

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: 060

CHEIOS DE VIDA



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 EDUCAÇÃO POPULAR

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Junta de Freguesia de Campolide

Designação Margens simples - associação

Designação Associação de Moradores do Alto da Serafina

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Ignição

Designação CHEIOS DE VIDA

BIP/ZIP em que pretende intervir 14. Liberdade

ODS 2030 Erradicar a Fome

Cidades e Comunidades Sustentáveis

Produção e Consumo Sustentáveis

Síntese do Projecto

Fase de execução Cheios de Vida é um projeto que propõe ultrapassar o isolamento dos seniores provocado pela falta de interação familiar e social e agravado pelo COVID19, pertencentes ao território. Para isso tem como base 3 eixos centrais: (1) reaproximar - as pessoas; (2) diferenciar - reconhecer e valorizar as diferenças entre os seniores e na comunidade; e (3) vivenciar - partilhar experiências que contribuam para de forma dignificante para uma melhor qualidade de vida dos seniores.

Fase de sustentabilidade A existência de um espaço agregador qualificado que as pessoas se habituam a usar depois de mobilizadas e onde podem realizar atividades de apoio e dignificantes permanecerá no território. Este espaço será dinamizado por atividades que serão sustentadas através de parcerias várias que serão criadas e alavancadas durante o ano de execução, baseadas em permutas e cedências de espaço a parceiros em troca de atividades.

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto



Diagnóstico

O isolamento social dos mais idosos, é um fenómeno global que se evidenciou com a pandemia do COVID 19 e está evidenciada no território da Liberdade, integrado na Freguesia de Campolide, onde cerca de 20% das sua população tem idade superior aos 65 anos (censo 2011), tendo sido identificadas 865 pessoas seniores na freguesia que vivem sós ou na companhia de outra pessoa da sua faixa etária (RADAR, Relatório Final' 2020 - SCML). A isto, soma-se a pobreza e a precariedade das famílias residentes, percetível também pelo aumento do número de utentes que aderiu ao apoio alimentar da CML, do qual a, Educação Popular é parceira, com a distribuição de 80 refeições dia. Este é o contexto para encontrar soluções que dêem resposta diferenciada aos problemas do isolamento, culturalmente endêmico entre os mais idosos e que foi acentuado pelas medidas de combate à COVID19.

A falta de resposta para séniores isolados deste território tem sido amplamente debatida e identificada pelo grupo comunitário, o que a constituição da associação de moradores veio reforçar diagnosticando a necessidade de criação de um espaço seguro e agregador de seniores ativos e adequado às suas necessidades de convívio.

A Educação Popular presente no território no apoio à comunidade, com alimentação, alfabetização de adultos e educação de crianças tem um espaço inutilizado recentemente e que serve a função.

Temática preferencial

Promover a Dinamização Comunitária e a Cidadania

Destinatários preferenciais

Idosos

Objectivo geral

O projeto centra-se na necessidade de promover a valorização e a melhoria das condições de vida dos seniores num processo de inclusão comunitária e intergeracional. Proporcionar condições para uma vida mais ativa, através do intercâmbio entre gerações e a partilha de saberes. Combater o isolamento e ao mesmo tempo criar uma rede de entreajuda a partir da qual os mais velhos poderão exercer uma cidadania mais ativa e valorizada e poderão partilhar conhecimentos acumulados de toda uma vida.

O momento da alimentação é central neste projeto, seja pela promoção do convívio às refeições, seja pela introdução de novos conceitos tais como uma alimentação mais diversificada equilibrada, segurança alimentar, ou até, simplesmente saber de onde vêm os alimentos.

Nesta perspetiva de interação e participação na construção conjunta de soluções que contribuem para diminuir a exclusão e invisibilidade dos idosos, subjaz a potencialidade de encontrar espaços de vivência comum, na comunidade, lançando-se as bases e a experimentação de processos comunitários em torno da cozinha/alimentação

O projeto tem como premissas o REAPROXIMAR, o DIFERENCIAR e o VIVENCIAR, na medida que



tem como objetivo romper o isolamento social dos mais idosos intensificado pelo COVID19, construindo de forma coletiva uma maneira de estarmos juntos outra vez, respeitando as diferenças de saberes e culturais, assim como, promovendo vivências que conduzam a melhores condições de vida, tanto no aspecto da saúde física como mental, com repercussões a nível de sentimento de pertença e envolvimento comunitário.

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

Reaproximar as pessoas da comunidade, com enfoque nos seniores, na medida que promove um espaço e atividades que ajudam a romper o isolamento provocado pela idade e pelo COVID. Promover essa aproximação tendo por base a promoção do bem estar, qualidade de vida, respeitando sempre as diferenças de capacidades e vontade de estarem ativos e acompanhados, de maneira a criar a oportunidade para uma vida mais inclusiva e saudável - através da promoção de ações relacionadas com alimentação saudável e atividade física, em busca de mais força e agilidade para um envelhecimento equilibrado. Para isso, será adaptado o espaço para mobilização, convívio e troca de experiências, dentro do qual a cozinha que já existe e carece de certificação.

Sustentabilidade

A aproximação da comunidade, o envolvimento dos seniores na construção de soluções para uma vida mais saudável e equilibrada e a reabilitação do espaço são os dois alicerces base para a consolidação de um pólo de dinamização da comunidade como um todo. Neste espaço poderão acontecer vários tipos de atividades, como workshops sobre temas de interesse da comunidade, aulas, consultas, convívio . No futuro, poderá ser um local dinamizador do associativismo na medida que tem potencial para ser usado como local de reuniões, encontros e desenvolvimento de ações locais. A cozinha certificada e com uso comunitário apresenta potencial para promover a geração de renda na comunidade.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição

Diferenciar, porque olha para os idosos como indivíduos

únicos com as suas experiências, vivências e saberes. Ao reconhecer e valorizar as diferenças entre as pessoas, seja no que diz respeito às suas origens, cultura, gostos e capacidades físicas, o objetivo é proporcionar workshops e atividades diferenciadas que, ao promoverem a integração, valorizem também as diferenças e interesses através de uma abordagem pedagogicamente diferenciada tal como é a proposta da Educação Popular.

Sustentabilidade

A dimensão de diferenciar vai permitir a ignição da partilha (intra e intergeracional) de saberes e práticas dos seniores, diminuindo o isolamento social pela criação e reavivamento de redes e laços comunitários, num projeto que valoriza as diferenças e promove a coesão social e territorial seja no território 14 considerado de intervenção prioritária, como no Bairro da Serafina, território da envolvimento direta.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição

Vivenciar, contribuir para promoção de experiências que funcionem com catalisadores de mobilização dos seniores e da comunidade em torno de uma maior integração, sem isolamento social, valorização dos saberes mais tradicionais e promoção de uma melhor qualidade de vida para os seniores e a comunidade.
A criação de um banco de sementes e de um viveiro com os seniores funcionará como um ponto de ligação entre os idosos a germinar novas vidas todos os dias e outras gerações, na medida que vai alimentar atividades na escola da comunidade, fornecer sementes para a agrofloresta de Campolide e a comunidade.

Sustentabilidade

O Banco de sementes e o viveiro, serão base de oferta de espécies para pequenas hortas urbanas, em casa das pessoas, nas escolas, em outros projetos no Município e assim gerar rendimento para o projeto contribuindo para aumento do elemento verde no território, freguesia e , município, mas também para despertar os mais novos para uma alimentação mais equilibrada e segura.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1

Recuperar - adaptação do espaço

Descrição

O local disponível para o desenvolvimento do projeto, tem uma longa história de serviço à comunidade de 90 anos. As divisões estão projetadas para o atendimento pré-escolar e embora em bom estado de conservação, precisam de intervenção de adequação ao uso e convívio dos seniores e comunidade.



Prevê-se intervenção como pintura, limpeza das áreas, adequação da casa de banho para receber idosos (e outras pessoas com mobilidade condicionada) e certificação da cozinha.

Nesta atividade

será criado um Grupo de Trabalho com a AMADS para a elaboração de um plano de trabalho para reativar a cozinha de maneira a que venha a ser no futuro uma cozinha comunitária. Pretende-se conhecer outros projetos de cozinhas comunitárias no município de Lisboa para gerar conhecimento ao grupo e criar sinergias com outras experiências no município.

A manutenção deste espaço readaptado será feita pela Educação Popular.

Recursos humanos

1 coordenador de projeto
1 animador sócio cultural
1
técnico da Junta de Freguesia de Campolide
Voluntários
AMADS

Local: morada(s)

Rua da Capela - Bairro da Liberdade.

Local: entidade(s)

Educação Popular

Resultados esperados

- Espaço valorizado e que seja confortável e seguro para os idosos desenvolverem as atividades propostas no projeto, ou simplesmente estarem em convívio, ler e jogar.

- Complementar o apoio alimentar com refeições convívio, atualmente a Educação Popular fornece 80 refeições dia, que as pessoas levam para casa, neste espaço reabilitado quem quiser poderá partilhar o momento da refeição e diminuir o isolamento.

- Uma cozinha a trabalhar em pleno de maneira que numa primeira fase possa servir para produzir pequenas refeições para convívio dos idosos. Numa segunda fase, funcionará para produzir refeições com e para os idosos. E no futuro funcionar como uma cozinha comunitária a serviço de toda a comunidade.

- Activar uma ignição para que muitas iniciativas possam se desenvolver no espaço reabilitado.

Valor

14175 EUR

Cronograma

Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6

Periodicidade

Diário

Nº de destinatários

100

Objectivos específicos para que concorre

1, 2, 3

Actividade 2 Mobilização-comunidade e parceiros

Descrição

A mobilização será feita, inicialmente, com o apoio da AMADS, JFC e Fundação Aga Khan, parceiros no projeto. Em conjunto e com o apoio de um animador sócio cultural serão criadas atividades e ações para aproximação dos seniores e da comunidade.

Será realizado um trabalho intenso de identificação de parceiros ainda não identificados para o projeto e contato para dinamização destas parcerias. Serão promovidas dinâmicas de mobilização e identificação de interesses e necessidades dos idosos e juntamente com estes e os parceiros será construído um plano de ações e atividades que estejam de acordo com os interesses e necessidades dos seniores, dos parceiros e da comunidade. A hora das refeições será uma etapa chave para a mobilização, por proporcionar um momento de convívio à população que aproveita uma característica cultural tipicamente portuguesa de confraternização à volta da mesa, aproveitando para criar ligações de amizade com os demais frequentadores do espaço criando maiores probabilidades de combate ao isolamento.

Recursos humanos

1 coordenador
1 animador sócio cultural
1 técnico da Junta de Freguesia de Campolide
Voluntário AMADS

Local: morada(s)

Rua da Capela - Bairro da Liberdade

Local: entidade(s)

Educação Popular

Resultados esperados

- Criar sinergias com parceiros para dinamizar actividades no espaço
 - Garantir apoio regular de proximidade a idosos em questões práticas do dia a dia (ler e interpretar correio institucional, resolver questões tecnológicas simples, encaminhar para apoios específicos sempre que necessário, ter com quem conversar, etc)
 - Dinamizar com regularidade pelo menos 20 seniores (convívio às refeições, actividade física, apoio regular, etc).
 - Desenvolver um plano de ações regular.
 - Ter um RH especializado em permanência para mobilizar e envolver os que por lá passam.

Valor

12285 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

Diário



<i>Nº de destinatários</i>	100
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
<i>Actividade 3</i>	Criar um Banco de Sementes
<i>Descrição</i>	<p>Criar um banco de sementes e construir um pequeno viveiro com os seniores de forma a valorizar os seus conhecimentos tradicionais de reprodução de plantas e de variedades em desaparecimento.</p> <p>Com o apoio e a orientação da Associação Margens Simples e os saberes dos idosos serão desenvolvidas atividades para a criação de um banco de sementes viáveis e um pequeno viveiro piloto que será o ambiente de desenvolvimento dos trabalhos dos idosos com as sementes para afinar metodologias que possam escalar no tempo e no espaço. A atividade com as sementes proporcionará aos seniores atividades de motricidade fina, estimulação cognitiva dignificando o senior, suas experiências e capacidades em um ambiente lúdico e saudável.</p> <p>As sementes produzidas servirão para atividades com a escola a serem desenvolvidas também com o apoio da parceira, para a agrofloresta de Campolide, para os hortelões da freguesia e para comunidade para semear nos pequenos canteiros em suas casas, conferindo aos seniores um sentimento de utilidade e contribuição efectiva para a comunidade a que pertencem.</p>
<i>Recursos humanos</i>	<p>1 coordenador do projeto</p> <p>1 técnico da Associação Margens simples</p> <p>1 animador sócio cultural</p> <p>1 técnico da Junta de Freguesia de Campolide</p>
<i>Local: morada(s)</i>	Rua da Capela - Bairro da Liberdade
<i>Local: entidade(s)</i>	Educação Popular
<i>Resultados esperados</i>	<p>- Saberes dos idosos valorizados e aumentados com a incorporação de conhecimentos sobre banco de sementes, germinação e funcionamento do viveiro. Interesse por uma atividade com estímulos cognitivo e motor melhorando a qualidade de vida dos seniores. Disseminação de conhecimentos tradicionais.</p> <p>- Um banco de sementes criado, com cerca de 30 variedades diferentes</p> <p>- 1 actividade quinzenal dada por especialistas em bancos de sementes e dinamizada semanalmente pelo animador sociocultural.</p> <p>- Viveiro piloto</p>
<i>Valor</i>	10455 EUR

<i>Cronograma</i>	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	20
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
<i>Actividade 4</i>	Workshops e atividades diferenciada
<i>Descrição</i>	Mediante o diagnóstico personalizado que se vai fazendo aos utilizadores do espaço serão proporcionadas aos seniores diferentes experiências e vivências através de workshops sobre alimentação, banco de sementes, e outros temas a serem eleitos pelo grupo. As atividades diferenciadas consistem também em visitas culturais, conhecer experiências de cozinhas comunitárias, ou outras de Movimento e Saúde (Chi Kung e Tai Chi), atividades de Leitura, partilhas de receitas e dicas culinárias e outras que resultem de interesse dos seniores. Criar momentos de partilha intergeracional entre os idosos e as crianças da Educação Popular em atividades de leitura, "A hora do conto", assim como outros que se mostrem adequados e viáveis mediante o interesse mostrado pelos participantes.
<i>Recursos humanos</i>	1 coordenador de projeto 1 animador sócio cultural 1 técnico da Junta de Freguesia de Campolide Voluntários AMADS
<i>Local: morada(s)</i>	Rua da Capela - Bairro da Liberdade
<i>Local: entidade(s)</i>	Educação Popular
<i>Resultados esperados</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 15 Workshops e atividades diferenciadas, abertos também à comunidade, realizados com as temáticas escolhidas, de maneira a gerar conhecimento, proporcionar a troca de saberes • consolidar os interesses dos seniores e promover a inclusão. <p>Estes workshops serão potenciados durante os restantes momentos através do animador sociocultural, que criará dinâmicas que potenciem os conhecimentos adquiridos e valorizem os talentos e motivações revelados nestas ações mais pontuais.</p>
<i>Valor</i>	13085 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12



<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	100
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados 4

Constituição da equipa de projeto

Função Coordenador Projeto

Horas realizadas para o projeto 1056

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Animador Sócio Cultural

Horas realizadas para o projeto 2024

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Técnico Junta Freguesia Campolide

Horas realizadas para o projeto 200

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Técnico da Margens Simples

Horas realizadas para o projeto 70

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira



Morador no bairro do projeto Não

Função Voluntário AMADS

Horas realizadas para o projeto 104

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira

Morador no bairro do projeto Sim

Função Técnico da Fundação da Aga Khan

Horas realizadas para o projeto 132

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) 100

Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 10

Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 1

Equidade

Nº de destinatários com deficiência / doença mental 3

Nº de destinatários mulheres 65

Nº de destinatários desempregados 15

<i>Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)</i>	30
<i>Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)</i>	50
<i>Nº de destinatários imigrantes</i>	20
Produtos/Elementos tangíveis da intervenção	
<i>Nº de produtos concebidos para venda / demonstração</i>	30
<i>Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade</i>	1
<i>Nº de intervenções no espaço público</i>	0
<i>Nº de publicações criadas</i>	0
<i>Nº de páginas de Internet criadas</i>	0
<i>Nº de páginas de facebook criadas</i>	5
<i>Nº de vídeos criados</i>	3
<i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i>	2
<i>Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)</i>	0

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

<i>Encargos com pessoal interno</i>	30500 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	3900 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	500 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	500 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	3400 EUR
<i>Equipamentos</i>	7700 EUR
<i>Obras</i>	3500 EUR
<i>Total</i>	50000 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

Entidade EDUCAÇÃO POPULAR

Valor 50000 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade Educação Popular

Tipo de apoio Não financeiro

Valor 12000 EUR

Descrição Cedência de espaço

Entidade Junta de Freguesia de Campolide

Tipo de apoio Não financeiro

Valor 2440 EUR

Descrição Mentoria do Projecto, serviço de design e apoio de comunicação, referenciação de idosos, articulação com outros parceiros do território. Vários técnicos de diferentes competências num total de 200h

Entidade Associação de Moradores do Alto da Serafina

Tipo de apoio Não financeiro

Valor 728 EUR

Descrição 2h por semana para ajudar à mobilização de moradores e dinamização de atividades

Entidade Fundação Aga Khan

Tipo de apoio Não financeiro

Valor 924 EUR

Descrição Identificação de moradores e moradoras, associações de base local e outros agentes locais; apoio na mobilização de recursos para as atividades do projeto; e divulgação do projeto.

TOTAIS

Total das Actividades 50000 EUR

Total de Outras Fontes de Financiamento 16092 EUR

Total do Projeto 66092 EUR





Total dos Destinatários 320

