Programa
Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2016

Dimensão: Dimensão Ignição

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 089

Vidas Saudáveis e Ativas " VISA "

LISBOA CÂMARA MUNICIPAL

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	PROSAUDESC- Associação de Promotores de Saúde, Ambiente e Desenvolvimento Sócio Cultural

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação	AGEDI-Associação Grupo Esperança e Direitos Iguais
Designação	Associação de Paralisia Cerebral de Lisboa
Designação	Junta de Freguesia de Santa Clara
Designação	ANAFS - Associação Nacional dos Alistados das Formações Sanitárias
Designação	Associação Pétalas D'Ideias
Designação	IBR-INSTITUTO BRASIL-AS. sem fins lucrativos

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão	Dimensão Ignição
Designação	Vidas Saudáveis e Ativas " VISA "
BIP/ZIP em que pretende intervir	5. Grafanil
	6. Quinta da Torrinha
	7. Quinta da Mourisca
ODS 2030	----------

Síntese do Projeto

Fase de execução	----------
Fase de sustentabilidade	----------

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	O envelhecimento é um processo fisiologico que ao longo da vida das pessoas vai diminuindo tanto ao nível físico como mental, alterando simultaneamente os seus hábitos de vida, rotinas e atividades diárias Segundo os dados do Censo de 2011, dos 22.480 residentes na freguesias de Santa Clara, 2.698 - 12% da população - têm mais de 65 anos. São pessoas idosas em situação de vulnerabilidade onde estão presentes e alterados os conceitos de qualidade de vida: a sua saúde, a solidão e ausência da família. Muitas outras fontes revelam que, associadas a estas problemáticas prevalecem o isolamento como maior problema dos idosos em Portugal e particularmente na cidade de Lisboa. Os territórios de intervenção nesta candidatura são a Qta do Grafanil, Qta da Mourisca e Qta da Torrinha situados todos na zona norte de Lisboa e considerados na Carta do BIP ZIP como PER 5, 6 e 7 respectivamente. Tendo em conta o atrás exposto pretende-se desenvolver o projecto Vidas Saudáveis e Activas (VISA) combatendo o isolamento que se prende com as deficientes acessibilidades que afectam grande parte da freguesia associadas às fragilidades sócio-económicas, alojamentos precários, alguns de génese ilegal, resultante das imigrações dos anos 70, aliadas à distância / falta de equipamentos de saúde, os fracos laços de vizinhança e de apoio social dos cidadãos idosos e ainda de outros moradores que apresentem mobilidade reduzida.
Destinatários preferenciais	Idosos
Temática preferencial	Promover a Inclusão e a Prevenção
Objectivo geral	O objectivo geral da presente candidatura consiste em Promover um estilo de vida saudável das pessoas idosas bem como de outros moradores que apresentem mobilidade reduzida, residentes na Quinta da Tourinha, Quinta da Mourisca e Grafanill através de um programa diversificado de promoção de saúde, capacitação e valorização pessoal e animação sócio cultural combatendo o isolamento , fomentando a cidadania activa e a coesão social

---

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição	Promover o bem estar da população-alvo: Através do desenvolvimento de diversas iniciativas, adoptando, metodologias, estratégias preventivas adequadas a fim de, contribuir, minimizar e retardar os efeitos negativos

	decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente ao nível da mobilidade/autonomia e dos cuidados a ter com a saúde conducentes à uma maior qualidade de vida das pessoas idosas.
Sustentabilidade	Tendo em conta o prossuposto do diagnostico, entendemos implementar o projecto mais orientado para a estimulação cognitiva e social. Todavia, entendemos replicar algumas atividades do projecto anterior - Prevenção ao Envelhecer, (saúde), uma vez que a experiência durante a sustentabilidade tem dado bons resultados e os efeitos têm sido muito benéficos . E ao implementar esta atividade acreditamos que os destinatários terão a capacidade de autoprevenção os efeitos serão multiplicadores.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição	Potenciar as capacidades cognitivas e aprofundar os conhecimentos das pessoas idosas e incutir um sentimento de utilidade com vista à melhoria/desenvolvimento das competências pessoais e sociais
Sustentabilidade	Por conseguinte, a realização do presente projeto pretende desenvolver atividades com o intuito de envolver e ocupar as pessoas idosas, para que estes possam sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação, desfazendo a imagem pré-concebida de que são inúteis e inativos. A realização de actividades com e para os idosos e outros grupos visa proporcionar uma vida mais activa e mais criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, para uma melhor inclusão.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição	Promover momentos de partilha e encontros entre idosos reforçando o sentimento de pertença, auto-estima e interagir com outros nomeadamente agentes de mudança, através da dinamização de actividades ocupacionais, animação e lazer Pretende-se potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e em simultâneo promover a interacção com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais. Pretende-se igualmente quebrar o sentimento "divórcio dos bairros" e criar uma nova dinâmica de articulação interbairro, entre comunidade e jovens, no sentido da transmissão do conhecimento, potenciando desta forma as relações intergeracionais
Sustentabilidade	Ao Promover momentos de partilha e encontros entre idosos reforçando o sentimento de pertença, auto-estima e interagindo com outros nomeadamente agentes de mudança, estará a criar redes de solidariedade informal na

comunidade que permitarão fomentar laços de vizinhança e afectividade entre pares.
Por outro lado ao fomentar o convivio e afectividade na comunidade, possibilitará o adiamento da institucionalização do idoso,prolongando a sua autonomia, auto-estima e participação e auto inclusão.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Sinalização dos Idosos / Isolados
Recursos humanos	Os recursos humanos serão constituído por: 1 Coordenador com função de coordenação de tooda atividade A. 1 Enfermeira - rastreios à saúde, responsável pela referenciação de casos para o centro de saúde ou outras entidades Técnica de Serviço Social articular com outros voluntários, incluindo elementos da comunidade a fim de apoiar na divulgaçao Motorista /logístico - Responsável por garantir a condução e a manutenção da Unidade Móvel e o transporte da equipa
Local: entidade(s)	-
Valor	5100 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	550
Objectivos especificos para que concorre	1

Actividade 2	Mobilidade em Exercicio
Recursos humanos	A atividade contará com uma equipa multidisciplinar 1 coordenador;1 médico de clinica geral em regime par-time com funções de avaliar o dianostico clinico ;O Fisioterapeuta em articulação com o médico após a avaliação elaborarará um plano de recuperação personalizado em função do diagnostico. As sessões de fisioterapia poderão ter uma duração de 45 a 60 minutos e a periodicidade das 1enfermeiro, 1tecnica de ginastica 1 tecnico institucional de apoio l terão as funções de localização do domicilio e sensibilização dos destinatarios
Local: entidade(s)	-

Valor	10000 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	Mensal
Nº de destinatários	80
Objectivos especificos para que concorre	1

Actividade 3	Oficina Intergeracional
Recursos humanos	Os recuros humanos necessários serão constituidos por 1 coordenador; 1 animadaora sócio cultural; 1 tecnico de apoio; 1 tecnica social (estagiaria em regime voluntariado): /Duração: 2 vezes por semana, durante 60 minutos cada sessão (a ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos utentes
Local: entidade(s)	-
Valor	4000 EUR
Cronograma	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	50
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 4	Conhecimentos sem idade
Recursos humanos	Os recursos humanos serão constituídos por: 1 coordenador, 1tecnico de apoio; 1 técnico de informática, 12 idosos voluntários O coordenador terá a função de organizar, planear e acompanhar toda a atividade: A técnica de apoio terá responsabilidade de apoiar o trabalho da coordenação; O técnico de informática terá a função de orientador pedagógico 12 voluntários com a função de dinamização de troca de experiências e saberes.
Local: entidade(s)	-
Valor	4530 EUR

Cronograma	Mês 6, Mês 7, Mês 9, Mês 10, Mês 11
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	50
Objectivos especificos para que concorre	2, 3

Actividade 5	Oficinas de Promoção de saúde
Recursos humanos	Técnicos de saúde (enfermeiro, higienista oral, nutricionista e técnico de higiene e segurança) das instituições parceriras nomeadamente Associação Pétalas D'Ideias e da ANAF
Local: entidade(s)	-
Valor	3277 EUR
Cronograma	Mês 5, Mês 9, Mês 11
Periodicidade	Pontual
Nº de destinatários	75
Objectivos especificos para que concorre	1

Actividade 6	Apoios com rodas
Recursos humanos	Serão constituídos os seguintes recursos; 1 coordenador; 1 tecnico de apoio; 1 condutor e 1 técnico de serviço social estagiário (estagio curricular)
Local: entidade(s)	-
Valor	2800 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	Semanal
Nº de destinatários	50
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 7	Padrinho dos Idosos

Recursos humanos	Grupo de animadores/ alunos universitários e a psicóloga constituem a equipa responsável pela acção, assente num programa de actividades de características lúdicas, que têm simultaneamente uma orientação pedagógica de efeito integrador com vista a responder às necessidades destes idosos, contribuindo assim para desenvolvimento pessoal e inserção. De entre as actividades destacam-se : Potencializar cada idoso, no sentido de ministrar a sua própria autonomia Incentivar jovens para apadrinhar e apoiar um idoso com necessidade de literatura ou outros Grupo de 20 jovens voluntários com idades compreendidas entre os 18 aos 25 anos. 20 idosos conrrespondentes a partir dos 60 anos.
Local: entidade(s)	-
Valor	2750 EUR
Cronograma	Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	30
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 8	Turismos Senior
Recursos humanos	lA dinamização destas actividades será formada por equipas composta por 1 coordenador, 1tecnica social 1 animador Será realizada a partir do 3 º mes deforma alternada obedecendo posteriormente a sua calendarização mais detalhada. Quanto ao premio será realizada mais ao fim do projecto por forma a ter tempo para uma melhor selecção em concertação com os parceiros.
Local: entidade(s)	-
Valor	5500 EUR
Cronograma	Mês 5, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	100
Objectivos especificos para que concorre	3

Actividade 9	Feira da Sa+ude
Recursos humanos	Tal como na experiência anterior pretende-se reunir uma rede de instituições congeneres de aproximadamente(12) com respostas que vão de encontro as necessidades do publico.
Local: entidade(s)	-
Valor	6500 EUR
Cronograma	Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 9
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	3500
Objectivos especificos para que concorre	1, 3

Actividade 10	"Famosos Por um Dia "
Recursos humanos	1 coordenador, 1tecnico de apoio, 1animador 1 estagiario(voluntario) Tecnicos voluntarios das instituições parceiras Artistas profissionais
Local: entidade(s)	-
Valor	5500 EUR
Cronograma	Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Pontual
Nº de destinatários	50
Objectivos especificos para que concorre	3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados	6

Constituição da equipa de projeto

Função	Organização planeamento, contactos institucionais gestão de ativ. e financeira

Horas realizadas para o projeto	1920
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	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)	22480
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	19798
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	3
	Equidade
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	150
Nº de destinatários mulheres	1430
Nº de destinatários desempregados	1057
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	520
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	1698
Nº de destinatários imigrantes	425
	Produtos/Elementos tangíveis da intervenção
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	4095
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	15167 EUR
Encargos com pessoal externo	16600 EUR
Deslocações e estadias	3280 EUR
Encargos com informação e publicidade	1350 EUR
Encargos gerais de funcionamento	3560 EUR
Equipamentos	10000 EUR
Obras	0 EUR
Total	49957 EUR
	Montante de apoio financeiro por entidade promotora
Entidade	PROSAUDESC- Associação de Promotores de Saúde, Ambiente e Desenvolvimento Sócio Cultural
Valor	49957 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Junta de Freguesia de Santa Clara

Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	500 EUR
Descrição	A Junta de Freguesia é uma das parceiras de relevo nesta candidatura e desde logo manifestou o interesse neste projecto por considerar que a problemática dos idosos só se minizar quando todos em conjunto possam dar o seu contributo por forma a fazer diferença na vida das pessoas e neste caso os idosos e indivíduos com mobilidade reduziza. Assim os contributos da junta a este projecto embora não financeira, pode-se traduzir em dinheiro
Entidade	Associação Lusofonia Cultura e Cidadania
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	150 EUR
Descrição	A entidade sempre contribuiu com a PROSAUDESC, valorizando o trabalho em rede . Neste projecto disponibilizou de igual forma o seu contributo não financeiro traduzido no valor de 150

	TOTAIS
Total das Actividades	49957 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	650 EUR
Total do Projeto	50607 EUR
Total dos Destinatários	4535