade de pôr no carrinho do supermercado os produtos que são dispensáveis no dia a dia e que geralmente são adquiridos por impulso. Outra estratégia é evitar ir às compras com fome, pois há maior tendência para optar por alimentos de elevado valor calórico. 🥗



Com a Associação de Solidariedade Social dos Professores **0,5% do seu IRS** vão apoiar campos de férias de filhos e netos de professores.

Caros Colegas

No final de 2012, estavam inscritos na ASSP 11.497 associados. Somos já uma grande Associação, mas podemos ainda ser mais e fazer melhor. Se temos bons espaços físicos, temos sobretudo excelentes equipas de trabalho que cobrem a quase totalidade do território nacional, constituídas pelos órgãos sociais locais (directões e delegados) e por um número muito significativo de associados a marcarem "presença" sempre que para tal desafiados.

Para todos vós, o nosso **agradecimento** por todo o empenho e a nossa palavra de incentivo, neste início de mandato, para que, todos juntos, façamos uma ASSP maior e melhor.

Como é natural, à Direcção Nacional colocam-se muitos **desafios** pela frente. Vamos encará-los com serenidade e firmeza, e dar-lhes solução, num espírito de solidariedade,

bom senso, transparência e proximidade. Por isso, definimos já normas de procedimentos a seguir quanto a novos investimentos e aprovámos o Regulamento do Fundo de Solidariedade Social da Associação, para que possa começar a ser aplicado, de imediato. Vamos incrementar e impulsionar a realização de novos acordos e parcerias, beneficiando financeiramente os associados. Queremos dedicar o 2º trimestre deste ano a uma reflexão alargada sobre todas as questões relativas a associados: conhecer o porquê de algumas desistências, como dar visibilidade pública à ASSP, como trazer mais associados, como ajudar e incentivar as Delegações no desenvolvimento de actividades destinadas aos mais jovens, nossos filhos ou netos, como aproximar-nos das escolas, etc. etc.

E este é também o momento próprio de mostrarmos o nosso empenhamento em benefício da ASSP, isto é, de

todos nós, sem que algo nos custe. Referimo-nos, concretamente, à **consignação de 0,5% do IRS**. Basta seguir as indicações do documento em anexo.

Podemos vir a colher surpresas muito agradáveis. São sugestivas as aplicações que daremos a esses donativos.

Peço também o vosso empenho para que façam chegar esta iniciativa junto dos vossos familiares e amigos, sobretudo professores ainda não associados, entregando-lhes um dos exemplares desse anexo, cortando-o pelo picotado. Não deixe que algum exemplar se perca em vão. 🍀

Para todos, o muito obrigado da Direcção Nacional.

O Presidente



SEJAMOS SOLIDÁRIOS!

Consignação de 0,5% do IRS em benefício da ASSP

NÃO ESQUEÇA: Uma das formas de todos nós podermos ajudar a ASSP, é procedermos à **consignação de 0,5% do nosso IRS** em seu benefício. Para isso, quando pre-

enchermos a nossa declaração de IRS relativa a 2012, **no quadro 9 do Anexo H**, devemos colocar uma cruz em Instituições Particulares de Solidariedade Social e o número

de contribuinte da ASSP (**501 406 336**) no espaço a isso reservado. O Estado entregará, depois, à ASSP, 0,5% do nosso IRS, sem qualquer custo adicional para o contribuinte.

Quadro 9 do Anexo H, do mod. 3 do IRS

9	CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IMPOSTO LIQUIDADO (LEI Nº 16/2001, DE 22 DE JUNHO)															
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS DO IRS CONSIGNADO							NIPC									
Instituições religiosas (artº 32º, nº 4)							901	5	0	1	4	0	6	3	3	6
Instituições particulares de solidariedade social (Artº 32º, nº 6)						X										

➡ **O resultado desta campanha** será destinado, maioritariamente, a apoiar campos de férias dos filhos/descendentes dos associados com idades entre os 7 e os 16 anos de idade e a reforçar o Fundo de Solidariedade Social da ASSP.

➡ **O que é a ASSP?** É a Associação de Solidariedade Social dos Professores, com sede em Lisboa (Largo da Senhora do Monte, 1; www.assp.pt), mas de âmbito nacional, com Delegações Distritais e Regionais. Para além destas delegações, tem já em funcionamento 4 unidades, com respostas sociais.

➡ **Que Fundo é este?** É um fundo que se destina a apoiar professores, em especial os que se encontram em situações precárias, de carência, de saúde ou de solidão.

Colabore nesta campanha solidária, convide outros professores e amigos, mesmo não associados, a aderirem também. Retire este impresso e guarde-o junto dos seus documentos para o IRS; tire fotocópias e entregue-as ou envie-as por e.mail aos seus amigos. Podemos ter e desejamos agradáveis surpresas.

Ser solidário não custa, mas exige o nosso empenho!



Quem Somos? Onde Estamos?

A Associação de Solidariedade Social dos Professores (ASSP) é uma organização de Professores que tem como objectivo e actividade a prestação de serviços de natureza social, humanitária e cultural aos seus associados e familiares.

Juridicamente está constituída como Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) e registada como pessoa colectiva de direito privado sem fins lucrativos. A ASSP é de âmbito nacional.

Sediada em Lisboa organiza-se funcionalmente em delegações locais que abrangem quase todo o Continente, Madeira e Açores.

AÇORES

Praça da Autonomia Constitucional, n.º 7
Paim
9500-787 Ponta Delgada
Tel./Fax. 296 286 034
d.acores@assp.org

ALGARVE

Rua Engº Aboim Sande Lemos, 14, R/c
8000-544 Faro
Tel./Fax. 289 824 822
d.algarve@assp.org

AVEIRO

Rua Nova, Bloco D
Santiago-Glória
3810-370 Aveiro
Tel. 234 373 230 - Tlm. 963 767 425
Fax. 234 348 446
d.aveiro@assp.org

BEJA

Apartado 153
7801-902 Beja
Tlm. 969 172 537
d.beja@assp.org

COIMBRA

Travessa dos Combatentes da Grande Guerra, n.º 3
3030-181 Coimbra
Tel./Fax. 239 483 952
d.coimbra@assp.org

ÉVORA

Travessa da Milheira, n.º 13
7000-545 Évora
Tel. 266 709 477 - Tlm. 967 804 246
d.evora@assp.pt

GUIMARÃES

Rua Alto da Bandeira, n.º 23
4835-014 Creixomil
Tel./Fax. 253 512 369 - Tlm. 967 532 787
d.guimaraes@assp.org

LEIRIA

Avenida Combatentes da Grande Guerra,
n.º 65, 1º Esq.
2400-123 Leiria
Tel./Fax. 244 813 492 - Tlm. 966 260 077
d.leiria@assp.org

LISBOA

Rua D. Dinis, n.º 4
1250-077 Lisboa
Tel. 213 700 330 - Fax. 213 700 338
d.lisboa@assp.org

MADEIRA

Rampa do Forte, n.º 2 - Santa Maria Maior
9060-122 Funchal
Tel. 291 229 963 - Fax. 291 282 546
d.madeira@assp.org

PORTALEGRE

Rua Capitão José Cândido Martinó, n.º 1
7300-295 Portalegre
Tel./Fax. 245 331 612
d.portalegre@assp.org

PORTO

Estrada Interior da Circunvalação, n.º 3201
4300-111 Porto
Tel. 225 106 270 - Fax. 225 104 629
d.porto@assp.org

SANTARÉM

Rua Luíz Montez Matoso, n.º 38
2005-145 Santarém
Tel./Fax. 243 322 212
d.santarem@assp.org

SETÚBAL

Avenida António Sérgio, n.º 1
2910-404 Setúbal
Tel. 265 719 850 / Fax. 265 719 851
d.setubal@assp.org

WISEU

Rua 21 de Agosto. Edifício Viriato,
BL 5A, 1º A
3510-120 Viseu
Tel. 232 182 629
d.viseu@assp.org

Residências

AVEIRO

Casa do Professor
Rua Nova, Bloco D
Santiago-Glória
3810-370 Aveiro
Tel. 234 373 230

PORTO

Casa de São Roque
Estrada Interior da Circunvalação, n.º 3201
4300-111 Porto
Tel. 225 106 270 - Fax. 225 104 629

SETÚBAL

Casa dos Professores
Avenida António Sérgio, n.º 1
2910-404 Setúbal
Tel. 265 719 850 - Fax. 265 719 851

LISBOA

Casa do Professor
Rua Pedro Álvares Cabral, n.º 150
2755-615 Carcavelos
Tel. 214 584 400 - Fax. 214 589 120