

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2015

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 006

Ventos de Mudança



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)



identificados no Diagnóstico Sociodemográfico e Económico do Vale de Alcântara (2009). Sendo urgente atenuar os problemas que afectam os residentes em idade activa não será menos importante procurar soluções para apoiar os seniores mais fragilizados. De acordo com o Plano Gerontológico Municipal (CML, 2009/2013), são 59% os seniores da Cidade, com 65 anos ou mais, que afirmam não terem qualquer contacto diário com ninguém e desses, 26% vivem sós.

*Temática preferencial* Melhorar a Vida no Bairro

*Destinatários preferenciais* Comunidade

*Objectivo geral* Contribuir para melhorar a qualidade de vida dos residentes nos Sete Moinhos através de actividades culturais, físicas, desportivas e rastreios para a saúde, especialmente aos mais idosos diz respeito enquanto comunidade mais fragilizada psicologicamente, economicamente, etc., através de iniciativas específicas que fomentem um envelhecimento activo e digno utilizando, sempre que possível, modelos de actividades intergeracionais que permitam potenciar relações interpessoais positivas e o surgimento de grupos para o suporte social formal ou informal na comunidade.

---

## Objetivos Específicos de Projeto

### Objetivo Específico de Projeto 1

*Descrição* Mobilizar a população em idade activa residente nos Sete Moinhos para uma participação saudável, durante os seus tempos livres, em actividades culturais, físicas, desportivas e recreativas e, também, em rastreios preventivos para a saúde, direccionadas para a melhoria das suas condições de vida, da autoestima, do sentimento de pertença e da valorização individual e comunitária na zona, envolvendo sempre que possível os destinatários na organização, dinamização e concretização das actividades.

*Sustentabilidade*

- Relações interpessoais e de entreajuda criadas entre os indivíduos
- Criação de uma pró-comissão ou comissão de moradores
- Competências adquiridas pelos participantes
- Formação de dirigentes e sócios do Andorinha Futebol Clube para a gestão, organização e realização de eventos desportivos e recreativos a candidatar a financiamentos vários
- Criação de um festival anual, denominado de " Moinhos na Cidade", com música, apresentação de artesanato, trocas e



baldrocas, espaços de comes e bebes, etc. que promova o envolvimento intergeracional

- Receitas obtidas com as actividades a promover as quais serão aplicadas no projecto
- Pagamento de uma mensalidade simbólica nas actividades formativas a disponibilizar à população como as TIC
- Rede de voluntários criada em/na parceria e em funcionamento (festas, passeios, formação TIC e artes manuais/artesanato)
- Espaço TIC criado na sede do Andorinha Futebol Clube
- Apoio da Junta de Freguesia de Campo de Ourique, do Projecto Alkantara e dos Médicos do Mundo

### Objetivo Específico de Projeto 2

#### *Descrição*

Proporcionar à população idosa isolada e/ou sem suporte social com dificuldades de mobilidade da população sénior o acesso a serviços básicos e bens essenciais, apoio biopsicossocial aos destinatários e seus familiares e à participação em actividades lúdicas como formação em novas tecnologias, ateliers de artes manuais, ginástica, passeios e festas e, também, rastreios preventivos para a saúde (colesterol e glicemia, tensão arterial e a medição da massa corporal), que melhorem a sua autoestima e que promovam o seu bem-estar, em detrimento da solidão e do sentimento de inutilidade social.

#### *Sustentabilidade*

Criação de hábitos de autonomia e mobilidade regular por parte dos seniores; Envolvimento de instituições da freguesia na promoção da mobilidade dos seniores; Apoio através da responsabilidade social das empresas; Integração dos grupos e comissões locais a criar nos processos de partilha de custos; Envolvimento da instituição local, Andorinha Futebol Clube, na promoção da mobilidade dos seniores; Apoio através da responsabilidade social das empresas

- Relações interpessoais e de entreaajuda criadas entre os residentes; Criação de uma pró-comissão ou comissão de moradores; Competências adquiridas pelos participantes; Formação de dirigentes e sócios do Andorinha Futebol Clube para a gestão, organização e realização de eventos desportivos e recreativos que possam candidatar-se a financiamentos vários; Criação de um festival anual denominado de "Sete Moinhos na Cidade" com música, apresentação de artesanato, demonstração de competências, etc. que promova um forte envolvimento intergeracional e cuja receita reverta a favor do projecto; Receitas obtidas com as actividades a promover as quais serão aplicadas no projecto; Pagamento de uma mensalidade simbólica nas actividades formativas a disponibilizar à população como as TIC; Rede de voluntários criada em/na parceria para apoio activo e pró-activo às diversas actividades; Espaço TIC criado na sede do Andorinha Futebol Clube; Apoio da Junta de Freguesia de Campo de Ourique, do Projecto Alkantara e dos Médicos do Mundo.

### Objetivo Específico de Projeto 3



*Descrição* -

*Sustentabilidade* -

### CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

*Actividade 1* Mexa-se pela sua saúde

*Descrição* Sensibilizar a população dos Sete Moinhos para a importância da prática de atividade física, desportiva e formativa com o objectivo de se combater a solidão e o isolamento, a prevenção/controlo dos fatores de risco associados a doenças cardiovasculares promovendo, quinzenalmente, a prática de diversas atividades físicas/desportivas e/ou outras direccionadas a todos os grupos etários, aproveitando as instalações e o apoio do parceiro local, Andorinha Futebol Clube.

*Recursos humanos* 1 Coordenador de Projecto  
1 Técnico Acompanhamento Psicossocial  
1 Dinamizador Comunitário  
1 Monitor de ginástica  
Colaboradores ocasionais  
1 Elemento de cada entidade parceira para apoio e acompanhamento à actividade  
Voluntários.

*Local: morada(s)* -

*Local: entidade(s)* -

*Resultados esperados* Envolver 30 residentes de todas as faixas etárias nas actividades físicas e desportivas e de rastreios para a saúde e em sessões de esclarecimento relacionadas com as iniciativas para a saúde com a colaboração dos Médicos do Mundo.

*Valor* 9474.00 EUR

*Cronograma* Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

*Periodicidade* Semanal

*Nº de destinatários* 30

*Objectivos específicos para que concorre* 1

*Actividade 2* Levantar a rede

<i>Descrição</i>	<p>Realizar pelo menos 30 atendimentos biopsicossociais individuais mensais, que permitam encontrar respostas que promovam a qualidade de vida dos idosos e seus familiares, baseados nos princípios de empowerment como forma de capacitar as pessoas para a sua autonomia e reforçar as redes de entreaajuda entre os pares, forte contributo para a sustentabilidade e a continuação dos objectivos do projecto, com vista à atenuação dos problemas que afectam os idosos, estimulando-os para um tipo de cooperação que os deverá influenciar positivamente.</p> <p>Intervir na problemática de violência doméstica, sobretudo sobre os mais idosos, através de acções de prevenção e sensibilização, bem como, no acompanhamento e encaminhamento das situações de violência identificadas que impeçam um envelhecimento digno e saudável.</p> <p>Realização de rastreios semanais em Saúde Preventiva e sessões de informação sobre higiene pessoal, sanidade, prevenção das doenças cardiovasculares, acidentes domésticos, medicação e outros assuntos pertinentes, em colaboração com o parceiro Médicos do Mundo.</p> <p>Acompanhamento de 50% dos idosos identificados em risco de solidão e/ou sem suporte social residentes nos Sete Moinhos;</p> <p>Levantamento das necessidades específicas de cada idoso sem suporte social/isolado;</p> <p>Promover a constituição de um grupo de apoio solidário;</p> <p>Constituição de uma comissão de utentes que participe na organização, planeamento, realização e avaliação da actividade.</p>
<i>Recursos humanos</i>	<p>1 Coordenador de Projecto  1 Técnico Acompanhamento Psicossocial  1 Dinamizador Comunitário  Colaboradores ocasionais  1 Técnico para rastreios de saúde preventiva (Médicos do Mundo)  1 Elemento de cada entidade parceira para apoio e acompanhamento à actividade  Voluntários</p>
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	<p>Envolver, pelo menos, 50 idosos e seus familiares em atendimentos biopsicossociais, em sessões de esclarecimentos contra a violência doméstica, em rastreios para a Saúde Preventiva.</p> <p>Constituição de uma comissão de utentes que participe na organização, planeamento, realização e avaliação da actividade.</p>
<i>Valor</i>	10574.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12



<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	50
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 3</i>	A Vida é Bela
<i>Descrição</i>	<p>Pretende-se a ocupação lúdica dos destinatários através de atividades adaptadas às necessidades e às capacidades de exercício psicomotor no sentido do seu desenvolvimento individual e colectivo rentabilizando os recursos para a melhoria da qualidade de vida dos utentes.</p> <p>Pretende-se o desenvolvimento de competências TIC, fomentando a info-inclusão dos idosos, promovendo a integração social e fomentando as capacidades de aprendizagem que promovam a relação entre os utentes e seus familiares.</p> <p>Desenvolver ateliers artísticos que fomentem a criatividade dos indivíduos, mantendo e aperfeiçoando as competências mentais e físicas, promovendo a inovação. Promover a valorização dos conhecimentos e saberes dos idosos nas técnicas de modelagem, pintura, histórias de vida ou contos populares, jogos tradicionais, etc.</p> <p>Promover a valorização e a troca de competências entre as várias gerações - todos podem ensinar e aprender -</p> <p>Reforçar a mobilidade dos idosos com o objectivo de aumentar a sua autonomia e a participação em atividades.</p> <p>Realização de 3 atividades semanais em Artes Manuais, TIC, Ginástica etc.</p> <p>Realização de um lanche no final das atividades:</p> <p>Realização de 4 Passeios e/ou Festas comunitárias para reforçar as relações interpessoais</p> <p>Promoção de um almoço bimensal que inclua pelo menos 45% dos inscritos nas atividades;</p> <p>Realização de 1 encontro mensal, de motivação pelos pares;</p> <p>Criação de instrumentos específicos para a monitorização das ações.</p>
<i>Recursos humanos</i>	<p>1 Coordenador de Projecto</p> <p>1 Técnico Acompanhamento Psicossocial</p> <p>1 Dinamizador Comunitário</p> <p>1 Monitor de informática</p> <p>1 Animador Artes Manuais</p> <p>Colaboradores ocasionais</p> <p>1 Elemento de cada entidade parceira para apoio e acompanhamento à actividade</p> <p>Voluntários</p>
<i>Local: morada(s)</i>	-



<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Envolver, pelo menos, 30 idosos e seus familiares nas actividades sociais e comunitárias tais como: Festas e Passeios; Ateliers artísticos; Formação em TIC; Ginástica; etc.
<i>Valor</i>	21514.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	100
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 4</i>	Sete Moinhos na Cidade
<i>Descrição</i>	Envolver a população dos Sete Moinhos para a organização e realização de um festival comunitário denominado "Sete Moinhos na Cidade" a promover anualmente, que melhore a sua articulação com a restante freguesia e a cidade de Lisboa através de actividades culturais, desportivas e outras, e que permita aos residentes a apresentação e divulgação dos saberes e sabores que a população local entenda como sendo a sua marca distintiva e diferenciadora.
<i>Recursos humanos</i>	1 Coordenador de Projecto 1 Técnico Acompanhamento Psicossocial 1 Dinamizador Comunitário 1 Monitor de informática 1 Monitor de Artes Manuais 1 Monitor de Ginástica /dança Colaboradores ocasionais 2 Elemento de cada entidade parceira para apoio e acompanhamento à actividade Voluntários
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Envolver a população local na organização, planificação, realização e avaliação do evento. Melhorar a coesão social, a autoestima, o sentimento de pertença, da população local.
<i>Valor</i>	8433.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 8
<i>Periodicidade</i>	Pontual



*Nº de destinatários* 150  
*Objectivos específicos para que  
concorre* 1, 2

### MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

#### Rede (resultados)

*Nº de parceiros mobilizados* 4

#### Constituição da equipa de projeto

*Função* Coordenador

*Horas realizadas para o projeto* 1040

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* técnico/a superior p/ acompanhamento psicossocia

*Horas realizadas para o projeto* 2080

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Dinamizador Comunitário

*Horas realizadas para o projeto* 1820

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Sim

*Função* Monitor de artes manuais

*Horas realizadas para o projeto* 96

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

<i>Função</i>	Monitor de Informática
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	96
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Monitor de Ginástica /dança
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	96
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Técnico de Saúde
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	96
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Colaborador ocasional
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	57
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Voluntariado
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	300
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Técnico Projecto Alcantara
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	1040
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não



*Função* Administrativo do Projecto Alcantara

*Horas realizadas para o projeto* 520

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Técnico dos Médicos do Mundo

*Horas realizadas para o projeto* 96

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Técnico da Junta de Freguesia de Campo de Ourique

*Horas realizadas para o projeto* 450

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Colaborador/Dirigente Andorinha Futebol Clube

*Horas realizadas para o projeto* 450

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira

*Morador no bairro do projeto* Sim

#### Criação de emprego (Impacto)

*Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%)* 2

*Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto* 6

#### Destinatários (Resultados)

*Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)* 100



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

<i>Encargos com pessoal interno</i>	22200.00 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	6615.00 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	1000.00 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	1500.00 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	17680.00 EUR
<i>Equipamentos</i>	1000.00 EUR
<i>Obras</i>	0.00 EUR
<i>Total</i>	49995 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

*Entidade* PROJECTO ALKANTARA - Associação de Luta Contra a Exclusão Social

*Valor* 49995.00 EUR

*Entidade* Junta de Freguesia de Campo de Ourique

*Valor* 0.00 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

*Entidade* Projecto Alkantara

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 7000.00 EUR

*Descrição* Verba relativa ao número de horas dos técnicos afectos ao projecto como: Técnicos especialistas, Administrativa, Contabilista, Presença e deslocações de representantes da instituição para reuniões e actividades: ; Outras despesas inerentes ao funcionamento do projecto como: Computadores, Data show, Telas para apresentações, etc.

*Entidade* Junta de Freguesia de Campo de Ourique

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 8000.00 EUR

*Descrição* Verba relativa ao número de horas de presença e deslocações dos técnicos afectos ao projecto, outros materiais considerados necessários para envolvimento da população e para a execução das actividades nas áreas das suas competências e da sua jurisdição.

*Entidade* Andorinha Futebol Clube

*Tipo de apoio* Não financeiro

FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

*Valor* 6000.00 EUR

*Descrição* Verba relativa ao número de horas de presença e deslocações dos técnicos afectos ao projecto, espaços e equipamentos para reuniões, Cedência de instalações para as atividades e outros materiais consideradas necessários para envolvimento da população e para a execução das actividades.

*Entidade* Médicos do Mundo

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 2000.00 EUR

*Descrição* Verba relativa ao número de horas de presença de 1 técnico de saúde para rastreios, para as sessões de esclarecimento e de envolvimento da população para as questões relacionadas com as problemáticas em causa, Cedência de materiais considerados necessários para a execução das actividades. Valor referente à presença de um responsável da instituição nas reuniões de parceria e suas deslocações.

---

**TOTAIS**

*Total das Actividades* 49995 EUR

*Total de Outras Fontes de Financiamento* 49995 EUR

*Total do Projeto* 72995 EUR

*Total dos Destinatários* 330

