

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2014
Dimensão: Dimensão Ignição
FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 022

Mexa-se pela sua Saúde



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 Andebolito

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Reunir Saber Associação

Designação Vai Associação

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Mexa-se pela sua Saúde

BIP/ZIP em que pretende intervir 50. Rua de São Paulo (eixo)

ODS 2030 -----

Síntese do Projeto

Fase de execução

Fase de sustentabilidade -----

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico A população idosa tem crescido promovendo transformações na estrutura da sociedade, da família e das políticas que regulam as relações entre pessoas. Infelizmente, a nossa sociedade tende a isolar o idoso, encarando-o muitas vezes como um fardo, não sendo rara a ideia de considerá-lo inútil, o que coloca uma carga negativa sobre a população sénior.

Na sequência de um Levantamento de Necessidades efetuado no último Plenário da Comissão Social de Freguesia da Misericórdia, foi constatada uma preocupação alarmante relativamente à solidão e ao isolamento social da



população sénior. Constata-se uma lacuna na oferta de serviços direcionados ao envelhecimento ativo e saudável e na implementação de estratégias de inclusão e participação ativa na comunidade, de forma a minimizar estes efeitos. É reconhecida a necessidade de desenvolvimento de estratégias que levem esta população a mobilizar-se para atividades estimulantes em diferentes áreas: social, cultural, formação, saúde e bem-estar, voluntariado, entre outras.

A existência da Universidade Sénior Unisaber no território tenta dar resposta a este problema. No entanto, verifica-se uma ausência de recursos humanos que consigam proporcionar atividades de saúde e bem-estar: de qualidade, com acompanhamento especializado, desafiadoras, estimulantes física e mentalmente. Existem voluntários disponíveis para receber formação nesta área e dar continuidade ao projeto, dentro da norma da Universidade Sénior.

Temática preferencial	Promover a Inclusão e a Prevenção
Destinatários preferenciais	Idosos
Objectivo geral	

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

Sustentabilidade

Aliado ao desenvolvimento da vertente de saúde e bem-estar na universidade sénior vem o desenvolvimento de um público motivado neste tema. O desenvolvimento da vertente da Saúde e Bem-estar na USU irá criar um público, e portanto, a abertura de turmas curriculares nos próximos anos. A formação ao longo da vida, nas mais diversas matérias, desperta a curiosidade e a necessidade de conhecimento e atualização.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição

Sustentabilidade

A capacitação dos alunos vai permitir o funcionamento e crescimento das atividades nos anos futuros, através da



ideologia da universidade sénior, onde os alunos que têm formação na área leccionam a disciplina. Aliado à capacitação, será elaborado um Manual de apoio para os alunos que pretendam tornar-se professores destas atividades.

O plano de marketing vai deixar em aberto o canal de comunicação necessário entre a USU e a população sénior local. Por outro lado, dará também visibilidade e criará confiança nesta entidade nos anos vindouros.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição

Sustentabilidade -

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1 Equipar espaço

Descrição

Recursos humanos 1 coordenador(a) do projeto
1 coordenador(a) USU

Local: morada(s)

Local: entidade(s) -

Resultados esperados

Valor 2000 EUR

Cronograma Mês 1

Periodicidade Diário

Nº de destinatários 50

Objectivos específicos para que concorre 1

Actividade 2 Plano de Marketing e comunicação

Descrição

Recursos humanos 1 coordenador(a) do projeto
1 coordenador(a) USU



	1 designer Alunos USU
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	-
Resultados esperados	
Valor	2500 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6
Periodicidade	Diário
Nº de destinatários	2000
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 3	Bolsa de Inscrição
Descrição	
Recursos humanos	1 coordenador(a) do projeto 1 coordenador(a) USU
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	-
Resultados esperados	
Valor	1500 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Diário
Nº de destinatários	50
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 4	Aula Aberta
Descrição	
Recursos humanos	1 coordenador(a) do projeto 1 coordenador(a) USU Alunos USU



Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	-
Resultados esperados	
Valor	2600 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	2000
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 5	Aulas de Ginástica Sénior
Descrição	
Recursos humanos	1 coordenador(a) do projeto 1 coordenador(a) USU 1 professor(a) Alunos USU
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	-
Resultados esperados	
Valor	3600 EUR
Cronograma	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	50
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 6	Osteopatia
Descrição	
Recursos humanos	1 coordenador(a) do projeto 1 coordenador(a) USU 1 Terapeuta



Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	-
Resultados esperados	
Valor	3400 EUR
Cronograma	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	50
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 7	Treino individualizado psicomotor
Descrição	
Recursos humanos	1 coordenador(a) do projeto 1 coordenador(a) USU 1 professor(a) Alunos USU
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	-
Resultados esperados	
Valor	3200 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	50
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 8	Quiromassagem
Descrição	
Recursos humanos	1 coordenador(a) do projeto 1 coordenador(a) USU 1 Terapeuta



Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	-
Resultados esperados	
Valor	3200 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	50
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 9	Elaboração de um manual e panfletos
Descrição	
Recursos humanos	1 coordenador(a) do projeto 1 coordenador(a) USU 1 professor(a) de Ginástica Sénior 1 professor(a) de Treino Psicomotor 1 designer Alunos USU
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	-
Resultados esperados	
Valor	3000 EUR
Cronograma	Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	2000
Objectivos específicos para que concorre	1, 2

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)



Nº de parceiros mobilizados	-----
	Constituição da equipa de projeto
	Criação de emprego (Impacto)
Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%)	-----
Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto	-----
	Destinatários (Resultados)
Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)	-----
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	-----
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	-----
	Equidade
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	-----
Nº de destinatários mulheres	-----
Nº de destinatários desempregados	-----
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	-----
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	-----
Nº de destinatários imigrantes	-----
	Produtos/Elementos tangíveis da intervenção
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	-----
Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade	-----
Nº de intervenções no espaço público	-----



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

Nº de publicações criadas	-----
Nº de páginas de Internet criadas	-----
Nº de páginas de facebook criadas	-----
Nº de vídeos criados	-----
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	-----
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	-----

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno	5400 EUR
Encargos com pessoal externo	13100 EUR
Deslocações e estadias	0 EUR
Encargos com informação e publicidade	3000 EUR
Encargos gerais de funcionamento	1500 EUR
Equipamentos	2000 EUR
Obras	0 EUR
Total	25000 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade	Andebolito
Valor	25000 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade	Universidade Sénior Unisaber
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	4800 EUR
Descrição	Cedência das instalações para as actividades.

TOTAIS



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

Total das Actividades	25000 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	4800 EUR
Total do Projeto	29800 EUR
Total dos Destinatários	6300

