

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa 2012

### FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 112

**Aromas de Sabedoria - Envelhecimento Activo**



BAIRROS e ZONAS  
de Intervenção  
Prioritária de Lisboa

**Grupo de Trabalho dos Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária (BIP/ZIP)**

Rua Nova do Almada, nº 2 - 3º Andar 1100-060 Lisboa | Telefone: 21 322 73 60 | Email - [bip.zip@cm-lisboa.pt](mailto:bip.zip@cm-lisboa.pt)

### ENTIDADES PROMOTORAS

*Designação* Junta de Freguesia de Santa Clara

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* GI Projecto "Tesouros da Ameixoeira"

*Designação* Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

*Designação* Movimento SOS Racismo

*Designação* GI Grupo Sénior Haja Alegria

*Designação* Prosaudesc-Associação de Promotores de Saúde, Ambiente e Desenvolvimento Sócio Cultural

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* Aromas de Sabedoria - Envelhecimento Activo

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 6. Quinta da Torrinha

#### Síntese do Projecto

*Fase de execução* -----

*Fase de sustentabilidade* -----

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

*Diagnóstico* O aumento da esperança média de vida e o envelhecimento da população são fenómenos que Lisboa e todas as cidades da Europa enfrentam. Apesar da Freguesia da Ameixoeira ser uma das freguesias da cidade onde prevalece uma população mais jovem, existe uma população idosa cuja situação é agravada pelas muito deficientes condições de acessibilidade que afetam a Torrinha e os bairros circundantes e que condicionam a já difícil mobilidade da população mais idosa contribuindo para o seu isolamento. Um outro aspeto a ter em conta prende-se com a grande fragilidade socioeconómica da população que aqui habita em alojamentos precários e de génese ilegal resultantes das grandes vagas migratórias da década de 70.

Os ganhos em longevidade, pelo aumento da esperança de



vida, exigem uma atenção especial aos estilos de vida mais saudáveis e ativos, que permitem viver mais tempo com autonomia e bem-estar físico, mental e social.

<i>Temática preferencial</i>	Outra.
<i>Destinatários preferenciais</i>	Idosos
<i>Objectivo geral</i>	Desenvolvimento de actividades que promovam o envelhecimento activo e a estimulação biopsicosocial da pessoa idosa, através de acções que promovam a sua integração e valorização dos saberes adquiridos ao longo da vida. As actividades a desenvolver serão centradas na temática das ervas aromáticas e medicinais.

---

### Objetivos Específicos de Projeto

#### Objetivo Específico de Projeto 1

<i>Descrição</i>	Estimular a prática da actividade física como forma de promoção da saúde e bem-estar no combate ao sedentarismo e isolamento da pessoa idosa.
<i>Sustentabilidade</i>	Introduzindo práticas saudáveis na rotina diária dos idosos, permite-se que cada um permaneça com autonomia e ganhe vontade de dar continuidade aos hábitos adquiridos. Promove, igualmente, a sociabilização e interação entre os participantes, fomentando laços para o futuro.

#### Objetivo Específico de Projeto 2

<i>Descrição</i>	Promover a estimulação psicológica, como forma de manter as capacidades cognitivas da pessoa idosa.
<i>Sustentabilidade</i>	Estimulando a memória, a atenção e a percepção, promove-se no idoso a autonomia para o desenvolvimento de novos interesses. Também, a recolha das memórias, dos saberes e das suas experiências, conduz a um aumento da sua auto-estima através do reconhecimento da experiência adquirida ao longo da vida e da sua transmissão aos outros.

#### Objetivo Específico de Projeto 3

<i>Descrição</i>	Promover relações intergeracionais e interculturais positivas, com vista a uma melhor integração da pessoa
------------------	--



idosos na comunidade.

**Sustentabilidade** Fomentando oportunidades para o estabelecimento de relações positivas, entre as pessoas e a sua comunidade, criam-se condições para que estas se perpetuem no futuro.

### CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

<b>Actividade 1</b>	-
<b>Descrição</b>	Pretende-se realizar caminhadas na Ameixoeira que permitam a descoberta do território, acompanhadas por um/a especialista que irá fazer o reconhecimento e identificação de plantas medicinais e aromáticas.
<b>Recursos humanos</b>	Calçado adequado; Fatos de treinos; Bonés e T-Shirts
<b>Local: morada(s)</b>	-
<b>Local: entidade(s)</b>	-
<b>Resultados esperados</b>	- Valorização do território pelas próprias pessoas - Ganhos a nível de saúde e sociabilização - Desocultação de saberes
<b>Valor</b>	2000.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 1, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<b>Periodicidade</b>	Mensal
<b>Nº de destinatários</b>	0
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	1, 2, 3
<b>Actividade 2</b>	-
<b>Descrição</b>	Pretende-se realizar Passeios a outros locais fora da freguesia, para recolha e reconhecimento de outras ervas aromáticas e medicinais.
<b>Recursos humanos</b>	- Autocarro (motorista + combustíveis) - Refeições e Alojamento dos participantes e motorista - Actividades nos locais visitados - Seguros
<b>Local: morada(s)</b>	-
<b>Local: entidade(s)</b>	-

<b>Resultados esperados</b>	- Valorização do território em comparação com outras realidades; - Troca de experiências; - Coesão do grupo
<b>Valor</b>	5750.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 1, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<b>Periodicidade</b>	Mensal
<b>Nº de destinatários</b>	0
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	1, 2, 3
<b>Actividade 3</b>	-
<b>Descrição</b>	Após o reconhecimento, identificação e recolha de plantas medicinais e aromáticas, pretende-se que os intervenientes produzam um herbário e posterior edição de um livro com as ervas, "mesinhas" e receitas tradicionais, que façam parte da sua experiência de vida.
<b>Recursos humanos</b>	Consumiveis
<b>Local: morada(s)</b>	-
<b>Local: entidade(s)</b>	-
<b>Resultados esperados</b>	- Valorização e transmissão dos saberes adquiridos ao longo da vida - Reconhecimento do trabalho efectuado - Promoção da auto-estima - Valorização e Promoção do território
<b>Valor</b>	2000.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 1, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<b>Periodicidade</b>	Mensal
<b>Nº de destinatários</b>	0
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	1, 2, 3
<b>Actividade 4</b>	-
<b>Descrição</b>	Cultivo de ervas aromáticas e plantas medicinais em canteiros comunitários



<i>Recursos humanos</i>	- Sementes e mudas de plantas - Equipamentos de jardinagem - combustor
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	- Ganhos ao nível da saúde e sociabilização - embelezamento e requalificação do espaço público - desenvolvimento de relações de solidariedade intergeracionais e interculturais
<i>Valor</i>	1000.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	0
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3

## MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

### Rede (resultados)

*Nº de parceiros mobilizados* -----

### Constituição da equipa de projeto

### Criação de emprego (Impacto)

*Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%)* -----

*Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto* -----

### Destinatários (Resultados)

*Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)* -----

*Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* -----

*Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* -----

**Equidade**

*Nº de destinatários com deficiência / doença mental* -----

*Nº de destinatários mulheres* -----

*Nº de destinatários desempregados* -----

*Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)* -----

*Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)* -----

*Nº de destinatários imigrantes* -----

**Produtos/Elementos tangíveis da intervenção**

*Nº de produtos concebidos para venda / demonstração* -----

*Nº de intervenções em edifício para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade* -----

*Nº de intervenções no espaço público* -----

*Nº de publicações criadas* -----

*Nº de páginas de Internet criadas* -----

*Nº de páginas de facebook criadas* -----

*Nº de vídeos criados* -----

*Nº de artigos publicados em jornais / revistas* -----

*Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)* -----

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO**

**Financiamento BIP/ZIP solicitado**







*Tipo de apoio* Não financeiro  
*Valor* 1800.00 EUR  
*Descrição* Apoio Técnico

---

**TOTAIS**

*Total das Actividades* 10750 EUR  
*Total de Outras Fontes de Financiamento* 10750 EUR  
*Total do Projeto* 19250 EUR  
*Total dos Destinatários* 0