

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: 119

Vamos Dançar



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* SINERGIAS 13 E MAIS

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* GI Porta Portuguesa

*Designação* Sindicato Nacional dos Assistentes Sociais (SNAS)

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* Vamos Dançar

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 36. Pena

49. São José / Santa Marta (eixo)

64. Anjos

### Síntese do Projecto

*Fase de execução* -----

*Fase de sustentabilidade* -----

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

#### *Diagnóstico*

De acordo com o estudo de 2011, "Retrato de Lisboa", efectuado pela PORDATA - Base de Dados de Portugal Contemporâneo, existiam cerca de 130,960 idosos residentes no distrito de Lisboa. Num estudo mais recente da mesma entidade, "Retrato dos Municípios", Edição de 2016, Portugal apresenta um número de 138,6 idosos por cada 100 jovens.

Um outro documento emitido desta vez pela C.M.L., relativo ao Programa de Habitação de Lisboa, foram apresentadas pirâmides etárias por freguesia (estudo da responsabilidade do INE, no âmbito dos Censos 2011), ilustra a prevalência de pirâmides invertidas em quase todas as freguesias. Ainda no mesmo ano, relativamente ainda aos Censos, desta vez recuando a 2001, o INE apresentou o número de residentes por faixa etária em cada freguesia de Lisboa, através do qual podemos verificar que no que concerne à área local em que a Sinergias13 e mais (A.S.S.I.S.) pretende intervir - Anjos, Pena, Graça e S.José, existem cerca de 1538 (mil



quinzentos e trinta e oito) idosos com idades compreendidas entre os 60 e os 89 anos).

*Temática preferencial* Inclusão e Prevenção

*Destinatários preferenciais* Idosos

*Objectivo geral* O projecto Vamos Dançar, surge da necessidade de procura de várias formas de minorar ou retardar os efeitos do envelhecimento, constituindo uma importante resposta social face às problemáticas inerentes ao envelhecimento social, psicológico e físico do idoso. Este projecto baseia-se no conceito de envelhecimento activo, adoptado pela Organização Mundial de Saúde, no final dos anos 90, que por sua vez compreende o conceito de envelhecimento como fruto da causalidade de múltiplos factores. O projecto Vamos Dançar pretende promover, através da música e da dança, o bem-estar físico do idoso, aumentando ou mantendo a qualidade de vida e independência dos idosos, através dos inúmeros benefícios que esta constitui, quer ao nível do fortalecimento dos ossos e aparelho cardiovascular, da vitalidade, equilíbrio, coordenação, flexibilidade, ou da tonicidade e função cognitiva, como ainda ao nível da diminuição da pressão alta e diabetes. Por outro lado, este projecto visa promover o bem-estar psicossocial do idoso, estimulando-o a estar mais atento na sua vida quotidiana, prevenindo quedas (a maior causa de incapacidade entre a população idosa), ao mesmo tempo que permitem o convívio social, reduzindo o sentimento de solidão, de isolamento social e de depressão. Pretende-se ainda reforçar ou devolver ao idoso o sentimento de pertença à Comunidade, recriando os chamados "bailaricos" que lhes tragam lembranças felizes, associadas a emoções felizes e compartilhadas em grupo quer sejam família, amigos ou outros participantes com os quais poderão vir a estabelecer amizade e cumplicidade, afastando dessa forma o negativismo e que ajudarão o idoso a reforçar ou mesmo recuperar a sua alegria de viver.

---

## Objetivos Específicos de Projeto

### Objetivo Específico de Projeto 1

*Descrição* Proporcionar ao sénior um espaço de convívio e de partilha; Combater o isolamento e exclusão social; Recriar o ambiente de matinés de dança; Promover a mobilidade do sénior; Promover a acuidade mental do sénior; Promover concursos de dança; Proporcionar a aprendizagem de várias modalidades de



dança; Melhorar a autoestima e a satisfação dos idosos;  
Combater o sedentarismo.

**Sustentabilidade**

A melhoria da qualidade de vida dos cidadãos não deve ser reduzida ao bem-estar material e por isso a sustentabilidade social está ligada intimamente à ideia de bem-estar e promoção humana. Este é um projecto de mobilização de pessoas e energia positiva, e acima de tudo, de responsabilidade social para com a comunidade sénior. Assentando no modelo social de Desenvolvimento Sustentável, visa satisfazer as necessidades de uma geração em particular. A sua implementação visa a inclusão social, constituindo um investimento na melhoria da qualidade de vida da comunidade local sénior e por sua vez das suas famílias. Este projecto de sustentabilidade social pretende resgatar a cidadania da pessoa humana, em específico da pessoa sénior, garantindo seus direitos universais como o direito à liberdade de reunião, o direito ao repouso e aos lazeres, ou o direito de tomar parte livremente na vida cultural da comunidade, visando assim o bem-estar da comunidade sénior de hoje e a de amanhã em iguais medidas.

**Objetivo Específico de Projeto 2**

*Descrição*

-

*Sustentabilidade*

-

**Objetivo Específico de Projeto 3**

*Descrição*

-

*Sustentabilidade*

-

**CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO**

*Actividade 1*

Matinés de dança para idosos

*Descrição*

Pretende-se através de recolha de informação narrativa junto da população sénior, retratar fielmente as Matinés dançantes ou "bailaricos" como parte da cultura artística e musical desta mesma geração. Será proporcionada aos idosos animação musical e um espaço de convívio composto onde os mesmos poderão dançar ou sentar agradavelmente e saborear a sua bebida e alguns aperitivos.

*Recursos humanos*

1 DJ  
1 Grupo musical



	1 coordenador de projecto 1 Técnico Superior de Serviço Social/Educador Social 1 Ajudantes de Acção Directa 1 empregado de bar 1 empregado de mesa 1 contabilista
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Espera-se que pelo menos cerca de 130 idosos adiram ao projecto; que destes 130 idosos, pelo menos 95% considere as actividades satisfatórias e necessárias, para desta forma dar continuidade ao mesmo.
<i>Valor</i>	50000.00 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>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	150
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1

## MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

### Rede (resultados)

*Nº de parceiros mobilizados*

2

### Constituição da equipa de projeto

*Função* Coordenador de projecto

*Horas realizadas para o projeto* 576

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Sim

*Função* Técnica Superior de Serviço Social

*Horas realizadas para o projeto* 864

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Ajudante de Acção Directa

*Horas realizadas para o projeto* 288

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* contabilista

*Horas realizadas para o projeto* 192

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* empregado de bar

*Horas realizadas para o projeto* 288

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* empregado de mesa

*Horas realizadas para o projeto* 288

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

### **Criação de emprego (Impacto)**

*Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%)* 6

*Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto* 2

### **Destinatários (Resultados)**

*Nº de moradores no bairro BIP/ZIP*



*destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)* 150

*Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 0

*Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 0

**Equidade**

*Nº de destinatários com deficiência / doença mental* 0

*Nº de destinatários mulheres* 100

*Nº de destinatários desempregados* 0

*Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)* 0

*Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)* 150

*Nº de destinatários imigrantes* 0

**Produtos/Elementos tangíveis da intervenção**

*Nº de produtos concebidos para venda / demonstração* 0

*Nº de intervenções em edifício para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade* 0

*Nº de intervenções no espaço público* 0

*Nº de publicações criadas* 0

*Nº de páginas de Internet criadas* 0

*Nº de páginas de facebook criadas* 0

*Nº de vídeos criados* 0

*Nº de artigos publicados em jornais / revistas* 0

*Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)* 0

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO**

**Financiamento BIP/ZIP solicitado**

DMHDL | DDL | DAIL

**BIP/ZIP - Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária**



<i>Encargos com pessoal interno</i>	20300.00 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	22440.00 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	1500.00 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	1680.00 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	335.00 EUR
<i>Equipamentos</i>	3745.00 EUR
<i>Obras</i>	0.00 EUR
<i>Total</i>	50000 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

<i>Entidade</i>	SINERGIAS 13 E MAIS
<i>Valor</i>	50000.00 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

<i>Entidade</i>	Junta de Freguesia Arroios
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	1.00 EUR
<i>Descrição</i>	-

**TOTAIS**

<i>Total das Actividades</i>	50000 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	50000 EUR
<i>Total do Projeto</i>	50001 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	150