

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: 107

Vidas Saudáveis e Activas "VISA"



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

Designação PROSAUDESC- Associação de Promotores de Saúde, Ambiente e Desenvolvimento Sócio Cultural

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Associação de Paralisia Cerebral de Lisboa

Designação ANAFS - Associação Nacional dos Alistados das Formações Sanitárias

Designação Associação Pétalas D'Ideias

IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

Designação Vidas Saudáveis e Activas "VISA"
BIP/ZIP em que pretende intervir 8. Ameixoeira (PER)
20. Sete Céus
22. Alta de Lisboa Sul
66. Charneca do Lumiar

Síntese do Projecto

Fase de execução A fase de execução do projecto permite detalhar as atividades, ordená-las, priorizá-las e inter-relacioná-las. O que deve ser feito, quando deve ser feito, com quem deve ser feito, tendo sempre a atenção a boa coordenação, sobretudo na gestão dos recursos disponíveis (recursos técnicos, materiais, humanos e financeiros) no sentido de direccioná-los a boa monitorização, cumprimento dos objetivos preconizados e dos resultados ou metas propostos.

Fase de sustentabilidade O desafio da sustentabilidade consiste :
Nos recursos materiais, equipamentos, e espaços físicos que ficam pós projecto; Nas ações socialmente sustentáveis, pois permitem diminuir as desigualdades sociais e visam melhorar a qualidade de vida dos destinatários. Todas estas acções estão associadas directa ou indirectamente, a vertente do empreendedorismo social e potencialmente replicáveis.
Fomento de parcerias que permite construir uma estratégia de intervenção solida pós projecto.

DESCRIÇÃO DO PROJECTO

Diagnóstico

O envelhecimento é um processo fisiológico que ao longo da vida das pessoas vai diminuindo tanto ao nível físico como mental, alterando simultaneamente os seus hábitos de vida, rotinas e atividades diárias. Segundo os dados do Censo de 2011, dos 22.480 residentes na Freguesia de Santa Clara, 2.698 - 12% da população têm mais de 65 anos. São pessoas idosas em situação de vulnerabilidade, onde estão presentes e alterados os conceitos de qualidade de vida: a sua saúde, a solidão e ausência da família dando assim lugar a um enorme isolamento. As principais causas estão associadas as deficientes acessibilidades aliadas à distância, fragilidades socioeconómicas, alojamentos precários, muitos de génese ilegal resultantes das imigrações dos anos 70, falta de equipamentos de saúde e os frácos laços de vizinhança. Os territórios de intervenção nesta candidatura são 8,20 e 22; nomeadamente; Ameixoeira PER , Sete Ceu e Alto de Lumiar Sul situados todos na zona norte de Lisboa e considerados na Carta do BIP ZIP como Bairros de Intervenção Comunitária. Estes territórios têm falta de apoios, pois das poucas instituições que operam na freguesia não têm a capacidade de resposta e em relação ao BIP ZIP nunca foram alvo de qualquer intervenção.

Temática preferencial

Promover a Inclusão e a Prevenção

Destinatários preferenciais

Idosos

Objectivo geral

Face ao exposto no diagnóstico e porque o Projecto Vidas Saudáveis e Activas tem assumido como exemplo do Boas Prática pretende-se Replicá-lo nesta candidatura tendo como Objectivo Geral; Promover um estilo de vida saudável das pessoas idosas e outros grupos que apresentam mobilidade reduzida, residentes nos Bairros de Ameixoeira(PER 8), Sete Céus e Alto de Lumiar, através de um programa diversificado de acções, capacitação e valorização pessoal combatendo assim o isolamento e fomentando de igual forma a cidadania activa e a coesão social

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

Promover o bem estar da população-alvo: Através do desenvolvimento de diversas iniciativas, adoptando, metodologias, estratégias preventivas adequadas a fim de, contribuir, minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente



ao nível da mobilidade/autonomia e dos cuidados a ter com a saúde conducentes à uma maior qualidade de vida das pessoas.

Sustentabilidade

Tendo em conta o pressuposto do diagnóstico, entendemos implementar o projecto mais orientado para a estimulação cognitiva e social. Todavia, entendemos replicar algumas atividades do projecto anterior - Prevenção ao Envelhecer, (saúde), uma vez que a experiência durante a sustentabilidade tem dado bons resultados e os efeitos têm sido muito benéficos . E ao implementar esta atividade acreditamos que os destinatários terão a capacidade de autoprevenção os efeitos serão multiplicadores.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição

Potenciar as capacidades cognitivas e aprofundar os conhecimentos das pessoas idosas e inculcar um sentimento de utilidade com vista à melhoria/desenvolvimento das competências pessoais e sociais

Sustentabilidade

Desenvolver atividades com o intuito de envolver e ocupar as pessoas idosas, para que estes possam sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação, desfazendo a imagem pré-concebida de que são inúteis e inativos. A realização de actividades com e para os idosos e outros grupos visa proporcionar uma vida mais activa e mais criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, para uma melhor inclusão

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição

Promover momentos de partilha e encontros entre idosos reforçando o sentimento de pertença, auto-estima e interagir com outros nomeadamente agentes de mudança, através da dinamização de actividades ocupacionais, animação e lazer Pretende-se potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e em simultâneo promover a interacção com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais. Pretende-se igualmente quebrar o sentimento "divórcio dos bairros" e criar uma nova dinâmica de articulação interbairro, entre comunidade e jovens, no sentido da transmissão do conhecimento, potenciando desta forma as relações intergeracionais.

Sustentabilidade

Ao Promover momentos de partilha e encontros entre idosos reforçando o sentimento de pertença, auto-estima e



interagindo com outros nomeadamente agentes de mudança, estará a criar redes de solidariedade informal na comunidade que permitirão fomentar laços de vizinhança e afetividade entre pares. Por outro lado ao fomentar o convívio e afetividade na comunidade, possibilitará o adiamento da institucionalização do idoso, prolongando a sua autonomia, auto-estima e participação e auto inclusão

CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

Actividade 1 Sinalização dos Idosos / Isolados

Descrição

Para esta a actividade pretende-se realizar rastreios de indicadores de saúde (colesterol, glicémia, tensão arterial) que servirão para caracterizar pessoas idosas (em situação de dependência e/ ou isolamento) e/ou outros indivíduos residentes nos Bairros da Ameixoeira PER 8 Sete Ceu e Alto do Lumiar Sul. Para além dos rastreios será igualmente realizada a avaliação do estado nutricional dos grupos referenciados. Nas situações em que haja necessidade de um acompanhamento mais individualizado e especializado, os indivíduos serão encaminhados para os serviços de saúde.

O orçamento discriminado para esta atividade será posteriormente anexado na entrega de documentos em papel

Recursos humanos

Os recursos humanos serão constituído por:
1 Coordenador com função de coordenação de toda atividade
1 Enfermeira - rastreios à saúde, responsável pela referenciação de casos para o centro de saúde ou outras entidades
1 -Técnica de Serviço Social terá como funções de apoio a coordenação, dinamização das actividades, articulação com outros voluntários, incluindo elementos da comunidade.
1 -Motorista /logístico - Responsável por garantir a condução e a manutenção da Unidade Móvel e o transporte da equipa.

Local: morada(s)

A sede do projecto será na Rua Arnaldo Assis Pacheco lote 1A Loja A - Santa Clara - Espaço da Prosaudesc, onde serão desenvolvida toda a gestão do projecto . Todavia outras poderão ser desenvolvidas nos espaços dos parceiros. E em relação a esta atividade especificamente irá decorrer nos três 3 bairros acima identificados, num espaço público, com o suporte de uma unidade móvel adaptada para o efeito.

<i>Local: entidade(s)</i>	Os rastreios serão desenvolvidos nos espaços públicos e o projecto contará com a disponibilidade da ANAFS conforme o documento em anexo.
<i>Resultados esperados</i>	Número de pessoas idosas identificadas; número de idosos dependentes ou em situação de risco; número de pessoas idosas a encaminhar para as unidades de saúde identificação das patologias mais prevalentes e identificação do estado nutricional da população
<i>Valor</i>	5100 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>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	600
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1

Actividade 2 Mobilidade em Exercício

Descrição

As maiores queixas resultantes das doenças crónicas dos idosos são as dores musculares e a falta de mobilidade. A importância da realização desta atividade prende-se com a falta de resposta da mesma no território. Através de diagnósticos, de auscultações dos destinatários e de algumas entidades que operam no terreno, referem a falta de resposta pelo facto desta, não ser participado pela Direcção Geral de Saúde. Pretende assim desenvolver numa 1ª abordagem um serviço de proximidade a partir de contactos directos no domicílio; informações e sensibilização, triagem de casos, avaliação clínica e terapêutica; sessões de massagem e fisioterapia. Numa 2ª abordagem as actividades serão desenvolvidas fora do contexto domiciliária nomeadamente nos espaços públicos; piscina municipal para sessões de ginástica e hidromassagem. Para a complementaridade da atividade será desenvolvida o exercício físico. pois a prática do exercício é de igual forma uma excelente terapia para estas problemáticas.

	<p>Atividades Consulta de clinica geral quinzenalmente; Sessões de fisioterapia, massagens; hidromassagem ginásticas e jogos desportivos adaptados; Os orçamentos serão devidamente discriminadas no plano orçamental a anexar.</p>
Recursos humanos	<p>A atividade contará com uma equipa multidisciplinar</p> <p>1 coordenador com funções de planear e coordenar as actividades; 1 médico de clinica geral em regime par-time com funções de avaliar o diagnostico clinico ; 0 Fisioterapeuta em articulação com o médico após a avaliação elaborará um plano de recuperação personalizado em função do diagnostico.</p> <p>1 enfermeiro com funções de enfermagem e apoio médico</p> <p>1 tecnica de ginastica para dinamização de exercicios físicos</p> <p>1 técnico institucional de apoio 1 terão as funções de localização do domicilio e sensibilização dos destinatários.</p> <p>A actividade contará ainda com voluntários de outras instituições ;</p>
Local: morada(s)	<p>Mobilidade em Exercício terá 2 componente: 1 componente será desenvolvida no domicilio (fisioterapia e massagem) numa 1ª abordagem em domicilio sendo as restantes nos espaços públicos . A 2ª componente considerado de complementaridade; actividades físicas serão desenvolvidas nos espaços públicos nomeadamente na piscina municipal da Ameixoeira; no parque vale da Ameixoeira; e nos poli desportivos;</p>
Local: entidade(s)	<p>As actividades serão feitas no domicilio, nos espaços da Prosaúdesc, e dos parceiros nomeadamente ANAFS e Associação Lusofonia, conforme o documento em anexo</p>
Resultados esperados	<p>Esta atividade considera-se "chave " para os resultados que se pretende atingir . Garantir a melhor qualidade de vida e combater o isolamento. Espera-se assim que, dos dos 100% dos destinatários a abranger ao projecto 60% tenham exitos com a implementação do projecto.</p>
Valor	9000 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 4, 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>	80
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 3</i>	Oficinas Intergeracionais
<i>Descrição</i>	<p>Dinamizar diversas atividades recreativas que possam sensibilizar e motivar as pessoas idosas e outros a participar; músicas/cantos, danças, teatro, pinturas e artesanato. A psicóloga dinamizadora através de triagem , desenvolverá atividades de grupo terapêuticos, tomando em consideração as experiências e limitações de cada integrante, trabalhando as emoções e motivações, individuais e colectivas. Estas actividades permitem aos destinatários exprimirem, desenvolverem e estimularem a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, motricidade, a precisão manual e a coordenação psico-motora.</p> <p>;1.Ateliers de pintura e artes plásticas para 1 Grupo de 10 idosos com 2 horas por semana, durante 8 meses para</p> <p>2.Ateliers de artesanato para 1 grupo de 10 idosos 2 horas por semana durante 8 meses</p> <p>3.Brincadeiras a velha guarda- encenação teatral dirigido para 10 idosos, sendo 2 horas por semana durante 9 meses</p> <p>4.Atelier de canto, musica e dança para 1 grupo de idosos 2 horas por semana durante 9 meses:</p> <p>5.Desporto para todos - Dinamização de atividades desportivas adaptadas para idosos, indivíduos com mobilidade reduzida num total de 2 horas por semana durante 6 meses. O orçamento da atividade será discriminada no plano orçamental do projecto a ser anexado no ato da entrega dos documentos em papel. Com a produção de materiais artesanais pretende-se também promover exposições expor adicas e fomentar de certa forma o empreendedorismo social</p>

Recursos humanos	Os recursos humanos necessários serão constituído por : 1 coordenador; 1 animadora sócio cultural; 1 tecnico de apoio; 1 tecnica social (estagiaria em regime voluntariado): /Duração: 2 vezes por semana, durante 60 minutos cada sessão (a ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos utentes
Local: morada(s)	As actividades serão desenvolvidas nos espaços da Prosaudesc e dos Parceiros nomeadamente ANAFS e a Associação Lusofonia
Local: entidade(s)	As Entidades que disponibilizam a dinamização de algumas actividade são a ANAFS- situada Rua Arnaldo Assis Pacheco - Zona 1B e a Associação AlCC, situada na Rua Varela Silva lote 3 - loja A.
Resultados esperados	Espera-se através destas actividades envolver o maior nº de destinatários, para que no fim tenham o espirito da coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, dinâmica, expressão e autocontrolo, aumento da autonomia e do grau de satisfação. E espera sobretudo que esta actividade possa contribuir para evitar o isolamento e a exclusão social dos destinatários deste projecto e por sua vez ter um efeito multiplicador durante a sustentabilidade pós projecto e tempos futuros.
Valor	5366 EUR
Cronograma	Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Pontual
Nº de destinatários	50
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 4	Conhecimentos sem idade
Descrição	Existem idosos vitimas de doenças cronicas, vulneráveis, em situação de exclusão, com direitos negados, cujos vínculos familiares e comunitários são fragilizados e/ou cujo valor da reforma ou pensão não é suficiente para manter suas necessidades básicas, o que contribui para o isolamento social e perda do papel social enquanto cidadão. Entretanto existem idosos que reformam e que se encontram em pleno vigor físico, mental e intelectual, tendo, portanto, capacidade para actuar na comunidade e transmitir seus saberes e experiências para outras pessoas.

No entanto, o que se observa é também o isolamento social destes idosos, pois na verdade há uma ausência de espaços na sociedade para que atuem como cidadãos socialmente produtivos. A sociedade cada vez mais valoriza o novo e o imediato, em detrimento dos direitos dos mais velhos, quebrando as paternalismo e da cidadania. Nesta óptica pretende-se com esta atividade convidar um grupo de 12 idosos de outras freguesias para em conjunto fomentarem a troca de saberes partilhas e conhecimentos. Entre essas trocas de conhecimentos e saberes estarão presentes (conhecimentos sobre a política, cultura geral e cidadania)Farão ainda parte dessas trocas as novas tecnologias,(introdução a informática/iniciação em aprendizagem); instrumento que é hoje em dia desenvolvida nas novas gerações e é de extrema importância para este projecto Os orçamentos serão devidamente discriminadas no plano orçamental a anexar.

Recursos humanos

Os recursos humanos serão constituídos por:
1 coordenador,
1 técnico de apoio; 1 técnico de informática, 12 idosos voluntários

O coordenador terá a função de organizar, planear e acompanhar toda a atividade:
A técnica de apoio terá responsabilidade de apoiar o trabalho da coordenação;
O técnico de informática terá a função de orientador pedagógico;
Os 12 voluntários terão a função de dinamização de troca de experiências e saberes;

Local: morada(s)

Será desenvolvida nos espaços dos parceiros

Local: entidade(s)

Esta actividade será dinamizada no Polo 2 casa da cultura da Junta de Freguesia.

Resultados esperados

Esta nova metodologia do Trabalho Social com Idosos e para idosos promove o protagonismo na velhice, possibilitando que estes assumam o papel de agentes de transformação, com benefícios para si e a sociedade, exercitando assim, a sua cidadania . Espera-se que através desta atividade,



dos 30 destinatários a abranger, 20 idosos e outros/indivíduos com mobilidade reduzida desenvolvam as competências sociais e melhoram o auto-conhecimento, e de alguma forma possam contribuir ou diminuir os fatores de riscos na literacia em saúde. Por outro lado, ao convidar idosos para serem voluntários e transmitirem conhecimentos a outros idosos, potencia a valorização do saber e das experiências de vida. Além de incentivar o protagonismo do idoso e o exercício da sua cidadania, espera-se reconhecimento da sociedade por este papel socialmente produtivo e fazer deste reconhecimento a mudança de mentalidade

<i>Valor</i>	3530 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 8, Mês 9, Mês 10
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	20
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2, 3
<i>Actividade 5</i>	Oficinas de Promoção de Saúde
<i>Descrição</i>	Realização de 6 workshops (dois em cada um dos bairros), com a duração de 90 minutos, nos quais serão abordados as seguintes temáticas: primeiros socorros, prevenção de quedas, insegurança, gestão da medicação, higiene oral e culinária saudável. Cada um dos workshops terá uma componente teórica e prática de: Os orçamentos serão devidamente discriminadas no plano orçamental a anexar.
<i>Recursos humanos</i>	Os recursos humanos a esta actividade serão Técnicos de saúde (1 enfermeiro, 1 farmacêutico, 1 higienista oral, 1 nutricionista).



<i>Local: morada(s)</i>	As actividades serão desenvolvidas no espaço da PROSAUDESC e da ANAFS. Ambos espaços situam na Rua Arnaldo Assis Pacheco -Santa Clara
<i>Local: entidade(s)</i>	Além do espaço da PROSAUDESC, outras instituições parceiras disponibilizam os seus espaços para a dinamização de algumas actividades. Morada/local - ANAFS- situada Rua Arnaldo Assis Pacheco - Zona 1B e a Associação ALCC, situada na Rua Varela Silva lote 3 - loja A.
<i>Resultados esperados</i>	A dinamizar estas atividades com idosos e para idosos espera-se contribuir para uma vida mais saudável, com benefícios desde : fortalecimentos de ossos, articulações, músculos; maior flexibilidade, perda de gorduras do corpo (impedindo a obesidade), diminuição do colesterol dos diabetes, na prevenção de inúmeras doenças (como o infarto, derrame cerebral e problemas cardíacos), ajuda no desenvolvimento psicomotoras regulação das substâncias do sistema nervoso, diminuição do estresse,, redução da ansiedade, enfim, além de contribuir para prevenção destas problemática, espera-se contribuir ainda na recuperação de auto-estima e uma maior literacia em saúde
<i>Valor</i>	2630 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 5, Mês 7, Mês 9
<i>Periodicidade</i>	Pontual
<i>Nº de destinatários</i>	100
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 6</i>	Apoios com rodas
<i>Descrição</i>	Os bairros do âmbito territorial deste projecto compadece com outro grande mal que é falta de transporte, A residência dos idosos ou indivíduos com mobilidade reduzida á acessibilidade aos transportes consta uma longa distancia o que lhes torna ainda mais inibidores ao isolamento. Em 2013 foi concebida no âmbito do projecto Preveção ao Envelhecer um equipamento/transporte para formação e apoio nalgumas necessidades pontuais. Após o termino do projecto este equipamento tem garantido a sustentabilidade conforme

o documento a anexar. Tendo em conta esta experiência, pretende-se com esta atividade "apoios com rodas " responder de forma mais abrangentes as necessidades básicas dos destinatários no que concerne ao acompanhamentos aos serviços externos, centro de saúde, hospitais entre outro. Pretende ainda prestar apoio social aos destinatarias em relação as informações sobre os direitos e deveres; prestações sociais, apoio na documentação e proceder os devidos encaminhamento às instituições competentes. Os orçamentos serão devidamente discriminadas no plano orçamental .

<i>Recursos humanos</i>	Serão constituídos os seguintes recursos; 1 coordenador; 1 tecnico de apoio; 1 condutor e 1 técnico de serviço social estagiário (estagio curricular)
<i>Local: morada(s)</i>	A atividade de apoio social será desenvolvida no espaço da PROSAUDESC O equipamento/carrinha de 9 lugares (já existente) para deslocações com os destinatarios e acompanhamentos aos demais serviços externos
<i>Local: entidade(s)</i>	A actividade terá apoio da parceira ANAF situada na Rua Arnaldo Assis Pacheco - Zona 1 B
<i>Resultados esperados</i>	Acolher e acompanhar de forma personalizada o idoso e os circuitos assistenciais de unidades de saúde, apoiando-os e motivando-os para o tratamento; Espera-se que 50 idosos estejam acompanhados na sua rotina diária e com respostas integradas á inclusão
<i>Valor</i>	3887 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>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	50
<i>Objectivos especificos para que concorre</i>	1, 2, 3

Actividade 7 Padrinho dos Idosos

Descrição

Com às mudanças demográficas que têm ocorrido nestes últimos tempos na nossa sociedade, nem todas as famílias têm possibilidades de cuidar dos seus idosos o que obriga à institucionalização. Este afastamento vem, de certo modo, contribuir para que os idosos institucionalizados tenham poucas oportunidades de conviver com as gerações mais novas e, conseqüentemente, com as crianças/jovens tanto no seio familiar ou na sua comunidade. E simultaneamente nem todos jovens ou até pessoas adultas, têm a oportunidade de conviver ou ter contactos mais próximo com os mais velhos. O isolamento dos idosos por todos estes diagnósticos acima referenciados mas muitas vezes passa também por uma simples companhia. Daí a necessidade crescente de desenvolver iniciativas que promovam o relacionamento dos mais velhos com os mais novos, os quais tendem a distanciar-se, cada vez mais, na sociedade actual Assim Pretende-se com esta atividade sensibilizar um grupo jovens que possam responsabilizar-se por uma pessoa idosa através de contactos, visitas domiciliarias, e sobretudo na partilhas de conhecimentos em que os mais novos possam passar conhecimentos como educação ambiental, introdução a tecnologias por ex. com os telemoveis e outros. Por sua vez os mais velhos possam passar conhecimentos e experiências da sua vivencia.

Os orçamentos serão devidamente discriminadas no plano orçamental a anexar.

Recursos humanos

Grupo de animadores/ alunos universitários e a psicóloga constituem a equipa responsável pela acção, assente num programa de actividades de características lúdicas, que têm simultaneamente uma orientação pedagógica de efeito integrador com vista a responder às necessidades destes idosos, contribuindo assim para desenvolvimento pessoal e inserção. De entre as actividades destacam-se; Potencializar cada idoso, no sentido de ministrar a sua própria autonomia. Incentivar jovens para apadrinhar e apoiar um idoso com necessidade de literatura ou outros. Para tal serão necessários: Grupo de 20 jovens voluntários com idades compreendidas entre os 18 aos 25 anos. 20 idosos correspondentes a partir dos 60 anos.

Local: morada(s)

projecto será na Rua Arnaldo Assis Pacheco - Espaço da Prosaudesc. todavia esta A atividade será dinamizada no



contexto domiciliário, onde os os jovens deslocarão as casas dos destinatários fim de estabelecer os contacto directos

Local: entidade(s)

será na Rua Arnaldo Assis Pacheco - Espaço da Prosaudesc.
todavia esta A atividade será dinamizada no contexto domiciliário, onde os os jovens deslocarão as casas dos destinatários fim de estabelecer os Contactos directos.

Resultados esperados

Espera-se com esta atividade fomentar a intergeracionalidade em que 20 idosos isolados passarão a ter companhia. Pretende-se de igual forma contribuir para que 20 jovens possam estar sensibilizados sobre o processo de envelhecimento inculcando o respeito e valorização pelos mais velhos, em que cada jovem possa responsabilizar-se (apadrinhar) por uma pessoa idosa através de visitas domiciliarias, contactos, partilhas de conhecimentos e outras dinâmicas que possam surgir durante a companhia.
Espera-se fomentar um trabalho de proximidade junto dos mais velhos e que os mais velhos possam sentir-se acompanhados e evitar deste modo a solidão.

Valor 2850 EUR

Cronograma Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

Periodicidade Semanal

Nº de destinatários 40

Objectivos especificos para que concorre 1, 2, 3

Actividade 8 Turismos Senior

Descrição

Proporcionar a qualidade de vida as pessoas sobretudo aos publicos alvo da intervenção desta candidatura não passa apenas, em cuidar, tratar, capacitar ou estar presente. Passa-se também em proporcionar momentos interacção com outras pessoas, outros meios diferenciados da sua rotina. Pretende-se ainda promover a estimulação, como mérito para que idoso sinta-se valorizado e perca o sentimento de



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

negatividade invalidez e autoexclusão

É nesta optica que se pretende;

Dinamizar, atividades de lazer e bem estar através de passeios, praias visitas a alguns pontos turísticos de Portugal.

Será realizada 1 vez por mes;

Premio Surpresa (1 viagem com tudo assegurado)

Esta acção consistem em premiar 3 idosos, 1 de cada bairro que mais se destacarem nas atividades de oficinas intergeracionais, conhecimentos sem idade.

O orçamento para esta atividade será devidamente descriminada no plano orçamental a anexar.

Recursos humanos

A dinamização destas actividades será formada por equipas composta por 1 coordenador, 1 tecnica social, 1 animador

Será realizada a partir do 4 ° mes de forma alternada obedecendo posteriormente a sua calendarização mais detalhada.Quanto ao premio será realizada mais ao fim do projecto por forma a ter tempo para uma melhor seleção em concertação com os parceiros.

Local: morada(s)

Pontos turisticos de Portugal Serão recorridos a empresas de transporte para aluguer e a entidade promotora disponibilizará para complemento 1 carinha de 9 lugares. promotora

Local: entidade(s)

ANAFS e a Junta de Freguesia cujas moradas já foram refrenciada.

Resultados esperados

ESpera-se com esta atividade, contribuir para o bem estar dos destinatários, garantir melhor qualidade de vida. Espera-se sobretudo que 80% dos sintam realizados , felizes, onde o isolamento e a exclusão não serão motivos de preocupação.

Valor 5587 EUR

Cronograma Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

Periodicidade Mensal



<i>Nº de destinatários</i>	100
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	3
<i>Actividade 9</i>	Feira da Saude
<i>Descrição</i>	<p>Esta é uma das atividades de grande relevo para os destinatarios e a população em geral, tendo em conta que muitos utentes não tem médicos de famílias e mesmos para aqueles com médicos, o centro de saúde não dispõe de determinadas especialidades que possam beneficiar os utentes. Através da rede de instituições de saúde, pretende-se dinamizar acções de promoção e educação para a saúde;</p> <p>A atividade servirá também para sensibilizar os idosos, indivíduos com mobilidade reduzida, comunidade e a população em geral para a importância da prevenção e cuidados a ter com a saúde</p>
<i>Recursos humanos</i>	Tal como na experiência anterior pretende-se reunir uma rede de instituições congéneres de aproximadamente(12) com respostas que vão de encontro as necessidades do publico.
<i>Local: morada(s)</i>	Esta actividade será desenvolvida no Parque da Charneca no Campo das Amoreiras. Charneca.
<i>Local: entidade(s)</i>	Os recursos necessários a esta actividade exige infraestrutura em espaço publico para que seja eficiente toda a sua monitorização. Assim pretende dinamizar a atividade na parque da charneca, onde já dispõe de alguns equipamentos adaptados para o efeito
<i>Resultados esperados</i>	Quanto mais envolvidas e serviços rastreios forem realizados , maior número de pessoas terá acesso ao conhecimento do seu estado de saúde. No momento dos rastreios, serão individualmente, prestado aconselhamento , Este momento irá possibilitar a passagem de informação sobre os recursos que estão ao dispor e onde podem e devem recorrer quando necessitarem. A experiência demonstra que muitas vezes as pessoas não recorrem aos serviços, pois não têm informação sobre os seus direitos e deveres, nem sobre os recursos disponíveis. Complementarmente, estabelecer-se-á metodologia de empowerment com e para as pessoas, estimulando uma maior autonomia e responsabilidade.
<i>Valor</i>	6500 EUR

<i>Cronograma</i>	Mês 9
<i>Periodicidade</i>	Pontual
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 3
<i>Actividade 10</i>	"Famosos Por um Dia "
<i>Descrição</i>	<p>Momento Final do projecto com a realização de um espetáculo de solidariedade cujos autores serão as pessoas idosas que apresentarão o resultado do trabalho que ao longo do projecto foram realizando</p> <p>O espectáculo realiza-se numa lógica de boas relações entre as comunidades locais com artistas de várias áreas culturais. O evento " Famosos por um Dia " incluirá os idosos dos 3 bairros que participarem na oficina da 3*.</p> <p>Terá como finalidade promover a mobilidade , evitar a "guetização" e mostrar uma outra imagem dos idosos no processo do envelhecimento enquanto cidadãos ativos e participativos.</p> <p>A atividade sera desenvolvida no último mes, mas terá meses de preparação e contacto para a sua dinamização.</p>
<i>Recursos humanos</i>	1 coordenador, 1 tecnico de apoio, animador; 1 estagiário (voluntario); Técnicos voluntarios das instituições parceiras; Artistas
<i>Local: morada(s)</i>	Todas as atividades de preparação para este espetaculoso será desenvolvida no espaço da Prosaudesc na Rua Arnaldo Assis Pacheco lote 1A
<i>Local: entidade(s)</i>	Esta actividade terá apoio da Junta de Freguesia de Freguesia e ANAF cujas moradas já foram referenciadas.
<i>Resultados esperados</i>	Espera-se contribuir para o vem estar cognitiva e social. Espera-se que o publico valorize o porencial dos idosos.Espera-se sensibilizar o maior nº de pessoas a



participarem com contribuições voluntárias e espera-se sobretudo que o grupo Famoso por um dia se prolongue por muito mais tempo fazendo deste espectáculo uma porta de saída para combate ao isolamento e a exclusão social

<i>Valor</i>	5500 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Pontual
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados

6

Constituição da equipa de projeto

Função

coordenar actividade

Horas realizadas para o projeto

0

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

1

Destinatários (Resultados)

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

19798



Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 22480

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

Equidade

Nº de destinatários com deficiência / doença mental 120

Nº de destinatários mulheres 2670

Nº de destinatários desempregados 650

Nº de destinatários jovens (- de 30 anos) 1840

Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos) 2250

Nº de destinatários imigrantes 450

Produtos/Elementos tangíveis da intervenção

Nº de produtos concebidos para venda / demonstração 4090

Nº de intervenções em edifício para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade 0

Nº de intervenções no espaço público 0

Nº de publicações criadas 0

Nº de páginas de Internet criadas 1

Nº de páginas de facebook criadas 1

Nº de vídeos criados 2

Nº de artigos publicados em jornais / revistas 0

Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros) 0

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO

Financiamento BIP/ZIP solicitado



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

<i>Encargos com pessoal interno</i>	15160 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	18600 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	3280 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	1350 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	3560 EUR
<i>Equipamentos</i>	8000 EUR
<i>Obras</i>	0 EUR
<i>Total</i>	49950 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

<i>Entidade</i>	PROSAUDESC- Associação de Promotores de Saúde, Ambiente e Desenvolvimento Sócio Cultural
<i>Valor</i>	49950 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

<i>Entidade</i>	A Junta de Freguesia, ANAF
<i>Tipo de apoio</i>	Financeiro
<i>Valor</i>	4500 EUR

Descrição Actualmente o Projecto Vidas Saudáveis e Activas tem tido mais voluntarios do que estava previsto. O exemplo, foi a Feira da Saude onde tiveram envolvidos cerca de 15 instituições e 60 tecnicos. Nesta candidatura a Prosaudesc disponibiliza 4 voluntarios equipamentos nomeadamente a unidade movel a carinha de 9 lugares e outros materiais . Outros parceiros disponibilizam de igual forma conforme a declaração em anexo, recursos humanos/colaboradores , equipamentos e outros apoios que poderiam ser convertidas em apoios financeiros por isso o valor acima referenciado

TOTAIS

<i>Total das Actividades</i>	49950 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	4500 EUR
<i>Total do Projeto</i>	54450 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	1100

