

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2017

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 006

Envelhecer a mexer!



BAIRROS e ZONAS
de Intervenção
Prioritária de Lisboa

Grupo de Trabalho dos Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária (BIP/ZIP)

Rua Nova do Almada, nº 2 - 3º Andar 1100-060 Lisboa | Telefone: 21 322 73 60 | Email - bip.zip@cm-lisboa.pt

ENTIDADES PROMOTORAS

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

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Centro Social Paroquial São Maximiliano Kolbe

Designação Associação Cultural o Fado

IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

Designação Envelhecer a mexer!

BIP/ZIP em que pretende intervir 28. Amendoeiras

30. Condado

Síntese do Projecto

Fase de execução Setembro de 2017 a Agosto de 2018

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

DESCRIÇÃO DO PROJECTO

Objetivo Geral de Projeto

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



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

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

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

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

Objetivo Específico de Projeto 2

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

Objetivo Específico de Projeto 3

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



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

CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

Actividade 1	Oficina da dança
Descrição	Alicerçada nos princípios da dançaterapia, que procuram através de uma abordagem terapêutica corporal integrativa estimular o movimento criativo e espontâneo do corpo, esta atividade procura, através da dança, estimular as capacidades físicas e motoras dos idosos, e contribuir, desta forma, para a melhoria dos seus níveis de bem-estar. Para tal será elaborado um plano de sessões que se pretende diversificado, permitindo a exploração de diferentes tipos de dança e/ou formas de expressão corporal mais ajustadas aos interesses e necessidades dos idosos.
Recursos humanos	2 Professores de dança, 1 coordenadora do projeto e 1 animador da atividade.
Local: morada(s)	Sede da ARBC
Local: entidade(s)	Sala, aparelho de som
Resultados esperados	Espera-se com esta atividade promover entre a população mais idosa o gosto pela atividade física regular, aumentando a sua participação em atividades desta natureza como forma de melhorar os seus níveis de bem-estar e a sua qualidade de vida. Tal passará pela criação de uma oficina de dança que se apresente no final do projeto como uma resposta sociocultural para a comunidade.
Valor	4880 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	30
Objectivos específicos para que concorre	1, 3
Actividade 2	Oficina da música
Descrição	Esta atividade pretende, através da música, estimular as

	capacidades cognitivas e sensoriais dos idosos e a possibilidade de experimentar diferentes estilos musicais (nomeadamente o fado e a música populacional portuguesa). Para tal, serão organizadas 2 sessões semanais, uma dedicada ao fado e outra à música popular portuguesa, sob a supervisão de 2 professores de canto e música (um para cada estilo musical), no qual se procurarão explorar sons, melodias e apetências vocais.
<i>Recursos humanos</i>	2 Professores de canto e música, músicos, 1 coordenadora e 1 animador da atividade.
<i>Local: morada(s)</i>	Sede da ARBC
<i>Local: entidade(s)</i>	Sala, instrumentos musicais
<i>Resultados esperados</i>	É esperado que os participantes desta atividade integrem com atuações em eventos dos Parceiros, da Freguesia, ou de outra entidade anfitriã, como forma de promoção da inclusão e de dinamização da oferta cultural da comunidade.
<i>Valor</i>	11280 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2, 3
<i>Actividade 3</i>	Conhecer é saber!
<i>Descrição</i>	Esta atividade passa pela organização de diversos workshops (5 ao longo do projeto), cada um deles dedicado a um tema importante para a promoção do envelhecimento ativo e saudável. Através deste tipo de ações procurar-se-ão abordar temas como a importância de uma alimentação saudável, prevenção de quedas e cuidados de saúde, a terapia do riso, entre outros temas.
<i>Recursos humanos</i>	5 especialistas das várias áreas, 1 coordenadora, 1 animador da atividade e 10 voluntários.
<i>Local: morada(s)</i>	Sede da ARBC e espaço de S. Maximiliano de Kolbe
<i>Local: entidade(s)</i>	Sala, cadeiras, pc e retroprojektor
<i>Resultados esperados</i>	Sensibilizar a comunidade, em geral, e os idosos, em particular, para a importância da adoção de hábitos de vida saudáveis, como forma de promoção de um envelhecimento ativo e saudável e como estratégia fundamental para a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida nesta fase da

	vida.
<i>Valor</i>	3600 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 3, Mês 5, Mês 7, Mês 9, Mês 11
<i>Periodicidade</i>	Pontual5
<i>Nº de destinatários</i>	150
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
<i>Actividade 4</i>	Mexe-te connosco!
<i>Descrição</i>	Esta atividade passa pela organização de caminhadas, envolvendo toda a comunidade e promovendo o convívio entre todas as gerações de pessoas que residem na freguesia de Marvila.
<i>Recursos humanos</i>	1 Coordenadora e 9 voluntários.
<i>Local: morada(s)</i>	Espaço público de Marvila
<i>Local: entidade(s)</i>	Materiais para a caminhada
<i>Resultados esperados</i>	Sensibilizar a comunidade para a adoção de hábitos de vida mais saudáveis e que encontram neste tipo de atividades uma forma de se pôr a mexer.
<i>Valor</i>	2900 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 4, Mês 7, Mês 10
<i>Periodicidade</i>	Pontual3
<i>Nº de destinatários</i>	150
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 3
<i>Actividade 5</i>	Vamos passear!
<i>Descrição</i>	Prevê-se a organização de quatro passeios fora da comunidade, permitindo aos mais idosos a (re)descoberta de outras comunidade/ locais e a possibilidade de passar um dia diferente e viver novas experiências.
<i>Recursos humanos</i>	1 Coordenadora e 8 voluntários.
<i>Local: morada(s)</i>	Locais diversos (a designar durante o projeto)
<i>Local: entidade(s)</i>	Meio de transporte

<i>Resultados esperados</i>	Espera-se realizar 4 passeios a diferentes locais do país de norte a sul, apresentando novos viveres e socialização aos idosos envolvidos.
<i>Valor</i>	5100 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 3, Mês 6, Mês 9, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Pontual4
<i>Nº de destinatários</i>	160
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados

4

Constituição da equipa de projeto

Função

Coordenadora

Horas realizadas para o projeto

960

Tipo de afetação ao BIP/ZIP

Financeira

Morador no bairro do projeto

Não

Função

Professores de dança

Horas realizadas para o projeto

96

Tipo de afetação ao BIP/ZIP

Financeira

Morador no bairro do projeto

Não

Função

Professores de música

Horas realizadas para o projeto

198

Tipo de afetação ao BIP/ZIP

Financeira

Morador no bairro do projeto

Não



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

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

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

Criação de emprego (Impacto)

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

Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto 2

Destinatários (Resultados)

Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas) 220

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

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

Equidade

<i>Nº de destinatários com deficiência / doença mental</i>	0
<i>Nº de destinatários mulheres</i>	400
<i>Nº de destinatários desempregados</i>	0
<i>Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)</i>	50
<i>Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)</i>	470
<i>Nº de destinatários imigrantes</i>	0
Produtos/Elementos tangíveis da intervenção	
<i>Nº de produtos concebidos para venda / demonstração</i>	0
<i>Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade</i>	0
<i>Nº de intervenções no espaço público</i>	0
<i>Nº de publicações criadas</i>	0
<i>Nº de páginas de Internet criadas</i>	0
<i>Nº de páginas de facebook criadas</i>	1
<i>Nº de vídeos criados</i>	5
<i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i>	4
<i>Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)</i>	0

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

<i>Encargos com pessoal interno</i>	9000 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	9260 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	2500 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	500 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	5000 EUR



Equipamentos 1500 EUR
Obras 0 EUR
Total 27760 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade Associação de Reformados do Bairro do Condado-
Marvila-Lisboa
Valor 27760 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade Associação cultural o fado
Tipo de apoio Não financeiro
Valor 1500 EUR
Descrição Cedência de espaço para realização das atividades e
divulgação do projeto.
Entidade Centro Social e Paroquial de S. Maximiliano de Kolbe
Tipo de apoio Não financeiro
Valor 1500 EUR
Descrição Cedência de espaço para realização das atividades e
divulgação do projeto.

TOTAIS

Total das Atividades 27760 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento 3000 EUR
Total do Projeto 30760 EUR
Total dos Destinatários 520