

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

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	Espaço destinado ao bem-estar físico e mental dos seniores do Alto da Eira e da Freguesia, onde se pretende promover o contacto social, reduzir o stress, proporcionando uma vida mais autónoma e ativa. O projeto visa informar e sensibilizar em áreas como a saúde, especificamente a saúde mental, segurança, psicossocial, e também disponibilizará serviços através de um balcão de Apoio ao Sénior. O espaço foi cedido pelo Gabip TAE (Grupo Apoio Bairros Intervenção Prioritária Torres Alto Eira) à JFPF.
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	<p>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 séniores: 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.</p>
Destinatários preferenciais	Idosos
Temática preferencial	Promover a Inclusão e a Prevenção
Objectivo geral	<p>Empregando como mote os objetivos do Programa Bip/zip, nomeadamente a promoção do desenvolvimento local e a contribuição para uma efetiva melhoria dos territórios e comunidades desfavorecidas, visamos combater a solidão e o isolamento dos idosos, minimizar a vulnerabilidade das suas capacidades físicas e psíquicas e prevenir questões da saúde mental. Guiaremos a nossa intervenção, em articulação com a Câmara Municipal de Lisboa e demais instituições pertencentes à Rede Social de Lisboa, parceiros do projeto, de forma a intervir com uma maior eficácia. Nesse sentido, a intervenção junto da população idosa vai assentar em estratégias diferenciadas, mas que preservem um fim comum de valorização e promoção do desenvolvimento psicomotor, social, psicossocial, saúde e autoconhecimento. Pretende-se promover igualmente a autonomia e a participação ativa</p>



	<p>saudável, promovendo nas pessoas idosas, o direito à sua autodeterminação, mantendo a sua dignidade, integridade e liberdade de escolha.</p> <p>Manter-se ativo mesmo após a reforma é o mais eficaz para a manutenção da saúde da pessoa idosa nas suas diversas componentes, física, psicológica e social.</p> <p>A saúde tem um papel bastante importante na qualidade de vida do sénior e interfere com o seu bem-estar.</p>
Sustentabilidade	<p>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.</p>
	<p>Objetivo Específico de Projeto 3</p>
Descrição	<p>Prevenir questões relacionadas com a saúde, especificamente a saúde mental.</p> <p>Dos muitos seniores da freguesia, alguns tratam ser pessoas portadoras de demência e com depressão, muitos dos quais mal diagnosticados e insuficientemente tratados. Perante este cenário de aumento das doenças crónicas, e perante a ausência de recursos institucionais, o diagnóstico precoce não invalida a prevenção, sendo urgente responder ao aumento rápido das situações de dependência física e psíquica dos seniores.</p>
Sustentabilidade	<p>Pretende-se dar continuidade às atividades ligadas diretamente à saúde, disponibilizando rastreios gratuitos, e outras atividades que possam ser desenvolvidas por técnicos voluntariamente.</p> <p>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.</p>

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Diagnóstico Social
Recursos humanos	Técnicos do projeto e representantes da Associação de



	Moradores das Torres do Alto da Eira.
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia da Penha de França e Associação de Moradores das Torres do Alto da Eira.
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
Recursos humanos	Coordenador/a Técnicos da JFPF e CSPPF Técnicos das entidades parceiras Voluntários
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia da Penha de França
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
Recursos humanos	Coordenador/a Voluntários Promotores e Parceiros Padrinhos
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia da Penha de França
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

Recursos humanos Coordenador/a

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

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

Recursos humanos Coordenador/a
Técnicos da Junta de freguesia,
Técnicos das entidades parceiras
Voluntários

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

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

Recursos humanos Clínica Geral, Psicólogo, Psiquiatra, Enfermeiro,
Fisioterapeuta, Nutricionista, entre outras.

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

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
Recursos humanos	Técnicos da APDP
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia da Penha de França
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
Recursos humanos	Técnicos especializados nos temas das ações.
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia da Penha de França
Valor	0 EUR
Cronograma	Mês 6, Mês 8, Mês 10, Mês 12
Periodicidade	PontualBimestral
Nº de destinatários	150
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 9	Atelier Relaxamento/Ginástica
Recursos humanos	Coordenador/a Técnicos da JFPF e CSPPF Técnicos das entidades parceiras Voluntários
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia da Penha de França



	Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Penha de França
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 10	Espaço Lazer
Recursos humanos	Coordenador/a Técnicos da JFPF e CSPPF Técnicos das entidades parceiras Voluntários
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia da Penha de França
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
Recursos humanos	Coordenador/a Técnicos da JFPF e CSPPF Técnicos das entidades parceiras Voluntários
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia da Penha de França Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Penha de França
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
	Recursos humanos	Coordenador/a Técnicos da JFPF e CSPPF Técnicos das entidades parceiras Voluntários
	Local: entidade(s)	Junta de Freguesia da Penha de França
	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
	Recursos humanos	Coordenador/a Técnicos da JFPF e CSPPF Técnicos das entidades parceiras Voluntários
	Local: entidade(s)	Junta de Freguesia da Penha de França
	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

Rede (resultados)

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



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

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

