

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa 2013

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 026

Hora Amiga



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* Associação Alkajuda

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

*Designação* Grupo Sport Chinquilha Junqueirense e Giestal

*Designação* Associação Cívica de Moradores de Alcântara

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* Hora Amiga

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 51. Cascalheira / Alvito Velho

#### Síntese do Projecto

*Fase de execução* -----

*Fase de sustentabilidade* -----

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

*Diagnóstico* O bairro do Alvito Velho caracteriza-se por problemáticas como: isolamento geográfico, encontra-se rodeado de vias rápidas (Avenida de Ceuta e acesso à Ponte 25 de Abril), com um única via de acesso, promovendo o isolamento da população. A população residente é maioritariamente de dois tipos: idosos ou imigrantes / fixação de pessoas sem ligação ao território, factor que promove a falta de coesão social. Podemos identificar todas as problemáticas inerentes à condição da população idosa, como o isolamento, a dependência física, psíquica e/ou social, baixos recursos económicos, ausência de suporte familiar, entre outros. A combinação destes dois factores, características geográficas e população, e desmantelamento do Casal Ventoso, levou a um aumento do tráfego e consumo de droga e aumento do sentimento de insegurança na população residente.  
No bairro não existe nenhum equipamento de apoio à comunidade.

*Temática preferencial* Inclusão e Prevenção



*Destinatários preferenciais*

Idosos

*Objectivo geral*

O projeto Hora Amiga é um pacote de multisserviços dirigido a séniores e idosos que tem em vista combater a sua solidão e isolamento, bem como dar apoio a nível psicológico, social, habitacional, estético e de acesso a bens e serviços.

Este pacote pretende dar uma resposta personalizada e adaptada às necessidades e características de cada idoso. Neste pacote o cliente usufrui de serviços em casa uma hora por dia três dias por semana e de atividades no centro dois dias por semana.

**Objetivos Específicos de Projeto**

**Objetivo Específico de Projeto 1**

*Descrição*

Criação do pacote de multisserviços Hora Amiga. Serviços de apoio no domicílio para a população idosos, com atividades que não estão em geral incluídas no apoio domiciliário tradicional, tais como: Higiene da habitação, Pequenas reparações, Tratamento de roupa, Cuidados de imagem, Apoio social e psicológico, Apoio na aquisição de bens e serviços e Acompanhamento ao exterior.

*Sustentabilidade*

O nosso objetivo é começar com a capacidade máxima de 30 utentes, a que os 4 recursos humanos envolvidos no projeto conseguem dar resposta. Será definido um regime de participações com base nos rendimentos dos utentes, numa proporção de 40% participação total do pacote, 40% participação de metade do pacote e 20% não pagaram pelo serviço. Prevemos que os custos dos utentes que não tem capacidade de participação sejam cobertos da seguinte forma:

- Apoios IEFP (apoio de 6 meses para 2 RH);
- Financiamento BIP/ZIP;
- Desenvolvimento de uma rede de solidária em torno do projecto com patrocínios de outras entidades, particulares e voluntários.

Estamos disponíveis para ajustar o nosso projeto a outras freguesias e públicos-alvo de modo a garantir a sua sustentabilidade.

No futuro, a equiparação a IPSS permitirá a candidatura a outros financiamentos, nomeadamente da Segurança Social.

**Objetivo Específico de Projeto 2**



**Descrição** Criação de uma rede solidaria de patrocínios e voluntariado em torno do projeto.

**Sustentabilidade** Este objectivo por si pretende garantir a sustentabilidade do pacote Hora Amiga. Através de uma rede de parcerias públicas, privadas e de voluntários que podem apoiar uma situação/idoso e participar em actividades realizadas pela associação. A Associação Alkajuda que surgiu no âmbito do Programa de Promoção de Empreendedorismo Social, promovido pela Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, conta já com alguns parceiros locais, nomeadamente: a SCML; a Cooperativa de Produtores e Consumidores de Alcântara - 2ª Comuna, que nos cedeu o seu espaço a custo zero; contamos com o apoio da Associação Entrajuda e contamos já com o apoio de alguns voluntários.

### Objetivo Específico de Projeto 3

**Descrição** Criação e dinamização de um centro de convívio no bairro. Duas vezes por semana, o utente desloca-se ao centro para participar em actividades sócio culturais, recreativas e desportivas, tais como jogos diversificados, workshops, ginástica, dança e jardinagem. Pretende-se estimular o contacto social, a atividade intelectual e física, a criatividade e a imaginação, visando a manutenção da autonomia do idoso e a sua participação na comunidade. As actividades serão programadas tendo em conta as características e interesses dos participantes. Pretendemos realizar também actividades de animação turística, uma vez por mês um passeio a local de interesse, com duração de cerca de 4 horas e anualmente uma excursão de um dia.

**Sustentabilidade** O espaço para a realização das actividades foi cedido a custo 0, pela Cooperativa de Produção e Consumo de Alcântara a 2ª Comuna. Este espaço é o único existente no bairro e encontra-se devoluto. Para além dos utentes da Hora Amiga, as actividades estarão abertas ao público em geral. Prevemos a realização de actividades de animação turística, e para a realização de um passeio mensal onde se pretende aproveitar o potencial turístico das freguesias envolventes iremos estabelecer uma parceria com as juntas de freguesia para o transporte dos idosos.

---

### CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

**Actividade 1** Casa Segura

**Descrição** Avaliação periódica das condições da habitação, pequenas reparações e pinturas.



<i>Recursos humanos</i>	1 recurso humano.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Melhoria das condições habitacionais dos 30 idosos, 24 horas de obras por ano, por idoso. A qualidade do serviço será avaliada através de questionário de satisfação.
<i>Valor</i>	4500.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
<i>Periodicidade</i>	Pontual 24 horas por ano, quando requisitado.
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 2</i>	Casa Limpa
<i>Descrição</i>	Limpeza da habitação do idoso uma vez por semana e uma limpeza profunda uma vez por ano e serviço de lavandaria.
<i>Recursos humanos</i>	1 recurso humano.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Melhoria das condições de higiene habitacional dos 30 idosos. A qualidade do serviço será avaliada através de questionário de satisfação.
<i>Valor</i>	6459.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 3</i>	Beleza do Espírito
<i>Descrição</i>	Serviços de Estética: manicura, depilação, cabeleireiro e massagens.

<i>Recursos humanos</i>	1 recurso humano.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Melhoria da imagem e da autoestima do idoso. Visita mensal aos 30 idosos. A qualidade do serviço será avaliada através de questionário de satisfação.
<i>Valor</i>	1350.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 4</i>	Dia Ativo
<i>Descrição</i>	Atividades de animação individuais de animação motora, cognitiva e lúdica.
<i>Recursos humanos</i>	1 recurso humano.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Melhoria das competências motoras e cognitivas e prevenção do seu declínio. Atividade semanal para os 30 idosos. A qualidade do serviço será avaliada através de questionário de satisfação.
<i>Valor</i>	4775.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 5</i>	Psicólogo em Casa
<i>Descrição</i>	Espaço de escuta e companhia.

<i>Recursos humanos</i>	1 recurso humano.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Melhoria da saúde mental e elaboração de plano de vida dos 30 idosos, uma vez por mês. A qualidade do serviço será avaliada através de questionário de satisfação.
<i>Valor</i>	4775.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 6</i>	Acesso aos serviços
<i>Descrição</i>	Acesso aos serviços/mobilidade: preenchimento de documentos, marcação de consultas, acompanhamento a serviços e passeios e compras e entregas ao domicílio.
<i>Recursos humanos</i>	1 recurso humano.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Facilidade de acesso a serviços e mobilidade aos 30 idosos, uma vez por semana, A qualidade do serviço será avaliada através de questionário de satisfação.
<i>Valor</i>	4775.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 7</i>	Centro de Convívio
<i>Descrição</i>	Atividades de animação em grupo, convívio, atividades

	intergeracionais e atividades desportivas (dança de salão, ginástica e ioga).
<i>Recursos humanos</i>	3 recursos humanos.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Desenvolvimento das competências pessoais, sociais e físicas. Diversão e aumento do número de amizades e relacionamentos dos 30 idosos, duas vezes por semana. A qualidade do serviço será avaliada através de questionário de satisfação.
<i>Valor</i>	15055.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	3
<i>Actividade 8</i>	Passeio dos Alegres
<i>Descrição</i>	Passeios turísticos na cidade, aproveitando o potencial turístico das freguesias envolventes.
<i>Recursos humanos</i>	1 recurso humano.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Diversão, lazer e convívio entre os 30 idosos, uma vez por mês (possivelmente divididos em grupos). A qualidade do serviço será avaliada através de questionário de satisfação.
<i>Valor</i>	490.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	3



<b>Actividade 9</b>	Vamos em Excursão
<b>Descrição</b>	Atividades turísticas de longa distância.
<b>Recursos humanos</b>	1 recurso humano full-time.
<b>Local: morada(s)</b>	-
<b>Local: entidade(s)</b>	-
<b>Resultados esperados</b>	Diversão, lazer e convívio entre os 30 idosos, uma vez por ano. A qualidade do serviço será avaliada através de questionário de satisfação.
<b>Valor</b>	530.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 5
<b>Periodicidade</b>	Pontual 1 vez por ano.
<b>Nº de destinatários</b>	30
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	3
<b>Actividade 10</b>	Rede Solidária
<b>Descrição</b>	Criação de uma rede de patrocínios de organizações, empresas, privados e voluntários que apoie os idosos da Hora Amiga. Para além deste apoio financeiro, pretendemos também promover o contacto próximo e regular entre os idosos e estas entidades, combatendo assim o isolamento e promovendo a coesão social. O "padrinhos" deverão participar nas atividades culturais e recreativas desenvolvidas com os idosos. Para o desenvolvimento desta rede serão criados materiais de divulgação da Associação e serão efectuados contactos com entidades locais.
<b>Recursos humanos</b>	Todos os membros da Associação.
<b>Local: morada(s)</b>	-
<b>Local: entidade(s)</b>	-
<b>Resultados esperados</b>	Criação de uma rede de patrocínios que apoie anualmente 6 idosos que não tenham capacidade para participar os serviços. Criação de materiais de divulgação da Associação/Hora Amiga. Contactos mensais com pelo menos 6 entidades.
<b>Valor</b>	1000.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9



<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2

**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	-----
<b>Produtos/Elementos tangíveis da intervenção</b>	
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	-----
Nº de intervenções em edificado 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**

Encargos com pessoal interno	29709.00 EUR
Encargos com pessoal externo	4950.00 EUR
Deslocações e estadias	800.00 EUR
Encargos com informação e publicidade	1000.00 EUR
Encargos gerais de funcionamento	1350.00 EUR
Equipamentos	2000.00 EUR
Obras	3900.00 EUR
<b>Total</b>	<b>43709 EUR</b>

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

Entidade Associação Alkajuda



*Valor* 43709.00 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

*Entidade* Associação de Produção e Consumo de Alcântara - 2ª Comuna

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 2700.00 EUR

*Descrição* Cedência de instalações

---

**TOTAIS**

*Total das Actividades* 43709 EUR

*Total de Outras Fontes de Financiamento* 43709 EUR

*Total do Projeto* 46409 EUR

*Total dos Destinatários* 300

