

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: 119

Vamos Dançar



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 SINERGIAS 13 E MAIS

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação GI Porta Portuguesa

Designação Sindicato Nacional dos Assistentes Sociais (SNAS)

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Vamos Dançar

BIP/ZIP em que pretende intervir 36. Pena

49. São José / Santa Marta (eixo)

64. Anjos

ODS 2030 -----

Síntese do Projeto

Fase de execução -----

Fase de sustentabilidade -----

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico De acordo com o estudo de 2011, "Retrato de Lisboa", efectuado pela PORDATA - Base de Dados de Portugal Contemporâneo, existiam cerca de 130,960 idosos residentes no distrito de Lisboa. Num estudo mais recente da mesma entidade, "Retrato dos Municípios", Edição de 2016, Portugal apresenta um número de 138,6 idosos por cada 100 jovens.
Um outro documento emitido desta vez pela C.M.L., relativo



ao Programa de Habitação de Lisboa, foram apresentadas pirâmides etárias por freguesia (estudo da responsabilidade do INE, no âmbito dos Censos 2011), ilustra a prevalência de pirâmides invertidas em quase todas as freguesias. Ainda no mesmo ano, relativamente ainda aos Censos, desta vez recuando a 2001, o INE apresentou o número de residentes por faixa etária em cada freguesia de Lisboa, através do qual podemos verificar que no que concerne à área local em que a Sinergias13 e mais (A.S.S.I.S.) pretende intervir - Anjos, Pena, Graça e S. José, existem cerca de 1538 (mil quinhentos e trinta e oito) idosos com idades compreendidas entre os 60 e os 89 anos).

Destinatários preferenciais	Idosos
Temática preferencial	Promover a Inclusão e a Prevenção
Objectivo geral	<p>O projecto Vamos Dançar, surge da necessidade de procura de várias formas de minorar ou retardar os efeitos do envelhecimento, constituindo uma importante resposta social face às problemáticas inerentes ao envelhecimento social, psicológico e físico do idoso.</p> <p>Este projecto baseia-se no conceito de envelhecimento activo, adoptado pela Organização Mundial de Saúde, no final dos anos 90, que por sua vez compreende o conceito de envelhecimento como fruto da causalidade de múltiplos factores.</p> <p>O projecto Vamos Dançar pretende promover, através da música e da dança, o bem-estar físico do idoso, aumentando ou mantendo a qualidade de vida e independência dos idosos, através dos inúmeros benefícios que esta constitui, quer ao nível do fortalecimento dos ossos e aparelho cardiovascular, da vitalidade, equilíbrio, coordenação, flexibilidade, ou da tonicidade e função cognitiva, como ainda ao nível da diminuição da pressão alta e diabetes.</p> <p>Por outro lado, este projecto visa promover o bem-estar psicossocial do idoso, estimulando-o a estar mais atento na sua vida quotidiana, prevenindo quedas (a maior causa de incapacidade entre a população idosa), ao mesmo tempo que permitem o convívio social, reduzindo o sentimento de solidão, de isolamento social e de depressão.</p> <p>Pretende-se ainda reforçar ou devolver ao idoso o sentimento de pertença à Comunidade, recriando os chamados "bailaricos" que lhes tragam lembranças felizes, associadas a emoções felizes e compartilhadas em grupo quer sejam família, amigos ou outros participantes com os quais poderão vir a estabelecer amizade e cumplicidade, afastando dessa forma o negativismo e que ajudarão o idoso a reforçar ou mesmo recuperar a sua alegria de viver.</p>

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1



Descrição	<p>Proporcionar ao sénior um espaço de convívio e de partilha; Combater o isolamento e exclusão social; Recriar o ambiente de matinés de dança; Promover a mobilidade do sénior; Promover a acuidade mental do sénior; Promover concursos de dança; Proporcionar a aprendizagem de várias modalidades de dança; Melhorar a autoestima e a satisfação dos idosos; Combater o sedentarismo.</p>
Sustentabilidade	<p>A melhoria da qualidade de vida dos cidadãos não deve ser reduzida ao bem-estar material e por isso a sustentabilidade social está ligada intimamente à ideia de bem-estar e promoção humana.</p> <p>Este é um projecto de mobilização de pessoas e energia positiva, e acima de tudo, de responsabilidade social para com a comunidade sénior. Assentando no modelo social de Desenvolvimento Sustentável, visa satisfazer as necessidades de uma geração em particular. A sua implementação visa a inclusão social, constituindo um investimento na melhoria da qualidade de vida da comunidade local sénior e por sua vez das suas famílias. Este projecto de sustentabilidade social pretende resgatar a cidadania da pessoa humana, em específico da pessoa sénior, garantindo seus direitos universais como o direito à liberdade de reunião, o direito ao repouso e aos lazeres, ou o direito de tomar parte livremente na vida cultural da comunidade, visando assim o bem-estar da comunidade sénior de hoje e a de amanhã em iguais medidas.</p>

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Matinés de dança para idosos
Recursos humanos	1 DJ 1 Grupo musical 1 coordenador de projecto 1 Técnico Superior de Serviço Social/Educador Social 1 Ajudantes de Acção Directa 1 empregado de bar 1 empregado de mesa 1 contabilista
Local: entidade(s)	-
Valor	50000 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	Mensal
Nº de destinatários	150
Objectivos específicos para que	



concorre 1

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados 2

Constituição da equipa de projeto

Função Coordenador de projecto

Horas realizadas para o projeto 576

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Sim

Função Técnica Superior de Serviço Social

Horas realizadas para o projeto 864

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Ajudante de Acção Directa

Horas realizadas para o projeto 288

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função contabilista

Horas realizadas para o projeto 192

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função empregado de bar



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

Encargos com pessoal interno	20300 EUR
Encargos com pessoal externo	22440 EUR
Deslocações e estadias	1500 EUR
Encargos com informação e publicidade	1680 EUR
Encargos gerais de funcionamento	335 EUR
Equipamentos	3745 EUR
Obras	0 EUR
Total	50000 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora



Entidade	SINERGIAS 13 E MAIS
Valor	50000 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Junta de Freguesia Arroios
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1 EUR
Descrição	-

	TOTAIS
Total das Actividades	50000 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	1 EUR
Total do Projeto	50001 EUR
Total dos Destinatários	150

