

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: 006

**Envelhecer a mexer!**



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* Associação de Reformados do Bairro do Condado-  
Marvila-Lisboa

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Centro Social Paroquial São Maximiliano Kolbe

*Designação* Associação Cultural o Fado

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* Envelhecer a mexer!

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 28. Amendoeiras

30. Condado

#### Síntese do Projecto

*Fase de execução* Setembro de 2017 a Agosto de 2018

*Fase de sustentabilidade* Dois anos após o termino do projeto (Setembro de 2018 a  
Agosto de 2020)

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

*Diagnóstico* Vivemos hoje em sociedades cada vez mais envelhecidas. A freguesia de Marvila, e em concreto os bairros do Condado e Amendoeiras, não escapam a esta inevitabilidade. Neste reconhecimento, urge, pois, pensar como queremos envelhecer e que tipo de envelhecimento estamos a promover. Marcado pelo peso significativo de uma população com mais idade, estes bairros apresentam ainda outras problemáticas associadas a esta faixa etária, como sejam, o nível de isolamento social a que boa parte destes idosos estão sujeitos e a existência de algum tipo de limitações na sua mobilidade e que ameaçam agravar, ainda mais, as suas possibilidades de convívio e interação social. Apesar disto, os bairros apresentam algumas potencialidades e traços que podem, quando bem explorados e canalizados, contribuir para a inversão desta tendência de isolamento de uma faixa cada vez mais significativa da sua população residente e, ainda, contribuir para fomentar um verdadeiro envelhecimento ativo. Uma comunidade mobilizada e sensível



aos problemas do envelhecimento, porque seus, constituem alguns dos pontos fortes a capitalizar com esta candidatura.

<i>Temática preferencial</i>	Inclusão e Prevenção
<i>Destinatários preferenciais</i>	Idosos
<i>Objectivo geral</i>	Este projeto tem como seu principal objetivo promover o envelhecimento ativo dos residentes dos bairros do Condado e Amendoeiras, prevenindo o processo de degeneração biológica/ cognitiva associada a esta faixa etária, e ainda combater o isolamento social provocado por este processo.

### Objetivos Específicos de Projeto

#### Objetivo Específico de Projeto 1

<i>Descrição</i>	Promover o desenvolvimento de uma atividade física regular como forma de estimular e reforçar as capacidades motoras dos mais idosos.
<i>Sustentabilidade</i>	Através do estímulo físico/motor pretende-se criar condições capazes de garantir a mobilidade dos mais idosos e a sua participação na vida da comunidade, retardando os problemas associados à perda de capacidades físicas.

#### Objetivo Específico de Projeto 2

<i>Descrição</i>	Trabalhar as competências cognitivas através da estimulação sensorial, como forma de retardar o processo de degeneração neurológica associado ao envelhecimento.
<i>Sustentabilidade</i>	Através do estímulo cognitivo e sensorial pretende-se criar condições capazes de garantir a sociabilidade dos mais idosos e a sua participação na vida da comunidade, retardando os problemas associados à perda de capacidade cognitivas, nomeadamente ao nível da saúde mental.

#### Objetivo Específico de Projeto 3

<i>Descrição</i>	Fomentar a interação e o convívio social entre os mais idosos, criando uma rede de apoio e de suporte para enfrentar o isolamento.
------------------	--



**Sustentabilidade** Através de um conjunto de atividades lúdicas e educativas pretende-se sensibilizar a comunidade, em geral, e os mais idosos, em particular, para os problemas do envelhecimento e encontrar, em conjunto, formas e estratégias para lidar com ele.

### CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

<b>Actividade 1</b>	Oficina da dança
<b>Descrição</b>	Alicerçada nos princípios da dançaterapia, que procuram através de uma abordagem terapêutica corporal integrativa estimular o movimento criativo e espontâneo do corpo, esta atividade procura, através da dança, estimular as capacidades físicas e motoras dos idosos, e contribuir, desta forma, para a melhoria dos seus níveis de bem-estar. Para tal será elaborado um plano de sessões que se pretende diversificado, permitindo a exploração de diferentes tipos de dança e/ou formas de expressão corporal mais ajustadas aos interesses e necessidades dos idosos.
<b>Recursos humanos</b>	2 Professores de dança, 1 coordenadora do projeto e 1 animador da atividade.
<b>Local: morada(s)</b>	Sede da ARBC
<b>Local: entidade(s)</b>	Sala, aparelho de som
<b>Resultados esperados</b>	Espera-se com esta atividade promover entre a população mais idosa o gosto pela atividade física regular, aumentando a sua participação em atividades desta natureza como forma de melhorar os seus níveis de bem-estar e a sua qualidade de vida. Tal passará pela criação de uma oficina de dança que se apresente no final do projeto como uma resposta sociocultural para a comunidade.
<b>Valor</b>	4880.00 EUR
<b>Cronograma</b>	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>	30
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	1, 3
<b>Actividade 2</b>	Oficina da música
<b>Descrição</b>	Esta atividade pretende, através da música, estimular as

	capacidades cognitivas e sensoriais dos idosos e a possibilidade de experimentar diferentes estilos musicais (nomeadamente o fado e a música populacional portuguesa). Para tal, serão organizadas 2 sessões semanais, uma dedicada ao fado e outra à música popular portuguesa, sob a supervisão de 2 professores de canto e música (um para cada estilo musical), no qual se procurarão explorar sons, melodias e apetências vocais.
<i>Recursos humanos</i>	2 Professores de canto e música, músicos, 1 coordenadora e 1 animador da atividade.
<i>Local: morada(s)</i>	Sede da ARBC
<i>Local: entidade(s)</i>	Sala, instrumentos musicais
<i>Resultados esperados</i>	É esperado que os participantes desta atividade integrem com atuações em eventos dos Parceiros, da Freguesia, ou de outra entidade anfitriã, como forma de promoção da inclusão e de dinamização da oferta cultural da comunidade.
<i>Valor</i>	11280.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2, 3
<i>Actividade 3</i>	Conhecer é saber!
<i>Descrição</i>	Esta atividade passa pela organização de diversos workshops (5 ao longo do projeto), cada um deles dedicado a um tema importante para a promoção do envelhecimento ativo e saudável. Através deste tipo de ações procurar-se-ão abordar temas como a importância de uma alimentação saudável, prevenção de quedas e cuidados de saúde, a terapia do riso, entre outros temas.
<i>Recursos humanos</i>	5 especialistas das várias áreas, 1 coordenadora, 1 animador da atividade e 10 voluntários.
<i>Local: morada(s)</i>	Sede da ARBC e espaço de S. Maximiliano de Kolbe
<i>Local: entidade(s)</i>	Sala, cadeiras, pc e retroprojektor
<i>Resultados esperados</i>	Sensibilizar a comunidade, em geral, e os idosos, em particular, para a importância da adoção de hábitos de vida saudáveis, como forma de promoção de um envelhecimento ativo e saudável e como estratégia fundamental para a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida nesta fase da

	vida.
<i>Valor</i>	3600.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 3, Mês 5, Mês 7, Mês 9, Mês 11
<i>Periodicidade</i>	Pontual5
<i>Nº de destinatários</i>	150
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
<i>Actividade 4</i>	Mexe-te connosco!
<i>Descrição</i>	Esta atividade passa pela organização de caminhadas, envolvendo toda a comunidade e promovendo o convívio entre todas as gerações de pessoas que residem na freguesia de Marvila.
<i>Recursos humanos</i>	1 Coordenadora e 9 voluntários.
<i>Local: morada(s)</i>	Espaço público de Marvila
<i>Local: entidade(s)</i>	Materiais para a caminhada
<i>Resultados esperados</i>	Sensibilizar a comunidade para a adoção de hábitos de vida mais saudáveis e que encontram neste tipo de atividades uma forma de se pôr a mexer.
<i>Valor</i>	2900.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 4, Mês 7, Mês 10
<i>Periodicidade</i>	Pontual3
<i>Nº de destinatários</i>	150
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 3
<i>Actividade 5</i>	Vamos passear!
<i>Descrição</i>	Prevê-se a organização de quatro passeios fora da comunidade, permitindo aos mais idosos a (re)descoberta de outras comunidade/ locais e a possibilidade de passar um dia diferente e viver novas experiências.
<i>Recursos humanos</i>	1 Coordenadora e 8 voluntários.
<i>Local: morada(s)</i>	Locais diversos (a designar durante o projeto)
<i>Local: entidade(s)</i>	Meio de transporte

<i>Resultados esperados</i>	Espera-se realizar 4 passeios a diferentes locais do país de norte a sul, apresentando novos viveres e socialização aos idosos envolvidos.
<i>Valor</i>	5100.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 3, Mês 6, Mês 9, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Pontual4
<i>Nº de destinatários</i>	160
<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* Coordenadora

*Horas realizadas para o projeto* 960

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Professores de dança

*Horas realizadas para o projeto* 96

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Professores de música

*Horas realizadas para o projeto* 198

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Especialistas (workshops)  
*Horas realizadas para o projeto* 20  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Monitor de atividade  
*Horas realizadas para o projeto* 1200  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Sim

*Função* Voluntários  
*Horas realizadas para o projeto* 360  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Sim

#### Criação de emprego (Impacto)

*Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%)* 1

*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)* 220

*Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 300

*Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 2

#### Equidade



<i>Nº de destinatários com deficiência / doença mental</i>	0
<i>Nº de destinatários mulheres</i>	400
<i>Nº de destinatários desempregados</i>	0
<i>Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)</i>	50
<i>Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)</i>	470
<i>Nº de destinatários imigrantes</i>	0
<b>Produtos/Elementos tangíveis da intervenção</b>	
<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>	1
<i>Nº de vídeos criados</i>	5
<i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i>	4
<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>	9000.00 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	9260.00 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	2500.00 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	500.00 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	5000.00 EUR



*Equipamentos* 1500.00 EUR

*Obras* 0.00 EUR

*Total* 27760 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

*Entidade* Associação de Reformados do Bairro do Condado-  
Marvila-Lisboa

*Valor* 27760.00 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

*Entidade* Associação cultural o fado

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 1500.00 EUR

*Descrição* Cedência de espaço para realização das atividades e  
divulgação do projeto.

*Entidade* Centro Social e Paroquial de S. Maximiliano de Kolbe

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 1500.00 EUR

*Descrição* Cedência de espaço para realização das atividades e  
divulgação do projeto.

**TOTAIS**

*Total das Atividades* 27760 EUR

*Total de Outras Fontes de Financiamento* 27760 EUR

*Total do Projeto* 30760 EUR

*Total dos Destinatários* 520