

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2016

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 116

**Cabelos Brancos...Coroas de Beleza"**



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* Centro Social Paroquial São Maximiliano Kolbe

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Fábrica da Igreja Paroquial de São Maximiliano Kolbe do Vale de Chelas

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* Cabelos Brancos...Coroas de Beleza"

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 29. Flamengo

31. Armador

32. Quinta das Salgadas / Alfinetes

#### Síntese do Projecto

*Fase de execução* -----

*Fase de sustentabilidade* -----

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

*Diagnóstico* Este Projeto e o conjunto de ações constitui uma evolução e continuidade do trabalho que temos vindo a desenvolver com a população sénior, na procura de ações de suporte ao idoso, particularmente a perseveração das suas capacidades cognitivas, de forma a manter-se no seu domicílio. A nossa experiência revela a evolução positiva desde a entrada em Centro de Dia de idosos que anteriormente estavam isolados em casa e deprimidos, sem objetivos, para uma atitude mais ativa, relacionamento interpessoal renovado e maior capacidade de autonomia.  
Trata-se de um Projeto na freguesia Marvila ao nível do apoio sénior, representando uma crescente proximidade com a comunidade, apelando à sua participação reduzindo o impacto do isolamento social dos idosos e promovendo a manutenção das suas competências cognitivas, mantendo-os mais ativos e autónomos.

*Temática preferencial* Inclusão e Prevenção

*Destinatários preferenciais*

Idosos

*Objectivo geral*

Pretende-se criar um Gabinete de Estimulação Cognitiva, ações com vista ao desenvolvimento do potencial sénior nas suas dimensões bio-psico-social, contribuindo para a neutralização da imagem de caducidade etária bem como do envolvimento da comunidade em geral promovendo a autonomia, intergeracionalidade, proatividade, manutenção da qualidade de vida, conservando o idoso no seu meio familiar, continuação da aprendizagem ao longo da vida; promoção e elevação da 3ª idade; qualificação de recursos humanos na área da saúde física e mental;

---

**Objetivos Específicos de Projeto**

**Objetivo Específico de Projeto 1**

*Descrição*

criação de um espaço, gabinete de estimulação cognitiva, cadeirões de relaxamento para promover o bem estar de idosos mais fragilizados. Este gabinete de estimulação cognitiva servirá para assegurar um acompanhamento psicológico com o objetivo de preservar ou melhorar a memória, a atenção e o raciocínio do idoso. Este gabinete vai ajudar o idoso para um envelhecimento mais ativo.

*Sustentabilidade*

Com os recursos humanos já existentes, com a contratação de uma Ajudante de Ação direta afeta apenas a este projeto, com uma bolsa simbólica a uma ou duas fisioterapeutas.

**Objetivo Específico de Projeto 2**

*Descrição*

"Além de melhorar a condição da pele e da musculatura, o objetivo é proporcionar aos nossos idosos uma maior qualidade de vida, serenidade, equilíbrio emocional e contribuir para as eventuais necessidades desta fase da vida", Entre as atividades a realizar pelo projeto estão:  
- limpeza de pele, massagem facial e relaxante.  
Atividades psicomotoras, jogos etc "Queremos oferecer algo que muitos não tiveram, melhorando assim a auto-estima e o bem-estar destes idosos", estas massagens, ajudarão também a melhorar a circulação sanguínea, linfática e diminuir as tensões musculares.

*Sustentabilidade*

angariação de fundos, parecerias e voluntariado. Mediante um acordo valor simbólico a Manicure e Pedicure e ou esteticista.  
voluntariado de jovens e adultos da Paróquia.

**Objetivo Específico de Projeto 3**



**Descrição** Envelhecer com qualidade de vida é um dos grandes desafios nos dias de hoje, principalmente no que diz respeito aos hábitos de vida saudável, isso inclui uma boa alimentação, exercícios físico e mental e uma maior atenção na área da saúde. Mas, é possível compensar as mudanças naturais da idade e favorecer a boa forma e a saúde com projetos voltados à melhor idade. Quando envelhecemos com saúde, chamamos essa fase da vida de senescência, se envelhecemos com vários problemas de saúde e limitações físicas, chamamos esse período de senilidade.

**Sustentabilidade** Continuar as aulas de ginástica já existentes para os idosos do Centro Dia, abrindo à comunidade noutra dia (uma vez por semana).  
recorrendo aos estagiários de Desporto mediante uma bolsa

### CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

**Actividade 1** Oficinas lúdicas

**Descrição** Atividades psicomotoras (é importante a utilização de oficinas lúdicas como estratégia para a estimulação psicomotora e promoção da qualidade de vida.

**Recursos humanos** Ajudante Ação Direta, animadoras, tec Serv social, Fisioterapeutas

**Local: morada(s)** -

**Local: entidade(s)** -

**Resultados esperados** socialização, valorização das capacidades, aumento da auto-estima e sensação de bem-estar do idoso. Diminuição do isolamento, que muitos deles se encontram.

**Valor** 12000.00 EUR

**Cronograma** 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** 20

**Objectivos específicos para que concorre** 2, 3

**Actividade 2** A Alegria da Terceira Idade

**Descrição** Terapias grupais: psicológica, fala, ocupacional, arte terapia, bibliotecária "chá com livros", dançoterapia,



	musicoterapia, Fado e Zumba, FlashMob. Terapia através da expressão dramática;
<i>Recursos humanos</i>	Psicóloga, animadoras internas, Prof de Teatro, Prof de Musica
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	que se sintam amados e úteis; que possam dar conta que a sabedoria e a beleza dos cabelos brancos duram até mais...
<i>Valor</i>	8017.00 EUR
<i>Cronograma</i>	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>	20
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
<i>Actividade 3</i>	A Beleza na Terceira Idade
<i>Descrição</i>	Concurso da Mulher e Homem mais bonito. depois de uma sessão fotográfica, exposição e votação de 3 o Meninos e Meninas séniores mais belos para concurso que serão eleitos as belezas de marvila
<i>Recursos humanos</i>	Animadoras, esteticista, voluntaria costureira, fotografo voluntario. Várias valências da Instituição, Igrejas
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	elevar a autoestima dos "meninos e meninas", promover a motivação, a alegria de viver e a valorização da beleza na terceira idade.
<i>Valor</i>	5000.00 EUR
<i>Cronograma</i>	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>	10
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2, 3

<b>Actividade 4</b>	Os idosos e as novas tecnologias
<b>Descrição</b>	Recurso a novas tecnologias para capacitar os seniores para o domínio das mesmas criando um espaço onde os utentes possam aprender as novas tecnologias.
<b>Recursos humanos</b>	Animadoras, Tec serv social, ajudante acção Direta, Tec Informática
<b>Local: morada(s)</b>	-
<b>Local: entidade(s)</b>	-
<b>Resultados esperados</b>	Que se sintam úteis e não velhos atirados a um canto; que possam tratar dos seus próprios assuntos com mais autonomia
<b>Valor</b>	7750.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<b>Periodicidade</b>	Semanal
<b>Nº de destinatários</b>	20
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	1, 2, 3
<b>Actividade 5</b>	Sala de estimulação
<b>Descrição</b>	Sala de Estimulação Cognitiva, para trabalhar as várias funções cognitivas (atenção, memória, linguagem, funções executivas. Orientado por psicólogo já existente na equipa técnica. Pelo nosso entendimento este programa permitirá aos utentes do centro social Dr. Ayres de Mendonça e da estrutura residencial para pessoas idosas, sentir que as atividades da instituição são adequadas às suas necessidades e que as mesmas são diversificadas de outras respostas sociais semelhantes.
<b>Recursos humanos</b>	Psicóloga, animadoras, ajudante de acção direta,
<b>Local: morada(s)</b>	-
<b>Local: entidade(s)</b>	-
<b>Resultados esperados</b>	Melhorar a memória, atenção e o raciocínio do idoso
<b>Valor</b>	7500.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 2, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<b>Periodicidade</b>	Semanal

<i>Nº de destinatários</i>	10
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
<i>Actividade 6</i>	Intergeracionalidade
<i>Descrição</i>	Os idosos com a sabedoria contam aos mais novos as histórias das suas vidas e os mais novos transformam através do desenho em arte, regressando aos lares dos idosos esses desenhos . Serão contos de fada
<i>Recursos humanos</i>	Animadoras, educadoras e professoras da escola Luis António Verney, Agrupamento Escolas D. Dinis
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	simplesmente que se sintam felizes
<i>Valor</i>	7840.00 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>	Pontual
<i>Nº de destinatários</i>	10
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3

## MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

### Rede (resultados)

*Nº de parceiros mobilizados* 4

### Constituição da equipa de projeto

*Função* Coordenador do Projeto

*Horas realizadas para o projeto* 400

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

## FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

*Função* Tec Serv Social  
*Horas realizadas para o projeto* 960  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Animadora  
*Horas realizadas para o projeto* 960  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Serv Administrativos  
*Horas realizadas para o projeto* 480  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Aux Serv Gerais  
*Horas realizadas para o projeto* 720  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Voluntários  
*Horas realizadas para o projeto* 480  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Fabrica da Igreja Paroquial São maximiliano Kolbe  
*Horas realizadas para o projeto* 480  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não



<i>Função</i>	Escolas da Freguesia
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	120
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Sim
<i>Função</i>	Associação Moradores Bairro do Condado
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	100
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Sim
<i>Função</i>	ARBC
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	100
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Sim

#### Criação de emprego (Impacto)

<i>Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação &gt;= 75%)</i>	0
<i>Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto</i>	0

#### Destinatários (Resultados)

<i>Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)</i>	90
<i>Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes</i>	90
<i>Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes</i>	0

#### Equidade

<i>Nº de destinatários com deficiência / doença mental</i>	0
<i>Nº de destinatários mulheres</i>	0
<i>Nº de destinatários desempregados</i>	0
<i>Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)</i>	0
<i>Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)</i>	50
<i>Nº de destinatários imigrantes</i>	0

**Produtos/Elementos tangíveis da intervenção**

<i>Nº de produtos concebidos para venda / demonstração</i>	0
<i>Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade</i>	0
<i>Nº de intervenções no espaço público</i>	0
<i>Nº de publicações criadas</i>	0
<i>Nº de páginas de Internet criadas</i>	0
<i>Nº de páginas de facebook criadas</i>	0
<i>Nº de vídeos criados</i>	0
<i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i>	0
<i>Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)</i>	0

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO**

**Financiamento BIP/ZIP solicitado**

<i>Encargos com pessoal interno</i>	14637.00 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	30220.00 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	0.00 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	250.00 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	0.00 EUR



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

*Equipamentos* 3000.00 EUR

*Obras* 0.00 EUR

*Total* 48107 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

*Entidade* Centro Social Paroquial São Maximiliano Kolbe

*Valor* 48107.00 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

*Entidade* Fábrica da Igreja Paroquial São Maximiliano Kolbe do Vale de Chelas

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 100.00 EUR

*Descrição* Cedência dos espaços; Incentivo á Comunidade para o Voluntariado, encaminhamento das situações de idosos isolados

**TOTAIS**

*Total das Actividades* 48107 EUR

*Total de Outras Fontes de Financiamento* 48107 EUR

*Total do Projeto* 48207 EUR

*Total dos Destinatários* 90

