

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2021
Dimensão: Ignição
FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 030

Gerações Saudáveis



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 AMBH - Associação de Moradores Bairro Horizonte

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação VMBA - Associação de Moradores Viver Melhor no Beato

Designação Clube Intercultural Europeu

Designação Médicos do Mundo, Associação

Designação Geração Com Futuro, Associação

Designação Junta de Freguesia da Penha de França

Designação Fundação Aga Khan - Portugal

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Ignição

Designação Gerações Saudáveis

BIP/ZIP em que pretende intervir 47. Horizonte

ODS 2030 Saúde de Qualidade

Reduzir as Desigualdades

Cidades e Comunidades Sustentáveis

Síntese do Projecto

Fase de execução Disponibilizar serviços de proximidade que respondam às necessidades de saúde (física e mental) já identificadas de toda a comunidade assim como, a uma escala menor, a de técnicos/as ligados/as ao território para a melhoria e sustentabilidade do seu trabalho de primeira linha. As atividades desenvolvidas no espaço comunitário do Bairro Horizonte, no espaço público e ao domicílio, serão promotoras de saúde e estilos de vida mais saudáveis, especialmente da população sénior do Bairro Horizonte.

Fase de sustentabilidade O consórcio do projeto irá assegurar a mobilização de recursos e cruzamento com outros projetos e processos do território durante o ano de execução para manter as atividades nos 2 anos de sustentabilidade. Este esforço inclui a angariação de novos fundos através do envolvimento de doadores, captação de financiamentos públicos/privados e negociação com autarquias. A aposta na criação de uma rede de serviços sociais, mentorias e empregabilidade local fortalece a perspetiva de sustentabilidade.

Diagnóstico

O Diagnóstico Participado (AMBH, AKF, SCML e FAUL 2010) identificou as principais necessidades e propostas da comunidade (anexo): espaços de convívio e serviços específicos para crianças, jovens e seniores, equipamentos desportivos e acessos pedonais. ¼ dos moradores tem -25 anos, e 20% +65 (INE 2011), 2 grupos vulneráveis dado o elevado absentismo/abandono escolar, baixas qualificações e o isolamento de idosos. As necessidades diagnosticadas têm sido trabalhadas pela parceria através de vários instrumentos e redes e, mais recentemente, através do BIP/ZIP 2020 "Projeto Intergeracional Novo Horizonte". A partir do mesmo foi possível estruturarem-se respostas de proximidade à população e houve uma reaproximação da AMBH e respetivos parceiros junto de moradores. Também no contexto deste projeto realizou-se um novo diagnóstico (fev 2021) em que surgiram três questões fundamentais que esta nova candidatura procura dar resposta: 1) Saúde Mental e isolamento da população; 2) Falta de atividades de convívio e dinâmica da população sénior; 3) Espaço público e entreaajuda entre moradores e autoridades competentes para a resolução de certas questões e o cuidado comum com o bairro. A pandemia COVID-19 exacerbou e trouxe mais visibilidade às questões da saúde mental em todo o país e no mundo em geral, mas tais assuntos ganham maior destaque nos BIPs e ZIPs onde não existem estruturas de apoio ou serviços locais como noutras zonas de Lisboa.

Temática preferencial

Melhorar a Vida no Bairro

Destinatários preferenciais

Idosos

Objectivo geral

Promover a saúde mental na população do BIP 47, Bairro Horizonte através de ações, atividades, serviços de proximidade e ofertas de qualidade a moradores, especialmente à população idosa. Em paralelo à oferta de atividades e ações que visam a melhoria da qualidade de vida, o projeto pretende instaurar processos formativos para possibilitar a sustentabilidade das atividades e criar lideranças internas dentro do Bairro Horizonte. A aposta na formação de jovens em soft skills, na vertente da empregabilidade e na sua integração nas respostas e serviços de proximidade permitirá capacitá-los para a entreaajuda e a possibilidade de pensarem em novas e melhores respostas e soluções na fase da sustentabilidade do projeto. De igual forma, e como referido, uma das grandes preocupações dos moradores/as do BH continua a ser o espaço público, questões de saúde pública e de salubridade e por isso esta nova candidatura inclui um processo de maior envolvimento dos moradores na resolução destas questões a partir da AMBH e aprofundar / estruturar melhor as relações e plataformas já existentes com as autoridades públicas ou outras competentes. As situações de risco social podem englobar diferentes agentes: o contexto (inibidor de fatores de desenvolvimento necessários ou facilitador de experiências pouco positivas), as famílias (baixa responsabilidade exercida pelos pais ou cuidadores),



pelo que a intervenção deverá realizar-se com uma perspectiva multicausal e interativa. Os serviços sociais básicos ou agentes que trabalham em contato direto com a comunidade constituem o primeiro nível de serviços, já que são os mais próximos ao indivíduo, ao âmbito familiar onde este está inserido e à realidade social do território. As medidas de intervenção / ação pensadas neste projeto poderiam ser classificadas em medidas de prevenção e proteção

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

Criação de respostas face a problemáticas de saúde mental no Bairro Horizonte. Este objetivo prende-se com a necessidade mais urgente identificada no processo de diagnóstico de 2021, a partir do projeto BIPZIP 2020 pelos próprios moradores, e que muito se deve à pandemia COVID-19 (embora muitas das questões fossem pré-existentes, foram exacerbadas pelos sucessivos confinamentos e clima de medo que se tem vivido nestes tempos). O projeto pretende criar uma equipa de atendimento e de oferta de serviços de proximidade, incluindo apoio domiciliário, sempre que se verifique como necessário ou pertinente, relacionados com a saúde mental de toda a população do BIP 47, incluindo de igual forma os membros da AMBH e os próprios técnicos que trabalham neste território. Aliás, como é uma necessidade que se tem sentido em todo o Vale de Chelas de forma premente, este objetivo visa não só o BH como os outros bairros de realojamento da antiga Curraleira, do antigo Casal do Pinto e do Portugal Novo, através de intervenções semanais e atividades conjuntas. Este objetivo implica uma análise contínua da realidade, muito cuidadosa e atualizada, que nos permita alargar as respostas ao máximo de pessoas possíveis, identificar as situações mais emergentes no território e as pessoas mais vulneráveis nesta área da saúde mental, assim como criar espaços de conforto e segurança para lidar com estas questões que muitas vezes são tratadas com vergonha ou pudor

Sustentabilidade

Com o apoio do poder local e outros financiadores, poderão ser desenvolvidas ações de qualidade que diminuam as situações prejudiciais para o bem-estar e desenvolvimento dos indivíduos e da comunidade, nomeadamente a ação do CLDS Onda do Bairro e da Equipa Interv. Comunitária (AKF+SCML). Desde o início de 2020 que se tem dado uma maior visibilidade às questões da saúde mental, muito por culpa da pandemia COVID 19, incluindo mais respostas a nível de



financiamento e programas para a resolução das questões mais urgentes. Assim, o projeto aproveitará o ano de execução do BIP/ZIP para criar espaços, estruturas e uma relação mais próxima entre equipa / AMBH e os moradores do BIP 47 e dos outros BIPs que integram o Vale de Chelas, para que durante a fase de sustentabilidade se procurem formas alternativas de financiar esta intervenção com base em números mais fixos, num diagnóstico das questões de saúde mental mais trabalhado e com maior base qualitativa e numa AMBH mais capacitada nestas questões para agir como pivô relativamente às potenciais estruturas que poderão financiar estas intervenções entre 2022/24 e daí em diante (financiamento privado, programas públicos, donativos e patrocínios, contribuições simbólicas dos próprios moradores e/ou famílias, entre outros). Ao promover a empregabilidade local durante o ano de execução, o projeto espera capacitar alguns dos moradores nesta área da saúde mental para também garantir a continuidade das atividades na fase da sustentabilidade

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição

Criação de um programa de envelhecimento saudável que promova atividades psicomotoras com o objetivo de diminuir os fatores de risco da população sénior que derivam em situações de dependência e exclusão. Os problemas de mobilidade e a incapacidade para desenvolver tarefas domésticas acrescentam a falta de funcionalidade que se produz neste processo de envelhecimento e por isso serão dinamizadas atividades preventivas e de manutenção da condição física. O projeto pretende criar uma rede de apoio para que a população sénior não sofra de situações de desacompanhamento, isolamento e mal-estar, a partir das entidades deste consórcio e envolvendo todo o contexto e outras entidades competentes da área social, no desenvolvimento de atividades e ações baseadas na atividade física e na ocupação positiva dos tempos livres. Estas redes irão traduzir-se ao nível individual através de uma intervenção direta com a equipa do projeto, assim como comunitária, através da organização de sessões com entidades voluntárias, processos comunitários e /ou participação da vizinhança.

Com esta atividade, pretendemos desenvolver um programa de atividades que incluam diferentes ações de informação e sensibilização que abordem e ofereçam resposta às especificidades e carências detectadas na população mais velha. Este objetivo irá contribuir para um aumento da duração média de vida com maior atividade e, conseqüentemente, maior qualidade

Sustentabilidade

Através deste programa, estarão também envolvidos líderes locais e entidades parceiras envolvidas numa rede de trabalho que fomente o acompanhamento e empoderamento das pessoas beneficiárias, nomeadamente o Grupo de Envelhecimento Ativo, promovido pelo CLDS Onda do Bairro e



a Equipa de Intervenção Comunitária (AKF+CLDS). A sustentabilidade deste objetivo passa pela criação de uma relação positiva forte entre as entidades integrantes do projeto e os moradores do BIP 47 para haver continuidade das atividades promotoras do envelhecimento ativo e do bem-estar da população idosa deste bairro.

Este contexto, associado ao objetivo 3 - criação de estruturas de co-governança no BIP 47 e capacitação de jovens moradores para o trabalho com certos públicos, incluindo a população sénior - fornece uma perspetiva de sustentabilidade muito positiva para este objetivo pois permitirá a continuidade do processo formativo e de criação de novas lideranças no Bairro Horizonte, assim como adicionar outro tipo de competências e soft skills nos jovens.

De igual forma, existem certos programas e iniciativas de financiamento que visam este público-alvo e, com uma participação positiva durante o ano de execução, o presente consórcio irá procurar ativamente linhas de financiamento para a contínua existência de atividades e programas de atividade física que envolvam os idosos e as idosas do BIP 47, pelo menos de forma semanal

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição

Criação de estruturas de co-governança a partir da Associação de Moradores do Bairro Horizonte. Aproveitando uma dinâmica já implementada noutros bairros do território do Vale de Chelas, "As Mesa da Cidadania", este projeto visa a criação de espaços de co-decisão e co-governança entre moradores com a liderança da AMBH mas, paralelamente, promovendo a iniciativa e capacitação de outros moradores e moradoras que não se encontram formalmente associados. A entrada de mais pessoas na associação de moradores permitirá processos de diagnóstico mais abrangentes e consensuais, uma tomada de decisão mais partilhada e uma representação melhor, qualitativa e quantitativamente, nas plataformas já existentes com outras associações locais e as autoridades competentes. Estas estruturas de co-governança internas a criar no contexto do projeto visam, sobretudo, dar maior capacidade ao Bairro Horizonte de se posicionar no território de forma mais íntegra e na resolução de questões de saúde pública e insalubridade que continuam a ser situações a necessitar de respostas urgentes e cuja resolução se encontra muito atrasada. No entanto, este objetivo tem maior amplitude, pois inclui um processo formativo de jovens moradores para o seu envolvimento, direto ou indireto, neste projeto, ao longo da fase de sustentabilidade do projeto de 2020 e na associação de moradores, visando não só a sua própria empregabilidade, como uma nova visão sobre os desafios e soluções do bairro

Sustentabilidade

A sustentabilidade deste objetivo assegura-se a partir da



AMBH, que se encontra cada vez mais fortalecida a partir dos processos participativos e do projeto BIP/ZIP 2020. Através da atividade 1, cuja missão é formar e capacitar moradores e moradoras do BIP 47, especialmente a população mais jovem, este objetivo irá ser assegurado a partir da sua integração nas atividades durante o ano de execução que levará a uma aprendizagem prática e a um processo de responsabilização dos participantes envolvidos e da própria AMBH. De igual forma, existem no território processos e projetos em paralelo que têm como missão a contínua capacitação dos moradores do Vale de Chelas (como por exemplo o CLDS Onda no Bairro e a Casa da Juventude do Beato), assim como se tem criado uma relação muito forte e colaborativa entre as várias associações de moradores dos bairros que resultam do processo de realojamento da antiga Curraleira e do antigo Casal do Pinto (BIPs 46, 57, 59 e 60), bem como do bairro do Portugal Novo. Este contexto fornece uma perspetiva de sustentabilidade muito positiva para este objetivo, pois permitirá a continuidade do processo formativo e de criação de novas lideranças no Bairro Horizonte, assim como adicionar outro tipo de competências e soft skills nos jovens

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1 Educar para novos Horizontes

Descrição Desenvolver um conjunto integrado de atividades através das quais se consigam fomentar atitudes conscientes e positivas (automotivação, controle da impulsividade, humor estável, empatia...) nas crianças e jovens do Bairro Horizonte. Através de dinâmicas já testadas serão trabalhadas todas as questões ligadas às emoções e sentimentos, assim como o carácter ou a personalidade. As crianças e jovens terão a oportunidade de se (re)conhecerem melhor e melhor conhecerem o outro. Programas de mentoria e desenvolvimento de competências permitirão trabalhar atitudes críticas face aos problemas, respeito pelas atitudes opostas, capacidade de resiliência face à frustração, abertura mental, sentido de justiça, perseverança e consistência nas ações, atrevimento para criar/conceber, responsabilidade e prudência na tomada de decisões e postura de flexibilidade face ao programado. Todas as atividades partem do conhecimento e experiências próprias e assentam nas necessidades e expectativas do grupo. Serão estruturadas em diferentes temáticas e no início de cada uma delas será facultada alguma informação de natureza mais teórica, seguida de um conjunto de dinâmicas. Serão colocados tópicos de discussão com vista a desenvolver a reflexão e sentido crítico, bem como capacidade de argumentação. A aprendizagem será feita a partir da partilha e experiência de dinâmicas variadas que serão facilitadas pelo técnico responsável



Recursos humanos	<p>Coordenador do Projeto coordena a atividade e a equipa de projeto</p> <p>1 técnico especializado na área das ciências sociais (psicologia) que estará afeto ao projeto 30h/semana, responsável por desenvolver o trabalho com crianças/jovens e faz a ligação com EE e professores das escolas .</p> <p>1 dinamizador local estará afeto ao projeto 30h/semana e operacionalizará todas as oficinas.</p> <p>Envolvimento de voluntários/as e estagiários/as (locais e internacionais);</p> <p>A AMBH será responsável pela logística, gestão do espaço e pelo envolvimento ativo dos/as moradores/as do BIP 47 e pela ligação com os outros bairros do Vale de Chelas.</p> <p>Os restantes parceiros do consórcio darão apoio técnico, logístico e de mobilização.</p>
Local: morada(s)	<p>A atividade será realizada no 2º piso do edifício do UCC, espaço que foi adaptado e equipado pelo projeto anterior (BipZip 2020). A decoração irá criar um espaço acolhedor, inspirador e de trabalho, refletindo a identidade do grupo.</p>
Local: entidade(s)	<p>O local é disponibilizado pela Associação de Moradores Bairro Horizonte no edifício da antiga sede do União Clube da Curraleira.</p>
Resultados esperados	<p>20 crianças e jovens envolvidos.</p> <p>A formação da inteligência emocional oferecerá uma resposta a todas as dificuldades para lidar com sentimentos e emoções.</p> <p>Integração das preocupações e necessidades particulares das jovens mulheres nos processos organizacionais. Sensibilização e capacitação de líderes locais nas áreas da Estimulação Cognitiva, competências pessoais, métodos de estudo, soft skills, motivação, criatividade, emocional (pós-covid, saúde mental), etc. Sensibilizar as crianças e jovens para os desafios mais urgentes do seu bairro e do mundo. Contribuir para a integração de mais crianças e jovens nas atividades do projeto e nos processos participativos já existentes. Desenvolver competências para a gestão de conflitos / negociação. Contribuir para a criação e fortalecimento das redes de apoio. Promover a cooperação intra e intergeracional. Identificar os obstáculos acrescidos que enfrentam os jovens oriundos de comunidades no acesso à plena integração participação cívica/ trabalho. Tomar consciência das capacidades individuais que favorecem relações interpessoais adequadas.</p> <p>Ativar a partilha de saberes onde o formador atua como facilitador e promotor de um clima de respeito mútuo pela igual dignidade de todos os participantes. A formação é essencial para despertar consciências e sensibilizar para as questões da cidadania enquanto vínculo que liga o indivíduo com a comunidade. Estruturação de percursos de vida e alcançar sonhos e projetos pessoais</p>



<i>Valor</i>	10090 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>	20
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 3
<i>Actividade 2</i>	Horizonte Saudável
<i>Descrição</i>	<p>O conceito de saúde engloba o bem-estar físico, mental e social. Serão desenvolvidas ações que promovam a prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida. Contaremos com consultas de nutrição com o objetivo de identificar hábitos dietéticos desajustados e atuar sobre os mesmos, apoiando na criação de planos nutricionais adaptados. Serão desenvolvidas sessões de sensibilização sobre segurança alimentar (informação nutricional, composição, datas de validade) com o objetivo de diminuir o desperdício alimentar e fomentar o consumo responsável.</p> <p>Disponibilizaremos consultas de psicologia e sessões sobre saúde mental para moradores/as do território que permitam dar resposta às necessidades geradas ou agravadas na pandemia. Será realizado um diagnóstico prévio com o fim de identificar problemáticas, recursos e meios que irão garantir a fiabilidade da intervenção. Será importante olhar para as situações tendo em conta os antecedentes, a caracterização sobre o momento atual e perceber qual o prognóstico ou análise de como a problemática pode evoluir. Envolver-se-á entidades locais para identificar situações de saúde mental ligadas ao trabalho, o que irá permitir realizar ações de formação para pessoas responsáveis por equipas e desenvolver sessões de sensibilização para trabalhadores. Será feito um processo de avaliação contínua para aferir se os objetivos foram concretizados, correspondem às expectativas iniciais, quais os aspetos mais positivos e quais as medidas a melhorar</p>
<i>Recursos humanos</i>	<p>Coordenador do Projeto coordena a atividade e a equipa de projeto</p> <p>1 técnico especializado na área das ciências sociais (psicologia) que estará afeto ao projeto 30h/semana, responsável por desenvolver o trabalho com crianças/jovens e faz as ligações necessárias;</p> <p>1 dinamizador local estará afeto ao projeto 30h/semana e operacionalizará esta atividade;</p> <p>Envolvimento de voluntários/as e estagiários/as (locais e internacionais);</p> <p>A AMBH será responsável pela logística, gestão do espaço e pelo envolvimento ativo dos/as moradores/as do BIP 47 e</p>



pela ligação com os outros bairros do Vale de Chelas.
Os restantes parceiros do consórcio darão apoio técnico, logístico e de mobilização

Local: morada(s)

A atividade será realizada no piso térreo do Espaço Comunitário Novo Horizonte, onde antes era uma sala de convívio. A entrada do edifício será melhorada para permitir o acesso de pessoas com mobilidade condicionada. O espaço foi adaptado e equipado. A decoração irá criar um espaço acolhedor, inspirador e tranquilo necessário para este tipo de dinâmicas.

Local: entidade(s)

O local é disponibilizado pela Associação de Moradores Bairro Horizonte no edifício da antiga sede do União Clube da Curraleira.

Resultados esperados

Os nossos hábitos alimentares constituem um fator determinante para o nosso estado de saúde, de forma que se estes são inadequados, aumentam as possibilidades de apresentar diversas doenças e transtornos. Ter uma adequada nutrição desde pequenos, é considerado um requisito prévio para uma boa qualidade de vida e uma saúde sustentável na idade adulta. Também um equilíbrio emocional e psicológico ajustado é fundamental, já que a ausência ou instabilidade deste equilíbrio pode ter consequências nefastas a nível da nossa saúde física e mental, estando na origem de muitas perturbações crónicas.

Envolvimento de todas as entidades locais e selecionar uma amostra de 10 trabalhadores/as do território que poderão ser auscultados através do preenchimento de um questionário com vista a identificar situações de saúde mental ligadas ao trabalho.

30 moradores

participam nas sessões de sensibilização ligadas à saúde mental

25 moradores participam nas sessões de sensibilização ligadas à nutrição

15 moradores participam

nas consultas individuais de psicologia

15 moradores

participam nas consultas individuais de nutrição.

Valor 10290 EUR

Cronograma Mês 1, 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 38

Objectivos específicos para que concorre 1, 2



Actividade 3 Horizonte Comunitário

Descrição

Apoio Domiciliário: Orientações para o cuidado das pessoas que cuidam.
É preciso facilitar o trabalho das pessoas cuidadoras e que este não seja desenvolvido de forma isolada. Este tipo de função costuma ser invisibilizado e sustentado pelas famílias e que supõe um grande esforço que não conta com ferramentas de cuidado e autocuidados. Serão desenvolvidas oficinas e debates sobre a pessoa que cuida, prevenção do deterioro físico e psíquico pelo cuidado, prevenção e tratamento de fatores psicológicos como a culpa, falta de tempo, ansiedade, perda das redes sociais de proximidade, falta de motivação, criação de dependências mútuas e de fatores físicos como dores musculares, alimentação inadequada, perda da imagem corporal, etc. As oficinas serão desenvolvidas através da criação de um grupo de autoajuda, com uma dinamizadora que facilitará o intercâmbio de experiências, conhecimentos e compreensão da situação do cuidado. Esta atividade contemplará ainda uma Formação de Pares em que existirá a promoção de competências pessoais e sociais entre vários cuidadores formais e que terá como objetivo a criação de uma rede de voluntários/as, mentores/as disponíveis para estabelecer compromissos de mentoria com os moradores/as. Tudo isto permitirá formar e acompanhar pessoas da comunidade com interesse e experiência nesta área para oferecer um serviço de proximidade de qualidade.

Recursos humanos

Coordenador do Projeto
1 técnico especializado na área das ciências sociais (psicologia) que estará afeto ao projeto 30h/semana, responsável por desenvolver atividades e consultas direcionadas à comunidade e técnicos do território.
1 nutricionista enquanto colaboradora ocasional, responsável pelas consultas de nutrição, bem como pelo desenvolvimento de ações de informação e sensibilização nesta área.

1 dinamizador local

Voluntários/as e estagiários/as (locais e internacionais);
A AMBH será responsável pela logística, gestão do espaço e pelo envolvimento ativo dos/as moradores/as do BIP 47 e pela ligação com os outros bairros do Vale de Chelas.
Os restantes parceiros do consórcio darão apoio técnico, logístico e de mobilização.

Local: morada(s)

A atividade será organizada a partir do piso térreo do Espaço Comunitário Novo Horizonte, onde antes era uma sala de convívio. No entanto, esta atividade será implementada no espaço público e em casa de cada morador/a que necessitar deste apoio específico.

Local: entidade(s)

O local é disponibilizado pela Associação de Moradores



Bairro Horizonte no edifício da antiga sede do União Clube da Curraleira.

Resultados esperados	10 moradores participam nas sessões de capacitação de apoio domiciliário 10 representantes de entidades locais ligadas às temáticas Criação de uma bolsa de recursos da comunidade do Bairro Horizonte - e também bairros envolventes do território alargado do Vale de Chelas - que permita dar sustentabilidade a alguns dos serviços para todo o território envolvente e promover a empregabilidade local.
Valor	9790 EUR
Cronograma	Mês 1, 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	20
Objectivos específicos para que concorre	1, 3

Actividade 4 Horizonte em Movimento

Descrição Através de atividades que promovam a melhoria da força, coordenação motora e equilíbrio, iremos contribuir para um menor debilitamento da população sénior. Assim, serão realizadas caminhadas, exercícios de mobilidade e participação em sessões de alongamentos e coordenação motora de forma semanal. Esta atividade incluirá ações de índole lúdico-desportiva e intergeracional. Para conseguir os efeitos benéficos do exercício físico, serão realizadas sessões de forma habitual com uma intensidade leve ou moderada de pelo menos 30 minutos. Nos casos de mobilidade reduzida, podem ser programados exercícios realizados em casa com acompanhamento de um/a cuidador/a e/ou apoio do/a técnico/a especializado/a em atividade física. O programa de envelhecimento saudável contará com oficinas intergeracionais que promovam o vínculo e o conhecimento mútuo entre jovens e pessoas mais velhas, potenciando os vínculos com a comunidade e partilha de experiência e sabedoria com o dinamismo e otimismo dos mais novos. Esta atividade contempla a criação de um focus group com alguns moradores idosos do BH para gerar processos de co-decisão e organização conjunta das atividades desportivas e lúdicas, mas também de outras como por exemplo passeios, visitas, roteiros fotográficos, entre outros



Recursos humanos	<p>Coordenador do Projeto coordena a atividade e a equipa de projeto</p> <p>1 técnico especializado na área das ciências sociais (psicologia) que estará afeto ao projeto 30h/semana</p> <p>1 dinamizador local estará afeto ao projeto 30h/semana e operacionalizará esta atividade;</p> <p>Envolvimento de voluntários/as e estagiários/as (locais e internacionais);</p> <p>A AMBH será responsável pela logística, gestão do espaço e pelo envolvimento ativo dos/as moradores/as do BIP 47 e pela ligação com os outros bairros do Vale de Chelas.</p> <p>Os restantes parceiros do consórcio darão apoio técnico, logístico e de mobilização.</p>
Local: morada(s)	<p>A atividade será realizada no piso térreo do Espaço Comunitário Novo Horizonte, onde antes era uma sala de convívio. A entrada do edifício será melhorada para permitir o acesso de pessoas com mobilidade condicionada. O espaço foi adaptado e equipado. A decoração irá criar um espaço acolhedor, inspirador e tranquilo necessário para este tipo de dinâmicas.</p>
Local: entidade(s)	<p>O local é disponibilizado pela Associação de Moradores Bairro Horizonte no edifício da antiga sede do União Clube da Curraleira.</p>
Resultados esperados	<p>Participação de 18 idosos/as nas atividades desportivas e lúdicas;</p> <p>Organização de pelo menos 6 ações intergeracionais com a participação de 30 moradores; Oferta de atividades diárias no Espaço Comunitário Novo Horizonte para a população sénior; Organização de um focus group quinzenal co-organizado por 5 séniores do bairro horizonte para ativar a decisão e monitorização das atividades previstas no espaço; Alargamento destas atividades aos bairros e associações locais do território alargado do Vale de Chelas. A atividade física é uma poderosa ferramenta de prevenção para um grande número de doenças. A realização regular de atividade física tem especial relevância na população sénior, já que patologias muito frequentes nestas idades como a diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, ansiedade ou depressão, entre outras, beneficiam-se em grande parte da sua prática habitual. A prática de atividade física nestas idades demonstrou ser eficaz para reduzir o descenso da funcionalidade produzida durante o processo de envelhecimento contribuindo para diminuir a dependência e exclusão.</p>
Valor	10240 EUR
Cronograma	Mês 1, 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	32



Objectivos específicos para que concorre

2

Actividade 5

Horizontes em Harmonia

Descrição

Criação de sessões de debate público a partir da Associação de Moradores do Bairro Horizonte com o intuito de capacitar os moradores e implementar processos efetivos de co-decisão e co-governança. Estes Fóruns da cidadania terão o principal intuito de identificar e solucionar problemas de salubridade e de saúde pública no Bairro Horizonte, fatores determinantes para a saúde individual e comunitária. A procura de soluções para estas questões estruturais será feita quer de forma interna, a partir da co-responsabilização da AMBH e dos moradores, quer a partir da capacitação de líderes locais para agirem como intermediários/as perante as autoridades competentes e outras entidades com relevância em cada um dos assuntos e problemáticas abordados. Esta atividade visa também o reforço da parceria entre a AMBH com o resto das entidades locais do território alargado do Vale de Chelas e que permitirá proporcionar melhores serviços e ações de integração para moradores. "A interação entre sociedades e pessoas humanas traduz-se em dinâmicas culturais de transformação social, através de um processo fundamental : a comunicação".

Recursos humanos

Coordenador do Projeto coordena a atividade e a equipa de projeto
1 técnico especializado na área das ciências sociais (psicologia) que estará afeto ao projeto 30h/semana
1 dinamizador local estará afeto ao projeto 30h/semana e operacionalizará esta atividade;
Envolvimento de voluntários/as e estagiários/as (locais e internacionais);
A AMBH será responsável pela logística, gestão do espaço e pelo envolvimento ativo dos/as moradores/as do BIP 47 e pela ligação com os outros bairros do Vale de Chelas.
Os restantes parceiros do consórcio darão apoio técnico, logístico e de mobilização.

Local: morada(s)

A atividade será organizada a partir do piso térreo do Espaço Comunitário Novo Horizonte, onde antes era uma sala de convívio. No entanto, pela sua própria natureza, esta atividade será implementada no espaço público e em espaços noutros BIPs do território alargado do Vale de Chelas.

Local: entidade(s)

Associação de Moradores Bairro Horizonte
Associação de Moradores Viver Melhor no Beato;
Associação de Moradores Geração com Futuro;
Associação de Moradores Paz, Amizade e Cores;



	Casa da Juventude do Beato - Junta da Freguesia do Beato / Clube Intercultural Europeu;
Resultados esperados	Realização de pelo menos 12 fóruns da cidadania no Bairro Horizonte; Participação de 50 moradores e moradoras do Bairro Horizonte; Capacitação de pelo menos 5 líderes locais para agirem enquanto intermediários perante as autoridades locais e outras competentes; Organização de pelo menos dois seminários com entidades e líderes locais dos outros bairros do território do Vale de Chelas; Melhor posicionamento do Bairro Horizonte nas estruturas de co-governança de Lisboa - por exemplo GABIP Vale de Chelas; Aprofundamento da relação entre os bairros do território Vale de Chelas; Realização de melhorias a nível da salubridade e saúde pública no Bairro Horizonte.
Valor	9590 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	50
Objectivos específicos para que concorre	3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados 10

Constituição da equipa de projeto

Função Coordenador/a

Horas realizadas para o projeto 1680

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não



<i>Função</i>	Técnico/a Superior
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	1440
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Dinamizador/a Comunitário/a
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	1440
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Sim
<i>Função</i>	Auxiliar de higiene e manutenção
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	480
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Sim
<i>Função</i>	Nutricionista
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	192
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Sim
<i>Função</i>	Técnico/a de Desenvolvimento Comunitário - AKF Portugal
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	384
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Técnico/a de Desenvolvimento Comunitário - SCML
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	384
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Não Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não

Função Técnico/a Operacional - Clube Intercultural Europeu
Horas realizadas para o projeto 144
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
Morador no bairro do projeto Não

Função Membro(s) da AMBH
Horas realizadas para o projeto 480
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
Morador no bairro do projeto Sim

Função Dinamizador/a Comunitário/a
Horas realizadas para o projeto 720
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
Morador no bairro do projeto Sim

Função Técnico/a Médicos do Mundo
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%) 3

Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto 0

Destinatários (Resultados)

Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas) 75



Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 160

Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 15

Equidade

Nº de destinatários com deficiência / doença mental 16

Nº de destinatários mulheres 45

Nº de destinatários desempregados 26

Nº de destinatários jovens (- de 30 anos) 30

Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos) 42

Nº de destinatários imigrantes 0

Produtos/Elementos tangíveis da intervenção

Nº de produtos concebidos para venda / demonstração 0

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 1

Nº de páginas de Internet criadas 0

Nº de páginas de facebook criadas 2

Nº de vídeos criados 5

Nº de artigos publicados em jornais / revistas 2

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

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

<i>Encargos com pessoal interno</i>	41440 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	1000 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	3500 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	310 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	3250 EUR
<i>Equipamentos</i>	500 EUR
<i>Obras</i>	0 EUR
<i>Total</i>	50000 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

<i>Entidade</i>	AMBH - Associação de Moradores Bairro Horizonte
<i>Valor</i>	50000 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

<i>Entidade</i>	Fundação Aga Khan Portugal
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	8657 EUR
<i>Descrição</i>	Suporte Técnico à implementação e gestão das atividades do projeto, nomeadamente: 1 técnico desenvolvimento local, cerca de 100 horas, num apoio não financeiro estimado em 8.657,60€.
<i>Entidade</i>	Clube Intercultural Europeu
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	2160 EUR
<i>Descrição</i>	Disponibilização de 1 técnico de apoio à coordenação e à implementação das atividades numa estimativa de cerca de 3 horas semanais.
<i>Entidade</i>	Associação de Moradores Bairro Horizonte
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	3810 EUR
<i>Descrição</i>	Despesas relacionadas com o Espaço Comunitário Novo Horizonte e disponibilização de RH da associação como coordenadora do projeto.

TOTAIS



<i>Total das Actividades</i>	50000 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	14627 EUR
<i>Total do Projeto</i>	64627 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	160

