

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2021
Dimensão: Boas Práticas
FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 054

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 Moradores do PER 11

Designação Centro Social e Paroquial da Charneca /Galinheiras

Designação CulturFace - Associação Cultural Para o Desenvolvimento

Designação Associação Lusofonia, Cultura e Cidadania

Designação LOCALS APPROACH

Designação Junta de Freguesia de Santa Clara

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Boas Práticas

Projeto de Referência

Designação 49. Vidas Saudáveis e Activas " VISA"

Edição Programa BIP/ZIP 2019

BIP/ZIP 20. Sete Céus, 21. Galinheiras - a) Ameixoeira b) Charneca, 22. Alta de Lisboa Sul

Entidades Associação de Moradores do PER 11 (Parceira), PROSAUDESC- Associação de Promotores de Saúde, Ambiente e Desenvolvimento Sócio Cultural (Promotora), CulturFace - Associação Cultural Para o Desenvolvimento (Parceira)

Descrição da boa prática

O Projecto Vidas Saudáveis e Activas tem sido (ancora) na estratégia de intervenção através acções inovadoras, onde cada individuo é elemento chave. Pretende-se disseminar princípios de Boas Práticas neste novo território, congregando esforços, com publicos ainda muito enraizado "a". Pretende-se que os beneficiarios de uma forma ou de outra sejam envolvidos nas acções e que cada um faça parte da SOLUÇÃO, no processo de mudança do seu Bem Estar e Colectivo.

Designação Vidas Saudáveis e Activas "VISA"

BIP/ZIP em que pretende intervir 66. Charneca do Lumiar

ODS 2030 Erradicar a Pobreza



| | |
|------------------------------------|--|
| <i>Temática preferencial</i> | Promover a Inclusão e a Prevenção |
| <i>Destinatários preferenciais</i> | Idosos |
| <i>Objectivo geral</i> | Para responder os desafios da atualidade imposta pela Panademia Covid 19, são necessarios estruturas e estar atentos para a criação e implementação de respostas alternativas, minimizando situações de isolamento e vulnerabilidade social, bem como fomentar a participação ativa das pessoas na promoção da sua saúde,. Nesta ordem de ideias procuramos com o projecto conjugar a reflexão do diagnostico e acção prática com a promoção dos serviços de proximidade, por forma a chegar mais rápido e directamente aos beneficiarios. Esta foi a experiência resultada no Projecto Vidas Saudáveis e Activas na edição 2019/20, que pela sua eficiência e eficácia nos resultados, entendemos nesta candidatura replicar para o território 66 Charneca Lumiar, território considerado prioritario na Carta de BIP ZIP, com idosos em situação de muita fragilidade social e ausencias de respostas. Assim Projecto Vidas Saudáveis e Activas "VISA" através do diagnosticos participativos e dos utentes já refrenciados pretende combater a exclusão social, o isolamento e a solidão dos idosos, e diminuir o impacto negativo provocada pela pandemia, através de acções de prevenção de doenças e educação para a saúde; promoção de capacitação, valorização, fomentação da cidadania activa e a inclusão. |

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

| | |
|------------------|---|
| <i>Descrição</i> | Tendo em conta o objectivo geral, pretende-se promover o bem estar dos idosos através do desenvolvimento de diversas iniciativas, adoptando metodologias e estratégias preventivas adequadas, a fim de contribuir, minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento e dos impactos negativos da pandemia Covid 19, cujas as actividades a implementar, serão; criação de 1 gabinete com serviços de atendimentos presenciais, telefónicos e redes sociais; associado aos serviços itinerantes de proximidade, indo ao encontro do publico alvo, por forma a disseminar as necessidades reais de intervenção. |
|------------------|---|



Sustentabilidade

Podem-se considerar características inovadoras neste projeto como factores de sustentabilidades, o facto de privilegiar em 1º lugar a mudança de atitudes, de culturas institucionais e a aquisição de novos saberes, inovando os processos de trabalho, as suas práticas e os modelos de intervenção face às novas problemáticas e alterações sociais. Seguidamente o serviço de proximidade nas respostas imediatas às comunidades, congregando todos os recursos e competências locais com encaminhamentos para a resolução de problemas, devendo todas acções e iniciativas convergirem no sentido de otimizar a relação entre os recursos disponíveis e os resultados a obter. Os custos e benefícios são características que procuram não só tornar mais eficiente e explicita a estrutura do projeto, mas igualmente incrementa os padrões de prestação dos serviços com suporte de equipamentos aplicativos, pois constitui uma estratégia central em matéria de benefícios e ganhos.

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, sociais e de boas práticas no processo de mudança.

Sustentabilidade

Pretende-se desenvolver actividades com o intuito de envolver e ocupar os destinatários, para que estes possam sentir motivados, desfazendo a imagem pré-concebida de que são inúteis e inactivos. 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, por forma a evitar o isolamento e a solidão.

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, reforçando o convívio e os laços sociais. Pretende-se igualmente quebrar o sentimento de criar uma nova dinâmica de articulação interbairro, entre comunidade e jovens, no sentido da transmissão do conhecimento, potenciando desta forma as relações de cidadania e comunitária.

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 afectividade entre pares. Por outro lado ao fomentar o convívio e afectividade na comunidade, possibilitará o adiamento da institucionalização do idoso, prolongando a sua autonomia, auto-estima e participação e auto inclusão .

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

| | |
|-----------------------------|---|
| Actividade 1 | Sinalização e apoio aos idosos |
| Descrição | Pretende-se com esta actividade realizar rastreio de indicadores de saúde como meio de prevenção por um lado e por outro caracterizar, identificar ou atualizar o mapeamento com idosos em situação de dependência e/ ou isolamento. Nas situações em que haja necessidade de um acompanhamento mais especializado, os indivíduos serão encaminhados para outras Unidades de Saúde. Serão ainda criada um serviço de gabinete para apoios sociais continuos na resolução dos problemas do idosos como aquisição de medicamentos realização de compras, acompanhamento as consultas e exames nas unidades de saúde |
| Recursos humanos | Os recursos humanos serão constituído por: 1 Coordenador/a com função de coordenação de toda actividade; 1 Enfermeira - Responsável pelos rastreios referenciação de casos para o centro de saúde ou outras entidades ; 1 Técnica de Serviço Social com função de triagem de casos e acompanhamentos; Motorista /logístico - Assegura toda a deslocação da equipa às atividades, bem como a recolhas dos materiais necessário |
| Local: morada(s) | A sede do projecto será na Rua Arnaldo Assis Pacheco, Lote 1 A -Loja B - 1750- 396 Santa Clara Lisboa |
| Local: entidade(s) | A junta de Freguesia de Freguesia e a Associação Lusofonia, Cultura e Cidadania são novos parceiros que disponibilizaram apoios conforme declarações. |
| Resultados esperados | Espera-se com esta actividade identificar 150 idosos com mais 65 anos identificadas; idosos dependentes ou em situação de risco; número de pessoas idosas a encaminhar para as unidades de saúde. Espera-se de igual forma satisfazer as necessidades dos idosos em questões sociais com soluções nas suas rotinas. |
| Valor | 8249 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, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20 |



| | |
|---|---|
| <i>Periodicidade</i> | Mensal |
| <i>Nº de destinatários</i> | 350 |
| <i>Objectivos específicos para que concorre</i> | 1 |
| <i>Actividade 2</i> | Companhia e Afecto. |
| <i>Descrição</i> | <p>No início da pandemia do Covid 19, o isolamento social uma das primeiras medidas, de prevenção e segurança. A rotina diária era incerta, mas não se previa um prolongamento tão cruel. A medida que o tempo foi passando, percebeu-se que o isolamento é e continua a ser importante face à persistência da pandemia. Entretanto medida trouxe outras consequências, que coloca-se outros obstáculos e desafios, na qual questiona-se como lidar diariamente com os estados emocionais, angústia, ansiedade, insônia e outros danos psicológicos e físicos de alguns idosos provocados pelo impacto negativo da pandemia?</p> <p>No contexto da replicação e disseminação esta é uma nova actividade que tem como objectivo proporcionar estratégias de intervenção e cuidados extras, em duas componentes: 1 através de dispositivos tecnológicos, por forma acompanhar e monitorizar 30 idosos em isolamento e a distância; 2 proceder esta intervenção através de contactos directos e domiciliária, se a situação pandémica terminar. Em ambas intervenções permitem proporcionar companhia e afectos minimizando desta forma, a solidão, os estados emocionais sendo alguns com sinais depressivos e de saúde mental.</p> |
| <i>Recursos humanos</i> | Os recursos humanos serão constituídos por: 1 coordenador, 1 enfermeiro/a e 1 psicólogo e apoio técnico de informático. Todos estes técnicos terão a função de planear e intervir em conformidade com as situações sinalizadas. |
| <i>Local: morada(s)</i> | A actividade será desenvolvida no espaço da Associação na Rua do Rego nº 22.12 -Charneca à distância e em domicílio quando possível |
| <i>Local: entidade(s)</i> | Todos os parceiros referenciados disponibilizam apoiar esta actividade, de uma forma ou de outra tendo em conta a relevância |
| <i>Resultados esperados</i> | Espera-se com esta actividade contribuir para diminuir o sentimento de revolta dos idosos que se encontram privados da sua rotina; diminuir o baixo autoestima, a solidão, proporcionar momentos de companhia; Espera-se sobretudo que os dispositivos móveis sejam um instrumentos diferenciadores na vida destes idosos mesmo após o término da pandemia e do projecto, proporcionando assim sustentabilidade para uma melhor qualidade de vida. |

| | |
|---|---|
| Valor | 7737 EUR |
| Cronograma | Mês 2, Mês 4, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 12, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18 |
| Periodicidade | Pontual12 |
| Nº de destinatários | 50 |
| Objectivos específicos para que concorre | 1, 2, 3 |
| Actividade 3 | Oficina de Promoção da saúde |
| Descrição | Por se tratar de um projecto replica em boas praticas reformumalos esta actividade com a atividade de da edição anterior (exercícios físicos) Assim pretende-se a realização de oficinas, com varias temática dirigidos aos idosos, nos quais discutirão temas relacionados com a pandemia Covid 19, vacinação, doenças crónicas suas sequelas, prevenção de quedas, insegurança gestão de medicamentos, saúde oral e saúde mental e exrecicios físicos;Cada uma das oficinas terá uma componente teórica e prática. Serão realizadas trimestralmente, para que os beneficiarios tenham disponibilidade e tempo suficientes para fazer a autoavaliação e ter de igual forma opinões para que possam proporcionar momentos de reflexão e introduzir melhorias. |
| Recursos humanos | Os recursos humanos serão constituído por: 1 Coordenador; 1 médica, 1 enfermeira, 1 nutricionista 1 Motorista /logístico |
| Local: morada(s) | Algumas atividades serão feitas no espaço da PROSAUDESC e nos espaços dos parceiros. Entretanto os exercícios físicos serão feitos nos espaços publicos e se necessario nos espaços fechados se o tempo não permitir. Arnaldo Assis Pacheco Zona 1B -lote 1 A Grafanil/Ameixoeira e Rua do Rego nº 22.3.12 - , onde as actividades serão desenvolvidas |
| Local: entidade(s) | Além dos espaços da Associação mencionado e tal como na experiência anterior duas sessões poderão ser desenvolvidas no espaço dos parceiros. A actividade terá ainda como recurso quando o tempo permitir o campo da amoreiras, o local com equipamentos já incorporados para a pratica de exrecicios físicos. |
| Resultados esperados | Espera-se que dos 150 destinatários a abranger 85% tenham uma vida mais saudável, com benefícios mensuráveis na recuperação das funções cognitivas deauto-estima e uma |



| | |
|---|---|
| | maior literacia. |
| Valor | 6773 EUR |
| Cronograma | Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 14, Mês 15, Mês 18 |
| Periodicidade | Pontual12 |
| Nº de destinatários | 50 |
| Objectivos específicos para que concorre | 1, 2 |
| Actividade 4 | Oficina Intergeracional/Itinerante |
| Descrição | <p>Consiste em dinamizar actividades lúdicas, pedagógicas (artesanatos; pintura entre outras) em várias formas de expressão terapêutica que permitam aos destinatários exprimirem, desenvolverem a criatividade, a imaginação e a estimulação cognitiva.A actividade será desenvolvida em sessões com um grupo de 6 idosos para cada sessão, tendo em consideração as experiências e limitações de cada integrante.As actividades consistirão na implementação de ;Ateliers de pintura, artesanato; costura etc. Todas estas sessões incorporam um grupo de 12 idosos em cada sessão, com a realização x por mes com um total de 3 horas a cada sessão. A estratégia e metodologia consiste em envolver jovens para troca de experiências e fomentar a intergeracionalidade. Nesta edição pretende -se inovar esta actividade com a criação simultanea de uma loja onile, onde os dsetinatários possam demonstrar os seus trabalhos e vender como forma de criação de fundo para uma futura oficina convencional e criação da sua própria marca artesanal.Neste convívio serão exploradas outras potencialidades promovendo cognitivas através da musica, cantos fomentando de igual a intergeracionalidade e a cidadania ativa. cidadania activa.</p> |
| Recursos humanos | <p>Os recusros humanos necessários serão constituídos por; 1 coordenador; 1 animadora sócio cultural; 1 técnico de apoio; 1 técnica 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</p> |
| Local: morada(s) | <p>A actividade será realizada no espaço fisico da Associação, sita na Rua Arnaldo Assis Pacheco lote 1 A - Grafanil-Ameixoeira e na Rua do Rego lote 22.12- Alta de Lisboa.Alem do espaço da Associação, esta actividade será também desenvolvida de forma itinerante, pois pretende-se com esta estratégia despertar a curiosidade,sensibilização, motivação e mobilização de maior nº de participantes.</p> |

| | |
|---|--|
| <i>Local: entidade(s)</i> | Perspectiva-se dinamizar estas actividades também ao ar livre não só como estratégia de visualização, mas também para garantir a prevenção e a segurança, tendo em conta o contexto pandémico. |
| <i>Resultados esperados</i> | Espera-se que com esta dinâmica de interacção e proximidade entre as possa contribuir para evitar o isolamento e a exclusão social deste indicador(30)dos destinatários e por sua vez ter um efeito multiplicador durante asustentabilidade e pós projecto. |
| <i>Valor</i> | 5737 EUR |
| <i>Cronograma</i> | Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16 |
| <i>Periodicidade</i> | Pontual14 |
| <i>Nº de destinatários</i> | 30 |
| <i>Objectivos específicos para que concorre</i> | 1, 2, 3 |
| <i>Actividade 5</i> | Culinaria Saudavel |
| <i>Descrição</i> | <p>Esta actividade resulta da capacitação de alguns idosos do Projecto Vidas Saudáveis e Activas da edição de 2016, que conseguiram incutir informações e a importância de boa alimentação, sendo hoje elas próprias a promotora da sua própria saúde. Assim, uma vez que a má alimentação continua enraizada , sendo uma das causas de muitas doenças, pretende-se que esses idosos diferenciadores, na disseminação de aprendizagem sustentável possam ser testemunhos e protagonistas na transmissão de conhecimentos e saberes para outros idosos, através de oficinas culinarias com treinos de desenvolvimentos de competências e prevenção na área de alimentação saudável por forma a garantir melhor qualidade de vida.</p> <p>Nesta edição pretende -se ainda a criação de uma ferramenta tecnológica dinamizada pela nutricionista, onde todos terão a possibilidade de partilhar as suas receitas.A actividade será desenvolvida 1x por semana com um total de 4 horas sendo 2h para a confecção e 2 horas para o convívio/socialização. Neste convívio serão exploradas outras potencialidades fomentando assim cidadania activa.</p> <p>Em termos materiais serão necessários materiais de ecomodato, géneros alimentícios, 1 fogão eléctrico e equipamentos e outro a definir posteriormente.</p> |
| <i>Recursos humanos</i> | Os recursos humanos serão 1 coordenador/a, 6 idosos acompanhados de um nutricionista e 4 voluntários sendo 1 animador/a. |



| | |
|---|---|
| <i>Local: morada(s)</i> | As oficinas serão desenvolvidas nos espaços da PROSAUDESC na Rua Raul Rego nº 22.12 e nos espaços dos Parceiros Charneca |
| <i>Local: entidade(s)</i> | A Associação PER 11, Culturfaces e a Lusofonia são instituições que disponibilizam-se a apoiar actividade nos seus espaços nomeadamente (Grafanil, Rua Varela Silva e Rua Raul Rego). |
| <i>Resultados esperados</i> | Os recursos humanos serão 1 coordenador/a, 6 idosos acompanhados de uma nutricionista e 4 voluntários sendo 1 animador/a. |
| <i>Valor</i> | 8799 EUR |
| <i>Cronograma</i> | Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 8, Mês 9, Mês 12, Mês 13, Mês 15, Mês 16 |
| <i>Periodicidade</i> | Pontual14 |
| <i>Nº de destinatários</i> | 30 |
| <i>Objectivos especificos para que concorre</i> | 2, 3 |
| <i>Actividade 6</i> | Turismo Senior |
| <i>Descrição</i> | <p>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.de negatividade invalidez e auto exclusão. É nesta optica que se pretende;dinamizar, actividades de lazer e bem estar através de passeios, praias visitas a alguns pontos turísticos de Portugal.</p> <p>Serão realizadas 8 passeios onde a entidade disponibilizará uma carrinha de 9 lugares para o efeito. Para os casos em haja necessidade sobretudo para os locais de longa distancia e em conformidade com o nº de participantes, serão alugados camionetas de 35 a 50 lugares. Pretende-se também nesta actividade promover visitas, intercambios entre instituições e projectos semelhantes para partilhar conhecimentos e experiências.Passa-se também em proporcionar momentos interacção com outras comunidades.</p> <p>outras pessoas, outros meios diferenciados da sua rotina.</p> <p>Pretende-se ainda promover a estimulação, como mérito para que idoso sinta-se valorizado e perca o sentimento</p> |

| | |
|---|--|
| Recursos humanos | A dinamização desta actividade será formada por equipas composta por 1 coordenador, 1 técnica social 1 animador |
| Local: morada(s) | As actividades serão realizadas nos pontos turísticos de Portugal cujos locais serão definidos posteriormente. |
| Local: entidade(s) | Todos os parceiros disponibilizaram apoiar esta actividade tendo em conta a sua pertinência. |
| Resultados esperados | Espera-se com esta actividade, contribuir para o bem estar dos destinatários, garantir melhor qualidade de vida, onde o isolamento e a exclusão não serão motivos de preocupação. |
| Valor | 4631 EUR |
| Cronograma | Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 22 |
| Periodicidade | Pontual 10 |
| Nº de destinatários | 100 |
| Objectivos específicos para que concorre | 1, 2, 3 |
| Actividade 7 | Solidariedade à Mesa |
| Descrição | Desde abril de 2020 que a PROSAUDESC integrou numa parceria com a Junta de Freguesia de Santa Clara, a Câmara de Lisboa e outras entidades, distribuindo refeições quentes as famílias e idosos em situação de vulnerabilidade social, isolamento e doentes infectados com Covid 19, a fim de colmatar a carência alimentar no âmbito de emergência social e no contexto pandémico de Covid 19. Durante a intervenção foi -se constatando alguns idosos com muitas fragilidades sem mobilidade, com sequelas provocadas pelas doenças cardiovasculares, doenças de azimer etc, sem suporte familiar, nem qualquer rede de apoio. Tendo em conta que se prevê que este apoio de emergência social terminará em Dezembro e estes idosos não reúnem condições para deslocação de aquisição de produtos, nem tão pouco para confeccionar os alimentos, a PROSAUDESC pretende dar continuidade a esta resposta social, por forma a satisfazer as necessidades destes utentes. Assim, para além da equipa técnica afecto à actividade a PROSAUDESC pretende envolver os 6 idosos activos, resultantes da aprendizagem de culinária saudável da edição anterior para fazerem parte da equipa tanto na confecção como na distribuição de refeições. A PROSAUDESC dispõe de uma cozinha equipada em Sacavém onde também tem intervenção que vai dispor ao serviço deste projecto sem qualquer custo em termos de, água e luz. |
| Recursos humanos | Os recursos afectos à actividade serão : a coordenadora, |



| | |
|---|---|
| | nutricionista, 1 ajudante de cozinha, condutor e 3 idosos membros da comunidade. |
| <i>Local: morada(s)</i> | Esta actividade será desenvolvida no espaço da Prosaudesc na Rua Arnaldo Assis Pacheco lote e no contexto domiciliário |
| <i>Local: entidade(s)</i> | As entidades que disponibilizaram para encaminhamento dos utentes são. Junta de Freguesia, Associação Perll, Lusofonia e Culturfaces. |
| <i>Resultados esperados</i> | Ao envolver os idosos do território na dinamica participativa com os idosos dos outros territórios está a contribuir para a troca de experiencias e o fomento de boas praticas. Espera-se com esta actividade garantir refeições quentes e colmatar a carencia alimenta incluindo aos fins de semana; Espera-se com esta actividade, Promover a ocupação valorização e auto estima dos idosos ; Espera-se ainda Promover o envelhecimento activo e espírito de solidariedade entre idosos. |
| <i>Valor</i> | 28287 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, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20 |
| <i>Periodicidade</i> | Mensal |
| <i>Nº de destinatários</i> | 50 |
| <i>Objectivos especificos para que concorre</i> | 1, 2, 3 |
| <i>Actividade 8</i> | Conhecimento Sem Idade |
| <i>Descrição</i> | 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 reformados desocupados e que se encontram em pleno estado físico, mental e intelectual.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 práticas de trabalho social, ultrapassando a esfera do 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 conhecimentos através de leituras, escritas, contos entre outros. Esta actividades será desenvolvida em 10 sessões de 2horas com tematicas |

de cultura geral e informática.

Recursos humanos Os recursos humanos serão constituídos por: 1 coordenador, 1 animador ; 1 técnico de informática, 12 idosos voluntários. O coordenador terá a função de organizar, planejar e acompanhar toda a actividade; A técnica de apoio terá responsabilidade de apoiar o trabalho da coordenação e dinamização; 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) A actividade será desenvolvida no espaço da Associação na Rua do Rego nº 22.12 -Charneca

Local: entidade(s) A Associação Culturfaces disponibilizará o seu espaço no Grafanil para dinamização de actividades.

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.

Valor 2724 EUR

Cronograma Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 22

Periodicidade Pontual 10

Nº de destinatários 20

Objectivos específicos para que concorre 2, 3



Actividade 9 Lisboa Ecologica e Saudável

Descrição

A pandemia Covid 19 , parou o mundo, a sociedade, os grupos alvos e as pessoas em geral, onde todos estão privados da liberdade, da socialização, do convívio factores indispensáveis para a saúde e bem estar. Por outro lado as temáticas ambientais são preocupações de todos com responsabilidade social, sobretudo quando têm consequências na saúde pública. Esta actividade consiste numa 1ª fase, sensibilizar, capacitar e fomentar conhecimentos entre gerações através de metodologias participativas comunitárias sobre as temáticas relacionados com o ambiente e a saúde pública. Assim sendo consiste-se dinamizar a nível local pequenos workshops culturais com temática de saúde e ambiente a fim de congregar o maior nº de participantes para uma intervenção global na cidade de Lisboa. Numa 2ª fase pretende-se trabalhar as consciências a partir dos públicos fora do território, envolvendo outras entidades com acções de sensibilização. Seguidamente promover-se-á um espectáculo com a envolvência de todos os protagonistas por forma a fomentar uma consciência global na política ambiental e saúde. Este evento será o momento final do projecto que culminará numa tarde de espectáculo num total num total de 6 horas, onde as vidas saudáveis e activas serão a chave do projecto.

Recursos humanos

Para a sua operacionalidade serão criadas condições de infraestruturas equipamentos e recorrendo aos técnicos de saúde, de ambiente, empresas, comunidade.

Local: morada(s)

A actividade ser desenvolvida num espaço publico nomeadamente no campo da amoreiras da Charneca

Local: entidade(s)

Todas entidades parceiros estarão disponíveis e tendo em conta tratar-se de uma actividade de relevo, outras serão posteriormente contactadas.

Resultados esperados

Espera contribuir para uma consciencia global sobre a defesa da saúde publica e da ética ecológica. Espera-se contribuir para o bem estar dos grupos alvos do territorio, da Freguesia e da Cidade de Lisboa.

Valor

10250 EUR

Cronograma

Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20

Periodicidade

Mensal

Nº de destinatários

500

Objectivos especificos para que concorre

1, 2, 3

Nº de parceiros mobilizados 5

Constituição da equipa de projeto

Função Coordenação, planificação das actividades, gestão de equipas.

Horas realizadas para o projeto 2880

Tipo de afetação ao BIP/ZIP 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%) 0

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) 100

Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 220

Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 6

Equidade

Nº de destinatários com deficiência / doença mental 50

Nº de destinatários mulheres 100

Nº de destinatários desempregados 50

Nº de destinatários jovens (- de 30 anos) 50

Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos) 250

Nº de destinatários imigrantes 100

Produtos/Elementos tangíveis da intervenção



| | |
|--|---|
| <i>Nº de produtos concebidos para venda / demonstração</i> | 2 |
| <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> | 3 |
| <i>Nº de páginas de facebook criadas</i> | 4 |
| <i>Nº de vídeos criados</i> | 4 |
| <i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i> | 1 |
| <i>Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)</i> | 3 |

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

| | |
|--|-----------|
| <i>Encargos com pessoal interno</i> | 24897 EUR |
| <i>Encargos com pessoal externo</i> | 26120 EUR |
| <i>Deslocações e estadias</i> | 400 EUR |
| <i>Encargos com informação e publicidade</i> | 1500 EUR |
| <i>Encargos gerais de funcionamento</i> | 23370 EUR |
| <i>Equipamentos</i> | 6900 EUR |
| <i>Obras</i> | 0 EUR |
| <i>Total</i> | 83187 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> | 83187 EUR |

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

| | |
|-----------------|----------------------|
| <i>Entidade</i> | Associação Lusofonia |
|-----------------|----------------------|



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

| | |
|----------------------|---|
| <i>Tipo de apoio</i> | Não financeiro |
| <i>Valor</i> | 1250 EUR |
| <i>Descrição</i> | a ALCC assume o compromisso com a PROSAUDESC nos seguintes apoios: 1-Apoio na divulgação das atividades que estimulem a sensibilização comunitária,; 2- Reuniões de avaliação conjunta e sugestões de metodologias e estratégias se ; 3- Participação com 1 ou 2 nas atividades pontuais do projeto; 4- Encaminhamento dos destinatários; 5- Disponibilização do espaço para reuniões/atividades se necessário; Informa-se ainda que estes apoios serão traduzidos em valores financeiros num total 1.2500.00 euros (mil duzentos e cinquenta euros). |
| <i>Entidade</i> | Associação CulturFaces |
| <i>Tipo de apoio</i> | Não financeiro |
| <i>Valor</i> | 1000 EUR |
| <i>Descrição</i> | 1-Apoio na divulgação das atividades que estimulem a sensibilização comunitária,; 2- Reuniões de avaliação conjunta e sugestões de metodologias e estratégias se ; 3- Participação com 1 ou 2 nas atividades pontuais do projeto; 4- Encaminhamento dos destinatários; 5- Disponibilização do espaço para reuniões/atividades se necessário. Entretanto estes apoios serão traduzidos em valores financeiros num total 1000.00 euros (mil euros). |
| <i>Entidade</i> | LOCALS APPROACH |
| <i>Tipo de apoio</i> | Não financeiro |
| <i>Valor</i> | 2500 EUR |
| <i>Descrição</i> | Consultoria e apoio na implementação do projeto no território. |

TOTAIS



