

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: 089

Vidas Saudáveis e Ativas " VISA "



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* PROSAUDESC

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* AGEDI-Associação Grupo Esperança e Direitos Iguais

*Designação* APCL - Centro Nuno Krus Abecasis

*Designação* Junta de Freguesia de Santa Clara

*Designação* ANAFS - Associação Nacional dos Alistados das Formações Sanitárias

*Designação* Associação Pétalas D'Ideias

*Designação* Associação Lusofonia, Cultura e Cidadania

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* Vidas Saudáveis e Ativas " VISA "

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 5. Grafanil

6. Quinta da Torrinha

7. Quinta da Mourisca

#### Síntese do Projecto

*Fase de execução* -----

*Fase de sustentabilidade* -----

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

*Diagnóstico* O envelhecimento é um processo fisiológico que ao longo da vida das pessoas vai diminuindo tanto ao nível físico como mental, alterando simultaneamente os seus hábitos de vida, rotinas e atividades diárias Segundo os dados do Censo de 2011, dos 22.480 residentes na freguesias de Santa Clara, 2.698 - 12% da população - têm mais de 65 anos. São pessoas idosas em situação de vulnerabilidade onde estão presentes e alterados os conceitos de qualidade de vida: a sua saúde, a solidão e ausência da

família. Muitas outras fontes revelam que, associadas a estas problemáticas prevalecem o isolamento como maior problema dos idosos em Portugal e particularmente na cidade de Lisboa.

Os territórios de intervenção nesta candidatura são a Qta do Grafanil, Qta da Mourisca e Qta da Torrinha situados todos na zona norte de Lisboa e considerados na Carta do BIP ZIP como PER 5, 6 e 7 respectivamente. Tendo em conta o atrás exposto pretende-se desenvolver o projecto Vidas Saudáveis e Activas (VISA) combatendo o isolamento que se prende com as deficientes acessibilidades que afectam grande parte da freguesia associadas às fragilidades sócio-económicas, alojamentos precários, alguns de génese ilegal, resultante das imigrações dos anos 70, aliadas à distância / falta de equipamentos de saúde, os fracos laços de vizinhança e de apoio social dos cidadãos idosos e ainda de outros moradores que apresentem mobilidade reduzida.

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <i>Temática preferencial</i>       | Inclusão e Prevenção  |
| <i>Destinatários preferenciais</i> | Idosos  |
| <i>Objectivo geral</i>             | O objectivo geral da presente candidatura consiste em Promover um estilo de vida saudável das pessoas idosas bem como de outros moradores que apresentem mobilidade reduzida, residentes na Quinta da Tourinha, Quinta da Mourisca e Grafanill através de um programa diversificado de promoção de saúde, capacitação e valorização pessoal e animação sócio cultural combatendo o isolamento , fomentando a cidadania activa e a coesão social |

## Objetivos Específicos de Projeto

### Objetivo Específico de Projeto 1

*Descrição* Promover o bem estar da população-alvo: Através do desenvolvimento de diversas iniciativas, adoptando, metodologias, estratégias preventivas adequadas a fim de, contribuir, minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente ao nível da mobilidade/autonomia e dos cuidados a ter com a saúde conducentes à uma maior qualidade de vida das pessoas idosas.

*Sustentabilidade* Tendo em conta o pressuposto do diagnóstico, entendemos implementar o projecto mais orientado para a estimulação cognitiva e social. Todavia, entendemos replicar algumas atividades do projecto anterior - Prevenção ao



Envelhecer, (saúde), uma vez que a experiência durante a sustentabilidade tem dado bons resultados e os efeitos têm sido muito benéficos. E ao implementar esta atividade acreditamos que os destinatários terão a capacidade de autoprevenção os efeitos serão multiplicadores.

### Objetivo Específico de Projeto 2

**Descrição** Potenciar as capacidades cognitivas e aprofundar os conhecimentos das pessoas idosas e inculcar um sentimento de utilidade com vista à melhoria/desenvolvimento das competências pessoais e sociais

**Sustentabilidade** Por conseguinte, a realização do presente projeto pretende desenvolver atividades com o intuito de envolver e ocupar as pessoas idosas, para que estes possam sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação, desfazendo a imagem pré-concebida de que são inúteis e inativos. A realização de actividades com e para os idosos e outros grupos visa proporcionar uma vida mais activa e mais criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, para uma melhor inclusão.

### Objetivo Específico de Projeto 3

**Descrição** Promover momentos de partilha e encontros entre idosos reforçando o sentimento de pertença, auto-estima e interagir com outros nomeadamente agentes de mudança, através da dinamização de actividades ocupacionais, animação e lazer Pretende-se potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e em simultâneo promover a interacção com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais. Pretende-se igualmente quebrar o sentimento "divórcio dos bairros" e criar uma nova dinâmica de articulação interbairro, entre comunidade e jovens, no sentido da transmissão do conhecimento, potenciando desta forma as relações intergeracionais

**Sustentabilidade** Ao Promover momentos de partilha e encontros entre idosos reforçando o sentimento de pertença, auto-estima e interagindo com outros nomeadamente agentes de mudança, estará a criar redes de solidariedade informal na comunidade que permitirão fomentar laços de vizinhança e afectividade entre pares. Por outro lado ao fomentar o convívio e afectividade na comunidade, possibilitará o adiamento da institucionalização do idoso, prolongando a sua autonomia, auto-estima e participação e auto inclusão.

### CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO



|   |   |
|---|---|
| <b>Actividade 1</b>                             | Sinalização dos Idosos / Isolados   |
| <b>Descrição</b>                                | <p>Para esta a actividade pretende-se realizar rastreios de indicadores de saúde (colesterol, glicémia, tensão arterial) que servirão para caracterizar pessoas idosas (em situação de dependência e/ ou isolamento) e/ou outros indivíduos residentes nos Bairros da Quinta da Torrinha, Quinta da Mourisca e Grafanil , mas também como meio de prevenção do aparecimento de diversas patologias. Para além dos rastreios será igualmente realizada a avaliação do estado nutricional dos grupos referenciados. Nas situações em que haja necessidade de um acompanhamento mais individualizado e especializado, os indivíduos serão encaminhados para os serviços de saúde</p> <p>O orçamento discriminado para esta atividade será posteriormente anexado na entrega de documentos em papel</p> |
| <b>Recursos humanos</b>                         | <p>Os recursos humanos serão constituído por:</p> <p>1 Coordenador com função de coordenação de toda a atividade A.</p> <p>1 Enfermeira - rastreios à saúde, responsável pela referenciação de casos para o centro de saúde ou outras entidades</p> <p>Técnica de Serviço Social articular com outros voluntários, incluindo elementos da comunidade a fim de apoiar na divulgação</p> <p>Motorista /logístico - Responsável por garantir a condução e a manutenção da Unidade Móvel e o transporte da equipa</p>   |
| <b>Local: morada(s)</b>                         | -   |
| <b>Local: entidade(s)</b>                       | -   |
| <b>Resultados esperados</b>                     | Número de pessoas idosas identificadas; número de idosos dependentes ou em situação de risco; número de pessoas idosas a encaminhar para as unidades de saúde<br>identificação das patologias mais prevalentes e identificação do estado nutricional da população.  |
| <b>Valor</b>                                    | 5100.00 EUR   |
| <b>Cronograma</b>                               | Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, 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>                      | 550   |
| <b>Objectivos específicos para que concorre</b> | 1   |
| <b>Actividade 2</b>                             | Mobilidade em Exercício   |
| <b>Descrição</b>                                | - As maiores queixas resultantes das doenças crónicas dos idosos são as dores musculares e a falta de mobilidade A  |



importancia da realização desta atividade prende-se com a falta de resposta da mesma no território. Através de diagnósticos, de auscultações dos destinatários e de algumas entidades (incluindo a Santa Casa da Misericórdia) que operam no terreno, referem a falta de resposta pelo facto desta, não ser participado pela Direcção Geral de Saúde

Pretende assim desenvolver numa 1º abordagem um serviço de proximidade a partir de contactos directos no domicilio; Informações e sensibilização, triagem de casos, avaliação clinica e terapeutica; sessões de massagem e fisioterapia. Numa 2º abordagem as actividades serão desenvolvidas fora do contexto domiciliaria nomeadamente nos espaços publicos; piscina municipal para sessões de ginastica e hidromassagem. Para a complementaridade da atividade será desenvolvida o exercicio fisico. pois a prática do exercicio é de igual forma uma excelente terapia para estas problemáticas.

Atividades Consulta de clinica geral quinzenalmente; Sessões de fisioterapia, massagens; hidromassagem ginásticas , exercicios físicos e jogos desportivos adaptados

**Recursos humanos**

A atividade contará com uma equipa multidisciplinar 1 coordenador; 1 médico de clinica geral em regime par-time com funções de avaliar o dianostico clinico ; 0 Fisioterapeuta em articulação com o médico após a avaliação elaborará um plano de recuperação personalizado em função do diagnostico. As sessões de fisioterapia poderão ter uma duração de 45 a 60 minutos e a periodicidade das lenfermeiro, 1 tecnica de ginastica 1 tecnico institucional de apoio 1 terão as funções de localização do domicilio e sensibilização dos destinatarios

**Local: morada(s)**

-

**Local: entidade(s)**

-

**Resultados esperados**

Esta atividade considera-se "chave " para os resultados que se pretende atingir . Garantir a melhor qualidade de vida e combater o isolamento. Espera-se assim que, dos dos 100% dos destinatários a abranger ao projecto 80% tenham exitos com a implementação do projecto.

**Valor**

10000.00 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**

Mensal

**Nº de destinatários**

80

**Objectivos especificos para que concorre**

1

**Actividade 3** Oficina Intergeracional

**Descrição**

Dinamizar diversas atividades recreativas que possam sensibilizar e motivar as pessoas idosas e outros a participar; músicas/cantos, danças, teatro, pinturas e artesanato. A psicóloga dinamizadora através de triagem, desenvolverá atividades de grupo terapêuticos, tomando em consideração as experiências e limitações de cada integrante, trabalhando as emoções e motivações, individuais e colectivas.

Estas actividades permitem aos destinatários exprimirem, desenvolverem e estimularem a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, motricidade, a precisão manual e a coordenação psico-motora.

Actividades;

1. Ateliers de pintura e artes plásticas para 1 Grupo de 10 idosos com 2 horas por semana, durante 8 meses para
2. Ateliers de artesanato para 1 grupo de 10 idosos 2 horas por semana durante 8 meses
3. Brincadeiras a velha guarda- encenação teatral dirigido para 10 idosos, sendo 2 horas por semana durante 9 meses
4. Atelier de canto, musica e dança para 1 grupo de idosos 2 horas por semana durante 9 meses:

5. Desporto para todos - Dinamização de atividades desportivas adaptadas para idosos, indivíduos com mobilidade reduzida num total de 2 horas por semana durante 6 meses. O orçamento da atividade será discriminada no plano orçamental do projecto a ser anexado no ato da entrega dos documentos em papel

**Recursos humanos**

Os recursos humanos necessários serão constituídos por 1 coordenador; 1 animadora sócio cultural; 1 técnico de apoio; 1 técnica social (estagiaria em regime voluntariado): /Duração: 2 vezes por semana, durante 60 minutos cada sessão (a ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos utentes

**Local: morada(s)**

-

**Local: entidade(s)**

-

**Resultados esperados**

Espera-se através destas actividades envolver o maior nº de destinatários, para que no fim tenham o espírito da coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, dinâmica, expressão e autocontrolo, aumento da autonomia e do grau de satisfação. E espera sobretudo que esta atividade possa contribuir para evitar o isolamento e a exclusão social dos destinatários deste projecto e por sua vez ter um efeito multiplicador durante a sustentabilidade pós projecto e tempos futuros

**Valor**

4000.00 EUR

**Cronograma**

Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12





*Periodicidade* Mensal

*Nº de destinatários* 50

*Objectivos específicos para que concorre* 1, 2, 3

**Actividade 4** Conhecimentos sem idade

**Descrição**

Existem idosos vítimas de doenças crónicas, vulneráveis, em situação de exclusão, com direitos negados, cujos vínculos familiares e comunitários são fragilizados e/ou cujo valor da reforma ou pensão não é suficiente para manter suas necessidades básicas, o que contribui para o isolamento social e perda do papel social enquanto cidadão. Entretanto existem idosos que reformam e que se encontram em pleno vigor físico, mental e intelectual, tendo, portanto, capacidade para actuar na comunidade e transmitir seus saberes e experiências para outras pessoas. No entanto, o que se observa é também o isolamento social destes idosos, pois na verdade há uma ausência de espaços na sociedade para que atuem como cidadãos socialmente produtivos.

A sociedade cada vez mais valoriza o novo e o imediato, em detrimento dos direitos dos mais velhos, quebrando as práticas de trabalho social, ultrapassando a esfera do paternalismo e da cidadania.

Nesta óptica pretende-se com esta actividade convidar um grupo de 12 idosos de outras freguesias para em conjunto fomentarem a troca de saberes partilhas e conhecimentos. Porque hoje em dia as novas tecnologias estão presentes em todas as gerações, uma das actividades a implementar introdução a informática (iniciação em aprendizagem); Conhecimentos sobre a política, cultura e cidadania. Os orçamentos serão devidamente discriminadas no plano orçamental a anexar.

**Recursos humanos**

Os recursos humanos serão constituídos por:  
1 coordenador, 1 técnico de apoio; 1 técnico de informática, 12 idosos voluntários  
O coordenador terá a função de organizar, planear e acompanhar toda a actividade:  
A técnica de apoio terá responsabilidade de apoiar o trabalho da coordenação;  
O técnico de informática terá a função de orientador pedagógico  
12 voluntários com a função de dinamização de troca de experiências e saberes.

*Local: morada(s)* -

*Local: entidade(s)* -

**Resultados esperados**

Esta nova metodologia do Trabalho Social com Idosos e para idosos promove o protagonismo na velhice, possibilitando





que estes assumam o papel de agentes de transformação, com benefícios para si e a sociedade, exercitando assim, a sua cidadania . Espera-se que através desta atividade, dos 30 destinatários a abranger, 20 idosos e outros/indivíduos com mobilidade reduzida desenvolvam as competências sociais e melhoram o auto-conhecimento, e de alguma forma possam contribuir ou diminuir os fatores de riscos na literacia em saúde. Por outro lado, ao convidar idosos para serem voluntários e transmitirem conhecimentos a outros idosos, potencia a valorização do saber e das experiências de vida. Além de incentivar o protagonismo do idoso e o exercício da sua cidadania, espera-se reconhecimento da sociedade por este papel socialmente produtivo e fazer deste reconhecimento a mudança de mentalidade.

|   |  |
|---|--|
| <i>Valor</i>                                    | 4530.00 EUR  |
| <i>Cronograma</i>                               | Mês 6, Mês 7, Mês 9, Mês 10, Mês 11  |
| <i>Periodicidade</i>                            | Mensal   |
| <i>Nº de destinatários</i>                      | 50   |
| <i>Objectivos específicos para que concorre</i> | 2, 3   |
| <br>  |  |
| <i>Actividade 5</i>                             | Oficinas de Promoção de saúde  |
| <i>Descrição</i>                                | Realização de seis workshops (dois em cada um dos bairros), com a duração de 90 minutos, nos quais serão abordados as seguintes temáticas:, primeiros socorros, prevenção de quedas, insegurança, gestão da medicação, higiene oral e culinária saudável. Cada um dos workshops terá uma componente teórica e prática.<br>O workshop de prevenção de quedas, gestão da medicação, higiene oral e culinárias serão dirigidos aos idosos dos bairros referentes. Entretanto o workshop de 1ºs socorros e insegurança serão dirigidos aos técnicos de instituições, idosos e comunidade para que estes estejam também preparados para alguma eventualidade que possam surgir nos seus trabalhos dia dia com os destinatários.<br>O orçamento desta atividade será de igual forma apresentado de forma mais detalhado. |
| <i>Recursos humanos</i>                         | Técnicos de saúde (enfermeiro, higienista oral, nutricionista e técnico de higiene e segurança) das instituições parceiras nomeadamente Associação Pétalas D'Ideias e da ANAF  |
| <i>Local: morada(s)</i>                         | -  |
| <i>Local: entidade(s)</i>                       | -  |
| <i>Resultados esperados</i>                     | A dinamizar estas atividades com idosos e para idoso   |



espera-se contribuir para uma vida mais saudável, com benefícios desde : fortalecimentos de ossos, articulações, músculos; maior flexibilidade, perda de gorduras do corpo (impedindo a obesidade), diminuição do colesterol dos diabetes, na prevenção de inúmeras doenças (como o infarto, derrame cerebral e problemas cardíacos), ajuda no desenvolvimento psicomotoras regulação das substâncias do sistema nervoso, diminuição do estresse,, redução da ansiedade, enfim, além de contribuir para prevenção destas problemática, espera-se contribuir ainda na recuperação de auto-estima e uma maior literacia em saúde.

|   |  |
|---|--|
| <i>Valor</i>                                    | 3277.00 EUR  |
| <i>Cronograma</i>                               | Mês 5, Mês 9, Mês 11   |
| <i>Periodicidade</i>                            | Pontual  |
| <i>Nº de destinatários</i>                      | 75   |
| <i>Objectivos específicos para que concorre</i> | 1  |
| <br><i>Actividade 6</i>                         | <br>Apoios com rodas   |
| <i>Descrição</i>                                | Os bairros do âmbito territorial deste projecto compadece com outro grande mal que é falta de transporte, A residência dos idosos ou indivíduos com mobilidade reduzida á acessibilidade aos transportes consta uma longa distancia o que lhes torna ainda mais inibidores ao isolamento. Em 2013 foi concebida no âmbito do projecto Preveção ao Envelhecer um equipamento/transporte para formação e apoio nalgumas necessidades pontuais. Após o termino do projecto este equipamento tem garantido a sustentabilidade conforme o documento a anexar. Tendo em conta esta experiência, pretende-se com esta atividade "apoios com rodas " responder de forma mais abrangentes as necessidades básicas dos destinatários no que concerne ao acompanhamentos aos serviços externos, centro de saúde, hospitais entre outro. Pretende ainda prestar apoio social aos destinatarias em relação as informações sobre os direitos e deveres; prestações sociais, apoio na documentação e proceder os devidos encaminhamento às instituições competentes. Os orçamentos serão discriminadamente apresentados em anexo aos documentos gerais. |
| <i>Recursos humanos</i>                         | Serão constituídos os seguintes recursos;<br>1 coordenador; 1 tecnico de apoio; 1 condutor e 1 técnico de serviço social estagiário (estagio curricular)   |
| <i>Local: morada(s)</i>                         | -  |
| <i>Local: entidade(s)</i>                       | -  |



|   |  |
|---|--|
| <b>Resultados esperados</b>                     | Acolher e acompanhar de forma personalizada o idoso e os circuitos assistenciais de unidades de saúde, apoiando-os e motivando-os para o tratamento;<br>Espera-se que 50 idosos estejam acompanhados na sua rotina diária e com respostas integradas á inclusão  |
| <b>Valor</b>                                    | 2800.00 EUR  |
| <b>Cronograma</b>                               | Mês 1, Mês 2, Mês 3, 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>                      | 50   |
| <b>Objectivos específicos para que concorre</b> | 1, 2, 3  |
| <b>Actividade 7</b>                             | Padrinho dos Idosos  |
| <b>Descrição</b>                                | Com às mudanças demográficas que têm ocorrido nestes últimos tempos na nossa sociedade, nem todas as famílias têm possibilidades de cuidar dos seus idosos o que obriga à institucionalização. Este afastamento vem, de certo modo, contribuir para que os idosos institucionalizados tenham poucas oportunidades de conviver com as gerações mais novas e, conseqüentemente, com as crianças/jovens tanto no seio familiar ou na sua comunidade. E simultaneamente nem todas as às crianças, têm a oportunidade de conviver ou ter um contactos mais próximo com os mais velhos. O isolamento dos idosos passam por todos estes diagnosticos acima referenciados mas muitas vezes passa também por uma simples companhia. Daí a necessidade crescente de desenvolver iniciativas que promovam o relacionamento dos mais velhos com os mais novos, os quais tendem a distanciar-se, cada vez mais, na sociedade actual Assim Pretende-se com esta atividade sensibilizar um grupo jovens que possam responsabilizar-se por uma pessoa idosa através de contactos, visitas domiciliarias, e sobretudo na partilhas de conhecimentos em que os mais novos possam passar conhecimentos como educação ambiental, introdução a tecnologias por ex. com os telemoveis e outros. Por sua vez os mais velhos possam passar conhecimentos e experiências da sua vivencia.. Tal como outras actividades o orçamento será apresentado posteriormente mais pormenorizadamente. |
| <b>Recursos humanos</b>                         | Grupo de animadores/ alunos universitários e a psicóloga constituem a equipa responsável pela acção, assente num programa de actividades de características lúdicas, que têm simultaneamente uma orientação pedagógica de efeito integrador com vista a responder às necessidades destes idosos, contribuindo assim para desenvolvimento pessoal e inserção. De entre as actividades destacam-se : Potencializar cada idoso, no sentido de ministrar a sua própria autonomia   |



Incentivar jovens para apadrinhar e apoiar um idoso com necessidade de literatura ou outros  
 Grupo de 20 jovens voluntários com idades compreendidas entre os 18 aos 25 anos.  
 20 idosos correspondentes a partir dos 60 anos.

*Local: morada(s)* -

*Local: entidade(s)* -

*Resultados esperados* Espera-se com esta atividade fomentar a intergeracionalidade em que 20 idosos isolados passarão a ter companhia. Pretende-se de igual forma contribuir para que 20 jovens possam estar sensibilizados sobre o processo de envelhecimento inculcando o respeito e valorização pelos mais velhos, em que cada jovem possa responsabilizar-se (apadrinhar) por uma pessoa idosa através de visitas domiciliárias, contactos, partilhas de conhecimentos e outras dinâmicas que possam surgir durante a companhia. Espera-se fomentar um trabalho de proximidade junto dos mais velhos e que os mais velhos possam sentir-se acompanhados e evitar deste modo a solidão.

*Valor* 2750.00 EUR

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

*Periodicidade* Mensal

*Nº de destinatários* 30

*Objectivos específicos para que concorre* 1, 2, 3

*Actividade 8* Turismos Senior

*Descrição* Proporcionar a qualidade de vida as pessoas sobretudo aos publicos alvo da intervenção desta candidatura não passa apenas, em cuidar, tratar, capacitar ou estar presente. Passa-se também em proporcionar momentos interação com outras pessoas, outros meios diferenciados da sua rotina. Pretende-se ainda promover a estimulação, como mérito para que idoso sintam-se valorizado e perca o sentimento de negatividade invalidez e autoexclusão  
 É nesta optica que se pretende;  
 Dinamizar, atividades de lazer e bem estar através de passeios, praias visitas a alguns pontos turísticos de Portugal.  
 Será realizada 1 vez por mes;

Premio Surpresa (1 viagem com tudo assegurado)  
 Esta acção consistem em premiar 3 idosos, 1 de cada bairro que mais se destacarem nas atividades de oficinas intergeracionais, conhecimentos sem idade.  
 O orçamento para esta atividade será devidamente



|   |   |
|---|---|
|   | descriminada no plano orçamental a anexar.  |
| <b>Recursos humanos</b>                         | <p>1A dinamização destas actividades será formada por equipas composta por 1 coordenador, 1 técnica social 1 animador</p> <p>Será realizada a partir do 3º mês de forma alternada obedecendo posteriormente a sua calendarização mais detalhada.</p> <p>Quanto ao prémio será realizada mais ao fim do projecto por forma a ter tempo para uma melhor selecção em concertação com os parceiros.</p>   |
| <b>Local: morada(s)</b>                         | -   |
| <b>Local: entidade(s)</b>                       | -   |
| <b>Resultados esperados</b>                     | <p>Espera-se com esta atividade, contribuir para o bem estar dos destinatários, garantir melhor qualidade de vida. Espera-se sobretudo que 80% dos sintam realizados, felizes, onde o isolamento e a exclusão não serão motivos de preocupação</p>  |
| <b>Valor</b>                                    | 5500.00 EUR   |
| <b>Cronograma</b>                               | Mês 5, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 11, Mês 12  |
| <b>Periodicidade</b>                            | Mensal  |
| <b>Nº de destinatários</b>                      | 100   |
| <b>Objectivos específicos para que concorre</b> | 3   |
| <b>Actividade 9</b>                             | Feira da Sa+ude   |
| <b>Descrição</b>                                | <p>Esta é uma das atividades de grande relevo para os destinatários e a população em geral, tendo em conta que muitos utentes não tem médicos de famílias e mesmos para aqueles com médicos, o centro de saúde não dispõe de determinadas especialidades que possam beneficiar os utentes. Através da rede de instituições de saúde, pretende-se dinamizar acções de promoção e educação para a saúde;</p> <p>A atividade servirá também para sensibilizar os idosos, indivíduos com mobilidade reduzida, comunidade e a população em geral para a importância da prevenção e cuidados a ter com a saúde.. Pretende-se realizar a atividade no dia Mundial da Saúde. Todavia serão posteriormente acertada em parceria com os parceiros. Quanto ao orçamento será devidamente discriminada no plano orçamental a anexar</p> |
| <b>Recursos humanos</b>                         | Tal como na experiência anterior pretende-se reunir uma rede de instituições congéneres de aproximadamente(12) com respostas que vão de encontro as necessidades do público.  |



|   |  |
|---|--|
| <i>Local: morada(s)</i>                         | -  |
| <i>Local: entidade(s)</i>                       | -  |
| <i>Resultados esperados</i>                     | Quanto mais envolvidas e serviços rastreios forem realizados , maior número de pessoas terá acesso ao conhecimento do seu estado de saúde. No momento dos rastreios, serão individualmente, prestado aconselhamento , Este momento irá possibilitar a passagem de informação sobre os recursos que estão ao dispor e onde podem e devem recorrer quando necessitarem. A experiência demonstra que muitasvezes as pessoas não recorrem aos serviços, pois não têm informação sobre os seus direitos e deveres, nem sobre os recursos disponíveis. Complementarmente, estabelecer-se-á a metodologia de empowerment com e para as pessoas, estimulando uma maior autonomia e responsabilidade na gestão da saúde/prevenção, auto-cuidado e auto-vigilância |
| <i>Valor</i>                                    | 6500.00 EUR  |
| <i>Cronograma</i>                               | Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 9   |
| <i>Periodicidade</i>                            | Mensal   |
| <i>Nº de destinatários</i>                      | 3500   |
| <i>Objectivos específicos para que concorre</i> | 1, 3   |
| <i>Actividade 10</i>                            | "Famosos Por um Dia "  |
| <i>Descrição</i>                                | Momento Final do projecto com a realização de um espectáculo de solidariedade cujos autores serão as pessoas idosas que apresentarão o resultado do trabalho que ao longo do projecto foram realizando<br>O espectáculo realiza-se numa lógica de boas relações entre as comunidades locais com artistas de várias áreas culturais. O evento " Famosos por um Dia " incluirá os idosos dos 3 bairros que participarem na oficina da 3*. Terá como finalidade promover a mobilidade , evitar a "guetização" e mostrar uma outra imagem dos idosos no processo do envelhecimento enquanto cidadãos ativos e participativos.<br>A atividade sera desenvolvida no último mes, mas terá meses de preparação e contactos para a sua dinamização                |
| <i>Recursos humanos</i>                         | 1 coordenador, 1 tecnico de apoio, 1 animador<br>1 estagiario(voluntario)<br>Técnicos voluntarios das instituições parceiras<br>Artistas profissionais   |
| <i>Local: morada(s)</i>                         | -  |



|   |   |
|---|---|
| <i>Local: entidade(s)</i>                       | -   |
| <i>Resultados esperados</i>                     | Espera-se contribuir para o bem estar cognitiva e social. Espera-se que o público valorize o potencial dos idosos. Espera-se sensibilizar o maior nº de pessoas a participarem com contribuições voluntárias e espera-se sobretudo que o grupo Famoso por um dia se prolongue por muito mais tempo fazendo deste espectáculo uma porta de saída para combate ao isolamento e a exclusão social. |
| <i>Valor</i>                                    | 5500.00 EUR   |
| <i>Cronograma</i>                               | Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12   |
| <i>Periodicidade</i>                            | Pontual   |
| <i>Nº de destinatários</i>                      | 50  |
| <i>Objectivos específicos para que concorre</i> | 3   |

### MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

#### Rede (resultados)

*Nº de parceiros mobilizados*

6

#### Constituição da equipa de projeto

*Função*

Organização planeamento, contactos institucionais gestão de ativ. e financeira

*Horas realizadas para o projeto*

1920

*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%)*

1

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

1

#### Destinatários (Resultados)





*Nº de moradores no bairro BIP/ZIP  
destinatários de atividades em que é  
possível a identificação dos  
participantes (formativas, pedagógicas,  
lúdicas)* 22480

*Nº total acumulado de destinatários de  
atividades onde não é possível a  
identificação clara dos participantes* 19798

*Nº de atividades onde não é possível a  
identificação clara dos participantes* 3

**Equidade**

*Nº de destinatários com deficiência /  
doença mental* 150

*Nº de destinatários mulheres* 1430

*Nº de destinatários desempregados* 1057

*Nº de destinatários jovens (- de 30  
anos)* 520

*Nº de destinatários idosos (+ de 65  
anos)* 1698

*Nº de destinatários imigrantes* 425

**Produtos/Elementos tangíveis da intervenção**

*Nº de produtos concebidos para venda /  
demonstração* 4095

*Nº de intervenções em edificado 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**

FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

|  |              |
|--|--------------|
| <i>Encargos com pessoal interno</i>          | 15167.00 EUR |
| <i>Encargos com pessoal externo</i>          | 16600.00 EUR |
| <i>Deslocações e estadias</i>                | 3280.00 EUR  |
| <i>Encargos com informação e publicidade</i> | 1350.00 EUR  |
| <i>Encargos gerais de funcionamento</i>      | 3560.00 EUR  |
| <i>Equipamentos</i>                          | 10000.00 EUR |
| <i>Obras</i>                                 | 0.00 EUR     |
| <i>Total</i>                                 | 49957 EUR    |

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| <i>Entidade</i> | PROSAUDESC   |
| <i>Valor</i>    | 49957.00 EUR |

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

|                      |   |
|----------------------|---|
| <i>Entidade</i>      | Junta de Freguesia de Santa Clara   |
| <i>Tipo de apoio</i> | Não financeiro  |
| <i>Valor</i>         | 500.00 EUR  |
| <i>Descrição</i>     | A Junta de Freguesia é uma das parceiras de relevo nesta candidatura e desde logo manifestou o interesse neste projecto por considerar que a problemática dos idosos só se minimizar quando todos em conjunto possam dar o seu contributo por forma a fazer diferença na vida das pessoas e neste caso os idosos e indivíduos com mobilidade reduza.<br>Assim os contributos da junta a este projecto embora não financeira, pode-se traduzir em dinheiro |
| <i>Entidade</i>      | Associação Lusofonia Cultura e Cidadania  |
| <i>Tipo de apoio</i> | Não financeiro  |
| <i>Valor</i>         | 150.00 EUR  |
| <i>Descrição</i>     | A entidade sempre contribuiu com a PROSAUDESC, valorizando o trabalho em rede . Neste projecto disponibilizou de igual forma o seu contributo não financeiro traduzido no valor de 150  |

**TOTAIS**



|  |           |
|--|-----------|
| <i>Total das Actividades</i>                   | 49957 EUR |
| <i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i> | 49957 EUR |
| <i>Total do Projeto</i>                        | 50607 EUR |
| <i>Total dos Destinatários</i>                 | 4535      |

