

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

FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

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.

Destinatários preferenciais

Idosos

Temática preferencial

Promover a Inclusão e a Prevenção

Objectivo geral

A terceira idade deixou de ser uma etapa de descanso e repouso individual para se tornar também uma idade ativa, seja profissional ou no âmbito familiar. É uma etapa apropriada para explorar novas situações, travar novas amizades, ampliar horizontes com novas experiências intelectuais e também afetivas. É necessário, portanto, fazer chegar à população sénior a necessidade de usufruírem de serviços promotores da saúde e bem-estar que lhes proporcionem a aquisição de conhecimentos onde se sintam apoiados, apreciados e possam conviver e partilhar saberes.

É através do conhecimento e da compreensão sobre nutrição, saúde e bem-estar que conseguimos implementar hábitos na vida das pessoas que lhes permita gozar plenamente a chamada terceira idade.

A ginástica física, movimento para que corpo se recorde do que tem que fazer, é tão importante como a ginástica para a mente, sendo hoje ambas vistas como medidas preventivas no aparecimento de doenças e patologias físicas e mentais. Um cidadão sénior deve continuar a ter acesso a formação de qualidade, a adquirir competências e conhecimentos ao longo da vida, desenvolvendo e motivando um espírito crítico e cívico.

Existem atualmente seniores na USU motivados e conscientes do que é a cidadania ativa e disponíveis para participarem, dinamizarem e divulgarem projetos organizados e abertos.

Para responder a estas necessidades: (i) serão implementadas diversas atividades desportivas para a promoção do bem-estar e saúde; (ii) será elaborado um plano de marketing; (iii) e capacitar-se-á os alunos da USU para dar continuidade ao projeto.

FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

Descrição	<p>Desenvolvimento da vertente de Saúde e Bem-estar na terceira idade na Universidade Senior Unisaber. Realização de atividades desportivas como a Ginástica Sénior, o Treino psicomotor individualizado e consultas de Osteopatia e Quiromassagem.</p>
	<p>Estas atividades são dirigidas aos alunos da USU e pontualmente abertos ao resto da comunidade. Pretendemos com isto, enraizar estilos de vida e hábitos saudáveis na população sénior local, proporcionando assim um conjunto de benefícios para um envelhecimento saudável, em termos físicos, psicológicos e sociais, reduzindo assim drasticamente a passividade do idoso quanto ao seu estado de saúde físico e mental.</p>
	<p>A atividade física aumenta a capacidade cardiorrespiratória e a força muscular, facilitando as atividades do quotidiano, como comer, vestir, caminhar, subir, pegar em objetos, entre outros.</p>
	<p>As consultas adjacentes às atividades físicas - de Osteopatia e Quiromassagem - vêm complementar o ciclo da promoção da saúde e bem-estar. Estas disciplinas promovem um auto conhecimento do funcionamento do corpo, promovendo a prevenção ao invés do tratamento.</p>
	<p>A promoção do Envelhecimento ativo, propõe e oferece atividades que necessitam da intervenção direta do idoso, combatendo o sedentarismo que se desenvolve a par com a reforma, assim como a tendência para o isolamento social e o aumento da dependência e diminuição da autonomia, e por consequência, diminuição da qualidade de vida.</p>
Sustentabilidade	<p>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.</p>
	<p>Objetivo Específico de Projeto 2</p>
Descrição	<p>Desenvolvimento da Universidade Sénior Unisaber através da capacitação e formação dos seus alunos e da elaboração de um plano de marketing.</p>
	<p>Ao capacitarmos os alunos da USU com a formação necessária para se tornarem professores, estamos a trabalhar de acordo com a génese das Universidades Seniores que promovem o voluntariado e entreaduda entre alunos, ou seja, os alunos são também professores. Deste modo estamos a capacitar a sua auto-organização</p>



futura, mudando a sua linha de atuação presente e preparação de desafios futuros. A metodologia da Universidade Sénior promove uma cidadania ativa e participativa através de formas de organização coletiva, partilha e procura de saberes em grupo.

A criação de um Plano de Marketing torna-se necessário no cenário actual da freguesia da Misericórdia, onde existe uma população idosa que necessita deste tipo de atividades mas, onde há uma falha no canal de comunicação entre os potenciais utentes e a entidade que promove as atividades. Para a criação de um bom plano de Marketing, prevê-se: um diagnóstico inicial; uma análise Swot; estabelecimento de objetivos; definição de Opções Estratégicas; elaboração do Marketing Mix; e pôr em prática um Plano de ação, como por exemplo, a criação de panfletos e cartazes.

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.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Equipar espaço
Recursos humanos	1 coordenador(a) do projeto 1 coordenador(a) USU
Local: entidade(s)	-
Valor	2000 EUR
Cronograma	Mês 1
Periodicidade	Diário
Nº de destinatários	50
Objectivos especificos para que concorre	1
Actividade 2	Plano de Marketing e comunicação



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

Recursos humanos	1 coordenador(a) do projeto 1 coordenador(a) USU 1 designer Alunos USU
Local: entidade(s)	-
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
Recursos humanos	1 coordenador(a) do projeto 1 coordenador(a) USU
Local: entidade(s)	-
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
Recursos humanos	1 coordenador(a) do projeto 1 coordenador(a) USU Alunos USU
Local: entidade(s)	-
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
Recursos humanos	1 coordenador(a) do projeto 1 coordenador(a) USU 1 professor(a) Alunos USU
Local: entidade(s)	-
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
Recursos humanos	1 coordenador(a) do projeto 1 coordenador(a) USU 1 Terapeuta
Local: entidade(s)	-
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
Recursos humanos	1 coordenador(a) do projeto 1 coordenador(a) USU 1 professor(a) Alunos USU



Local: entidade(s) -
 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

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

Local: entidade(s) -
 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

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: entidade(s) -
 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	-----
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



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

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

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

