

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: 043

GERAÇÃO SABER- Velhos São Os Trapos



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 AMA - Árvore da Montanha Associação

**ENTIDADES PARCEIRAS**

Designação Junta de Freguesia de Alcantara

Designação CCRCCR

Designação COMISSÃO UNITARIA DOS REFORMADOS PENSIONISTAS E IDOSOS DA FREGUESIA DE ALCANTARA

Designação Fundação Aga Khan - Portugal

---

**IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO**

Dimensão Dimensão Ignição

Designação GERAÇÃO SABER- Velhos São Os Trapos

BIP/ZIP em que pretende intervir 51. Cascalheira / Alvito Velho

63. Rio Seco

ODS 2030 -----

Síntese do Projeto

Fase de execução

Fase de sustentabilidade Aquisição de competências e equipamentos que ficarão como recursos instalados no território para toda a comunidade. Rentabilização dos mesmos de modo a tornar sustentável um posto de trabalho para dar continuidade à realização das atividades propostas. Os parceiros esperam desta capacitação dos cidadãos seniores dos bairros da Cascalheira e Rio Seco uma participação mais ativa dos mesmos nas respetivas comunidades, alargando o espetro da sua participação à restante comunidade alcantarenses.

---

**DESCRIÇÃO DO PROJETO**

Objetivo Geral de Projeto



Diagnóstico	De acordo com os Censos 2011, Alcântara tem um elevado nº de idosos, uma vez que a população com + de 65 anos representa 28,7% dos seus habitantes(18,2% em Lisboa). Dos resultados do estudo exploratório participado sobre a qualidade de vida dos seniores da freguesia (realizado pelo GT dos Idosos da CSFAlcântara em 2017), foi possível compreender as dimensões que contribuem para a Qualidade de Vida, bem como o que potenciaria a sua melhoria sendo que as atividades e as relações sociais surgem em lugar de destaque neste estudo. Ser proativo e, sobretudo, ser reconhecido como elemento proativo tornou-se uma preocupação para muitos dos seniores, que consideram que a sociedade, em particular a geração dos filhos, desconsidera o seu contributo para a economia familiar e para o coletivo em geral. Particularizando a zona do Alvito e do Rio Seco, foi possível verificar a necessidades de ações de combate ao isolamento social e mobilidade/acessibilidade, através da criação de oportunidades de convívio e ocupação dos mais velhos. Considerando o pouco dinamismo inter-territorial e inter-organizacional, a opção deste projeto é de reforçar a inclusão da população sénior do Alvito e do Rio Seco na dinâmica da zona envolvente da freguesia de Alcântara, ultrapassando a geografia fechada dos bairros.
Temática preferencial	Promover a Inclusão e a Prevenção
Destinatários preferenciais	Idosos
Objectivo geral	

#### Objetivos Específicos de Projeto

##### Objetivo Específico de Projeto 1

###### Descrição

###### Sustentabilidade

- As atividades previstas no âmbito deste objetivo serão também transversais aos restantes objetivos, e visam criar hábitos de reciclagem e reaproveitamento nos participantes dos workshops, que perdurarão no espaço e no tempo depois da sua realização. Iremos continuar a sensibilização da população, agora também ela sensibilizadora, por ter experimentado na 1.ª pessoa a realização do seu potencial ambientalista - e, claro, criativo!

- Quem ajuda na execução dos sacos recebe-os de graça, mas poderão ser adquiridos por terceiros por 5EUR, numa perspetiva de rentabilização económica que potenciará a actividade e uma participação financeira no projeto ou uma visita a um espaço cultural, uma ajuda para as contas



mensais;  
- a execução e comercialização dos EcoSaKos desenvolve o RESPEITO pelo trabalho desenvolvido pelos idosos e simultaneamente divulga a necessidade de optarmos por práticas ecológicas na comunidade;  
- é uma ideia 100% SÉNIOR, e 100EUR ecofriendly;  
- este objetivo enquadra-se no âmbito do HORIZON 2020 e na Estratégia Nacional de Educação Ambiental 2020 (ENEA 2020).

#### Objetivo Específico de Projeto 2

##### Descrição

##### Sustentabilidade

O alargamento às famílias fora das zonas carenciadas permite a rentabilização financeira de workshops futuros no âmbito das atividades 1, 2 e 3. O alargamento do projeto a escolas privadas, sobretudo da atividade 3, permitirá também a rentabilização das experiências e confiança obtidas no âmbito do Bip-Zip.

Em relação ao Clube das Costureirinhas pretende-se aumentar a visibilidade e consolidação do grupo, criar pontes com a comunidade alargada, nomeadamente com outras zonas da freguesia, e aumentar as receitas obtidas com a venda de artesanato, que serão aplicadas na continuidade da atividade.

#### Objetivo Específico de Projeto 3

##### Descrição

##### Sustentabilidade

Dada a natureza do objetivo (capacitação dos idosos para melhorarem a autoestima, combaterem o isolamento a que uma imagem negativa do Eu remete alguns, e para terem vontade e competências para uma participação ativa na comunidade), este garante per se a sustentabilidade da ação. A vontade de repetir, os resultados positivos do impacto na comunidade, a melhor imagem de si são ganhos garantidos que estimulam a participação em atividades futuras. O sentimento de Eu Sou Capaz e Eu Conto perdura muito para além dos workshops que iremos realizar. No final, todos acharão que foi pouco!

Esperamos obter um aumento da cidadania da população senior, alcançar um aumento da sua participação e motivação, gerando a replicação de performance aos pares e demais comunidade, no que é um claro benefício para toda a comunidade e não apenas para o grupo dos idosos. Segundo a OMS uma das coisas que mais contribui para o bem-estar do idoso é a participação e valorização social - mais ainda do que a SAÚDE, é o RESPEITO que é valorizado. Valorizando as competências já existentes em práticas de participação



social trabalhamos autoestima e sentimentos de PERTENÇA, de UTILIDADE.

### CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	EcoSaKo
Descrição	
Recursos humanos	2 RH do Projeto (1 Coordenador de Projeto + 1 Técnico Desenvolvimento Comunitário)+ pelo menos 6 voluntários seniores
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Comunidade da freguesia de Alcântara em geral- Junta de Freguesia de Alcântara; CURPIA; CCR-CCR.
Resultados esperados	
Valor	6247 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 5, Mês 10, Mês 11
Periodicidade	Pontual1 workshop por quadrimestre
Nº de destinatários	183
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 2	Clube das Costureirinhas
Descrição	
Recursos humanos	2 RH do Projeto (1 Coordenador de Projeto + 1 Técnico Desenvolvimento Comunitário) + 6 idosas (professoras informais)
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Comunidade da freguesia de Alcântara em geral- Junta de Freguesia de Alcântara; CURPIA; CCR-CCR.
Resultados esperados	
Valor	6246 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 6, Mês 10, Mês 12
Periodicidade	Pontual1 workshop por quadrimestre



Nº de destinatários	100
Objectivos específicos para que concorre	2, 3
Actividade 3	Sou Cidadão
Descrição	
Recursos humanos	Ação 1 - escolas - 2 RH do Projeto (1 Coordenador de Projeto + 1 Técnico Desenvolvimento Comunitário) + 12 a 24 voluntários (depende da atividade a desenvolver com as crianças); Ação 2 - Dia Mundial do Abraço - 2 RH do Projeto (1 Coordenador de Projeto + 1 Técnico Desenvolvimento Comunitário)+ 48 voluntários (até à data) já inscritos para abraçar; Ação 3 - Venda de Jardim - 2 RH do Projeto (1 Coordenador de Projeto + 1 Técnico Desenvolvimento Comunitário) + 12 voluntários distribuídos entre o jardim e a loja social.
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia de Alcântara + Instituições Parceiras + comunidade em geral
Resultados esperados	
Valor	5522 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 9, Mês 12
Periodicidade	Pontual
Nº de destinatários	3790
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3
Actividade 4	Encontros Seniores (sonhos)
Descrição	
Recursos humanos	1 RH do Projeto + 1 RH da Fundação Aga Khan/Programa KCIDADE + Parceiros do Grupo de trabalho dos Idosos- Comissão Social Freguesia Alcântara.
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Comunidade da freguesia de Alcântara em geral- Junta de Freguesia de Alcântara; CURPIA; CCR-CCR; GT Idosos da CSFA.
Resultados esperados	



Valor	6056 EUR
Cronograma	Mês 5, Mês 10
Periodicidade	Pontual 2 vezes por ano
Nº de destinatários	96
Objectivos específicos para que concorre	3

**MONITORIZAÇÃO DE PROJETO**

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados 11

Constituição da equipa de projeto

Função Coordenador do Projeto

Horas realizadas para o projeto 960

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Técnico de Desenvolvimento Comunitário

Horas realizadas para o projeto 1260

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Sim

Função Monitores Atividades

Horas realizadas para o projeto 0

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira

Morador no bairro do projeto Sim

Função Apoio Técnico - Técnico de Desenvolvimento Comunitário  
AKF/KCidade



Horas realizadas para o projeto	144
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
	<b>Criação de emprego (Impacto)</b>
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
	<b>Destinatários (Resultados)</b>
Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)	184
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	3975
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	3
	<b>Equidade</b>
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	0
Nº de destinatários mulheres	3200
Nº de destinatários desempregados	0
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	2692
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	1077
Nº de destinatários imigrantes	84
	<b>Produtos/Elementos tangíveis da intervenção</b>
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	1715
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	21
Nº de páginas de Internet criadas	0
Nº de páginas de facebook criadas	1
Nº de vídeos criados	7
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	9700 EUR
Encargos com pessoal externo	0 EUR
Deslocações e estadias	2998 EUR
Encargos com informação e publicidade	1500 EUR
Encargos gerais de funcionamento	6523 EUR
Equipamentos	3350 EUR
Obras	0 EUR
Total	24071 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade	AMA - Árvore da Montanha Associação
Valor	24071 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade	Fundação Aga Khan
Tipo de apoio	Não financeiro



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

Valor	1440 EUR
Descrição	12h x 12m x 10euros = 2688
Entidade	Junta de Freguesia de Alcântara
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	270 EUR
Descrição	Utilização das salas de reunião para as reuniões da CSF/ GT Idosos.
Entidade	Arvore da Montanha
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1000 EUR
Descrição	Equipamentos e materiais disponíveis do Clube das Costureirinhas / Loja Social (mesas, cadeiras, charriot, tecidos e material de costura)
Entidade	Junta de Freguesia de Alcântara
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	9600 EUR
Descrição	Despesas de funcionamento do espaço da Loja Social, no qual a Associação Arvore da Montanha desenvolve as suas actividades. 800euros x 12m

**TOTAIS**

Total das Actividades	24071 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	12310 EUR
Total do Projeto	36381 EUR
Total dos Destinatários	4169

