

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2012

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 064

C*3 em Movimento - (Re) Descobrir Redes na Comunidade



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

ENTIDADES PROMOTORAS

<i>Designação</i>	Escola Superior de Saúde Cruz Vermelha Portuguesa - Lisboa
<i>Designação</i>	Associação de Moradores do Bairro da Cruz Vermelha do Lumiar
<i>Designação</i>	Associação de Moradores do Bairro das Calvanas

ENTIDADES PARCEIRAS

<i>Designação</i>	Centro Social e Paroquial da Charneca /Galinheiras
-------------------	--

IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

<i>Designação</i>	C*3 em Movimento - (Re) Descobrir Redes na Comunidade
<i>BIP/ZIP em que pretende intervir</i>	8. Ameixoeira (PER) 20. Sete Céus 21. Galinheiras - a) Ameixoeira b) Charneca 22. Alta de Lisboa Sul 25. Cruz Vermelha 26. Pedro Queiróz Pereira 52. Paço do Lumiar 66. Charneca do Lumiar 67. Alta de Lisboa Centro

Síntese do Projecto

<i>Fase de execução</i>	-----
<i>Fase de sustentabilidade</i>	-----

DESCRIÇÃO DO PROJECTO

Objetivo Geral de Projeto

<i>Diagnóstico</i>	Os censos 2011 revelam 1,2 milhões de idosos a viver sós/com outros idosos. Nestes BIP/ZIP 15%-20% da população é idosa e 10% reside isolada (CML). De facto, os seniores
--------------------	---

estão em solidão/isolamento resultado de mudanças físicas/psíquicas, fracos laços de vizinhança e falta de apoio familiar. Tal, potencia situações de exclusão social, acentuadas por problemas de mobilidade, pobreza e marginalidade.

O Projeto C*3 em Movimento, através de ações de Envelhecimento Ativo, mobilidade (transporte solidário), voluntariado empresarial/intergeracional superou os resultados previstos. Quebrou a solidão/isolamento, aumentou a autonomia e a participação cívica/social dos seniores, sendo atores do desenvolvimento comunitário. Estes resultados, o planeamento participado no CLDS da Alta de Lisboa e o trabalho em rede permitiram diagnosticar novas necessidades: bairros sem transportes ou só um, com desfasamento de horários (supressão/mudanças da Carris); sentimentos de insegurança /solidão nas suas casas, aumentados pela crise atual.

Tendo em conta o Plano

Gerontológico da CML, o Ano do Envelh. Ativo e Solidariedade Entre Gerações é uma oportunidade de incremento de iniciativas que atenuem a vulnerabilidade socioeconómica. Este projeto visa partir para uma 2ª fase, alargando as parcerias, abrangência da intervenção nos BIP/ZIP e as respostas face à conjuntura atual, promovendo o voluntariado sénior, a solidariedade intergeracional, maior qualidade de vida e mobilidade dos seniores.

Temática preferencial Outra.

Destinatários preferenciais Idosos

Objectivo geral Contribuir para a qualidade de vida da população sénior dos territórios BIP ZIP através da promoção do Envelhecimento Activo e do seu Bem-Estar, a partir dos recursos formais e informais da comunidade e das redes de parceria.

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição Reforçar a mobilidade da população sénior com o objectivo de aumentar a sua autonomia, o acesso a serviços básicos e a participação em actividades que promovem o seu bem-estar.

Sustentabilidade

- Criação de hábitos de autonomia e mobilidade regular por parte dos seniores
- Envolvimento das instituições locais na promoção da mobilidade dos seniores
- Pagamento



simbólico pela utilização do Transporte Solidário
- Apoio
através da responsabilidade social das empresas
-
Integração de mais parceiros locais com vista à partilha de custos

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição Valorizar as competências das várias gerações (jovens, adultos desempregados e seniores), desenvolvendo actividades formativas e recreativas que têm como objectivo combater isolamento /solidão e a ocupação activa e saudável dos tempos livres.

Sustentabilidade

- Criação de hábitos de frequência de espaços de partilha de saberes
- Relações inter-pessoais e de entre-ajuda criadas entre as pessoas
- Competências adquiridas pelos participantes
- Receitas obtidas com a venda de artesanato que são aplicadas no projecto
- Pagamento da mensalidade simbólica da formação TIC
- Rede de voluntários criada em parceria e em funcionamento (formação TIC e artesanato)
- Espaços TIC criados nas sedes das associações

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição Promover a saúde, bem-estar e percepção de segurança através de actividades e serviços que previnam situações de risco no quotidiano da população sénior.

Sustentabilidade

- Aquisição de hábitos de vida saudáveis
- Reforço da autonomia e mobilidade das actividades diárias
- Envolvimento das instituições locais na promoção da saúde
- Rede de equipamentos montada
- Mensalidade suportada de acordo com os rendimentos (tele-assistência e ginástica)
- Apoio da responsabilidade social das empresas

CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

Actividade 1 -

Descrição

Transporte Solidário
Consolidação de um sistema local de transporte que mobilize seniores aos serviços de proximidade, otimizando a sua autonomia. Alargamento a novas zonas com acentuada insuficiência de transportes após as alterações da Carris (Paço do Lumiar, Ameixoeira, Galinheiras e Reguengo). Criação de linha telefónica gratuita para marcação do Transporte Solidário e articulação com o Policiamento Comunitário da Alta de Lisboa, da Polícia Municipal.

Recursos humanos

1 Coordenador de Projecto
1 Mobilizador Sócio-Comunitário
2 Motoristas Transporte Solidário
Voluntários

Recursos

Físicos:

Instalações da AMBCVL, AMBC, carrinha AMBCVL (Transporte Solidário) computador, impressora e todos os materiais necessários para o bom desenvolvimento da actividade.

Local: morada(s) -

Local: entidade(s) -

Resultados esperados

- Consolidação do sistema local de transporte de seniores investindo na qualidade do serviço, ao nível da melhoria do equipamento do TS
- 140 utilizadores do transporte solidário
- Contribuição para o aumento da percepção de segurança dos seniores, através da articulação com o Policiamento Comunitário

Valor

15841.43 EUR

Cronograma

Mês 1, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

Periodicidade

Mensal

Nº de destinatários

0

Objectivos específicos para que concorre

1

Actividade 2 -

Descrição

Voluntariado Intergeracional
Actividade transversal a todas as outras. Promoção de práticas de voluntariado



	intergeracionais (parceria com colégio local), entre seniores (partilha de conhecimentos e saberes), empresas (voluntariado de competências empresarial) criando experiências positivas de intercâmbio e espaços de socialização para adultos desempregados
<i>Recursos humanos</i>	<p>Recursos Humanos:</p> <p>1 Coordenador de Projecto</p> <p>1 Mobilizador</p> <p>Sócio-Comunitário</p> <p>Voluntários</p> <p>Recursos Físicos:</p> <p>Instalações da AMBCVL, AMBC e CVP, computadores, impressoras, secretárias, mesas, cadeiras, data-show, tela, armários, materiais para actividades e todos os materiais necessários para o bom desenvolvimento da actividade.</p>
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	- Envolvimento de 65 participantes (seniores, crianças/jovens, voluntários de empresas, adultos desempregados) em acções de voluntariado
<i>Valor</i>	2651.43 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	0
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 3</i>	-
<i>Descrição</i>	<p>Enter's</p> <p>Promoção de competências TIC através de cursos de formação (voluntariado empresarial) e de acesso digital orientado (prática intergeracional), promovendo a infoinclusão e a cidadania activa dos seniores (skype, homebanking, serviços públicos on-line, compras on-line, internet segura, redes sociais, etc.). Promoção de competências de literacia financeira com base nas vivências dos participantes (Projecto Contas à vida).</p>
<i>Recursos humanos</i>	<p>Recursos Humanos:</p> <p>1 Coordenador de Projecto</p> <p>1 Mobilizador</p> <p>Sócio-Comunitário</p> <p>Voluntários</p>

	<p>Recursos Físicos: Instalações da AMBCVL, AMBC e CVP, 22 computadores, impressoras, secretárias, mesas, cadeiras, data-show, tela, armários, materiais para actividades</p>
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	<p>- Capacitação de 60 seniores nas TIC (formação inicial, homebanking, serviços públicos on-line, compras on-line, internet segura, redes sociais) e em programas de literacia financeira (Contas à Vida)</p> <p>- Utilização quotidiana das TIC pelos seniores</p>
<i>Valor</i>	2976.45 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	0
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 4</i>	-
<i>Descrição</i>	<p>Artesanato Solidário Criação de um projecto de Economia Solidária, por via do trabalho artesanal com um fim social que privilegie o recurso a materiais recicláveis e assente na partilha de saberes intra e intergeracionais (Workshops técnicas de artesanato). Registo de uma marca social dos produtos artesanais e criação de linha de venda. Organização de feiras de artesanato.</p>
<i>Recursos humanos</i>	<p>Recursos Humanos: 1 Coordenador de Projecto 1 Mobilizador Sócio-Comunitário Voluntários</p> <p>Recursos Físicos: Instalações da AMBCVL, AMBC, computadores, impressoras, secretárias, mesas, cadeiras, data-show, tela, armários, materiais para actividades e todos os materiais necessários para o bom desenvolvimento da actividade.</p>
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-

Resultados esperados	<ul style="list-style-type: none"> - Implementação de um projecto de economia solidária de trabalho artesanal - Criação de uma marca de artesanato solidário - Aumento da qualidade e inovação dos produtos de artesanato - Envolvimento ativo de 40 participantes em acções de produção artesanal (planeamento, execução, avaliação) - Organização/participação em 10 eventos de exposição/feiras de artesanato
Valor	2976.43 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	0
Objectivos específicos para que concorre	2
Actividade 5	-
Descrição	<p>Contos Intergeracionais</p> <p>Fortalecer os laços sócio afectivos e de cidadania na comunidade através do envolvimento de dois grupos geracionais na escrita criativa jovens (voluntários) e os idosos (no âmbito da exercitação da memória individual e colectiva) que culmine na compilação de um manual de memórias (histórias, lengalengas, provérbios, tradições, jogos, receitas) e introduza conteúdos no site do Grupo Comunitário da Alta de Lisboa, memorias.convida.com. Esta atividade estará interligada com atividade Enter's, o Artesanato Solidário e o voluntariado intergeracional.</p>
Recursos humanos	<p>Recursos Humanos:</p> <p>1 Coordenador de Projecto</p> <p>1 Mobilizador</p> <p>Sócio-Comunitário</p> <p>Voluntários</p> <p>Recursos Físicos:</p> <p>Instalações da AMBCVL, AMBC, computadores, impressoras, secretárias, mesas, cadeiras, data-show, tela, armários, materiais para actividades.</p>
Local: morada(s)	-
Local: entidade(s)	-
Resultados esperados	- Envolvimento de 40 seniores e crianças/jovens na escrita

criativa de memórias e saberes antigos.
- Compilação de um manual para distribuição à comunidade recorrendo às TIC e ao artesanato.
- Introdução de conteúdos no site do Grupo Comunitário da Alta de Lisboa, memorias.convida.com.

<i>Valor</i>	2976.43 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	0
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 6</i>	-
<i>Descrição</i>	Saúde & Bem Estar 1 - Academia de Bem-Estar Promoção do acesso e reforço de iniciativas catalisadoras da participação dos seniores em actividades de ginástica geriátrica, danças, hidrogenástica, inglês, teatro, pintura, rastreios.
<i>Recursos humanos</i>	Recursos Humanos: 1 Coordenador de Projecto 1 Mobilizador Sócio-Comunitário 1 Técnico da CVP 2 Enfermeiros CVP rastreios Voluntários Recursos Físicos: Instalações da AMBCVL, AMBC e CVP, computadores, impressoras, secretárias, mesas, cadeiras, data-show, tela, armários, e todos os materiais necessários para o bom desenvolvimento da actividade.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	- Participação de 60 seniores em sessões de ginástica geriátrica/hidrogenástica - Participação de 200 seniores em rastreios de Glicémia, Tensão Arterial, Colesterol e oftalmológico - Participação de 60 seniores nas actividades de dança/inglês/teatro/pintura

<i>Valor</i>	6144.4 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	0
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2, 3
<i>Actividade 7</i>	-
<i>Descrição</i>	<p>Saúde & Bem-Estar 2 - PAD (Pequenos Arranjos no Domicílio)</p> <p>Identificação dos perigos a que os seniores possam estar sujeitos nas suas habitações e realização de pequenos arranjos domésticos nas áreas da electricidade, canalização e pequenas obras de construção civil que promovam a sua segurança. Adaptação das habitações promovendo a mobilidade e autonomia dos seniores. A sinalização dos seniores será efetuada em articulação com a Gebalis. E.E.M.</p>
<i>Recursos humanos</i>	<p>Recursos Humanos:</p> <p>1 Coordenador de Projecto</p> <p>1 Mobilizador</p> <p>Sócio-Comunitário</p> <p>1 Técnico da CVP</p> <p>1 Voluntário</p> <p>enfermeiro para identificação dos perigos na habitação do sénior</p> <p>Voluntários</p> <p>Recursos Físicos:</p> <p>Instalações da AMBCVL,</p> <p>AMBC e CVP, materiais para os arranjos domésticos.</p>
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	- 15 seniores beneficiários de pequenos arranjos e adaptações no domicílio.
<i>Valor</i>	3851.43 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	0
<i>Objectivos específicos para que</i>	

Nº de parceiros mobilizados -----

Constituição da equipa de projeto

Criação de emprego (Impacto)

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

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

Destinatários (Resultados)

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

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

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

Equidade

Nº de destinatários com deficiência /
doença mental -----

Nº de destinatários mulheres -----

Nº de destinatários desempregados -----

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

Nº de destinatários idosos (+ de 65
anos) -----

Nº de destinatários imigrantes -----

Produtos/Elementos tangíveis da intervenção

Nº de produtos concebidos para venda /
demonstração -----

Nº de intervenções em edificado para
criação de serviços ou atividades
dirigidas à Comunidade -----

Nº de intervenções no espaço público -----



<i>Nº de publicações criadas</i>	-----
<i>Nº de páginas de Internet criadas</i>	-----
<i>Nº de páginas de facebook criadas</i>	-----
<i>Nº de vídeos criados</i>	-----
<i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i>	-----
<i>Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)</i>	-----

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

<i>Encargos com pessoal interno</i>	11889 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	12830 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	3850 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	1500 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	11778 EUR
<i>Equipamentos</i>	7078 EUR
<i>Obras</i>	0 EUR
<i>Total</i>	48925 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

<i>Entidade</i>	Escola Superior de Saúde Cruz Vermelha Portuguesa - Lisboa
<i>Valor</i>	14611.68 EUR
<i>Entidade</i>	Associação de Moradores do Bairro da Cruz Vermelha do Lumiar
<i>Valor</i>	20301.66 EUR
<i>Entidade</i>	Associação de Moradores do Bairro das Calvanas
<i>Valor</i>	14011.66 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade -



<i>Tipo de apoio</i>	Financeiro
<i>Valor</i>	0 EUR
<i>Descrição</i>	-

TOTAIS

<i>Total das Actividades</i>	48925 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	0 EUR
<i>Total do Projeto</i>	48925 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	0

