

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2017
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

FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

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 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

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 acções 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.

Temática preferencial Promover a Inclusão e a Prevenção

Destinatários preferenciais Idosos

Objectivo geral

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

Sustentabilidade 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.

Objetivo Específico de Projeto 2



Descrição

Sustentabilidade 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

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 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

Descrição

Recursos humanos Os recursos humanos serão constituído por:
 1 Coordenador com função de coordenação de toda atividade
 1 Enfermeira - rastreios à saúde, responsável pela referenciação de casos para o centro de saúde ou outras entidades
 1 -Técnica de Serviço Social terá como funções de apoio a coordenação, dinamização das actividades, articulação com outros voluntários, incluindo elementos da comunidade.
 1 -Motorista /logístico - Responsável por garantir a condução e a manutenção da Unidade Móvel e o transporte da equipa.

Local: morada(s)

Local: entidade(s) Os rastreios serão desenvolvidos nos espaços públicos e o projecto contará com a disponibilidade da ANAFS conforme o documento em anexo.

Resultados esperados



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 Exercicio
Descrição	
Recursos humanos	A atividade contará com uma equipa multidisciplinar 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. 1 enfermeiro com funções de enfermagem e apoio médico 1 tecnica de ginastica para dinamização de exercicios físicos 1 técnico institucional de apoio l terão as funções de localização do domicilio e sensibilização dos destinatários. A actividade contará ainda com voluntários de outras instituições ;
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	As actividades serão feitas no domicilio, nos espaços da Prosaúdesc, e dos parceiros nomeadamente ANAFS e Associação Lusofonia, conforme o documento em anexo
Resultados esperados	
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 especificos para que concorre	1
Actividade 3	Oficinas Intergeracionais



Descrição	
Recursos humanos	Os recursos humanos necessários serão constituído por : 1 coordenador; 1 animadora 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: morada(s)	
Local: entidade(s)	As Entidades que disponibilizam a dinamização de algumas actividade são a ANAFS- situada Rua Arnaldo Assis Pacheco - Zona 1B e a Associação AICC, situada na Rua Varela Silva lote 3 - loja A.
Resultados esperados	
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 especificos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 4	Conhecimentos sem idade
Descrição	
Recursos humanos	Os recursos humanos serão constituídos por: 1 coordenador, 1 tecnico 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: morada(s)	
Local: entidade(s)	Esta actividade será dinamizada no Polo 2 casa da cultura da Junta de Freguesia.
Resultados esperados	
Valor	3530 EUR



Cronograma	Mês 8, Mês 9, Mês 10
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	20
Objectivos específicos para que concorre	2, 3
Actividade 5	Oficinas de Promoção de Saúde
Descrição	
Recursos humanos	Os recursos humanos a esta actividade serão Técnicos de saúde (1 enfermeiro, 1 farmacéutico, 1 higienista oral, 1 nutricionista).
Local: morada(s)	
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.
Resultados esperados	
Valor	2630 EUR
Cronograma	Mês 5, Mês 7, Mês 9
Periodicidade	Pontual
Nº de destinatários	100
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 6	Apoios com rodas
Descrição	
Recursos humanos	Serão constituídos os seguintes recursos; 1 coordenador; 1 técnico de apoio; 1 condutor e 1 técnico de serviço social estagiário (estagio curricular)
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	A actividade terá apoio da parceira ANAF situada na Rua Arnaldo Assis Pacheco - Zona 1 B
Resultados esperados	



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
Descrição	
Recursos humanos	<p>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.</p> <p>Incentivar jovens para apadrinhar e apoiar um idoso com necessidade de literatura ou outros.</p> <p>Para tal serão necessários:</p> <p>Grupo de 20 jovens voluntários com idades compreendidas entre os 18 aos 25 anos.</p> <p>20 idosos correspondentes a partir dos 60 anos.</p>
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	será na Rua Arnaldo Assis Pacheco - Espaço da Prosaudesc. todavia esta A atividade será dinamizada no contexto domiciliário, onde os os jovens deslocarão as casas dos destinatários fim de estabelecer os Contactos directos.
Resultados esperados	
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
Descrição	
Recursos humanos	A dinamização destas actividades será formada por equipas composta por 1 coordenador, 1 tecnica social, 1 animador
	Será realizada a partir do 4 ^o 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.
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	ANAFS e a Junta de Freguesia cujas moradas já foram refrenciada.
Resultados esperados	
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
Descrição	
Recursos humanos	Tal como na experiência anterior pretende-se reunir uma rede de instituições congengeres de aproximadamente(12) com respostas que vão de encontro as necessidades do publico.
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Os recursos necessários a esta actividade exige infraestrura 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
Resultados esperados	
Valor	6500 EUR
Cronograma	Mês 9



Periodicidade	Pontual
Nº de destinatários	30
Objectivos específicos para que concorre	1, 3
Actividade 10	"Famosos Por um Dia "
Descrição	
Recursos humanos	1 coordenador, 1 tecnico de apoio, animador; 1 estagiário (voluntario); Técnicos voluntarios das instituições parceiras; Artistas
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Esta actividade terá apoio da Junta de Freguesia de Freguesia e ANAF cujas moradas já foram referenciadas.
Resultados esperados	
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

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 voluntários do que estava previsto. O exemplo, foi a Feira da Saude onde tiveram envolvidos cerca de 15 instituições e 60 técnicos. Nesta candidatura a Prosaudesc disponibiliza 4 voluntários equipamentos nomeadamente a unidade móvel 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

