

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2018

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 030

Academia Sénior de Marvila



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

<i>Designação</i>	Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras
<i>Designação</i>	Quebrar o Silêncio
<i>Designação</i>	Questão de Igualdade - Associação para a Inovação Social

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

<i>Designação</i>	Academia Sénior de Marvila
<i>BIP/ZIP em que pretende intervir</i>	28. Amendoeiras 29. Flamenga

### Síntese do Projecto

<i>Fase de execução</i>	Criação da Academia Sénior de Marvila (ASM), promovendo um envelhecimento ativo e saudável, bem como o enriquecimento pessoal e social dos alunos que a irão frequentar, envolvendo-os em atividades diversas e de caráter intergeracional. A participação e a valorização dos saberes e histórias de vida dos destinatários serão centrais ao projeto, nomeadamente na construção de um diário gráfico/livro, uma exposição fotográfica e uma peça de teatro, os quais constituirão os produtos do projeto.
<i>Fase de sustentabilidade</i>	O que "fica no território" é a própria Academia Sénior de Marvila: uma resposta social criada para suprir as necessidades identificadas pela população de Marvila. A ASM assumir-se-á como um importante instrumento para a melhoria da qualidade de vida das populações seniores abrangidas, não só combatendo a solidão e o isolamento, mas também promovendo um envelhecimento ativo e saudável, com especial enfoque na transmissão de conhecimentos e competências num verdadeiro clima de diálogo intergeracional

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

<i>Diagnóstico</i>	Segundo os Censos 2011, cerca de 24% da população de Lisboa tem idade superior a 65 anos e 85000 vivem sozinhos ou com pessoas do mesmo escalão etário, sendo que em Marvila vivem cerca de 32000 pessoas com 65 e mais anos. Segundo a Carta Social, em Marvila existem: 1 centro de convívio, 5 Lares e 4 Centros de Dia. Estas valências não estão vocacionadas para oferecer serviços dedicados ao enriquecimento cultural, educacional e de convívio, nem têm
--------------------	---



capacidade de resposta para a totalidade da população sénior, não respondendo por isso à problemática do isolamento dos idosos, um dos temas que, de acordo com as Fichas de Caracterização dos BIPZIP, mais preocupa os residentes dos Bairros das Amendoeiras e da Flamenga. O Plano de Desenvolvimento Social reforça que as respostas sociais destinadas à população idosa são na sua maioria tipificadas (valências de serviço de apoio domiciliário e centro de dia) e que respostas como universidades sénior são encorajadas.

De modo a aprofundar este diagnóstico, aplicámos a 52 pessoas um inquérito para aferir a sua recetividade à criação da ASM, tendo 77% dos inquiridos confirmado a necessidade desta resposta e o seu interesse em frequentá-la (ver anexo).

Partindo deste contexto, este projeto visa criar em Marvila (onde as 3 entidades desenvolvem trabalho) uma resposta social para proporcionar à população idosa condições para um envelhecimento ativo, reforçar um sentimento de pertença e valorizar o papel que desempenham na sua comunidade.

*Temática preferencial*

Promoção da Cidadania

*Destinatários preferenciais*

Idosos

*Objectivo geral*

Seguindo o mote dado pelo programa "Lisboa, Cidade de todas as Idades" lançado em Fevereiro deste ano pela CML e a SCML, o presente projeto pretende contribuir para dar resposta aos novos desafios que decorrem do aumento da esperança média de vida, aproveitando da melhor forma o enorme potencial de intervenção social neste domínio que decorre da tentativa de fazer face a esses mesmos desafios.

Deste modo, o principal objetivo do projeto será o de criar condições promotoras da vida ativa e da participação da população sénior dos bairros das Amendoeiras e da Flamenga (numa fase inicial), assentando a atividade central desta intervenção na criação de uma resposta social, a Academia Sénior de Marvila. A sua implementação e dinamização procurará promover junto dos destinatários do projeto, os idosos, práticas que fomentem o envelhecimento ativo e saudável, combatendo o isolamento e o sentimento de solidão com que muitos se debatem, contribuindo simultaneamente, e de forma contínua, para a seu desenvolvimento pessoal e social. Faz também parte dos objetivos da Academia a valorização das histórias de vida dos seus participantes, das suas experiências, dos seus saberes e competências e, conseqüentemente, dar uma maior visibilidade ao importante papel que estes desempenham, sendo eles muitas vezes os "guardiões" da identidade e da cultura imaterial do território, quer nos bairros onde pretendemos intervir, quer na cidade de Lisboa como um todo.

Partindo desta base, as restantes atividades do projeto irão envolver os participantes na ASM em atividades de caráter intergeracional, motivando o debate em torno de diversas temáticas cujo principal enfoque será, e tendo em conta as áreas de intervenção privilegiada das entidades



promotoras do projeto, a defesa dos Direitos Humanos, a promoção de uma Cidadania ativa e participada, assente na Igualdade de Oportunidades e Direitos para todos e todas.

---

## Objetivos Específicos de Projeto

### Objetivo Específico de Projeto 1

#### *Descrição*

Dar origem nos territórios abrangidos pelo projeto a uma resposta social, considerada pelos seus habitantes e potenciais destinatários como bastante necessária e que até agora se apresenta como inexistente: a criação de uma Academia Sénior. Esta procurará, desde a sua fundação, assumir-se como um importante mecanismo no combate ao isolamento e à exclusão social dos mais velhos. Ao mesmo tempo, a ASM reúne em si condições para o estabelecimento de um convívio útil e salutar entre os mais idosos, proporcionando-lhes também a possibilidade de continuarem a estimular as suas capacidades cognitivas, aprendendo novas matérias ao seu ritmo e de acordo com as suas preferências, fator que contribuirá de forma inestimável para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável nas comunidades por ela influenciadas.

#### *Sustentabilidade*

No que respeita à sustentabilidade quer deste objetivo específico, quer do próprio projeto no seu todo, realçamos o facto de esta ser uma intervenção planeada totalmente com a participação da própria comunidade, uma vez que no diagnóstico efetuado especificamente para a formulação do projeto foram desde logo auscultados os seus potenciais destinatários, no sentido não só de validar a pertinência da intervenção prevista, como também de proceder à sua adequação às reais expectativas e necessidades por eles enunciadas.

Deste modo, com a criação da ASM pretende-se deixar no território uma resposta social sustentável que promove o envelhecimento ativo e o combate ao isolamento da população idosa. A sustentabilidade desta resposta assenta no próprio regulamento que a define, o qual possibilitará instaurar, pós projeto, o pagamento por parte dos alunos de uma mensalidade que, ainda que simbólica, servirá para cobrir despesas de custos gerais gerados pela sua manutenção. De igual modo, pretende-se dar continuidade ao impulsionamento do voluntariado, através do qual se manterão e/ou renovarão os professores que irão lecionar as várias disciplinas. O estabelecimento de parcerias iniciado durante o projeto, o recurso ao mecenato e a concretização de outras candidaturas a linhas de financiamento específicas para



esta resposta, como por exemplo o BPI Seniores, são também algumas estratégias a que as entidades promotoras recorrerão para garantir que a ASM se mantenha viva e ativa.

### Objetivo Específico de Projeto 2

#### *Descrição*

Sensibilizar as populações dos bairros onde focaremos a nossa intervenção, bem como da cidade de Lisboa no seu todo, para a importância da promoção do conceito de envelhecimento ativo enquanto processo de cidadania plena, pelo qual se otimizam as oportunidades de participação, a segurança e uma maior qualidade de vida dos mais idosos, fomentando simultaneamente uma mudança de atitudes face a uma visão negativa e estereotipada do envelhecimento e dos seus efeitos, e exaltando o contributo das pessoas idosas na comunidade enquanto agentes ativos no processo de desenvolvimento social.

#### *Sustentabilidade*

O conceito de envelhecimento ativo que está na base da concepção deste projeto assume-se como uma quebra com uma visão reativa, centrada única e exclusivamente na satisfação de necessidades básicas e na qual a pessoa idosa é um agente passivo, remetendo-nos para uma outra, de caráter pró-ativo, e que reconhece o sénior como um elemento capaz e atuante no processo de mudança positiva das sociedades.

Assim, o envelhecimento ativo constitui um desafio para toda a sociedade, implicando a responsabilização e a participação de todos no combate à exclusão social e discriminação, e na promoção da igualdade e solidariedade entre gerações. Com base nesta premissa, a sustentabilidade deste objetivo assenta nas atividades que compõem o projeto, nomeadamente no que concerne:

-à criação de um Grupo de Debate Intergeracional, constituído por alunos da ASM, o qual atuará no espaço exterior à Academia, dando voz e visibilidade acrescida às opiniões dos seniores e ao seu poder transformador da sociedade, nomeadamente junto de outros públicos como as escolas de Marvila;

-à aposta no desenvolvimento de atividades como a conceção do Livro/Diário Gráfico com histórias de vida de habitantes de Marvila, e a exposição que dele derivará, bem como de uma peça de teatro pensada, construída e protagonizada pelos seniores, dando origem a produtos concretos e duradouros, passíveis de ser disseminados por outros territórios, conferindo assim um efeito multiplicador à intervenção iniciada pelo projeto.

### Objetivo Específico de Projeto 3

#### *Descrição*

Promover nos territórios abrangidos pelo projeto a criação de um efetivo diálogo intergeracional, assente na



realização de iniciativas de reflexão, debate e aprendizagem mútua entre os mais idosos e os mais jovens, as quais permitirão:

- valorizar e dar visibilidade ao papel que os mais idosos, através da sua experiência, competências e saberes adquiridos, têm a desempenhar, quer na educação e passagem de valores aos mais jovens, quer na manutenção da coesão social das comunidades onde vivem;
- proporcionar uma maior aproximação entre a população sénior e as comunidades escolares existentes no bairro e no meio envolvente, promovendo, quer em ambiente escolar, quer fora dele, o debate de temáticas relacionadas com a promoção dos Direitos Humanos, da Cidadania, da Igualdade e do respeito pelo outro;

No âmbito deste objetivo específico, pretendemos ir ao encontro dos interesses da população alvo, ou seja, constatámos que a criação de um Grupo de Debate Intergeracional é uma atividade reforçada pelo interesse dos próprios participantes. Através do inquérito que aplicámos, sobre as disciplinas da ASM com maior interesse, destacamos a motivação da população para as disciplinas com incidência em temas como Cidadania e Direitos Humanos, Igualdade e Multiculturalidade.

#### *Sustentabilidade*

Pela própria especificidade do projeto a desenvolver, na medida em que este representa uma aposta na introdução de mudanças de caráter social nos territórios onde iremos intervir, pretendemos que uma das suas principais características seja a sustentabilidade e a continuidade dessas mesmas mudanças promovidas ou facilitadas pelo projeto.

Deste modo, e com vista a garantir que a concretização deste objetivo seja plenamente atingida, pretendemos que as várias atividades propostas pelo projeto atuem de forma integrada na busca de um mesmo fim. Assim, o enfoque dado pelo projeto à valorização dos mais idosos passará não só pela preocupação com a promoção de um envelhecimento ativo e saudável, como também pela valorização do papel e das opiniões destes cidadãos de pleno direito, junto dos mais jovens.

A promoção desta convivência intergeracional, assente no impulsionar de novos canais de comunicação entre diferentes gerações no território, terá como objetivo a criação de um espaço de reflexão, debate e aprendizagem mútua entre os mais idosos e os mais jovens, contribuindo de forma bastante evidente, e aspiramos nós, duradoura, para a valorização de uma cultura de diálogo e para a construção de uma comunidade efetivamente assente nos valores da promoção dos Direitos Humanos, da Igualdade, da Cidadania Ativa e do respeito pelo outro.

---

### CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO



**Actividade 1** Academia Sénior de Marvila

**Descrição**

Criação de uma resposta social, a Academia Sénior de Marvila (ASM), com o objetivo de dinamizar regularmente atividades culturais, educacionais e de convívio para e pelos maiores de 50 anos, num contexto de formação em regime de educação não-formal.

A criação da ASM terá como objetivos: combater o isolamento e a exclusão social da população idosa, promover o envelhecimento ativo e saudável e fomentar a intergeracionalidade através da realização regular de atividades de convívio e participação social. Com base nos resultados dos inquéritos aplicados, será possível estudar e/ou ensinar, matérias e disciplinas que vão ao encontro dos seus interesses, aprofundar conhecimentos e desenvolver, ainda, as suas capacidades cognitivas enquanto se mantêm socialmente ativos. Além de um modelo de formação de adultos e de um espaço de cultura e convívio, a ASM, assume-se também como um projeto com uma dimensão na área da saúde uma vez que, como vários estudos revelam, respostas deste tipo contribuem para a melhoria da qualidade de vida e saúde dos seniores.

O seu desenvolvimento ocorrerá em dois momentos distintos: um 1º momento dedicado à constituição formal da ASM, de acordo com o Resolução do Conselho de Ministros n.º 76/2016 e com as preferências manifestadas pelo público-alvo no levantamento de necessidades em anexo, e um 2º momento assinalado pela Sessão Pública de Inauguração da ASM, que marcará o início das atividades, seguindo-se diversos outros momentos ao longo do ano letivo.

**Recursos humanos**

As 3 entidades promotoras garantem, em paralelo, as necessidades relativas aos recursos humanos da Academia. A AMBA garante o lado logístico da gestão da ASM, no sentido em que tem contacto primário com os participantes, nomeadamente em situações, como por exemplo, informações e inscrições nos workshops, transmissão de informação à população alvo sobre novas disciplinas, horários e iniciativas, etc.

Os técnicos da Questão de Igualdade (QI) e da Quebrar o Silêncio (QoS) intervirão no apoio às questões logísticas, bem como na coordenação pedagógica, realização dos workshops, aulas e atividades da ASM.

Estarão envolvidos:

- 1 Coordenador da AMBA
- 10 voluntários professores / formadores
- 1 professor de Tai chi
- 2 técnicos da QI
- 2 técnicos da QoS

**Local: morada(s)**

As atividades da Academia Sénior de Marvila terão lugar, maioritariamente, no espaço da AMBA (Rua Luiz Pacheco, loja nº 5, 1950-244, Marvila), mas também na Casa dos Direitos Sociais (Rua Ferreira de Castro, 1900-697, Marvila) onde a Questão de Igualdade e a Quebrar o Silêncio desenvolvem as suas atividades, ou ainda em outros espaços que se verifiquem pertinentes, tais como escolas ou



bibliotecas.

**Local: entidade(s)** Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras  
Questão de Igualdade  
Quebrar o Silêncio

**Resultados esperados** Com a criação da ASM, pretende-se contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população idosa dos Bairros das Amendoeiras e da Flamenga, que já manifestou interesse em frequentá-la. Esta melhoria da qualidade de vida passa por combater o isolamento social dos alunos da Academia, com o objetivo que a ASM se venha a revelar importante e reconhecida nas suas vidas, pelos laços sociais e de amizade que certamente se estabelecerão. Pretende-se de igual modo contribuir para um envelhecimento ativo, assente na frequência de atividades que proporcionem a participação social, contribuindo para o seu maior envolvimento quer na comunidade em que se inserem (por exemplo, com as partilhas de conhecimentos nas escolas de Marvila), quer em novos ambientes. A ASM contribuirá também para a quebra de estereótipos associados ao envelhecimento, permitindo valorizar o papel e o contributo das pessoas idosas para o crescimento e coesão da comunidade em que estão inseridas e da sociedade em geral. Prevê-se ainda criar um impacto positivo na própria dinâmica comunitária, impulsionando, por um lado, o voluntariado social (uma vez que uma das premissas base deste tipo de respostas sociais é que os professores sejam voluntários), e, por outro lado, a criação de redes de parceria que apoiem o seu funcionamento, seja nos territórios onde a ASM será implementada, seja noutros BIPZIP em Marvila nos quais as pessoas idosas moradoras tenham vontade de aderir a esta iniciativa.

**Valor** 22332.00 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** Diário

**Nº de destinatários** 50

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

**Actividade 2** Grupo de Debate Intergeracional

**Descrição** Sendo este um projeto que assenta a sua lógica na criação de uma efetiva cultura de Envelhecimento Ativo baseada numa sociedade para todas as idades, e tendo em conta as diferentes atividades que o compõem, esta atividade será sem dúvida a que mais vincadamente lhe irá imprimir uma componente de debate e aprendizagem intergeracional, pondo





em contacto os alunos da Academia Sénior com os públicos mais jovens dos territórios abrangidos, nomeadamente os alunos das escolas da comunidade envolvente. Pretende-se com esta atividade criar um grupo intergeracional composto por 15 idosos provenientes dos territórios abrangidos pelo projeto e alunos da ASM, que voluntariamente manifestem o interesse em o integrar. Este grupo terá como principal objetivo a deslocação dos participantes às escolas ou outros locais da comunidade envolvente, exteriores à ASM, com vista à realização de momentos de debate, com alunos e outros públicos, em torno de temas relacionados com a promoção dos Direitos Humanos, Igualdade, Cidadania, Multiculturalidade e Não Discriminação e o respeito pelo outro. Ao longo do projeto serão realizados, quinzenalmente, grupos de trabalho com os seniores para discussão e preparação de 6 encontros intergeracionais, que consoante a especificidade do tema e do público a abranger, poderão assumir o formato de fóruns de discussão ou de workshops.

*Recursos humanos*

As necessidades relativas a recursos humanos serão colmatadas pelos técnicos da Questão de Igualdade (QI) e da Quebrar o Silêncio (QoS), entidades co-promotoras do projeto, detentoras de uma vasta experiência no desenvolvimento de atividades deste cariz e cujas áreas de intervenção se prendem diretamente com as matérias atrás descritas.

Do ponto de vista da concretização estarão envolvidos:

- 1 coordenador da AMBA
- 2 técnico da QI
- 2 técnicos da QoS

*Local: morada(s)*

As reuniões quinzenais do grupo de trabalho serão realizadas nas instalações da AMBA, (Rua Luiz Pacheco, loja nº 5, 1950-244, Marvila), e os encontros intergeracionais poderão também ser realizados no mesmo espaço ou noutros espaços apropriados, como por exemplo, escolas da comunidade envolvente, bibliotecas ou outros locais, nomeadamente a Casa dos Direitos Sociais (Rua Ferreira de Castro, 1900-697, Marvila) onde a Questão de Igualdade e Quebrar o Silêncio desenvolvem as suas atividades.

*Local: entidade(s)*

Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras  
Questão de Igualdade  
Quebrar o Silêncio

*Resultados esperados*

As práticas intergeracionais baseiam-se no princípio de que todas as gerações de participantes beneficiam dessa mesma participação. É, pois, neste âmbito que consideramos como fundamental a intervenção preconizada por esta atividade, agindo quer junto das pessoas mais idosas, quer dos mais jovens, debatendo, sensibilizando e informando numa perspectiva de carácter preventivo relativamente a diversos fenómenos sociais, privilegiando-se a utilização de uma comunicação intergeracional numa ótica de partilha, tendo como resultado esperado, em última instância, a construção de uma sociedade mais coesa, mais inclusiva, mais

igualitária e menos discriminatória. Deste modo, pretendemos realçar a importância do papel de cada geração na mudança de mentalidades, sendo que num primeiro momento os idosos que irão integrar este grupo serão alvo de uma sensibilização prévia sobre algumas das temáticas a abordar, para desmistificar os possíveis estereótipos existentes, inerentes ao seu próprio processo de socialização. Após essa sensibilização, estarão eles próprios aptos a contribuir e atuar na promoção destas temáticas junto das gerações mais novas, bem como no seu meio familiar e entre pares.

De salientar ainda o facto de esta atividade ser uma forma de a ASM expandir a sua intervenção para "fora de portas" e ganhar maior visibilidade e reconhecimento no território enquanto resposta social promotora de uma cidadania ativa, por parte dos mais idosos e dos mais jovens.

<b>Valor</b>	6863.00 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>	PontualQuinzenal
<b>Nº de destinatários</b>	150
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	1, 2, 3

**Actividade 3** Livro "Histórias de Vida em Marvila"

**Descrição** A criação de um livro no âmbito deste projeto assume-se como um valioso instrumento, que assenta num processo dinâmico de auto-descoberta e de valorização do papel dos seniores na sua comunidade e na sociedade em geral. Cientes que todas as pessoas têm um papel na comunidade, ouvir e dar conhecer as suas histórias é uma forma de valorizar e promover a integração pessoal e social, a identidade e a memória. No caso dos seniores, a oportunidade de contar uma vida significa também a oportunidade de reconstruir a história de uma vida, de revisitar o passado de reviver emoções. A compilação de histórias de vida permitirá ainda aumentar o conhecimento da própria história local, dos costumes e tradições; em suma, de conhecer o lugar em que vivem, contribuindo para que as pessoas locais partilhem a suas próprias histórias, ajudando-os a construir sua identidade comunitária. Para esta compilação, organizar-se-ão sessões quinzenais com alunos da ASM, no decorrer das quais serão incentivados a criar um Diário Gráfico, dando-lhes oportunidade de registar, recorrendo à imaginação e memória, os aspetos que considerem mais relevantes nas suas histórias de vida, partilhando numa página em branco um desenho, um poema, uma receita, uma fotografia, um episódio marcante, etc.



Composto por diversos fragmentos, o Diário Gráfico acaba por delinear assim uma narrativa das vivências dos seus autores. A elaboração deste Diário será feita ainda em paralelo com a Peça de Teatro e com a Exposição.

**Recursos humanos**

As necessidades relativas a recursos humanos serão colmatadas em paralelo pelas 3 entidades promotoras do projeto. A AMBA terá um envolvimento na seleção dos participantes, a Quebrar o Silêncio (QoS) e a Questão de Igualdade (QI) irão dinamizar o processo de recolha das histórias da vida, e a conceção gráfica e produção do livro.

Do ponto de vista da concretização da atividade estarão envolvidos:

- 1 coordenador da AMBA
- 2 técnico da QI
- 2 técnicos da QoS

**Local: morada(s)**

A atividade de levantamento e registo das histórias de vida terá lugar na própria ASM, nas instalações da AMBA (Rua Luiz Pacheco, loja nº 5, 1950-244, Marvila). Para a realização dos materiais, que contempla a fase de design gráfico e produção, esta será concretizada nas instalações da Quebrar o Silêncio e da Questão de Igualdade, ambas localizadas no bairro da Flamenga, mais concretamente na Casa dos Direitos Sociais (Rua Ferreira de Castro, 1900-697, Marvila).

**Local: entidade(s)**

Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras  
Questão de Igualdade  
Quebrar o Silêncio

**Resultados esperados**

Com a realização desta atividade espera-se contribuir, por um lado, para a valorização do papel da população idosa na comunidade, aqui representada na voz dos 30 participantes que irão contar as suas histórias de vida, e por outro lado, aumentar o conhecimento da história local, facto que no futuro poderá ser utilizado na promoção de atividades intergeracionais.

Na fase final do projeto, cada um dos participantes nesta atividade, com o apoio da equipa do projeto, irá selecionar uma história de vida, com o objetivo de se editar e produzir para venda ao público o Diário Gráfico "Histórias de Vida em Marvila" (200 exemplares) e uma coleção de postais com o mesmo título. As receitas obtidas servirão para apoiar a continuidade e sustentabilidade da Academia Sénior de Marvila após o término do projeto.

Além de ser produzido em formato de livro, o Diário Gráfico será também convertido em painéis de maior dimensão, dando origem a uma exposição que será inaugurada na sessão de encerramento do projeto e apresentada pelos próprios seniores que lhe deram vida.

**Valor** 7289.00 EUR

**Cronograma** Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12



<i>Periodicidade</i>	PontualQuinzenal
<i>Nº de destinatários</i>	230
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
<i>Actividade 4</i>	Exposição "Hist. de Vida em Marvila"
<i>Descrição</i>	<p>Esta exposição será realizada na fase final do projeto e terá como objetivo promover a reflexão sobre as temáticas do isolamento e a exclusão social da população sénior, bem como sobre os benefícios da promoção do envelhecimento ativo junto da comunidade local e da sociedade em geral. Esta atividade consistirá na exposição dos resultados do Diário Gráfico - Histórias de Vida em Marvila, materializados em quinze painéis, cada um deles retratando uma história de vida que será contada na primeira pessoa ao público.</p> <p>Esta exposição será acompanhada pela realização de uma tertúlia onde se debaterão as temáticas que o projeto aborda e para as quais as histórias de vida apresentadas nos remetem, na qual os seus autores participarão e terão um lugar de destaque. Para a dinamização desta tertúlia serão igualmente convidados peritos na área do envelhecimento.</p> <p>Com o objetivo de promover uma maior visibilidade e abertura dos territórios BIPZIP onde o projeto será implementado à envolvente, ou seja à cidade de Lisboa num todo, paralelamente à exposição, e como forma de publicitação da sua inauguração, serão igualmente expostas pela cidade, em Mupis, as histórias de vida recolhidas.</p>
<i>Recursos humanos</i>	<p>As necessidades relativas a recursos humanos serão colmatadas em paralelo pelas 3 entidades promotoras do projeto. A AMBA terá um envolvimento no contacto direto com a população alvo, nomeadamente no convite à sua participação na atividade, sendo que na fase de conceção gráfica e produção dos "roll ups" a Quebrar o Silêncio (QoS) e a Questão de Igualdade (QI) terão uma maior intervenção.</p> <p>Do ponto de vista da concretização estarão envolvidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Coordenador da AMBA</li> <li>2 técnicos da QI</li> <li>2 técnicos da QoS</li> </ul>
<i>Local: morada(s)</i>	<p>A exposição terá a sua estreia nas ruas de Marvila, junto à ASM, e posteriormente estará patente na Biblioteca de Marvila, na Escola D. Dinis e na Casa dos Direitos Sociais. Com vista a uma sustentabilidade que se prolongue no tempo, e considerando a aplicação de fácil transporte dos suportes das fotografias e textos (roll ups), prevê-se que a exposição tenha uma verdadeira dimensão itinerante, e que tenha uma vida não só pelas diferentes zonas de Lisboa, como até por outras cidades do país.</p>



**Local: entidade(s)** A preparação dos materiais da exposição terá lugar nas instalações da Quebrar o Silêncio e da Questão de Igualdade, ambas localizadas no bairro da Flamenga, na Casa dos Direitos Sociais.  
A exposição irá estar patente nos seguintes locais:  
ASM - Rua Luiz Pacheco, loja nº 5, 1950-244, Marvila  
Biblioteca de Marvila - Rua António Gedeão 1950 - 347 Lisboa  
Escola D. Dinis - R. Manuel Teixeira Gomes 66, 1950-189 Lisboa  
Casa dos Direitos Sociais - Rua Ferreira de Castro, 1900-697, Marvila

**Resultados esperados** Tal como já foi referido, a criação desta exposição decorre do Diário Gráfico - Histórias de Vida em Marvila, concebido no âmbito da atividade anterior, sendo o propósito desta exposição potenciar a visibilidade dada às histórias de vida presentes na publicação que irá ser produzida como resultado dessa atividade.  
Para esse efeito, a exposição será composta por 15 "roll ups", formato que pela sua extrema portabilidade e facilidade de utilização e montagem possibilitará que esta se adequa aos mais diversos espaços, interiores e exteriores. Deste modo, esta exposição poderá ser apresentada nos mais variados contextos, incluindo outras cidades além de Lisboa, aos mais diferenciados públicos, ganhando "vida própria" e ultrapassando assim largamente as fronteiras dos bairros onde foi concebida.  
A inauguração da exposição será realizada na fase final do projeto, constituindo esta posteriormente um produto a ser amplamente disseminado e visualizado por um elevado número de pessoas na fase de sustentabilidade do projeto, conferindo reconhecimento não só aos protagonistas das histórias de vida nela retratadas, como também à Academia Sénior de Marvila, no âmbito da qual a atividade foi desenvolvida, e aos próprios bairros onde esta se encontra implementada.

**Valor** 4291.00 EUR

**Cronograma** Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

**Periodicidade** PontualQuinzenal

**Nº de destinatários** 1000

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

**Actividade 5** Peça de Teatro

**Descrição** O Teatro assume-se como uma atividade de especial relevo na criação da ASM (ver diagnóstico em anexo), permitindo, pela participação ativa que fomenta, combater o isolamento



social dos idosos, despertando um maior interesse pela vida e proporcionando o estreitamento de laços entre os participantes.

A peça a construir, e a apresentar no final do projeto, consistirá numa interpretação artística das histórias de vida recolhidas para o Livro, sendo que os idosos serão os principais criadores e responsáveis nas diferentes fases deste processo.

Para tal, serão extraídas histórias e conteúdos que contribuam para a sensibilização e consciencialização de temas como o exercício da cidadania, a igualdade de género ou violência de doméstica e de género. Um dos objetivos é que a construção do texto passe pelas experiências e histórias de vida de cada sénior, mas cuja construção seja coletiva, com vista à identificação pessoal de quem assiste como ferramenta de promoção da prevenção face a fenómenos como os enunciados.

Enquanto metodologia, pretende-se que os participantes desenvolvam diferentes técnicas de criação dramática, numa abordagem essencialmente lúdica, baseada em jogos e atividades dramatúrgicas.

Com esta atividade pretende-se de igual modo promover a participação dos seniores na vida cultural da comunidade, reforçando o exercício da sua cidadania e contribuindo para uma maior valorização e reconhecimento do seu papel social enquanto cidadãos de pleno direito.

*Recursos humanos*

Considerando a edificação de um espectáculo de teatro e todo o processo inerente, prevê-se a contratação de um animador externo com formação em teatro, para garantir que todos os aspetos metodológicos e logísticos estejam salvaguardados. Além deste encargo, a realização desta atividade, que é central ao projecto da ASM, prevê o envolvimento das 3 entidades promotoras, no apoio à construção do texto, cenografia, imagem, promoção e divulgação, entre outras responsabilidades.

Do ponto de vista da concretização estarão envolvidos:

- 1 coordenador da AMBA
- 1 animador externo
- 2 técnicos da QI
- 2 técnicos da QoS

*Local: morada(s)*

Dependendo da fase de construção do teatro, esta atividade será realizada:

- nas instalações da Academia Sénior de Marvila (AMBA - Rua Luiz Pacheco, loja nº 5, 1950-244, Marvila) - fase inicial de escrita de texto, leituras e dos primeiros ensaios;
- no auditório Fernando Pessa, na Casa dos Direitos Sociais (Rua Ferreira de Castro, 1900-697, Marvila), ou noutros espaços como uma escola, biblioteca - ensaios finais e apresentação ao público.

*Local: entidade(s)*

Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras  
Questão de Igualdade  
Quebrar o Silêncio

*Resultados esperados*

A criação de um espectáculo de teatro representa o culminar



de um processo que casa a inscrição dos alunos na ASM, a sua participação nas atividades intergeracionais e a construção e publicação do livro. Assim, e no seguimento de atividades que promovam o envelhecimento ativo, interação social e combate à solidão, todo o processo de escrita e ensaios da peça envolverá os seniores num processo de participação e contribuição ativa. Espera-se que neste processo os participantes estejam envolvidos em todas as fases do teatro, desde a escrita do texto, interpretação do mesmo, encenação e ensaios, cenografia e criação de adereços. A nível de desenvolvimento pessoal um dos objetivos é o desenvolvimento de um conjunto de competências de expressão artística, como por exemplo movimento corporal ou voz, entre outras.

A apresentação pública reforça a ideia do combate ao isolamento e também a valorização dos seniores, enquanto cidadãos e cidadãos ativos e produtivos, bem como o enriquecimento da oferta cultural de Marvila. Pretende-se numa fase de sustentabilidade que um dos resultados esperados passe pela apresentação pública do espectáculo noutros espaços, por exemplo em escolas, noutros territórios BIPZIP ou se possível, fora da cidade de Lisboa.

<i>Valor</i>	7440.00 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>	165
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
<i>Actividade 6</i>	Bolsa de Voluntariado
<i>Descrição</i>	<p>A criação de uma Bolsa de Voluntários pretende dar suporte direto às atividades a desenvolver pela Academia Sénior de Marvila, na medida em que irá proceder à angariação de um conjunto de pessoas, dispostas a colaborar, com o seu "know-how", diferentes competências e experiências, académicas e/ou profissionais, na dinamização intelectual, social, física e cultural da população sénior que irá frequentar a ASM, apoiando ainda numa intervenção continuada do aumento da qualidade de vida deste estrato populacional.</p> <p>Esta atividade será de igual modo uma forma do projeto incentivar e reforçar os laços de convivência intergeracional nos bairros onde irá intervir, na medida em que se fomentará a participação nesta bolsa de voluntariado de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jovens universitários provenientes destes territórios ou</li> </ul>



das instituições de ensino localizadas na vizinhança, que pretendam ocupar o seu tempo livre no desenvolvimento de atividades na ASM, nomeadamente lecionando algumas disciplinas, e contribuindo, simultaneamente, quer para o enriquecimento cultural dos alunos que frequentam a Academia, quer do seu próprio currículo pessoal;

- pessoas em idade ativa com competências e disponibilidade para assegurar o desenvolvimento de algumas disciplinas ou workshops que farão parte da oferta educativa e cultural da ASM;
- pessoas seniores que pretendam partilhar os seus conhecimentos, competências e experiências com os outros, podendo algumas delas ser simultaneamente alunos e professores da ASM.

*Recursos humanos*

A Bolsa de Voluntários a criar será gerida pelas 3 entidades promotoras do projeto, as quais terão como primeira responsabilidade a sua divulgação, com vista a mais facilmente angariar os voluntários que a irão integrar. De igual modo serão também elas as responsáveis por toda a gestão da bolsa, desde o processo de inscrição dos voluntários, à organização e calendarização das disciplinas e workshops a dinamizar e à conjugação e das diferentes disponibilidades demonstradas pelos voluntários.

Do ponto de vista da concretização da atividade estarão envolvidos:

- 1 coordenador da AMBA
- 2 técnicos da QI
- 2 técnicos da QoS

*Local: morada(s)*

A gestão da Bolsa de Voluntariado terá lugar no espaço da Academia Sénior de Marvila, a criar nas instalações da AMBA (Rua Luiz Pacheco, loja nº 5, 1950-244, Marvila), bem como nas instalações da Quebrar o Silêncio e da Questão de Igualdade, ambas localizadas no bairro da Flamenga, mais concretamente na Casa dos Direitos Sociais (Rua Ferreira de Castro, 1900-697, Marvila).

*Local: entidade(s)*

Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras  
Questão de Igualdade  
Quebrar o Silêncio

*Resultados esperados*

O desenvolvimento desta atividade desempenhará um importante papel para garantir a sustentabilidade do projeto, na medida em que será através dos recursos humanos por ela angariados e geridos, que será possível, em grande parte, dar continuidade e garantir uma variedade de temáticas a serem abordadas pelas disciplinas e workshops a disponibilizar na ASM.

No decorrer do projeto, pretendemos que esta bolsa seja alimentada por um significativo número de voluntários que assegurarão várias das atividades dinamizadas na ASM. Pretende-se ainda que o envolvimento desta equipa de voluntários seja dinâmica e que, segundo os interesses dos mesmos, a oferta de disciplinas e atividades da Academia cresça organicamente.





Também é esperado que a bolsa de voluntariado registre um aumento de voluntários à medida que a ASM avança, no sentido que poderá haver mudanças que requeiram um reforço na equipa. Este crescimento é algo que beneficiará a própria Academia, por haver novas pessoas interessadas em dedicar o seu tempo e competências. Futuramente, e com sentido a aumentar a diversidade de atividades culturais e disciplinas, espera-se estabelecer protocolos de cooperação com diversas universidades de Lisboa, nomeadamente com as suas Associações de Estudantes, para captar ainda mais jovens interessados, e fomentar toda a componente intergeracional da ASM.

<i>Valor</i>	1715.00 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>	Diário
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3

### MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

#### Rede (resultados)

*Nº de parceiros mobilizados* 10

#### Constituição da equipa de projeto

*Função* Coordenador - AMBA

*Horas realizadas para o projeto* 1680

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Sim

*Função* Técnico - Questão de Igualdade

*Horas realizadas para o projeto* 720

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não



*Função* Técnico Financeiro - Questão de Igualdade  
*Horas realizadas para o projeto* 144  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Técnico - Quebrar o Silêncio  
*Horas realizadas para o projeto* 384  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Técnico - Quebrar o Silêncio  
*Horas realizadas para o projeto* 384  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Animador Teatro  
*Horas realizadas para o projeto* 200  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Sim

*Função* Professor Tai chi  
*Horas realizadas para o projeto* 72  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Professores/Formadores Voluntários  
*Horas realizadas para o projeto* 720  
*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%) 1

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) 200

Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 1350

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

**Equidade**

Nº de destinatários com deficiência / doença mental 0

Nº de destinatários mulheres 0

Nº de destinatários desempregados 0

Nº de destinatários jovens (- de 30 anos) 130

Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos) 50

Nº de destinatários imigrantes 0

**Produtos/Elementos tangíveis da intervenção**

Nº de produtos concebidos para venda / demonstração 5

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 1

Nº de páginas de Internet criadas 1

Nº de páginas de facebook criadas 2



<i>Nº de vídeos criados</i>	10
<i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i>	2
<i>Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)</i>	1

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO**

**Financiamento BIP/ZIP solicitado**

<i>Encargos com pessoal interno</i>	29993.00 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	3000.00 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	1232.00 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	6775.00 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	7180.00 EUR
<i>Equipamentos</i>	1750.00 EUR
<i>Obras</i>	0.00 EUR
<i>Total</i>	49930 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

<i>Entidade</i>	Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras
<i>Valor</i>	17395.00 EUR
<i>Entidade</i>	Quebrar o Silêncio
<i>Valor</i>	17021.00 EUR
<i>Entidade</i>	Questão de Igualdade - Associação para a Inovação Social
<i>Valor</i>	15514.00 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

<i>Entidade</i>	Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	4200.00 EUR
<i>Descrição</i>	Cedência de instalações para implementação da Academia Sénior de Marvila:



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

50€/mês x 12 meses = 600€

Disponibilização de voluntários para a animação das atividades/disciplinas da Academia Sénior de Marvila, nas seguintes áreas:

- Oficinas ativas
- Ginástica
- Musica
- Visitas culturais
- Etc

As atividades acima descritas totalizam 360 horas com o valor/hora de 10€

Total: 3600€

*Entidade* Questão de Igualdade

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 1400.00 EUR

*Descrição* Disponibilização de voluntários para a animação das atividades/disciplinas da Academia Sénior de Marvila, nas seguintes áreas:

- Direitos Humanos
- Cidadania
- Igualdade de Género
- Multiculturalidade
- etc

As atividades acima descritas totalizam 140 horas com o valor/hora de 10€

Total: 1400€

*Entidade* Quebrar o Silêncio

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 1400.00 EUR

*Descrição* Realização de Workshops e formação na Academia Sénior de Marvila, nas seguintes áreas:

- Computadores e internet;
- Inteligência emocional;
- Desenvolvimento interpessoal;
- Escrita criativa e poesia;
- Fotografia.

As atividades acima descritas totalizam 140 horas com o valor/hora de 10€

Total: 1400€

**TOTAIS**



<i>Total das Actividades</i>	49930 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	49930 EUR
<i>Total do Projeto</i>	56930 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	1625

