

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2014

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 078

PER.CURSOS



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 para o Desenvolvimento e Apoio Social do Bairro do Rego

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Associação Geracao Intervir

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* PER.CURSOS

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

#### Síntese do Projecto

*Fase de execução* -----

*Fase de sustentabilidade* -----

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

*Diagnóstico* Esta candidatura tem como base a real percepção e o contacto directo com os seniores do Bairro do Rego. A Associação para o Desenvolvimento e Apoio Social do Bairro do Rego ([www.adas-br.pt](http://www.adas-br.pt)), está presente no bairro desde 2004 (no PER) e é a associação de referência direccionada exclusivamente para a população sénior. Constituiu-se pela boa vontade de alguns moradores reformados, tendo mais de 800 associados seniores do bairro. Ao ouvirmos estes associados, percebemos que as respostas sociais mais próximas (e internas também) só dão respostas especializadas (como os Lares, o Apoio Domiciliário, Centro de Dia, Centro de Convívio), ou respostas generalistas (como o centro de artes aplicadas da junta, ou as academias seniores).  
Mesmo o único projecto financiado pelo BIPZIP em 2013 (<http://www.cefipsi.com/projeto-capacitar-lisboa/>), não se fez sentir até hoje neste bairro de Santos e PER (separado das avenidas novas pela linha do comboio), ficando mais uma vez esta população sénior isolada e carenciada de respostas e consequente participação em projectos sociais.  
Com este projeto pretendemos finalmente dar algo de novo e exclusivo aos seniores deste bairro



prioritário BIP/ZIP - o Bairro de Santos e PER e envolver os seniores efectivamente nos projetos sociais, dando-lhes não só visibilidade como também ao bairro histórico onde vivem, indo de encontro aos seus percursos e aos seus próximos caminhos, aprendendo com a sua experiência e promovendo as suas competências.

<i>Temática preferencial</i>	Promover Competências e Empreendedorismo
<i>Destinatários preferenciais</i>	Idosos
<i>Objectivo geral</i>	Promoção de competências sociais dos seniores, sentimento de pertença à comunidade e valorização dos seus conhecimentos e histórias de vida, assim como a história do seu bairro, minimizando a exclusão e o isolamento social desta população.

---

### Objetivos Específicos de Projeto

#### Objetivo Específico de Projeto 1

<i>Descrição</i>	Recolha das histórias de vida de seniores líderes no bairro, que espelhem as características do bairro e que evidenciem os costumes e percursos da localidade e sua posterior edição em livro.
<i>Sustentabilidade</i>	Para garantir a sustentabilidade deste projeto será levada a cabo a venda de 150 livros.

#### Objetivo Específico de Projeto 2

<i>Descrição</i>	Promover as competências sociais, cognitivas e empreendedoras dos seniores através de cursos direccionados para as suas necessidades.
<i>Sustentabilidade</i>	As metodologias utilizadas serão metodologias predominantemente participativas, o que levará a um envelhecimento mais ativo da população na comunidade e de uma vida social mais profícua em geral.

#### Objetivo Específico de Projeto 3

<i>Descrição</i>	-
<i>Sustentabilidade</i>	-

**Actividade 1** PER.CURSOS Intergeracionais

**Descrição**

Selecionar histórias de vida que espelhem as características do bairro e que evidenciem os costumes e percursos da localidade, desenvolvido por jovens e o público sénior. Os jovens desenvolverão o trabalho de pesquisa e seleção de informação sobre os seniores que serão as histórias de vida que servirão de base ao trabalho. Este projeto será desenvolvido junto de do 3.º ciclo e Secundário, com 4 grupos de 6 elementos cada do 3.º ciclo e outros iguais do secundário. O projeto inclui a edição de 150 livros (com cerca de 100 páginas) com 8 histórias de vida. O livro, como resultado final, constituirá uma representação fundamentada do bairro e igualmente proporcionar aos jovens momentos de aprendizagem invulgares, inseridos na educação não-formal, constituindo-se as histórias de vida, como interessante vivências e experiências com potencial impacto na perceção dos jovens aos fenómenos da sociedade. A AGI garante o contacto com as escolas e a angariação dos alunos para participar neste projeto, sendo que estão em constante contacto com Estabelecimentos de Ensino. O desenvolvimento do trabalho gráfico associado ao projeto será realizado em outsourcing pela Betweien, Challenge and Sucess Lda. através de um protocolo que nos permitirá obter descontos na execução do livro e material gráfico, assim como consultadoria para a boa execução do projecto.

**Recursos humanos**

Afetação de 1 Técnico da Entidade Promotora;  
Afetação de 1 Técnico da Associação Geração Intervir;  
Afetação de 1 Técnico da Betweien, Lda.

**Local: morada(s)**

-

**Local: entidade(s)**

-

**Resultados esperados**

- Envolvimento de 48 jovens  
- Envolvimento de 8 idosos  
- Impressão de 150 livros

**Valor**

6100 EUR

**Cronograma**

Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5

**Periodicidade**

Pontual 12 sessões (total de 160 horas)

**Nº de destinatários**

56

**Objectivos específicos para que concorre**

1

**Actividade 2**

PER.CURSOS Temáticos



<i>Descrição</i>	Os cursos estarão estruturados em 3 módulos, que podem ser frequentados separadamente, uma vez que não estão diretamente interligados: Módulo 1 "Estabilidade Psíquica e Maturidade Pessoal"; Módulo 2 "Atividade Física e Hábitos Alimentares"; Módulo 3 "O Papel do Idoso na Sociedade: o Envelhecimento Ativo". Cada módulo está subjugado a uma temática genérica sobre envelhecimento e é constituído por oito sessões, com subtemáticas distintas. Cada sessão assenta na dinâmica de grupo e grupos de debate. Esta tipologia de grupos tem um forte potencial didático, porque proporciona pelo debate e partilha de ideias e conhecimentos, a permanência ou o reingresso no panorama social e a estimulação contínua das suas estruturas cognitivas, prevenindo, assim, inúmeras patologias neurológicas e afastando os seniores do isolamento social. As metodologias utilizadas serão predominantemente participativas, no entanto com recurso à exposição multimédia para apresentar a temática a abordar. A maior parcela do tempo da sessão será conduzida pelo método "estudo de caso" e pela discussão, métodos tendencialmente participativos. Após a exposição da temática os participantes serão incitados para o debate mediante o enunciado de uma série de questões relativas ao tema e ao contexto extrínseco e intrínseco de cada participante, sendo também distribuídos textos de apoio.
<i>Recursos humanos</i>	Afetação de 1 Técnico da Entidade Promotora; Afetação de 1 Técnico da Associação Geração Intervir
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	- Envolvimento de 20 idosos por módulo.
<i>Valor</i>	2850 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6
<i>Periodicidade</i>	Pontual 24 sessões (total de 36 horas)
<i>Nº de destinatários</i>	60
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 3</i>	PER.CURSOS Cognitivos
<i>Descrição</i>	Implementação de 60 oficinas de trabalho, com a duração de 90 minutos cada, para um grupo máximo de 15 participantes

por oficina. Estas oficinas visam: a) Provocar o interesse dos seniores pelo "lúdico", como estratégia de estimulação cognitiva; b) Exercitar as funções cognitivas do(s) participante(s): Atenção, Observação, Concentração, Aprendizagem, Abstração, e Percepção; c) Estimular a memória nas suas várias estruturas: Memória Sensorial, Memória a Curto Prazo, Memória de Trabalho e Memória a Longo Prazo. Na globalidade, colocaremos à disposição dos participantes 70 exercícios, alicerçados em 9 estratégias distintas e com três níveis de dificuldade, Em cada oficina incluiremos 5 a 7 exercícios que os participantes de cada grupo tentarão realizar em conjunto ou individualmente. Cada sessão terá 90 minutos de duração e a execução de cada exercício poderá demorar entre 10 a 20 minutos, consoante o nível de complexidade. Com cada exercício pretendemos ativar, preferencialmente, mas não em detrimento, uma função cognitiva: memória, praxis e conhecimento, linguagem, funções executivas e cálculo. E, para sermos bem-sucedidos, utilizamos, em cada exercício, as seguintes estratégias: associações, sequências, atividades sensoriais, repetições, representações, combinações, vocabulário, semelhanças e diferenças, atenção e observação, visualização, percepção temporal e percepção espacial.

<i>Recursos humanos</i>	Afetação de 1 Técnico da Entidade Promotora; Afetação de 1 Técnico da Associação Geração Intervir
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Envolvimento de 15 idosos por sessão
<i>Valor</i>	6050 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>	Pontual 60 sessões (total de 90 horas)
<i>Nº de destinatários</i>	15
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 4</i>	PER.CURSOS Empreendedores
<i>Descrição</i>	Nesta ação, direcionada a um público sénior, para além da contextualização acerca do empreendedorismo será explicitado, aos intervenientes, formas de potenciarem a sua criatividade, e planearem tarefas. Neste sentido, será solicitado o desenvolvimento de um plano de ocupação de tempos livres, potenciador das suas capacidades físicas e cognitivas. Pretende-se com este programa, alertar para a



necessidade de uma prática de envelhecimento mais ativo da população e de uma vida social mais profícua em geral.

Módulo 0 (Introdução ao Empreendedorismo; Empreendedorismo Social 3 horas)

Módulo 1 (Inovação e Criatividade - 3 horas)

Módulo 2 (SPA Cognitivo - 3 horas)

Módulo 3 (Planeamento e Ocupação de Tempos Livres - 3 horas)

Módulo

4 (Desafio Final - 3 horas)

Total: 15 horas

**Recursos humanos** Afetação de 1 Técnico da Entidade Promotora;  
Afetação de 1 Técnico da Associação Geração Intervir  
Afetação de 1 Técnico da Betweien, Lda.

**Local: morada(s)** -

**Local: entidade(s)** -

**Resultados esperados** - Envolvimento de 15 idosos por sessão/corso  
- Realização do curso a cada 3 meses com novos participantes

**Valor** 3300 EUR

**Cronograma** Mês 1, Mês 4, Mês 7, Mês 10

**Periodicidade** Pontual 15 sessões x 4 cursos (total de 60 horas)

**Nº de destinatários** 60

**Objectivos específicos para que concorre** 2

## MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

### Rede (resultados)

**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  $\geq$  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 -----

Nº de publicações criadas -----

Nº de páginas de Internet criadas -----

Nº de páginas de facebook criadas -----

Nº de vídeos criados -----





Nº de artigos publicados em jornais /  
revistas -----

Nº de novas organizações criadas  
(associações / empresas, outros) -----

### ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO

#### Financiamento BIP/ZIP solicitado

<i>Encargos com pessoal interno</i>	2400 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	7900 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	200 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	1000 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	1800 EUR
<i>Equipamentos</i>	5000 EUR
<i>Obras</i>	0 EUR
<i>Total</i>	18300 EUR

#### Montante de apoio financeiro por entidade promotora

<i>Entidade</i>	Associação para o Desenvolvimento e Apoio Social do Bairro do Rego
<i>Valor</i>	18300 EUR

#### Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

<i>Entidade</i>	Associação para o Desenvolvimento e Apoio Social do Bairro do Rego
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	7200 EUR
<i>Descrição</i>	- Disponibilização das instalações da ADAS para a realização dos cursos (350€x12 meses=4200€) - Técnico afecto ao projeto a %25 (€250x12 meses=3000€)
<i>Entidade</i>	Associação Geração Intervir
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	3000 EUR

*Descrição* - Técnico afeto ao projecto a 25% (€250x12 meses=€3000)

---

**TOTAIS**

<i>Total das Actividades</i>	18300 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	10200 EUR
<i>Total do Projeto</i>	28500 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	191

