

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2017
Dimensão: Dimensão Ignição
FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 107

Vidas Saudáveis e Activas "VISA"



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 Associação de Paralisia Cerebral de Lisboa

Designação ANAFS - Associação Nacional dos Alistados das Formações Sanitárias

Designação Associação Pétalas D'Ideias

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Vidas Saudáveis e Activas "VISA"

BIP/ZIP em que pretende intervir 8. Ameixoeira (PER)

20. Sete Céus

22. Alta de Lisboa Sul

66. Charneca do Lumiar

ODS 2030 -----

Síntese do Projeto

Fase de execução A fase de execução do projecto permite detalhar as atividades, ordená-las, priorizá-las e inter-relacioná-las. O que deve ser feito, quando deve ser feito, com quem deve ser feito, tendo sempre a atenção a boa coordenação, sobretudo na gestão dos recursos disponíveis (recursos técnicos, materiais, humanos e financeiros) no sentido de direccioná-los a boa monitorização, cumprimento dos objetivos preconizados e dos resultados ou metas propostos.

Fase de sustentabilidade O desafio da sustentabilidade consiste : Nos recursos materiais, equipamentos, e espaços físicos que ficam pós projecto; Nas ações socialmente sustentáveis, pois permitem diminuir as desigualdades sociais e visam melhorar a qualidade de vida dos destinatários. Todas estas ações estão associadas directa ou indirectamente, a vertente do empreendedorismo social e potencialmente replicáveis. Fomento de parcerias que permite construir uma estratégia de intervenção solida pós projecto.



DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	O envelhecimento é um processo fisiológico 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 Freguesia 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 dando assim lugar a um enorme isolamento. As principais causas estão associadas as deficientes acessibilidades aliadas à distância, fragilidades socioeconómicas, alojamentos precários, muitos de génese ilegal resultantes das imigrações dos anos 70, falta de equipamentos de saúde e os fracos laços de vizinhança. Os territórios de intervenção nesta candidatura são 8,20 e 22; nomeadamente; Ameixoeira PER, Sete Ceus e Alto de Lumiar Sul situados todos na zona norte de Lisboa e considerados na Carta do BIP ZIP como Bairros de Intervenção Comunitária. Estes territórios têm falta de apoios, pois das poucas instituições que operam na freguesia não têm a capacidade de resposta e em relação ao BIP ZIP nunca foram alvo de qualquer intervenção.
Destinatários preferenciais	Idosos
Temática preferencial	Promover a Inclusão e a Prevenção
Objectivo geral	Face ao exposto no diagnóstico e porque o Projecto Vidas Saudáveis e Activas tem assumido como exemplo do Boas Prática pretende-se Replicá-lo nesta candidatura tendo como Objectivo Geral; Promover um estilo de vida saudável das pessoas idosas e outros grupos que apresentem mobilidade reduzida, residentes nos Bairros de Ameixoeira(PER 8), Sete Céus e Alto de Lumiar, através de um programa diversificado de acções, capacitação e valorização pessoal combatendo assim o isolamento e fomentando de igual forma a cidadania activa e a coesão social

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1



Descrição	<p>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.</p>
Sustentabilidade	<p>Tendo em conta o pressuposto do diagnóstico, 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.</p>
Objetivo Específico de Projeto 2	
Descrição	<p>Potenciar as capacidades cognitivas e aprofundar os conhecimentos das pessoas idosas e inculcar um sentimento de utilidade com vista à melhoria/desenvolvimento das competências pessoais e sociais</p>
Sustentabilidade	<p>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</p>
Objetivo Específico de Projeto 3	
Descrição	<p>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.</p>
Sustentabilidade	<p>Ao Promover momentos de partilha e encontros entre idosos</p>



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 permitirão fomentar laços de vizinhança e afetividade entre pares. Por outro lado ao fomentar o convívio e afetividade 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	<p>Os recursos humanos serão constituído por:</p> <p>1 Coordenador com função de coordenação de toda atividade</p> <p>1 Enfermeira - rastreios à saúde, responsável pela referenciação de casos para o centro de saúde ou outras entidades</p> <p>1 -Técnica de Serviço Social terá como funções de apoio a coordenação, dinamização das actividades, articulação com outros voluntários, incluindo elementos da comunidade.</p> <p>1 -Motorista /logístico - Responsável por garantir a condução e a manutenção da Unidade Móvel e o transporte da equipa.</p>
Local: entidade(s)	Os rastreios serão desenvolvidos nos espaços públicos e o projecto contará com a disponibilidade da ANAFS conforme o documento em anexo.
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	600
Objectivos especificos para que concorre	1
Actividade 2	Mobilidade em Exercício
Recursos humanos	<p>A atividade contará com uma equipa multidisciplinar</p> <p>1 coordenador com funções de planear e coordenar as actividades; 1 médico de clinica geral em regime par-time com funções de avaliar o diagnostico clinico ;O Fisioterapeuta em articulação com o médico após a avaliação elaborará um plano de recuperação personalizado em função do diagnostico.</p> <p>1 enfermeiro com funções de enfermagem e apoio médico</p>



	<p>1 técnica de ginástica para dinamização de exercícios físicos</p> <p>1 técnico institucional de apoio terão as funções de localização do domicílio e sensibilização dos destinatários.</p> <p>A actividade contará ainda com voluntários de outras instituições ;</p>
Local: entidade(s)	As actividades serão feitas no domicílio, nos espaços da Prosaúdesc, e dos parceiros nomeadamente ANAFS e Associação Lusofonia, conforme o documento em anexo
Valor	9000 EUR
Cronograma	Mês 2, 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 específicos para que concorre	1
Actividade 3	Oficinas Intergeracionais
Recursos humanos	Os recursos humanos necessários serão constituído por : 1 coordenador; 1 animadora sócio cultural; 1 técnico de apoio; 1 técnica social (estagiária 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)	As Entidades que disponibilizam a dinamização de algumas actividades são a ANAFS- situada Rua Arnaldo Assis Pacheco - Zona 1B e a Associação AICC, situada na Rua Varela Silva lote 3 - loja A.
Valor	5366 EUR
Cronograma	Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Pontual
Nº de destinatários	50
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 4	Conhecimentos sem idade
Recursos humanos	Os recursos humanos serão constituídos por: 1 coordenador, 1 técnico 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;

Os 12 voluntários terão a função de dinamização de troca de experiências e saberes;

Local: entidade(s)	Esta actividade será dinamizada no Polo 2 casa da cultura da Junta de Freguesia.
Valor	3530 EUR
Cronograma	Mês 8, Mês 9, Mês 10
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	20
Objectivos especificos para que concorre	2, 3
Actividade 5	Oficinas de Promoção de Saúde
Recursos humanos	Os recursos humanos a esta actividade serão Técnicos de saúde (1 enfermeiro, 1 farmacéutico, 1 higienista oral, 1 nutricionista).
Local: entidade(s)	Além do espaço da PROSAUDESC, outras instituições parceiras disponibilizam os seus espaços para a dinamização de algumas actividades. Morada/local - ANAFS- situada Rua Arnaldo Assis Pacheco - Zona 1B e a Associação AICC, situada na Rua Varela Silva lote 3 - loja A.
Valor	2630 EUR
Cronograma	Mês 5, Mês 7, Mês 9
Periodicidade	Pontual
Nº de destinatários	100
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)	A actividade terá apoio da parceira ANAF situada na Rua Arnaldo Assis Pacheco - Zona 1 B
Valor	3887 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 específicos 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. Para tal serão necessários: Grupo de 20 jovens voluntários com idades compreendidas entre os 18 aos 25 anos. 20 idosos correspondentes a partir dos 60 anos.
Local: entidade(s)	será na Rua Arnaldo Assis Pacheco - Espaço da Prosaudesc. todavia esta A actividade será dinamizada no contexto domiciliário, onde os os jovens deslocarão as casas dos destinatários fim de estabelecer os Contactos directos.
Valor	2850 EUR
Cronograma	Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	40
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 8	Turismos Senior



Recursos humanos	<p>A dinamização destas actividades será formada por equipas composta por 1 coordenador, 1 técnica social, 1 animador</p> <p>Será realizada a partir do 4º mes de forma 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 seleção em concertação com os parceiros.</p>
Local: entidade(s)	ANAFS e a Junta de Freguesia cujas moradas já foram refrenciaada.
Valor	5587 EUR
Cronograma	Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	100
Objectivos especificos para que concorre	3
Actividade 9	Feira da Saude
Recursos humanos	Tal como na experiência anterior pretende-se reunir uma rede de instituições congéneres de aproximadamente(12) com respostas que vão de encontro as necessidades do publico.
Local: entidade(s)	Os recursos necessários a esta actividade exige infraestrutura em espaço publico para que seja eficiente toda a sua monitorização. Assim pretende dinamizar a atividade na parque da charneca, onde já dispõe de alguns equipamentos adaptados para o efeito
Valor	6500 EUR
Cronograma	Mês 9
Periodicidade	Pontual
Nº de destinatários	30
Objectivos especificos para que concorre	1, 3
Actividade 10	"Famosos Por um Dia "
Recursos humanos	1 coordenador, 1 técnico de apoio, animador; 1 estagiário (voluntario); Técnicos voluntarios das instituições parceiras;



	Artistas
Local: entidade(s)	Esta actividade terá apoio da Junta de Freguesia de Freguesia e ANAF cujas moradas já foram referenciadas.
Valor	5500 EUR
Cronograma	Mês 12
Periodicidade	Pontual
Nº de destinatários	30
Objectivos específicos para que concorre	1

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados 6

Constituição da equipa de projeto

Função coordenar actividade

Horas realizadas para o projeto 0

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não 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) 19798



Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	22480
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	3
Equidade	
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	120
Nº de destinatários mulheres	2670
Nº de destinatários desempregados	650
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	1840
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	2250
Nº de destinatários imigrantes	450
Produtos/Elementos tangíveis da intervenção	
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	4090
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	1
Nº de páginas de facebook criadas	1
Nº de vídeos criados	2
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



Encargos com pessoal interno	15160 EUR
Encargos com pessoal externo	18600 EUR
Deslocações e estadias	3280 EUR
Encargos com informação e publicidade	1350 EUR
Encargos gerais de funcionamento	3560 EUR
Equipamentos	8000 EUR
Obras	0 EUR
Total	49950 EUR
	Montante de apoio financeiro por entidade promotora
Entidade	PROSAUDESC- Associação de Promotores de Saúde, Ambiente e Desenvolvimento Sócio Cultural
Valor	49950 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	A Junta de Freguesia, ANAF
Tipo de apoio	Financeiro
Valor	4500 EUR
Descrição	Actualmente o Projecto Vidas Saudáveis e Activas tem tido mais voluntarios do que estava previsto. O exemplo, foi a Feira da Saude onde tiveram envolvidos cerca de 15 instituições e 60 tecnicos. Nesta candidatura a Prosaudesc disponibiliza 4 voluntarios equipamentos nomeadamente a unidade movel a carinha de 9 lugares e outros materiais . Outros parceiros disponibilizam de igual forma conforme a declaração em anexo, recursos humanos/colaboradores , equipamentos e outros apoios que poderiam ser convertidas em apoios financeiros por isso o valor acima referenciado

TOTAIS

Total das Actividades	49950 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	4500 EUR
Total do Projeto	54450 EUR
Total dos Destinatários	1100