

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2016  
Dimensão: Dimensão Ignição  
**FICHA DE CANDIDATURA**

Refª: 116

Cabelos Brancos...Coroas de Beleza"



**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](mailto:bip.zip@cm-lisboa.pt)

**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

ENTIDADES PROMOTORAS

Designação Centro Social Paroquial São Maximiliano Kolbe

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Fábrica da Igreja Paroquial de São Maximiliano Kolbe do Vale de Chelas

---

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Cabelos Brancos...Coroas de Beleza"

BIP/ZIP em que pretende intervir 29. Flamengo

31. Armador

32. Quinta das Salgadas / Alfinetes

ODS 2030 -----

Síntese do Projeto

Fase de execução -----

Fase de sustentabilidade -----

---

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico Este Projeto e o conjunto de ações constitui uma evolução e continuidade do trabalho que temos vindo a desenvolver com a população sénior, na procura de ações de suporte ao idoso, particularmente a perseveração das suas capacidades cognitivas, de forma a manter-se no seu domicílio. A nossa experiência revela a evolução positiva desde a entrada em Centro de Dia de idosos que anteriormente estavam isolados em casa e deprimidos, sem objetivos, para uma atitude mais ativa, relacionamento interpessoal renovado e maior



capacidade de autonomia.

Trata-se de um Projeto na freguesia Marvila ao nível do apoio sénior, representando uma crescente proximidade com a comunidade, apelando à sua participação reduzindo o impacto do isolamento social dos idosos e promovendo a manutenção das suas competências cognitivas, mantendo-os mais ativos e autónomos.

Destinatários preferenciais	Idosos
Temática preferencial	Promover a Inclusão e a Prevenção
Objectivo geral	Pretende-se criar um Gabinete de Estimulação Cognitiva, ações com vista ao desenvolvimento do potencial sénior nas suas dimensões bio-psico-social, contribuindo para a neutralização da imagem de caducidade etária bem como do envolvimento da comunidade em geral promovendo a autonomia, intergeracionalidade, proatividade, manutenção da qualidade de vida, conservando o idoso no seu meio familiar, continuação da aprendizagem ao longo da vida; promoção e elevação da 3ª idade; qualificação de recursos humanos na área da saúde física e mental;

**Objetivos Específicos de Projeto**

**Objetivo Específico de Projeto 1**

Descrição	criação de um espaço, gabinete de estimulação cognitiva, cadeirões de relaxamento para promover o bem estar de idosos mais fragilizados. Este gabinete de estimulação cognitiva servirá para assegurar um acompanhamento psicológico com o objetivo de preservar ou melhorar a memória, a atenção e o raciocínio do idoso. Este gabinete vai ajudar o idoso para um envelhecimento mais ativo.
Sustentabilidade	Com os recursos humanos já existentes, com a contratação de uma Ajudante de Ação direta afeta apenas a este projeto, com uma bolsa simbólica a uma ou duas fisioterapeutas.

**Objetivo Específico de Projeto 2**

Descrição	"Além de melhorar a condição da pele e da musculatura, o objetivo é proporcionar aos nossos idosos uma maior qualidade de vida, serenidade, equilíbrio emocional e contribuir para as eventuais necessidades desta fase da vida", Entre as atividades a realizar pelo projeto estão: - limpeza de pele, massagem facial e relaxante.
-----------	---



Atividades psicomotoras, jogos etc "Queremos oferecer algo que muitos não tiveram, melhorando assim a auto-estima e o bem-estar destes idosos", estas massagens, ajudarão também a melhorar a circulação sanguínea, linfática e diminuir as tensões musculares.

**Sustentabilidade** angariação de fundos, parecerias e voluntariado. Mediante um acordo valor simbólico a Manicure e Pedicure e ou esteticista. voluntariado de jovens e adultos da Paróquia.

**Objetivo Específico de Projeto 3**

**Descrição** Envelhecer com qualidade de vida é um dos grandes desafios nos dias de hoje, principalmente no que diz respeito aos hábitos de vida saudável, isso inclui uma boa alimentação, exercícios físico e mental e uma maior atenção na área da saúde. Mas, é possível compensar as mudanças naturais da idade e favorecer a boa forma e a saúde com projetos voltados à melhor idade. Quando envelhecemos com saúde, chamamos essa fase da vida de senescência, se envelhecemos com vários problemas de saúde e limitações físicas, chamamos esse período de senilidade.

**Sustentabilidade** Continuar as aulas de ginástica já existentes para os idosos do Centro Dia, abrindo à comunidade noutra dia (uma vez por semana). recorrendo aos estagiários de Desporto mediante uma bolsa

**CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO**

**Actividade 1** Oficinas lúdicas

**Recursos humanos** Ajudante Ação Direta, animadoras, tec Serv social, Fisioterapeutas

**Local: entidade(s)** -

**Valor** 12000 EUR

**Cronograma** 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 especificos para que concorre** 2, 3



Actividade 2 A Alegria da Terceira Idade

Recursos humanos Psicóloga, animadoras internas, Prof de Teatro, Prof de Musica

Local: entidade(s) -

Valor 8017 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 20

Objectivos especificos para que concorre 1, 2, 3

Actividade 3 A Beleza na Terceira Idade

Recursos humanos Animadoras, esteticista, voluntaria costureira, fotografo voluntario. Várias valências da Instituição, Igrejas

Local: entidade(s) -

Valor 5000 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 10

Objectivos especificos para que concorre 2, 3

Actividade 4 Os idosos e as novas tecnologias

Recursos humanos Animadoras, Tec serv social, ajudante acção Direta, Tec Informática

Local: entidade(s) -

Valor 7750 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 20



Objectivos específicos para que  
concorre 1, 2, 3

Actividade 5 Sala de estimulação

Recursos humanos Psicóloga, animadoras, ajudante de acção direta,

Local: entidade(s) -

Valor 7500 EUR

Cronograma Mês 2, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10,  
Mês 11, Mês 12

Periodicidade Semanal

Nº de destinatários 10

Objectivos específicos para que  
concorre 1, 2, 3

Actividade 6 Intergeneracionalidade

Recursos humanos Animadoras, educadoras e professoras da escola Luis António  
Verney, Agrupamento Escolas D. Dinis

Local: entidade(s) -

Valor 7840 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 Pontual

Nº de destinatários 10

Objectivos específicos para que  
concorre 1, 2, 3

---

### MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados 4

Constituição da equipa de projeto



Função Coordenador do Projeto  
 Horas realizadas para o projeto 400  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Tec Serv Social  
 Horas realizadas para o projeto 960  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Animadora  
 Horas realizadas para o projeto 960  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Serv Administrativos  
 Horas realizadas para o projeto 480  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Aux Serv Gerais  
 Horas realizadas para o projeto 720  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Voluntários  
 Horas realizadas para o projeto 480  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não



Função	Fabrica da Igreja Paroquial São maximiliano Kolbe
Horas realizadas para o projeto	480
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Escolas da Freguesia
Horas realizadas para o projeto	120
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
Função	Associação Moradores Bairro do Condado
Horas realizadas para o projeto	100
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
Função	ARBC
Horas realizadas para o projeto	100
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
	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	0
	Destinatários (Resultados)
Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)	90





Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	90
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	0
Equidade	
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	0
Nº de destinatários mulheres	0
Nº de destinatários desempregados	0
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	0
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	50
Nº de destinatários imigrantes	0
Produtos/Elementos tangíveis da intervenção	
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	0
Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade	0
Nº de intervenções no espaço público	0
Nº de publicações criadas	0
Nº de páginas de Internet criadas	0
Nº de páginas de facebook criadas	0
Nº de vídeos criados	0
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	0
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0
-	0
-	0

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO**

Financiamento BIP/ZIP solicitado

DMHDL | DDL | DAIL

**BIP/ZIP - Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária**



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

Encargos com pessoal interno	14637 EUR
Encargos com pessoal externo	30220 EUR
Deslocações e estadias	0 EUR
Encargos com informação e publicidade	250 EUR
Encargos gerais de funcionamento	0 EUR
Equipamentos	3000 EUR
Obras	0 EUR
Total	48107 EUR
	Montante de apoio financeiro por entidade promotora
Entidade	Centro Social Paroquial São Maximiliano Kolbe
Valor	48107 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Fábrica da Igreja Paroquial São Maximiliano Kolbe do Vale de Chelas
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	100 EUR
Descrição	Cedência dos espaços; Incentivo à Comunidade para o Voluntariado, encaminhamento das situações de idosos isolados

---

**TOTAIS**

Total das Actividades	48107 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	100 EUR
Total do Projeto	48207 EUR
Total dos Destinatários	90

