

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2018  
Dimensão: Dimensão Ignição  
**FICHA DE CANDIDATURA**

Refª: 012

Clube Sénior da Penha



**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 e Paroquial de Nossa Senhora da Penha de França
Designação	Junta de Freguesia da Penha de França

**ENTIDADES PARCEIRAS**

Designação	APDP - Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal
Designação	Santa Casa da Misericórdia de Lisboa
Designação	IEFP - Instituto do Emprego e Formação Profissional

---

**IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO**

Dimensão	Dimensão Ignição
Designação	Clube Sénior da Penha
BIP/ZIP em que pretende intervir	37. Alto da Eira 46. Quinta do Lavrado 47. Horizonte
ODS 2030	----- Síntese do Projeto
Fase de execução	
Fase de sustentabilidade	Continuação da dinamização de atividades comunitárias e a capacitação dos seniores no e do território. O balcão de Apoio ao Sénior continuará a ser um suporte permanente de contacto com a população, permitindo encaminhar e acompanhar os seniores. Gestão da bolsa de voluntariado para dinamizar ações de sensibilização, eventos sociais/culturais. Os promotores e parceiros asseguraram os custos com os recursos humanos para continuar a dar resposta às atividades e respetiva manutenção do espaço.

---

**DESCRIÇÃO DO PROJETO**



### Objetivo Geral de Projeto

**Diagnóstico** Segundo o diagnóstico social de Lisboa a freguesia da Penha de França apresenta um índice de envelhecimento elevado. Foi realizado um questionário no qual se verificou, a problemática relacionada com os seniores: viuvez, morte de amigos e familiares, perda de contacto com as crianças da família, são fatores que contribuem para o isolamento social e para a diminuição das suas redes de apoio. Nos atendimentos sociais realizados pelo Desenvolvimento Social da JFPF e através do projeto Penha Liga são identificados e acompanhados casos concretos da população idosa, sendo o isolamento uma das principais situações verificadas. No Alto da Eira e remetendo ao relatório da Gebalis publicado em 2012, verificou-se que existia: elevada proporção de pessoas com mais de 65 anos; dimensão significativa de pessoas isoladas; elevada incidência de doenças crónicas e problemas de mobilidade física. Quando questionados sobre propostas para a zona, os moradores referem equipamentos sociais (convívio moradores, 3ª idade e juventude e infância). Assim, o bip Alto da Eira é uma zona privilegiada para a implantação de um espaço dirigido à população idosa da freguesia. Uma vez que a JFPF está sensível às questões da saúde mental, pretende-se também neste espaço trabalhar no diagnóstico, na prevenção e no encaminhamento. A criação de uma rede de apoio com os parceiros locais (Centros Dia, Centros Acolhimento, Centros de Saúde e Posto clínico JFPF) permitirá dar resposta eficaz aos casos referenciados.

Temática preferencial Promover a Inclusão e a Prevenção

Destinatários preferenciais Idosos

Objectivo geral

### Objetivos Específicos de Projeto

#### Objetivo Específico de Projeto 1

##### Descrição

**Sustentabilidade** A sustentabilidade deste objetivo continuará através da criação e dinamização regular de atividades utilizando os recursos humanos ganhos pela bolsa de voluntariado sénior, bem como a participação de técnicos especializados, dos promotores e parceiros e dos intervenientes diretos



empoderados. Desta forma, manteremos a periodicidade das atividades garantindo que os seniores usufruam da mesma rotina (semanal/mensal), seguindo o fio condutor que leva ao combate da solidão e do isolamento.

**Objetivo Específico de Projeto 2**

**Descrição**

**Sustentabilidade**

Pretende-se continuar a promover a saúde dos seniores, melhorando as condições de vida destas pessoas, e ao mesmo tempo dotá-las de ferramentas que promovam a sua saúde. Entre consultas de várias especialidades, rastreios, ações de prevenção, sensibilização e formação, o Clube sobre a alçada dos parceiros do projeto e de outras entidades que se associarão (futuras parcerias sustentáveis), será um ponto de encontro para todos os seniores usufruírem de uma maior autonomia de um envelhecimento saudável.

**Objetivo Específico de Projeto 3**

**Descrição**

**Sustentabilidade**

Pretende-se dar continuidade às atividades ligadas diretamente à saúde, disponibilizando rastreios gratuitos, e outras atividades que possam ser desenvolvidas por técnicos voluntariamente.

Num espaço que alia os cuidados de saúde à promoção de estilos de vida saudável, espera-se contar com profissionais que já desenvolvem as suas atividades no Posto Médico da Junta de Freguesia da Penha de França - ferramenta que poderá ser uma mais-valia no alavancar de todo este projeto na sua fase inicial e no decorrer da sua atividade.

**CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO**

**Actividade 1**

Diagnóstico Social

**Descrição**

**Recursos humanos**

Técnicos do projeto e representantes da Associação de Moradores das Torres do Alto da Eira.

**Local: morada(s)**

**Local: entidade(s)**

Junta de Freguesia da Penha de França e Associação de Moradores das Torres do Alto da Eira.



Resultados esperados

Valor	0 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	150
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 2 Criação do Espaço Sénior

Descrição

Recursos humanos	Coordenador/a Técnicos da JFPF e CSPPF Técnicos das entidades parceiras Voluntários
------------------	--

Local: morada(s)

Local: entidade(s) Junta de Freguesia da Penha de França

Resultados esperados

Valor	19750 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4
Periodicidade	Pontual
Nº de destinatários	150
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 3 Imagem e Comunicação

Descrição

Recursos humanos	Coordenador/a Voluntários Promotores e Parceiros Padrinhos
------------------	---

Local: morada(s)

Local: entidade(s) Junta de Freguesia da Penha de França

Resultados esperados



Valor	2000 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4
Periodicidade	Pontual
Nº de destinatários	2400
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 4	Aquisição Carrinha Sénior
Descrição	
Recursos humanos	Coordenador/a
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia da Penha de França
Resultados esperados	
Valor	27500 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 5
Periodicidade	Pontual
Nº de destinatários	150
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 5	Balcão de Apoio ao Sénior
Descrição	
Recursos humanos	Coordenador/a Técnicos da Junta de freguesia, Técnicos das entidades parceiras Voluntários
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia da Penha de França
Resultados esperados	
Valor	0 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12



Periodicidade	Diário
Nº de destinatários	150
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 6	Sala de Saúde
Descrição	
Recursos humanos	Clinica Geral, Psicologo, Psiquiatra, Enfermeiro, Fisioterapeuta, Nutricionista, entre outras.
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia da Penha de França
Resultados esperados	
Valor	0 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	150
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 7	Casa dos Diabetes
Descrição	
Recursos humanos	Técnicos da APDP
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia da Penha de França
Resultados esperados	
Valor	750 EUR
Cronograma	Mês 6, Mês 9, Mês 12
Periodicidade	PontualTrimestral
Nº de destinatários	30
Objectivos específicos para que	



	concorre	2, 3
	Actividade 8	Ações Informação e Sensibilização
	Descrição	
	Recursos humanos	Técnicos especializados nos temas das ações.
	Local: morada(s)	
	Local: entidade(s)	Junta de Freguesia da Penha de França
	Resultados esperados	
	Valor	0 EUR
	Cronograma	Mês 6, Mês 8, Mês 10, Mês 12
	Periodicidade	PontualBimestral
	Nº de destinatários	150
	Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3
	Actividade 9	Atelier Relaxamento/Ginástica
	Descrição	
	Recursos humanos	Coordenador/a Técnicos da JFPF e CSPPF Técnicos das entidades parceiras Voluntários
	Local: morada(s)	
	Local: entidade(s)	Junta de Freguesia da Penha de França Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Penha de França
	Resultados esperados	
	Valor	0 EUR
	Cronograma	Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
	Periodicidade	Semanal
	Nº de destinatários	150
	Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3



Actividade 10	Espaço Lazer
Descrição	
Recursos humanos	Coordenador/a Técnicos da JFPF e CSPPF Técnicos das entidades parceiras Voluntários
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia da Penha de França
Resultados esperados	
Valor	0 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	150
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 11	Atividade Intergeracional
Descrição	
Recursos humanos	Coordenador/a Técnicos da JFPF e CSPPF Técnicos das entidades parceiras Voluntários
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia da Penha de França Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Penha de França
Resultados esperados	
Valor	0 EUR
Cronograma	Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	150
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3



Actividade 12	Casa da Cultura
Descrição	
Recursos humanos	Coordenador/a Técnicos da JFPF e CSPPF Técnicos das entidades parceiras Voluntários
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia da Penha de França
Resultados esperados	
Valor	0 EUR
Cronograma	Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	150
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 13	Bolsa de Voluntariado Sénior
Descrição	
Recursos humanos	Coordenador/a Técnicos da JFPF e CSPPF Técnicos das entidades parceiras Voluntários
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia da Penha de França
Resultados esperados	
Valor	0 EUR
Cronograma	Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	150
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

DMHDL | DDL | DAIL

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

Podem consultar



Nº de parceiros mobilizados	7
	Constituição da equipa de projeto
Função	Vogal do Desenvolvimento Social da Junta de Freguesia da Penha de França
Horas realizadas para o projeto	150
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Diretor Técnico do Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Penha de França
Horas realizadas para o projeto	150
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Presidente Associação dos Diabéticos de Portugal
Horas realizadas para o projeto	50
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Diretor-Adjunto Centro Emprego Formação Profissional de Lisboa
Horas realizadas para o projeto	50
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Vogal de Mesa da Santa Casa de Misericórdia de Lisboa
Horas realizadas para o projeto	50
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não



Função Presidente Associação de Moradores das Torres do Alto da Eira

Horas realizadas para o projeto 50

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira

Morador no bairro do projeto Sim

Função Psicologo

Horas realizadas para o projeto 1848

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Sim

Função Motorista

Horas realizadas para o projeto 1232

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Sim

Função Assistente Técnico - Balcão Sénior

Horas realizadas para o projeto 1386

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Sim

Função Voluntários (5)

Horas realizadas para o projeto 2500

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%) 3



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)	2780
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	1000
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	3780
Equidade	
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	500
Nº de destinatários mulheres	2500
Nº de destinatários desempregados	1000
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	0
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	2900
Nº de destinatários imigrantes	100
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	1
Nº de intervenções no espaço público	0
Nº de publicações criadas	20
Nº de páginas de Internet criadas	1
Nº de páginas de facebook criadas	1
Nº de vídeos criados	10
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	15



Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0
-	0
-	0

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO**

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno	0 EUR
Encargos com pessoal externo	22610 EUR
Deslocações e estadias	2500 EUR
Encargos com informação e publicidade	2500 EUR
Encargos gerais de funcionamento	10000 EUR
Equipamentos	12390 EUR
Obras	0 EUR
Total	50000 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade	Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Penha de França
Valor	25000 EUR
Entidade	Junta de Freguesia da Penha de França
Valor	25000 EUR
Outras fontes de financiamento e respectivos montantes	
Entidade	Associação de Moradores das Torres do Alto da Eira
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	100 EUR
Descrição	A Associação de Moradores das Torres do Alto da Eira, contribui com o apoio na sinalização e encaminhamento do público-alvo à participação nas atividades pertencentes ao Projeto. Esta parceria será essencial para o sucesso do projeto nomeadamente na atividade Diagnóstico Social, quer no ano de execução quer nos anos de sustentabilidade.



Entidade	Gebalis
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	50 EUR
Descrição	A Gebalis será um parceiro sinalizador do público-alvo para as diferentes atividades do Projeto, quer no ano de execução quer nos anos de sustentabilidade.
Entidade	Centro Social S. João Evangelista
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	50 EUR
Descrição	O Centro Social S. João Evangelista será um parceiro determinante no desenvolvimento e na organização das atividades, privilegiando o contacto com a comunidade e posterior encaminhamento do respetivo público-alvo para as diferentes atividades do Projeto, quer no ano de execução quer nos anos de sustentabilidade.
Entidade	Lar Virgílio Lopes
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	50 EUR
Descrição	O Lar Virgílio Lopes será um parceiro determinante no desenvolvimento e na organização das atividades, privilegiando o contacto com a comunidade e posterior encaminhamento do respetivo público-alvo para as diferentes atividades do Projeto, quer no ano de execução quer nos anos de sustentabilidade.

---

TOTAIS

Total das Actividades	50000 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	250 EUR
Total do Projeto	50250 EUR
Total dos Destinatários	4080