

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: 043

**GERAÇÃO SABER- Velhos São Os Trapos**



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* AMA - Árvore da Montanha Associação

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Junta de Freguesia de Alcantara

*Designação* CCRCCR

*Designação* COMISSÃO UNITARIA DOS REFORMADOS PENSIONISTAS E IDOSOS DA FREGUESIA DE ALCANTARA

*Designação* Fundação Aga Khan - Portugal

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* GERAÇÃO SABER- Velhos São Os Trapos

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 51. Cascalheira / Alvito Velho

63. Rio Seco

#### Síntese do Projecto

*Fase de execução*

Espaços de participação e valorização dos saberes dos seniores junto da comunidade alargada (crianças, jovens e técnicos). Reforço do sentimento de pertença dos idosos do Alvito e Rio Seco na dinâmica sénior de Alcântara. Prevenção do isolamento; inclusão dos idosos nas respostas existentes através da participação na intervenção local e relações de vizinhança. Criatividade e inovação nas actividades seniores.

*Fase de sustentabilidade*

Aquisição de competências e equipamentos que ficarão como recursos instalados no território para toda a comunidade. Rentabilização dos mesmos de modo a tornar sustentável um posto de trabalho para dar continuidade à realização das actividades propostas. Os parceiros esperam desta capacitação dos cidadãos seniores dos bairros da Cascalheira e Rio Seco uma participação mais ativa dos mesmos nas respetivas comunidades, alargando o espetro da sua participação à restante comunidade alcantarense.

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto



**Diagnóstico**

De acordo com os Censos 2011, Alcântara tem um elevado nº de idosos, uma vez que a população com + de 65 anos representa 28,7% dos seus habitantes (18,2% em Lisboa). Dos resultados do estudo exploratório participado sobre a qualidade de vida dos seniores da freguesia (realizado pelo GT dos Idosos da CSF Alcântara em 2017), foi possível compreender as dimensões que contribuem para a Qualidade de Vida, bem como o que potenciaria a sua melhoria sendo que as atividades e as relações sociais surgem em lugar de destaque neste estudo. Ser proativo e, sobretudo, ser reconhecido como elemento proativo tornou-se uma preocupação para muitos dos seniores, que consideram que a sociedade, em particular a geração dos filhos, desconsidera o seu contributo para a economia familiar e para o coletivo em geral. Particularizando a zona do Alvito e do Rio Seco, foi possível verificar a necessidades de ações de combate ao isolamento social e mobilidade/acessibilidade, através da criação de oportunidades de convívio e ocupação dos mais velhos. Considerando o pouco dinamismo inter-territorial e inter-organizacional, a opção deste projeto é de reforçar a inclusão da população sénior do Alvito e do Rio Seco na dinâmica da zona envolvente da freguesia de Alcântara, ultrapassando a geografia fechada dos bairros.

**Temática preferencial**

Promover a Inclusão e a Prevenção

**Destinatários preferenciais**

Idosos

**Objectivo geral**

Pretende-se uma descentralização que permita a abrangência de outras realidades socioeconómicas nas iniciativas potenciadas por estes grupos de idosos das zonas mais debilitadas, numa forte aposta na reabilitação da imagem não só do idoso como dos próprios bairros abrangidos pelo Bip-Zip. Acreditamos que estas estratégias serão fundamentais para um desenvolvimento territorial concertado e integrado com a população idosa. Assim, e com o estudo exploratório sobre a qualidade de vida dos mais velhos em várias zonas (Alvito, Cabrinha, Alcântara Centro, Rio Seco) e contextos (institucional, piscina, jardins, comércio), pretendem-se criar e desenvolver atividades que visem dar resposta às dimensões mais privilegiadas por parte da população sénior. Em concreto pretende-se aumentar as oportunidades para os seniores se constituírem como recurso na comunidade, valorizando os seus saberes junto da comunidade local, em particular das crianças e jovens, com a possibilidade de alargamento às famílias, próprias e de terceiros (intergeracionalidade). Esperamos promover a participação e representação dos seniores influenciando a definição de políticas/práticas de envelhecimento, consciencializado TODOS para o facto de o envelhecimento ser um processo dinâmico e comum a todos, e não apenas aos que designamos por velhos. Por estes motivos e objetivos o projeto e as suas atividades enquadram-se no âmbito da Agenda Estratégica (Eixo 2) do PDS 2017-2020.

### Descrição

A ecocrise mundial urge à consciencialização para a ação antes que os danos ambientais sejam irremediáveis. A população idosa é a que tem melhores práticas ambientais: andam de transportes públicos, consomem quase nada em combustíveis fósseis, reciclam as roupas sempre que possível, têm TEMPO, vivem com poucos recursos e têm todo um SABER que pode e deve ser rentabilizado pela e para a comunidade. Neste 1º objetivo pretendemos colocar o SABER sénior ao serviço da ECONOMIA CIRCULAR e da redução da PEGADA ECOLÓGICA. Na loja social de Alcântara chegam com frequência semanal roupas que não se encontram em condições de serem doadas ou vendidas. Estas roupas seriam descartadas para o lixo. Por outro lado o recurso sistemático aos sacos de plástico é um problema ambiental, pois mesmo os mais finos ainda precisam de cerca de 100 anos para serem absorvidos pelo ambiente. Unindo estes dois aspetos - um desperdício e uma necessidade de alternativas ambientalistas - recorreremos a um grupo de mulheres entre os 63-91 anos para encontrarem conosco a melhor forma de solucionar estes dois problemas. Como resposta surgiu o EcoSako - 100% reciclado, grande mas pequeno na arrumação, que permite aproveitar tecidos e simultaneamente produzir sacos ecologicamente sustentáveis, substitutos perfeitos do saco de compras plástico. Este 1º objetivo é um 3 em 1: promove a economia circular, reduz a pegada ecológica e valoriza o SABER sénior. Velhos são os trapos!

### Sustentabilidade

- As atividades previstas no âmbito deste objetivo serão também transversais aos restantes objetivos, e visam criar hábitos de reciclagem e reaproveitamento nos participantes dos workshops, que perdurarão no espaço e no tempo depois da sua realização. Iremos continuar a sensibilização da população, agora também ela sensibilizadora, por ter experimentado na 1.ª pessoa a realização do seu potencial ambientalista - e, claro, criativo!

- Quem ajuda na execução dos sacos recebe-os de graça, mas poderão ser adquiridos por terceiros por 5€, numa perspetiva de rentabilização económica que potenciará a actividade e uma participação financeira no projeto ou uma visita a um espaço cultural, uma ajuda para as contas mensais;

- a execução e comercialização dos EcoSaKos desenvolve o RESPEITO pelo trabalho desenvolvido pelos idosos e simultaneamente divulga a necessidade de optarmos por práticas ecológicas na comunidade;

- é uma ideia 100% SÉNIOR, e 100€ ecofriendly;

- este objetivo enquadra-se no âmbito do HORIZON 2020 e na Estratégia Nacional de Educação Ambiental 2020 (ENEA 2020).

### Objetivo Específico de Projeto 2



*Descrição*

Quem trabalha com seniores sabe que a queixa mais frequente - mais frequente ainda que a falta de dinheiro - é a falta de ligação com as gerações posteriores, filhos e netos crescidos, vizinhos jovens, adultos maduros de um modo geral. Três das atividades que propomos visam precisamente a intergeracionalidade, colocando em situação de igualdade o cidadão sénior e os outros. A partir dos workshops para a população infantil, jovem e/ ou familiar pretendemos criar espaços de convívio em que o idadismo seja vencido e deixado de ser visto como uma barreira social.

Do ponto de vista teórico a OMS, no seu Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde, afirma que uma das coisas que mais contribui para o bem-estar psicológico do idoso é a não existência de discriminação etária. Todos temos capacidades e ritmos, e devemos, enquanto sociedade, respeitar os de cada um. Enquanto cidadãos, e sobretudo, enquanto intervenientes na área social, devemos fomentar o conhecimento e a compreensão do que é o envelhecimento e de como esta é uma questão que no afeta a todos, e não apenas aos mais velhos. As atividades que propomos permitem o contacto intergeracional, o convívio, o esclarecimento e a troca de ideias e saberes.

*Sustentabilidade*

O alargamento às famílias fora das zonas carenciadas permite a rentabilização financeira de workshops futuros no âmbito das atividades 1, 2 e 3. O alargamento do projeto a escolas privadas, sobretudo da atividade 3, permitirá também a rentabilização das experiências e confiança obtidas no âmbito do Bip-Zip.

Em relação ao Clube das Costureirinhas pretende-se aumentar a visibilidade e consolidação do grupo, criar pontes com a comunidade alargada, nomeadamente com outras zonas da freguesia, e aumentar as receitas obtidas com a venda de artesanato, que serão aplicadas na continuidade da atividade.

**Objetivo Específico de Projeto 3**

*Descrição*

O foco do projeto como um todo é a valorização do potencial interventivo na comunidade do cidadão sénior, e que tanto ele como a própria comunidade negligenciam ou não assumem. Voluntariado sénior das mais variadas proveniências económico-culturais encontra-se nos hospitais, em museus, cuidados familiares a netos e a acamados, IPSS, revelam-nos que existe um LUGAR definitivo na sociedade para tudo o que os seniores podem realizar. São uma FORÇA, um POTENCIAL, uma MAIS VALIA económica, social e cultural. Os dados do INE para 2016 revelam-nos que 21,90% da população portuguesa tem +65 anos, e ainda pode (e deve) ser POTENCIADA. Se do total das áreas referenciadas de Alcântara conseguirmos envolver 10% mais na comunidade -



cerca de 61 idosos - estaremos a potenciar o futuro envolvimento de mais idosos ainda, pela gratificação obtida pela participação. A experiência realizada com as CAF no período da Páscoa mostrou-nos que quem participou quer MAIS. E agora temos mais gente, novos e velhos, monitores CAF, a perguntarem-nos quando é a próxima. Depois da intervenção nas escolas os idosos participantes passaram a ser abordados na rua pelas crianças que os reconhecem e cumprimentam, e pelos pais, que surpreendidos pelos comentários dos filhos, passaram a reconhecer estes cidadãos seniores como membros válidos da comunidade, e com capacidade para realizar até os seus SONHOS.

#### *Sustentabilidade*

Dada a natureza do objetivo (capacitação dos idosos para melhorarem a autoestima, combaterem o isolamento a que uma imagem negativa do Eu remete alguns, e para terem vontade e competências para uma participação ativa na comunidade), este garante per se a sustentabilidade da ação. A vontade de repetir, os resultados positivos do impacto na comunidade, a melhor imagem de si são ganhos garantidos que estimulam a participação em atividades futuras. O sentimento de Eu Sou Capaz e Eu Conto perdura muito para além dos workshops que iremos realizar. No final, todos acharão que foi pouco!

Esperamos obter um aumento da cidadania da população senior, alcançar um aumento da sua participação e motivação, gerando a replicação de performance aos pares e demais comunidade, no que é um claro benefício para toda a comunidade e não apenas para o grupo dos idosos. Segundo a OMS uma das coisas que mais contribui para o bem-estar do idoso é a participação e valorização social - mais ainda do que a SAÚDE, é o RESPEITO que é valorizado. Valorizando as competências já existentes em práticas de participação social trabalhamos autoestima e sentimentos de PERTENÇA, de UTILIDADE.

---

### CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

#### *Actividade 1*

EcoSaKo

#### *Descrição*

O EcoSako surgiu do brainstorming de idosas da Loja Social sobre o que fazer às muitas roupas que não se encontravam em condições de serem vestidas. A ideia surgiu na sequência da conferência no planetário Calouste Gulbenkian organizada pelo Instituto de Astrofísica, e que partiu da iniciativa do projeto social AMA Fora de Portas que incentiva os idosos da freguesia (independentemente da zona e de pertencerem ou não a alguma instituição) a juntarem-se em saídas culturais e/ou lúdicas. Tendo desenvolvido consciência para a necessidade de se fomentar a economia circular e a sustentabilidade ambiental, foi criado o primeiro EcoSaKo 100% reciclado. Depois realizámos uma





primeira experiência com a comunidade, recorrendo a algumas das seniores do Clube das Costureirinhas como reforço das criadoras do EcoSaKo.O resultado foi muito positivo, e poderá ser acompanhado no facebook @clubedascostureirinhas, ou em @ama.arvoredamontanha. Testada a atividade e a sua aceitação por parte de criadoras e participantes, propomos agora a mesma como elegível no âmbito do nosso projeto Geração SABER – Velhos São Os Trapos, para garantir a continuidade da ideia e a sua divulgação num âmbito de um futuro mais abrangente que a própria comunidade alcantarense. Pretendemos, com o apoio financeiro do BIP-ZIP, obter os equipamentos e capacitação necessários para implementar novos workshops, trabalharmos a imagem do produto e a sua colocação no mercado como alternativa ecológica aos nossos sacos das compras.

<i>Recursos humanos</i>	2 RH do Projeto (1 Coordenador de Projeto + 1 Técnico Desenvolvimento Comunitário)+ pelo menos 6 voluntários seniores
<i>Local: morada(s)</i>	Loja Social de Alcântara: Rua Gil Vicente, nº 57-A 1300 - 286 Lisboa; CURPIA: Rua dos Lusíadas, n.º13 - 2º; CCR-CCR:
<i>Local: entidade(s)</i>	Comunidade da freguesia de Alcântara em geral- Junta de Freguesia de Alcântara; CURPIA; CCR-CCR.
<i>Resultados esperados</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Criação de produtos a serem partilhados na comunidade e vendidos a um valor simbólico para adquirir um financiamento que assegure a continuidade da implementação da atividade;</li> <li>-no mínimo 40 idosos na instituição CURPIA, 20 crianças maiores de 9 anos do ATL e 20 idosos na instituição CCR-CCR (num fortalecimento de relações intergeracionais), e um número variante entre os 8 e os 24 participantes da comunidade no workshop a realizar nas instalações da Loja Social de Alcântara, que será aberto a toda a comunidade;</li> <li>- melhores práticas ambientais, com sensibilização para a necessidade de mudar comportamentos, explicando e divulgando a importância da Economia Circular;</li> <li>- valorização dos conhecimentos, experiência e contributos dos mais velhos, conferindo um maior sentimento de utilidade, auto-estima e empoderamento aos mesmos, com representações sociais mais positivas sobre os seniores, reforço do sentimento de pertença e relações de vizinhança (inclusão, combate ao isolamento através da motivação para a participação numa atividade que potencia o bem-estar emocional);</li> <li>- produção de pelo menos 1 EcoSaKo por participante, de 88 a 183 unidades em workshops, e de um número ainda não especificado em produção mensal. Consideramos criar uma linha de aproveitamento das sobras para a execução de sacos para a areia dos gatos.</li> </ul>
<i>Valor</i>	6247 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 2, Mês 5, Mês 10, Mês 11



<i>Periodicidade</i>	Pontual 1 workshop por quadrimestre
<i>Nº de destinatários</i>	183
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
<i>Actividade 2</i>	Clube das Costureirinhas
<i>Descrição</i>	<p>Este projeto intergeracional destina-se à valorização do potencial senior como capacitador de mulheres mais jovens em situação de desemprego ou outro tipo de fragilidade (económica, emocional, social, cultural). O desenvolvimento dos seus produtos únicos visam o financiamento das suas atividades, materiais, lanches, a capacitação de todas as participantes através da entreaajuda, do espaço de convívio, da partilha de saberes. A inclusão deste projeto como atividade do projeto Geração SABER pretende possibilitar uma maior divulgação do trabalho desenvolvido por estas idosas, 4 delas dos bairros considerados para o âmbito desta candidatura, na comunidade alargada, incentivando a mobilidade das professoras (que são 6) e da própria comunidade, para que mais pessoas possam beneficiar do seu SABER e grande CORAÇÃO. A descentralização proporcionada por estes workshops potenciará a partilha de saberes (costura, tricot, crochet, bordados) com a população do Rio Seco e restante comunidade sénior mais alargada da freguesia (CURPIA, Univ. Alcântara Sénior, CCR-CCR), potenciando a sua valorização na população que ainda desconhece o potencial do âmbito da sua ação. Os recursos materiais requeridos para esta atividade são mais valias absolutas em termos de continuidade da atividade para lá desta candidatura. Mais uma vez, queremos fomentar a capacitação, inclusão e participação na comunidade dos seniores envolvidos na atividade, promovendo uma imagem positiva junto da comunidade.</p>
<i>Recursos humanos</i>	2 RH do Projeto (1 Coordenador de Projeto + 1 Técnico Desenvolvimento Comunitário) + 6 idosas (professoras informais)
<i>Local: morada(s)</i>	Loja Social de Alcântara: Rua Gil Vicente, nº 57-A 1300 - 286 Lisboa; CURPIA: Rua dos Lusíadas, n.º13 - 2º; CCR-CCR: R. D. João de Castro nº 86; Junta de Freguesia de Alcântara: Rua dos Lusíadas, nº 13.
<i>Local: entidade(s)</i>	Comunidade da freguesia de Alcântara em geral- Junta de Freguesia de Alcântara; CURPIA; CCR-CCR.
<i>Resultados esperados</i>	<p>- alargamento da atividade a outros seniores que se motivem a fazer parte do grupo como integrantes e não meros participantes nos workshops desenvolvidos na comunidade;</p> <p>- o investimento nos materiais, capacitação e imagem dos produtos visa assegurar a continuidade da implementação</p>





da atividade, mesmo em fase posterior à candidatura. As máquinas de costura, a verba para publicidade, a máquina fotográfica, a possibilidade de passar a incorporar uma etiqueta que identifique cada produto criado e os booklets serão essenciais para melhorar a imagem dos produtos, aumentando o potencial de venda dos mesmos. Isto e mais máquinas de costura permite aumentar a produção dos 40 produtos mensais para mais de 300 só numa primeira fase, colocados em lojas dentro e fora da comunidade.

-no mínimo

20 idosas na instituição CURPIA, 20 crianças maiores de 7 anos do ATL e 10 idosos na instituição CCR-CCR, e um número variante entre os 8 e os 24 participantes da comunidade no workshop a realizar nas instalações da Loja Social de Alcântara, que será aberto a toda a comunidade, fortalecendo as relações intergeracionais, valorizando os conhecimentos, experiência e contributos dos mais velhos, conferindo um maior sentimento de

utilidade, auto-estima e empoderamento aos mesmos;

- representações sociais mais positivas sobre os seniores e participação numa atividade que potencia o bem-estar emocional dos envolvidos.

<i>Valor</i>	6246 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 4, Mês 6, Mês 10, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Pontual workshop por quadrimestre
<i>Nº de destinatários</i>	100
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2, 3
<i>Actividade 3</i>	Sou Cidadão
<i>Descrição</i>	Desenvolvemos esta atividade desdobrada em três universos interventivos distintos mas com o mesmo propósito, o de fomentar a capacitação dos cidadãos seniores no sentido de se considerarem competentes, intervenientes, por sentirem que isso os valoriza perante a comunidade e, mais importante, perante eles mesmos. Com isto conseguimos potenciar o seu bem-estar pelo aumento da autoestima e da inclusão. A ação 1 foi testada com as crianças em CAF em dois ateliês distintos por escola (fantoques de meia e jogos didáticos). Propomos nas quatro interrupções letivas a organização e implementação de workshops que sejam motivantes para crianças/idosos/adultos monitores das CAF. A ação 2 (Dia Mundial do Abraço) visa mobilizar os seniores que aderirem a esta atividade a distribuírem abraços a toda a comunidade com muito amor de avó à mistura. Temos uma lista de utentes que pretendem participar, e não haverá limite ao número de abraços distribuídos. A ação 3 é a promoção de uma venda de jardim dos artigos produzidos no

âmbito das atividades 1 e 2, e dos artigos da Loja Social, para potenciar a captação de mais voluntários para assegurar o funcionamento deste espaço e o acesso aos bens da loja em horário de fim de semana. Uma ação no Jardim Avelar Brotero com recurso ao voluntariado sénior permitirá uma projeção simultânea dos bens da loja e dos produtos das atividades 1 e 2 do projeto Geração SABER - Velhos São Os Trapos.

**Recursos humanos**

Ação 1 - escolas - 2 RH do Projeto (1 Coordenador de Projeto + 1 Técnico Desenvolvimento Comunitário) + 12 a 24 voluntários (depende da atividade a desenvolver com as crianças); Ação 2 - Dia Mundial do Abraço - 2 RH do Projeto (1 Coordenador de Projeto + 1 Técnico Desenvolvimento Comunitário) + 48 voluntários (até à data) já inscritos para abraçar; Ação 3 - Venda de Jardim - 2 RH do Projeto (1 Coordenador de Projeto + 1 Técnico Desenvolvimento Comunitário) + 12 voluntários distribuídos entre o jardim e a loja social.

**Local: morada(s)**

Jardim Avelar Brotero (Alcântara) e Loja Social de Alcântara: Rua Gil Vicente, n.º 57-A

**Local: entidade(s)**

Junta de Freguesia de Alcântara + Instituições Parceiras + comunidade em geral

**Resultados esperados**

Ação 1 - escolas - desenvolveremos 8 workshops, 6 para as CAF da freguesia nas escolas referidas e 2 para as crianças do CCR-CCR, numa participação 6 x mínimo de 184 crianças das EB1+JI Raúl Lino e Santo Amaro + 2 x 44 em ATL no CCR-CCR + 8 x 12 voluntários seniores (no mínimo - depende da atividade a desenvolver com as crianças e do n.º de inscrições nas CAF e ATL). Criação de pelo menos 8 produtos comercializáveis noutras instituições de ensino, público e privado.

- Ação 2 - Dia Mundial do Abraço - 1 ação de rua por vários pontos da freguesia, ultrapassando os limites físicos dos bairros da Cascalheira e do Rio Seco. 48 voluntários (até à data) já inscritos para abraçar vezes um número indeterminado de abraçados! Criação de 1 produto replicável por outras freguesias e instituições, públicas e privadas.

- Ação 3 - Venda de Jardim - venda dos produtos das atividades 1 e 2; projeção da loja social junto da comunidade; 12 voluntários distribuídos entre o jardim e a loja social + um número indeterminado de visitantes da comunidade alargada. Criação de 1 produto replicável por outras freguesias e instituições, públicas e privadas.

- Pontos comuns a toda a atividade: os cidadãos seniores capacitados como um recurso humano, económico e emocional ao dispôr das crianças e adultos da comunidade; fortalecimento de relações intergeracionais; representações sociais mais positivas sobre os seniores); produção de 1 vídeo/ ação.

**Valor** 5522 EUR



<i>Cronograma</i>	Mês 2, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 9, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Pontual
<i>Nº de destinatários</i>	3790
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
<i>Actividade 4</i>	Encontros Seniores (sonhos)
<i>Descrição</i>	<p>A voz dos seniores precisa de ser considerada nos processos de planeamento e decisão das atividades de que são destinatários. Esta atividade visa a criação de mecanismos que permitam os seniores identificar as suas necessidades e desejos partilhando ideias e soluções.</p> <p>Este encontro com seniores pretende identificar os interesses dos mesmos sobre atividades recreativas e de lazer a realizar, com o intuito de mobilizar para a inclusão e simultaneamente, capacitação para agir. Surge no âmbito do Grupo de Trabalho de Idosos da CSFA. As perguntas pensadas seriam: 1. Que atividade é que a/o faria sair de casa? 2. Tem algum sonho que gostaria de realizar? 3. Que condições/ajuda precisaria para sair de casa para participar nas atividades? Respondidas estas questões os seniores são desafiados pelos voluntários e técnicos a votarem para selecionarem uma atividade. Depois, os seniores debruçam-se sobre o orçamento da atividade, a sua concretização prática. Estes fóruns poderão ser descentralizados no território (com especial enfoque nas zonas de periferia como a Cascalheira e Rio Seco) e/ou nas instalações das organizações locais. Esta ação poderá ser uma estratégia e ferramenta com mais-valias para a reflexão-ação para a cidade de Lisboa no âmbito dos Planos municipais desenhados para a área do Envelhecimento, bem como para a concretização do Eixo 2 do PDS da Rede Social (2017-2020) e verificação das recomendações das Cidades Amigas dos Idosos da OMS.</p>
<i>Recursos humanos</i>	1 RH do Projeto + 1 RH da Fundação Aga Khan/Programa KCIDADE + Parceiros do Grupo de trabalho dos Idosos- Comissão Social Freguesia Alcântara.
<i>Local: morada(s)</i>	CCR-CCR: R. D. João de Castro nº 86; Junta de Freguesia de Alcântara: Rua dos Lusíadas, nº 13.
<i>Local: entidade(s)</i>	Comunidade da freguesia de Alcântara em geral- Junta de Freguesia de Alcântara; CURPIA; CCR-CCR; GT Idosos da CSFA.
<i>Resultados esperados</i>	Esta atividade visa a capacitação dos seniores para concretizar os seus próprios sonhos e desejos. Ao serem envolvidos no processo de viabilizar a concretização do pretendido, têm não só uma maior noção do que implica fazer acontecer, como ficam na posse das ferramentas para melhor

tomarem decisões sobre como gerir os recursos que lhes são disponibilizados. Esta capacitação, mobilização e consciencialização irão perdurar para além da realização dos eventos que programamos em sede da nossa proposta.

- A participação potenciará o sentimento de inclusão, beneficiando claramente a autoestima. Com isso conseguimos potenciar o bem-estar e a imagem do idoso participativo entre os seus pares e também entre a restante comunidade;

- espera-se obter pelo menos 2 novas ideias propostas por seniores e para seniores, independentemente de pertencerem ou não a instituições. O modelo desta atividade pode ser reproduzido por outras freguesias da cidade de Lisboa;
- fortalecem-se as relações entre os seniores e os decisores, fomenta-se a inclusão de pelo menos 96 seniores;
- criar produto replicável pelas instituições da freguesia;
- realizar vídeos sobre Encontro e concretização do sonho.

<i>Valor</i>	6056 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 5, Mês 10
<i>Periodicidade</i>	Pontual 2 vezes por ano
<i>Nº de destinatários</i>	96
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	3

## MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

### Rede (resultados)

*Nº de parceiros mobilizados* 11

### Constituição da equipa de projeto

*Função* Coordenador do Projeto

*Horas realizadas para o projeto* 960

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* Técnico de Desenvolvimento Comunitário

*Horas realizadas para o projeto* 1260



*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Financeira

*Morador no bairro do projeto* Sim

*Função* Monitores Atividades

*Horas realizadas para o projeto* 0

*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira

*Morador no bairro do projeto* Sim

*Função* Apoio Técnico - Técnico de Desenvolvimento Comunitário  
AKF/KCidade

*Horas realizadas para o projeto* 144

*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)*

184

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

3975

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

3

#### Equidade

*Nº de destinatários com deficiência /  
doença mental*

0

<i>Nº de destinatários mulheres</i>	3200
<i>Nº de destinatários desempregados</i>	0
<i>Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)</i>	2692
<i>Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)</i>	1077
<i>Nº de destinatários imigrantes</i>	84
<b>Produtos/Elementos tangíveis da intervenção</b>	
<i>Nº de produtos concebidos para venda / demonstração</i>	1715
<i>Nº de intervenções em edifício 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>	21
<i>Nº de páginas de Internet criadas</i>	0
<i>Nº de páginas de facebook criadas</i>	1
<i>Nº de vídeos criados</i>	7
<i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i>	15
<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>	9700 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	0 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	2998 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	1500 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	6523 EUR
<i>Equipamentos</i>	3350 EUR



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

*Obras* 0 EUR

*Total* 24071 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

*Entidade* AMA - Árvore da Montanha Associação

*Valor* 24071 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

*Entidade* Fundação Aga Khan

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 1440 EUR

*Descrição* 12h x 12m x 10euros = 2688

*Entidade* Junta de Freguesia de Alcântara

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 270 EUR

*Descrição* Utilização das salas de reunião para as reuniões da CSF/ GT Idosos.

*Entidade* Arvore da Montanha

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 1000 EUR

*Descrição* Equipamentos e materiais disponíveis do Clube das Costureirinhas / Loja Social (mesas, cadeiras, charriot, tecidos e material de costura)

*Entidade* Junta de Freguesia de Alcântara

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 9600 EUR

*Descrição* Despesas de funcionamento do espaço da Loja Social, no qual a Associação Arvore da Montanha desenvolve as suas actividades. 800euros x 12m

**TOTAIS**

*Total das Actividades* 24071 EUR



<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	12310 EUR
<i>Total do Projeto</i>	36381 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	4169

