

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2017

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 023

PORTAS ABERTAS



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* ANADIC Associação Nacional de Apoio ao Desenvolvimento, Investigação e Comunidade

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Junta de Freguesia das Avenidas Novas

*Designação* Fábrica da Igreja Nossa Senhora de Fátima

*Designação* Rotary Lisboa Centennarium

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* PORTAS ABERTAS

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 35. Rego (Bairro de Santos e PER)

#### Síntese do Projecto

*Fase de execução* O Projeto "Porta Abertas" pretende abrir várias portas que se encontram fechadas no território através de atividades que promovam a inclusão social dos idosos que estão em exclusão por motivos de saúde, financeiros ou psicológicos, promovendo um envelhecimento mais digno e saudável e prevenindo a despersonalização e o isolamento social. A formação dos idosos em geral, famílias, técnicos e comunidade é outro eixo que permitirá uma mudança de mentalidade e a sensibilização para esta realidade.

*Fase de sustentabilidade* A ANADIC pretende garantir as boas práticas do projeto e desenvolver várias das atividades propostas de forma continuada. Pretende-se formar a comunidade e uma equipa de voluntários, e sensibilizar os idosos ativos para a prática de estar atento ao vizinho e às suas necessidades, podendo auxiliá-lo ou sinalizá-lo para os serviços disponíveis na freguesia. A ANADIC compromete-se na continuidade da formação e dos casos acompanhados em isolamento social nas residências dos próprios idosos.

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

*Diagnóstico* De acordo com o II diagnóstico social 2015-2016, a problemática social mais representativa nas freguesias de Lisboa é o envelhecimento ativo, seguindo-se o



Desemprego, a Saúde Mental e o Apoio às famílias. Mais de 25% da população da freguesia das avenidas novas, onde se situa o bairro santos/Rego, tem mais de 65 anos, sendo a média da cidade de Lisboa 23,73%. Outro factor a ter em conta nesta problemática é o isolamento social desses idosos. Em 2011, 15% do total de famílias clássicas eram constituídas por uma única pessoa com mais de 65 anos, proporção superior à AML e ao Continente. Esta realidade deverá ser tida em conta na criação de um número crescente de respostas sociais, cada vez mais diversificadas e abrangentes, por forma a colmatar e/ou minimizar as necessidades das pessoas idosas em situação de maior risco de marginalização social. Factores como o isolamento, a dependência, a grande dependência e a insuficiência de recursos económicos, não só agravam a situação, como requerem a criação de políticas sociais activas e eficazes para os mais velhos. Depois de vários encontros com o público-alvo, o PDS 2016-2019 diagnostica como prioridades de atuação, a ocupação de tempos livres de forma ativa e produtiva, atividades culturais e de apoio cognitivo e cidadania, voluntariado a idosos e formação para o envelhecimento saudável. Assim, pretendemos que este projeto seja uma resposta à exclusão social e uma promoção do envelhecimento ativo e saudável.

*Temática preferencial* Inclusão e Prevenção

*Destinatários preferenciais* Idosos

*Objectivo geral* Face ao diagnóstico elaborado, o principal objetivo deste projeto é preencher uma intervenção eficaz e abrangente com idosos em risco de exclusão social. Pretende-se uma inclusão ativa através da abertura de portas de atividades adaptadas às necessidades dos diferentes idosos que constituem o Bairro de Santos/Rego. A problemática do isolamento está na base do objetivo principal, sob as diferentes formas que se apresenta, isolamento físico, psicológico, social, familiar, o que leva a uma enorme desvalorização e diminuição da autoestima e diminuição da capacidade de resolução de problemas, o que influencia o processo de envelhecimento dos idosos, a sua perspetiva relativamente à comunidade e uma diminuição da qualidade de vida. Pretende-se a criação de uma rede de comunicação, consciencialização e atuação na comunidade de combate a esta realidade. Pretende-se ter uma comunidade e nomeadamente os idosos e as famílias mais informados, mais conscientes de como prevenir e intervir em muitas das perturbações associadas ao envelhecimento e à sua segurança, através de formação, divulgação e capacitação dos idosos tanto no contexto da sua residência, como em contexto institucional. Este projeto irá abrir portas únicas aos idosos numa lógica de parceria e tendo por base o estabelecimento de uma relação de proximidade, de avaliação do risco que muitos deles vivem e da mobilização de estratégias e recursos para uma inclusão eficaz e um envelhecimento ativo e de qualidade.



**Descrição** Constitui-se como objetivo específico o combate à exclusão social de idosos em isolamento nas suas residências. Pretende-se capacitar estes idosos ao nível psicológico e social, apoiando nas mais diversas dificuldades, realizando uma avaliação e intervenção que permita um aumento da qualidade de vida dos mesmos. Pretende-se criar uma relação de confiança, que quebre a barreira da exclusão e desta forma promover a autoestima, a estabilidade psicológica e a abertura de oportunidades de experiências e dinâmicas a que os mesmos não têm acesso.

**Sustentabilidade** Pós término do financiamento, a ANADIC pretende garantir a sustentabilidade deste objetivo e precursão dos resultados através da continuidade de algumas atividades com a sua equipa técnica e em parceria com a rede de consórcio que a Associação tem construído ao longo da sua atuação. Desta forma continuará com o apoio da equipa social da Junta, bem como o apoio da Rotary e da Paróquia no que diz respeito à intervenção com idosos em exclusão, dando continuidade aos acompanhamentos. Pretende-se continuar a criar experiências fora do contexto do bairro, como forma de abertura a novas vivências e estimular os idosos a não se refugiarem no isolamento. Com a mobilização de recursos da Associação será possível a continuidade desta intervenção. A criação de uma base instrumental de avaliação e intervenção vai permitir a continuidade deste modelo tanto pela ANADIC como por outras instituições como voluntários. A criação de um banco de voluntários vai permitir o contato intergeracional e mobilizar os mais jovens para este tipo de intervenção. A sua preparação e apoio ao longo de todo o projeto vai sustentar as boas práticas futuras a este nível.

## Objetivo Específico de Projeto 2

**Descrição** Outro objetivo específico consiste em aumentar o nível de informação, formação e divulgação sobre a temática do envelhecimento, tanto nos idosos como nos seus familiares e técnicos. Através da equipa social da ANADIC e em parceria com as entidades de consórcio e outras entidades do foro médico, pretende-se aumentar o nível de informação, segurança e atividade nos idosos, pretende-se capacitar as famílias para saberem lidar com variados problemas relacionados com o envelhecimento, bem como prevenir e colmatar o preconceito associado a muitas dessas problemáticas e perturbações.

**Sustentabilidade** A sustentabilidade deste objetivo passa pela passagem de um conjunto de conhecimentos técnicos tanto para os idosos como para as famílias, de forma continuada e consistente o que garantidamente irá formar destinatários mais informados e mais capazes de lidar com os desafios e as problemáticas associadas ao envelhecimento. A ANADIC compromete-se a monitorizar o impacto desta mobilização de informação e manter a monitorização dos resultados através da continuidade das formações que poderão abranger outras



entidades parceiras presentes na comunidade ou que estejam a atuar fora do território BIP, aumentando assim as possibilidades de garantir a continuidade da intervenção.

### Objetivo Específico de Projeto 3

**Descrição** O terceiro objetivo específico passa pela mobilização e consciencialização da comunidade e das pessoas em geral para a realidade do abandono e exclusão social dos idosos. Pretende-se implementar a consciencia do "vizinho atento", que passa a conhecer a realidade do idoso que vive mesmo ali ao lado. Pretende-se que a comunidade seja um fio condutor de apoio aos idosos e tenha um papel ativo na sinalização e prevenção do abandono, exclusão, o preconceito associado a muitas das problemáticas e perturbações no envelhecimento.

**Sustentabilidade** A sustentabilidade deste objetivo passa pela linha de atuação da ANADIC que assenta numa perspetiva de realizar um trabalho consistente, em parceria e em constante ligação com a comunidade, de forma a garantir que o seu impacto permanece mesmo após o término do financiamento. Consideramos que a mobilização e sensibilização dos "vizinhos" e da comunidade em geral vai ser feita ao longo do projeto e que vai permanecer por muito tempo, pois a passagem de informação vai sendo feita entre as pessoas. Por outro lado pretendemos manter a distribuição de panfletos e informação que informem e sensibilizem a comunidade para as consequências de um idoso em isolamento.

---

### CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

**Actividade 1** "Porta Amiga"

**Descrição** Nesta atividade pretende-se abrir a porta de muitos dos idosos da zona prioritária que é o Bairro de Santos e Rego. Pretende-se que, numa primeira fase a equipa social realize uma primeira visita, onde é estabelecida a relação e a proposta a continuidade da atividade. Nesta primeira fase pretende-se partir do diagnóstico realizado onde estão identificados vários idosos em isolamento e concretizar os atendimentos com o objetivo de criar a relação, realizar uma avaliação primária das necessidades e o estabelecimento de objetivos de acompanhamento. Numa segunda fase, existe uma continuidade das visitas apenas pelo Psicólogo e eventualmente por outro elemento da equipa de ação social da ANADIC com o objetivo de apoiar o idoso nas suas necessidades, nomeadamente no combate à exclusão social, na mobilização de recursos na comunidade (ex: consciencialização dos vizinhos ou dos pequenos negócios adjacentes) e até mesmo no encaminhamento para serviços



disponíveis.

**Recursos humanos**

Esta atividade irá envolver a coordenadora do Projeto, com formação em Psicologia Clínica que irá coordenar o sistema de visitas, bem como o planeamento da Avaliação e Intervenção. Irá explicar o projeto e fazer a ligação com a restante equipa técnica. As visitas também serão realizadas por uma psicóloga da área comunitária e com vasta experiência neste tipo de intervenção. Esta atividade também contará com a participação de voluntários, 2 já integrados na equipa da ANADIC e perspectivamos a angariação de mais 5 voluntários para a realização de visitas aos idosos em situação de exclusão e isolamento social.

**Local: morada(s)**

Esta atividade irá ser planeada, trabalhada e avaliada em sede da ANADIC na Av. 5 de Outubro, nº84, 30 Dto, 1050-059 Lisboa. A implementação da mesma será nas várias residências dos idosos no Bairro de Santos/Rego. Identificam-se algumas das ruas onde existe maior prevalência de idosos em isolamento, tais como na Rua Sousa Lopes, na Rua da Beneficência, na Rua Carlos Reis e na Rua Alberto de Sousa entre outras do território de intervenção prioritária.

**Local: entidade(s)**

ANADIC - Associação Nacional de Apoio ao Desenvolvimento, Investigação e Comunidade.

**Resultados esperados**

Espera-se que esta atividade consiga abranger 25 idosos em situação de isolamento e exclusão social. Espera-se que estes idosos possuam um acompanhamento regular, que numa fase inicial vai assentar numa avaliação das necessidades e no estabelecimento da relação. Espera-se que os idosos se sintam ouvidos, que construam uma análise da sua história de vida e que criem uma identidade caso esta se tenha perdido no isolamento em que estão. Pretende-se levar uma palavra amiga que promova a autoestima, que leve o alento e a escuta ativa que os mesmos precisam. Espera-se que um dos principais resultados desta atividade seja a melhoria da qualidade de vida e do processo de envelhecimento dos destinatários. Pretende-se ainda colmatar algumas das necessidades primárias que estejam relacionadas com algumas tarefas domésticas, com a saúde, com a comida e higiene. Espera-se que estes idosos encontrem sentido no seu caminho e se adaptem aos desafios do envelhecimento, que se estimulem a sair de casa e se tonem mais integrados e incluídos na comunidade.

**Valor** 4230.00 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** 25

*Objectivos específicos para que*



*concorre* 1

*Actividade 2* "Porta da Memória"

*Descrição* Esta atividade consiste na realização de uma intervenção em todos os idosos em isolamento social detetados em processo degenerativo ou com perda de capacidades. Pretende-se numa fase inicial proceder a uma avaliação neuropsicológica para identificar o grau de dificuldade mental e o estabelecimento de um plano de intervenção. Numa segunda fase pretende-se proceder a uma intervenção que assente essencialmente na estimulação cognitiva, colmatando assim muitas das dificuldades inerentes a estas doenças. Existe a possibilidade da realização de relatórios que se irão articular com entidades competentes como Santa Casa da Misericórdia, como o Hospital, Centro de Saúde e com as próprias famílias. Pretende-se concretizar diários de vida com alguns dos idosos em processo de intervenção como forma de recriar os vários acontecimentos da sua vida e ser um suporte futuro para estimular as lembranças e a identificação pessoal. Esta atividade pode ser realizada tanto em contexto de residência como em contexto de gabinete na Paróquia Na Senhora de Fátima, onde se irá contar com o apoio do Gabinete de Ação Social. Desta forma irá colmatar-se a lacuna do apoio técnico e especializado tanto na comunidade como numa das instituições que mais apoia os idosos. Este modelo será passado aos técnicos e voluntários para poderem aumentar as suas capacidades de avaliação e intervenção.

*Recursos humanos* Esta atividade irá envolver a coordenadora do Projeto, com formação em Psicologia Clínica que irá coordenar a avaliação psicoterapêutica, psicossocial e neuropsicológica, bem como irá supervisionar os processos acompanhados. As visitas e os atendimentos também serão realizadas por uma psicóloga com experiência em psicogerontologia e intervenção comunitária. Esta atividade ainda poderá contar com a presença de outros técnicos de ação social pertencentes à ANADIC de uma forma pontual.

*Local: morada(s)* Esta atividade irá ocorrer em dois eixos. Por um lado, será realizada nas residências dos idosos, como tal, à semelhança da atividade anterior, irá ocorrer em todo o bairro em geral, nomeadamente na Rua Sousa Lopes, na Rua da Beneficência, na Rua Carlos Reis e na Rua Alberto de Sousa entre outras do território de intervenção prioritária. Por outro lado, a atividade também ocorrerá num gabinete cedido pela Paróquia N<sup>a</sup> Sra. de Fátima, situada na Av. Marquês de Tomar, 1050-154 LISBOA

*Local: entidade(s)* Grande parte da atividade irá ocorrer na residência dos idosos, pelo que as mesmas não se podem considerar entidades. A Paróquia é a entidade que irá ceder o espaço para se realizar parte desta atividade.



**Resultados esperados**

Espera-se envolver nesta atividade cerca de 15 idosos que apresentem dificuldades ou perturbação no seu processo de envelhecimento. Pretende-se realizar avaliações completas que permitam ter uma noção clara das dificuldades dos idosos e que a intervenção possibilite uma prevenção ou diminuição dessas dificuldades, na sua maioria relacionadas com a memória. Pretende-se estimular estes idosos para que se tornem mais autónomos, participativos e conscientes de como podem travar as dificuldades inerentes à degeneração cognitiva. Pretende-se aumentar a consciência de si mesmos e do seu papel na vida num processo de reconstrução da identidade e do seu percurso de vida. Pretende-se realizar a construção de um Diária de vida com cada idoso como forma de estimular a memória e a identificação dos vários fatores positivos e recursos de cada um.

**Valor** 5700.00 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** 15

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

**Actividade 3** "Porta Segura"

**Descrição**

Esta atividade irá ser realizada em conjunto com a PSP e a equipa de ação social da ANADIC. Pretende-se realizar sessões de informação e sensibilização para os idosos e suas famílias, mas também para toda a comunidade como forma de sensibilizar para as necessidades específicas de um envelhecimento saudável e em segurança. Pretende-se tirar as dúvidas e desconstruir preconceitos e ideias erradas associadas às doenças degenerativas e ao isolamento social a todos aqueles que lidam com idosos. Estas ações estarão igualmente abertas a técnicos das instituições e serviços da comunidade como forma de alargar o impacto da atividade. No âmbito desta atividade também se pretende realizar iniciativas porta-a-porta de toda a comunidade com a entrega de panfletos de sensibilização e informação para esta realidade do isolamento social na 3ª idade. Pretende-se assim consciencializar a comunidade para a possibilidade de terem perto vizinhos nestas condições e desta forma poderem contribuir para a sua sinalização e intervenção.

**Recursos humanos**

Esta atividade irá envolver a coordenadora do Projeto bem como a equipa social da ANADIC que irá ministrar as formações técnicas. Conta-se com a presença de elementos das várias instituições parceiras como a Junta de Freguesia, Paróquia, Rotary, PSP, outras fundações e





instituições do consórcio da ANADIC para realizarem formações, sessões e testemunhos ligados à temática do envelhecimento. Os voluntários também terão um papel ativo na distribuição de panfletos e sensibilização da comunidade.

**Local: morada(s)**

Esta atividade irá ocorrer num espaço cedido pela Junta de Freguesia no Bairro de Santos, na Rua Alberto de Santos, nº5 e no salão cedido pela Paróquia Nª Senhora de Fátima. Em ambos os locais serão ministradas as formações e as ações de sensibilização com o apoio das instituições parceiras.

**Local: entidade(s)**

Os espaços onde se vai realizar a atividade "Porta Segura" foram cedidos pela Junta de Freguesia e Paróquia Nª Sra de Fátima.

**Resultados esperados**

Pretende-se envolver cerca de 85 destinatários nesta atividade que podem incluir idosos, familiares, pessoas da comunidade, técnicos e voluntários. Pretende-se aumentar o grau de conhecimento dos envolvidos sobre o processo de envelhecimento, sobre as características das doenças degenerativas e como intervir e lidar com as mesmas, pretende-se sensibilizar para a problemática do isolamento social e como preveni-lo e combater-lo. Também se pretende obter destinatários mais informados sobre a realidade que os rodeia, nomeadamente para as situações de isolamento que possam estar perto das suas residências, aumentando assim as sinalizações e a mobilização de recursos. Pretende-se com esta atividade obter uma comunidade mais ativa no combate à exclusão e isolamento social, que integre e valorize os seus idosos de uma forma solidária e inclusiva.

**Valor** 5250.00 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** Mensal

**Nº de destinatários** 85

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

**Actividade 4** "Porta Missionária"

**Descrição**

Esta atividade consiste em proporcionar aos idosos momentos fora do Bairro onde vivem, trata-se de uma missão de peregrinação a novas realidades, novos contextos e a concretização do sonho de alguns de visitarem pela primeira vez uma cidade ou um espaço diferentes. Pretende-se organizar 3 saídas a cidades diferentes, que permita aos idosos se mobilizarem e combaterem a exclusão social. Pretende-se contar com o apoio das entidades parceiras para



a concretização deste evento, para apoiarem com o transporte ou alimentação. Está prevista uma ida a Fátima e outras duas cidades ainda a definir consoante o interesse dos idosos que irão participar no projeto. Será dada a oportunidade de os familiares se juntarem à atividade caso desejem numa lógica de estimular as relações familiares e sensibilizar as famílias para a importância de acompanharem o idoso e apoiar-lo no seu processo de envelhecimento.

**Recursos humanos** Esta atividade irá envolver toda a equipa do Projeto "Porta Abertas" no âmbito da sua organização e concretização. Irá também contar com elementos voluntários do consórcio. Será feita uma avaliação inicial pela equipa de psicólogas, das expectativas e das necessidades e dos resultados pós visitas.

**Local: morada(s)** Esta atividade será preparada na Paróquia N<sup>a</sup> Senhora de Fátima sedeada na Av. Marquês de Tomar, 1050-154 LISBOA e no espaço cedido pela Junta de Freguesia no Bairro de Santos, na Rua Alberto de Santos, n<sup>o</sup>5. A atividade em si será desenvolvida nas diferentes cidades selecionadas sendo que a primeira já preparada e selecionada é Fátima.

**Local: entidade(s)** Paróquia N<sup>a</sup> Senhora de Fátima e Junta de Freguesia Avenidas Novas

**Resultados esperados** Espera-se que esta atividade abranja cerca de 30 idosos. Pretende-se motivar os idosos a saírem da sua zona de conforto, e explorarem outras realidades e experiências. Pretende-se abrir uma porta de missões que os próprios nunca esperaram ter ou conseguir. Os resultados irão passar por maior coesão social, inclusão, contato relacional entre os diferentes idosos e a estimulação de uma vida ativa. Esta atividade será um ponto de partida para motivarem estes idosos a amarem-se, a darem uma oportunidade ao tempo que ainda têm para viver, promovendo a sua autoestima e a sua alegria de viver e viver em comunidade. Espera-se que as relações familiares se fortaleçam e que estes idosos passem a ser mais acompanhados pelas suas famílias.

**Valor** 3700.00 EUR

**Cronograma** Mês 4, Mês 5, Mês 8

**Periodicidade** Pontual3

**Nº de destinatários** 30

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

**Actividade 5** "Porta para a Feira"

**Descrição** Esta atividade consiste em promover uma feira do idoso semestral com o objetivo de ser um momento de convívio, de



combate ao isolamento, com música e animação, mas também de promoção da saúde com diversos rastreios, tais como diabetes, tensão arterial, osteoporose, obesidade, entre outros. Simultaneamente, seria uma oportunidade para instituições privadas e públicas da freguesia estarem presentes, com folhetos, brindes e alguns jogos tradicionais, onde os idosos obtinham informações acerca destas instituições e o que estas poderiam fazer por si e pelo seu bem estar. Esta atividade será semestral mas irá ocorrer uma preparação mensal para que a mesma se possa concretizar.

**Recursos humanos** Esta atividade irá envolver toda a equipa do Projeto "Porta Abertas" no âmbito da sua organização e concretização, nomeadamente a Coordenadora, as psicólogas e a estagiária. Irá também contar com elementos voluntários do consórcio. Será feita uma avaliação inicial pela equipa de psicólogas, das expectativas e das necessidades e dos resultados pós feiras.

**Local: morada(s)** Esta atividade irá ocorrer no recinto da Paróquia N<sup>a</sup> Senhora de Fátima sedeada na Av. Marquês de Tomar, 1050-154 LISBOA e no espaço cedido pela Junta de Freguesia no Bairro de Santos, na Rua Alberto de Santos, n<sup>o</sup>5.

**Local: entidade(s)** Paróquia N<sup>a</sup> Senhora de Fátima e Junta de Freguesia Avenidas Novas.

**Resultados esperados** Espera-se envolver cerca de 40 idosos nesta atividade, no entanto, dependendo do impacto do projeto, este número poderá aumentar. Os principais resultados que se esperam com esta atividade passam por promover o convívio e o estabelecimento de relações entre os idosos promovendo a sua autoestima e autoconfiança, uma maior inclusão social e uma maior consciencialização por parte das instituições desta realidade. Pretende-se promover hábitos de vida saudáveis e a prevenção de variadas doenças associadas ao envelhecimento.

**Valor** 3150.00 EUR

**Cronograma** Mês 6, Mês 9

**Periodicidade** Pontual2 (semestral)

**Nº de destinatários** 40

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

**Actividade 6** "Porta Voluntária"

**Descrição** Esta atividade visa o envolvimento social, não só do idoso como também dos jovens. Através de uma sensibilização nas várias faculdades de Lisboa (Faculdade de Psicologia,



Faculdade de Ciências, Faculdade de Letras, Faculdade de Direito, Faculdade de Ciências Sociais) junto da população estudante, pretende-se angariar estudantes que queiram fazer voluntariado, no qual ao dar 2 horas semanais proporcionem alguma ajuda e companhia aos idosos, que previamente foram identificados na atividade "Porta Amiga" e aceitaram participar nesta atividade. Como por exemplo, na ida a uma consulta, nas compras semanais ou simplesmente na companhia para uma pequena conversa. Esta bolsa de voluntários será acompanhada e monitorizada pela equipa do projeto, através de uma avaliação constante.

**Recursos humanos**

Esta atividade irá contar com as psicólogas da equipa social e da estagiária que irão promover o projeto junto das faculdades de Lisboa, divulgando a possibilidade de fazer uma atividade de voluntariado com idosos numa perspetiva de combate ao isolamento social. Numa fase posterior irá envolver uma equipa de 10 voluntários que irão relacionar-se e apoiar os idosos em risco.

**Local: morada(s)**

Esta atividade irá ser planeada, trabalhada e avaliada em sede da ANADIC na Av. 5 de Outubro, nº84, 30 Dto, 1050-059 Lisboa. A implementação da mesma será nas várias residências dos idosos no Bairro de Santos/Rego. A formação dos voluntários também poderá passar pelo Espaço cedido pela Junta dentro do Bairro de Santos na Rua Alberto de Santos, nº5.

**Local: entidade(s)**

Os espaços para a atividade se realizar são cedidos pela ANADIC e Junta de Freguesia Avenidas Novas.

**Resultados esperados**

Com esta atividade pretende-se por um lado implementar e estimular o voluntariado e por outro permitir uma resposta adequada para as necessidades dos idosos em isolamento. Pretende-se que estes jovens possibilitem uma oportunidade aos idosos de terem com quem conversar, criar relação, pretende-se que os jovens sejam facilitadores de algumas tarefas básicas de apoio e auxílio às necessidades dos idosos, melhorando assim a sua qualidade de vida. Espera-se avaliar progressivamente, idosos mais felizes, mais motivados e com maior autoestima.

**Valor** 2970.00 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** 15

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

**MONITORIZAÇÃO DE PROJETO**



Nº de parceiros mobilizados 5

**Constituição da equipa de projeto**

*Função* Coordenador

*Horas realizadas para o projeto* 1920

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Psicóloga

*Horas realizadas para o projeto* 1440

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Psicóloga/Formadora

*Horas realizadas para o projeto* 960

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Estagiário Académico

*Horas realizadas para o projeto* 480

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Voluntário

*Horas realizadas para o projeto* 240

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Voluntário

*Horas realizadas para o projeto* 240

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não 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%)* 2  
*Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto* 0

**Destinatários (Resultados)**

*Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)* 170  
*Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 210  
*Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 1

**Equidade**

*Nº de destinatários com deficiência / doença mental* 20  
*Nº de destinatários mulheres* 65  
*Nº de destinatários desempregados* 210  
*Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)* 0  
*Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)* 210  
*Nº de destinatários imigrantes* 5

**Produtos/Elementos tangíveis da intervenção**

*Nº de produtos concebidos para venda / demonstração* 2  
*Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade* 0



<i>Nº de intervenções no espaço público</i>	0
<i>Nº de publicações criadas</i>	20
<i>Nº de páginas de Internet criadas</i>	1
<i>Nº de páginas de facebook criadas</i>	1
<i>Nº de vídeos criados</i>	5
<i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i>	1
<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>	18700.00 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	0.00 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	1250.00 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	550.00 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	2000.00 EUR
<i>Equipamentos</i>	2500.00 EUR
<i>Obras</i>	0.00 EUR
<i>Total</i>	25000 EUR

#### Montante de apoio financeiro por entidade promotora

<i>Entidade</i>	ANADIC Associação Nacional de Apoio ao Desenvolvimento, Investigação e Comunidade
<i>Valor</i>	25000.00 EUR

#### Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

<i>Entidade</i>	Paróquia N <sup>a</sup> Senhora de Fátima
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	6900.00 EUR
<i>Descrição</i>	No âmbito do Projeto "Portas Abertas", a Paróquia terá um papel muito ativo e as suas contribuições serão essenciais.

A paróquia irá ceder um espaço para ministrar as formações mensais, intercalando com o espaço cedido pela Junta de Freguesia dentro do Bairro de Santos, no valor de 2100 euros, cede igualmente um gabinete para atendimentos e intervenções com os idosos em parceria com o Gabinete de Ação Social da Paróquia, com todas as despesas de manutenção incluídas no valor de 500 euros. Irá ceder um voluntário para apoiar nas atividades e participar nas reuniões de equipa no valor de 3550 Euros. A paróquia também irá ceder diferentes materiais de mobiliário no valor de 750 euros.

<i>Entidade</i>	Junta de Freguesia Avenidas Novas
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	9090.00 EUR
<i>Descrição</i>	A Junta de Freguesia de Avenidas Novas constitui-se como parceiro formal neste projeto. O seu contributo é fundamental para a execução desta candidatura, colocando-se ao nível do seguinte apoio não financeiro: - Espaço no Bairro de Santos/Rego = 1800 Euros; - Transporte para atividades = 690 Euros; - Bens alimentares = 300 Euros; - Técnico disponível para auxiliar nas atividades e participar na avaliação do consórcio = 3000 Euros; - Material de divulgação = 800 Euros; Apoio legal e de Consultoria = 2500 Euros.
<i>Entidade</i>	Rotary Club Centennarium
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	3060.00 EUR
<i>Descrição</i>	A Rotary Club Centennarium constitui-se um parceiro formal de enorme importância na divulgação do projeto e no auxílio das suas atividades, como tal, comprometem-se com os seguintes apoios não financeiros: - Voluntário = 1440 Euros, - Apoio alimentar nas atividades = 200 Euros, - Material de Divulgação = 700 Euros - Participação de voluntários ocasionais em eventos ou atividades = 720 Euros.
<i>Entidade</i>	ANADIC
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	6450.00 EUR
<i>Descrição</i>	A ANADIC enquanto entidade promotora compromete-se a complementar o apoio financeiro requerido com variados recursos que permitirão enriquecer o projeto e apoiar na sustentabilidade do mesmo: - Material de escritório = 800 Euros -, Material Informático = 2800 Euros - Fotocopiadora = 450 Euros - Projetor = 400 Euros - Participação de voluntários ocasionais = 1500 Euros, - Material de



Avaliação Psicológica = 500 euros

---

**TOTAIS**

<i>Total das Actividades</i>	25000 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	25000 EUR
<i>Total do Projeto</i>	50500 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	210

