

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa 2012

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 064

**C\*3 em Movimento - (Re) Descobrir Redes na Comunidade**



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)

FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

**ENTIDADES PROMOTORAS**

<i>Designação</i>	CVP Delegação de Lisboa
<i>Designação</i>	Associação de Moradores do Bairro da Cruz Vermelha do Lumiar
<i>Designação</i>	Associação de Moradores do Bairro das Calvanas

**ENTIDADES PARCEIRAS**

<i>Designação</i>	Centro Social e Paroquial da Charneca /Galinheiras
-------------------	--

---

**IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO**

<i>Designação</i>	C*3 em Movimento - (Re) Descobrir Redes na Comunidade
<i>BIP/ZIP em que pretende intervir</i>	8. Ameixoeira (PER) 20. Sete Céus 21. Galinheiras - a) Ameixoeira b) Charneca 22. Alta de Lisboa Sul 25. Cruz Vermelha 26. Pedro Queiróz Pereira 52. Paço do Lumiar 66. Charneca do Lumiar 67. Alta de Lisboa Centro

**Síntese do Projecto**

<i>Fase de execução</i>	-----
<i>Fase de sustentabilidade</i>	-----

---

**DESCRIÇÃO DO PROJECTO**

**Objetivo Geral de Projeto**

<i>Diagnóstico</i>	Os censos 2011 revelam 1,2 milhões de idosos a viver sós/com outros idosos. Nestes BIP/ZIP 15%-20% da população é idosa e 10% reside isolada (CML). De facto, os seniores
--------------------	---



estão em solidão/isolamento resultado de mudanças físicas/psíquicas, fracos laços de vizinhança e falta de apoio familiar. Tal, potencia situações de exclusão social, acentuadas por problemas de mobilidade, pobreza e marginalidade.

O Projeto C\*3 em Movimento, através de ações de Envelhecimento Ativo, mobilidade (transporte solidário), voluntariado empresarial/intergeracional superou os resultados previstos. Quebrou a solidão/isolamento, aumentou a autonomia e a participação cívica/social dos seniores, sendo atores do desenvolvimento comunitário. Estes resultados, o planeamento participado no CLDS da Alta de Lisboa e o trabalho em rede permitiram diagnosticar novas necessidades: bairros sem transportes ou só um, com desfasamento de horários (supressão/mudanças da Carris); sentimentos de insegurança /solidão nas suas casas, aumentados pela crise atual.

Tendo em conta o Plano Gerontológico da CML, o Ano do Envelh. Ativo e Solidariedade Entre Gerações é uma oportunidade de incremento de iniciativas que atenuem a vulnerabilidade socioeconómica. Este projeto visa partir para uma 2ª fase, alargando as parcerias, abrangência da intervenção nos BIP/ZIP e as respostas face à conjuntura atual, promovendo o voluntariado sénior, a solidariedade intergeracional, maior qualidade de vida e mobilidade dos seniores.

<i>Temática preferencial</i>	Outra.
<i>Destinatários preferenciais</i>	Idosos
<i>Objectivo geral</i>	Contribuir para a qualidade de vida da população sénior dos territórios BIP ZIP através da promoção do Envelhecimento Activo e do seu Bem-Estar, a partir dos recursos formais e informais da comunidade e das redes de parceria.

## Objetivos Específicos de Projeto

### Objetivo Específico de Projeto 1

<i>Descrição</i>	Reforçar a mobilidade da população sénior com o objectivo de aumentar a sua autonomia, o acesso a serviços básicos e a participação em actividades que promovem o seu bem-estar.
<i>Sustentabilidade</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Criação de hábitos de autonomia e mobilidade regular por parte dos seniores</li> <li>- Envolvimento das instituições locais na promoção da mobilidade dos seniores</li> <li>- Pagamento simbólico pela utilização do Transporte</li> </ul>



Solidário

- Apoio através da responsabilidade social das empresas
- Integração de mais parceiros locais com vista à partilha de custos

### Objetivo Específico de Projeto 2

#### Descrição

Valorizar as competências das várias gerações (jovens, adultos desempregados e seniores), desenvolvendo actividades formativas e recreativas que têm como objectivo combater isolamento /solidão e a ocupação activa e saudável dos tempos livres.

#### Sustentabilidade

- Criação de hábitos de frequência de espaços de partilha de saberes
- Relações inter-pessoais e de entre-ajuda criadas entre as pessoas
- Competências adquiridas pelos participantes
- Receitas obtidas com a venda de artesanato que são aplicadas no projecto
- Pagamento da mensalidade simbólica da formação TIC
- Rede de voluntários criada em parceria e em funcionamento (formação TIC e artesanato)
- Espaços TIC criados nas sedes das associações

### Objetivo Específico de Projeto 3

#### Descrição

Promover a saúde, bem-estar e percepção de segurança através de actividades e serviços que previnam situações de risco no quotidiano da população sénior.

#### Sustentabilidade

- Aquisição de hábitos de vida saudáveis
- Reforço da autonomia e mobilidade das actividades diárias
- Envolvimento das instituições locais na promoção da saúde
- Rede de equipamentos montada
- Mensalidade suportada de acordo com os rendimentos (tele-assistência e ginástica)
- Apoio da responsabilidade social das empresas

---

### CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

#### Actividade 1

-

#### Descrição

Transporte Solidário  
Consolidação de um sistema local de transporte que mobilize seniores aos serviços de proximidade, optimizando a sua autonomia. Alargamento a novas zonas com acentuada

insuficiência de transportes após as alterações da Carris (Paço do Lumiar, Ameixoeira, Galinheiras e Reguengo). Criação de linha telefónica gratuita para marcação do Transporte Solidário e articulação com o Policiamento Comunitário da Alta de Lisboa, da Polícia Municipal.

**Recursos humanos** 1 Coordenador de Projecto  
1 Mobilizador Sócio-Comunitário  
2 Motoristas Transporte Solidário  
Voluntários

**Recursos Físicos:**  
Instalações da AMBCVL, AMBC, carrinha AMBCVL (Transporte Solidário) computador, impressora e todos os materiais necessários para o bom desenvolvimento da actividade.

**Local: morada(s)** -

**Local: entidade(s)** -

**Resultados esperados** - Consolidação do sistema local de transporte de seniores investindo na qualidade do serviço, ao nível da melhoria do equipamento do TS  
- 140 utilizadores do transporte solidário  
- Contribuição para o aumento da percepção de segurança dos seniores, através da articulação com o Policiamento Comunitário

**Valor** 15841.43 EUR

**Cronograma** Mês 1, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

**Periodicidade** Mensal

**Nº de destinatários** 0

**Objectivos específicos para que concorre** 1

**Actividade 2** -

**Descrição** Voluntariado Intergeracional  
Actividade transversal a todas as outras. Promoção de práticas de voluntariado intergeracionais (parceria com colégio local), entre seniores (partilha de conhecimentos e saberes), empresas (voluntariado de competências empresarial) criando experiências positivas de intercâmbio e espaços de socialização para adultos desempregados

**Recursos humanos** Recursos Humanos:  
1 Coordenador de Projecto  
1 Mobilizador Sócio-Comunitário  
Voluntários

	Recursos Físicos: Instalações da AMBCVL, AMBC e CVP, computadores, impressoras, secretárias, mesas, cadeiras, data-show, tela, armários, materiais para actividades e todos os materiais necessários para o bom desenvolvimento da actividade.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	- Envolvimento de 65 participantes (seniores, crianças/jovens, voluntários de empresas, adultos desempregados) em acções de voluntariado
<i>Valor</i>	2651.43 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 5, Mês 6, Mês 7, 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>	2
<i>Actividade 3</i>	-
<i>Descrição</i>	Enter's Promoção de competências TIC através de cursos de formação (voluntariado empresarial) e de acesso digital orientado (prática intergeracional), promovendo a infoinclusão e a cidadania activa dos seniores (skype, homebanking, serviços públicos on-line, compras on-line, internet segura, redes sociais, etc.). Promoção de competências de literacia financeira com base nas vivências dos participantes (Projecto Contas à vida).
<i>Recursos humanos</i>	Recursos Humanos: 1 Coordenador de Projecto 1 Mobilizador Sócio-Comunitário Voluntários Recursos Físicos: Instalações da AMBCVL, AMBC e CVP, 22 computadores, impressoras, secretárias, mesas, cadeiras, data-show, tela, armários, materiais para actividades
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	- Capacitação de 60 seniores nas TIC (formação inicial, homebanking, serviços públicos on-line, compras on-line, internet segura, redes sociais) e em programas de literacia financeira (Contas à Vida)

	- Utilização quotidiana das TIC pelos seniores
<i>Valor</i>	2976.45 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>	2
<i>Actividade 4</i>	-
<i>Descrição</i>	Artesanato Solidário Criação de um projecto de Economia Solidária, por via do trabalho artesanal com um fim social que privilegie o recurso a materiais recicláveis e assente na partilha de saberes intra e intergeracionais (Workshops técnicas de artesanato). Registo de uma marca social dos produtos artesanais e criação de linha de venda. Organização de feiras de artesanato.
<i>Recursos humanos</i>	Recursos Humanos: 1 Coordenador de Projecto 1 Mobilizador Sócio-Comunitário Voluntários  Recursos Físicos: Instalações da AMBCVL, AMBC, computadores, impressoras, secretárias, mesas, cadeiras, data-show, tela, armários, materiais para actividades e todos os materiais necessários para o bom desenvolvimento da actividade.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	- Implementação de um projecto de economia solidária de trabalho artesanal - Criação de uma marca de artesanato solidário - Aumento da qualidade e inovação dos produtos de artesanato - Envolvimento ativo de 40 participantes em acções de produção artesanal (planeamento, execução, avaliação) - Organização/participação em 10 eventos de exposição/feiras de artesanato
<i>Valor</i>	2976.43 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>	2
<i>Actividade 5</i>	-
<i>Descrição</i>	<p>Contos Intergeracionais</p> <p>Fortalecer os laços sócio afectivos e de cidadania na comunidade através do envolvimento de dois grupos geracionais na escrita criativa jovens (voluntários) e os idosos (no âmbito da exercitação da memória individual e colectiva) que culmine na compilação de um manual de memórias (histórias, lengalengas, provérbios, tradições, jogos, receitas) e introduza conteúdos no site do Grupo Comunitário da Alta de Lisboa, <a href="http://memorias.convida.com">memorias.convida.com</a>. Esta atividade estará interligada com atividade Enter's, o Artesanato Solidário e o voluntariado intergeracional.</p>
<i>Recursos humanos</i>	<p>Recursos Humanos:</p> <p>1 Coordenador de Projecto</p> <p>1 Mobilizador Sócio-Comunitário</p> <p>Voluntários</p> <p>Recursos Físicos:</p> <p>Instalações da AMBCVL, AMBC, computadores, impressoras, secretárias, mesas, cadeiras, data-show, tela, armários, materiais para actividades.</p>
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Envolvimento de 40 seniores e crianças/jovens na escrita criativa de memórias e saberes antigos.</li> <li>- Compilação de um manual para distribuição à comunidade recorrendo às TIC e ao artesanato.</li> <li>- Introdução de conteúdos no site do Grupo Comunitário da Alta de Lisboa, <a href="http://memorias.convida.com">memorias.convida.com</a>.</li> </ul>
<i>Valor</i>	2976.43 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 5, Mês 6, Mês 7, 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>	2



<b>Actividade 6</b>	-
<b>Descrição</b>	Saúde & Bem Estar 1 - Academia de Bem-Estar Promoção do acesso e reforço de iniciativas catalisadoras da participação dos seniores em actividades de ginástica geriátrica, danças, hidroginástica, inglês, teatro, pintura, rastreios.
<b>Recursos humanos</b>	Recursos Humanos: 1 Coordenador de Projecto 1 Mobilizador Sócio-Comunitário 1 Técnico da CVP 2 Enfermeiros CVP rastreios Voluntários Recursos Físicos: Instalações da AMBCVL, AMBC e CVP, computadores, impressoras, secretárias, mesas, cadeiras, data-show, tela, armários, e todos os materiais necessários para o bom desenvolvimento da actividade.
<b>Local: morada(s)</b>	-
<b>Local: entidade(s)</b>	-
<b>Resultados esperados</b>	- Participação de 60 seniores em sessões de ginástica geriátrica/hidroginástica - Participação de 200 seniores em rastreios de Glicémia, Tensão Arterial, Colesterol e oftalmológico - Participação de 60 seniores nas actividades de dança/inglês/teatro/pintura
<b>Valor</b>	6144.40 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>	2, 3
<b>Actividade 7</b>	-
<b>Descrição</b>	Saúde & Bem-Estar 2 - PAD (Pequenos Arranjos no Domicílio) Identificação dos perigos a que os seniores possam estar sujeitos nas suas habitações e realização de pequenos arranjos domésticos nas áreas da electricidade, canalização e pequenas obras de construção civil que promovam a sua segurança. Adaptação das habitações promovendo a mobilidade e autonomia dos seniores. A sinalização dos seniores será efetuada em articulação com a Gebalis. E.E.M.

<i>Recursos humanos</i>	<p>Recursos Humanos:            1 Coordenador de Projecto            1 Mobilizador Sócio-Comunitário            1 Técnico da CVP            1 Voluntário enfermeiro para identificação dos perigos na habitação do sénior            Voluntários</p> <p>Recursos Físicos:            Instalações da AMBCVL, AMBC e CVP, materiais para os arranjos domésticos.</p>
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	- 15 seniores beneficiários de pequenos arranjos e adaptações no domicílio.
<i>Valor</i>	3851.43 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>	3
<i>Actividade 8</i>	-
<i>Descrição</i>	<p>Saúde &amp; Bem-Estar 3 - Teleassistência            Implementação do serviço de teleassistência da CVP nas habitações de idosos vulneráveis que atenua ou previna problemáticas de risco e isolamento/solidão.            O serviço de teleassistência é accionado pelos próprios seniores em situações de emergência, como problemas de saúde/acidentes em casa, bem como apoio em momentos de solidão. Este serviço permite conciliar a vida familiar/profissional da rede informal dos seniores.</p>
<i>Recursos humanos</i>	<p>Recursos Humanos:            1 Coordenador de Projecto            1 Mobilizador Sócio-Comunitário            1 Técnico da CVP            Voluntários</p> <p>Recursos Físicos:            Instalações da AMBCVL, AMBC e CVP, computadores, impressoras, e todos os materiais necessários para o bom desenvolvimento da actividade.</p>
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-



<i>Resultados esperados</i>	- 20 beneficiários do serviço de teleassistência
<i>Valor</i>	11507.00 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>	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* -----

<i>Nº de destinatários mulheres</i>	-----
<i>Nº de destinatários desempregados</i>	-----
<i>Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)</i>	-----
<i>Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)</i>	-----
<i>Nº de destinatários imigrantes</i>	-----
<b>Produtos/Elementos tangíveis da intervenção</b>	
<i>Nº de produtos concebidos para venda / demonstração</i>	-----
<i>Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade</i>	-----
<i>Nº de intervenções no espaço público</i>	-----
<i>Nº de publicações criadas</i>	-----
<i>Nº de páginas de Internet criadas</i>	-----
<i>Nº de páginas de facebook criadas</i>	-----
<i>Nº de vídeos criados</i>	-----
<i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i>	-----
<i>Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)</i>	-----

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO**

**Financiamento BIP/ZIP solicitado**

<i>Encargos com pessoal interno</i>	11889.00 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	12830.00 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	3850.00 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	1500.00 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	11778.00 EUR
<i>Equipamentos</i>	7078.00 EUR

**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

*Obras* 0.00 EUR

*Total* 48925 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

*Entidade* CVP Delegação de Lisboa

*Valor* 14611.68 EUR

*Entidade* Associação de Moradores do Bairro da Cruz Vermelha do Lumiar

*Valor* 20301.66 EUR

*Entidade* Associação de Moradores do Bairro das Calvanas

*Valor* 14011.66 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

*Entidade* -

*Tipo de apoio* Financeiro

*Valor* 0.00 EUR

*Descrição* -

**TOTAIS**

*Total das Actividades* 48925 EUR

*Total de Outras Fontes de Financiamento* 48925 EUR

*Total do Projeto* 48925 EUR

*Total dos Destinatários* 0

