Programa
Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2018

Dimensão: Dimensão Ignição

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 030

Academia Sénior de Marvila

LISBOA CÂMARA MUNICIPAL

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	Associação dos Moradores do Bairro das Amendoeiras
Designação	Quebrar o Silêncio
Designação	Questão de Igualdade - Associação para a Inovação Social

---

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão	Dimensão Ignição
Designação	Academia Sénior de Marvila
BIP/ZIP em que pretende intervir	28. Amendoeiras
	29. Flamenga
ODS 2030	----------

Síntese do Projeto

Fase de execução	Criação da Academia Sénior de Marvila (ASM), promovendo um envelhecimento ativo e saudável, bem como o enriquecimento pessoal e social dos alunos que a irão frequentar, envolvendo-os em atividades diversas e de caráter intergeracional. A participação e a valorização dos saberes e histórias de vida dos destinatários serão centrais ao projeto, nomeadamente na construção de um diário gráfico/livro, uma exposição fotográfica e uma peça de teatro, os quais constituirão os produtos do projeto.
Fase de sustentabilidade	O que "fica no território" é a própria Academia Sénior de Marvila: uma resposta social criada para suprir as necessidades identificadas pela população de Marvila. A ASM assumir-se-á como um importante instrumento para a melhoria da qualidade de vida das populações seniores abrangidas,não só combatendo a solidão e o isolamento,mas também promovendo um envelhecimento ativo e saudável,com especial enfoque na transmissão de conhecimentos e competências num verdadeiro clima de diálogo intergeracional

---

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	Segundo os Censos 2011, cerca de 24% da população de Lisboa tem idade superior a 65 anos e 85000 vivem sozinhos ou com pessoas do mesmo escalão etário, sendo que em Marvila vivem cerca de 32000 pessoas com 65 e mais anos. Segundo a Carta Social, em Marvila existem: 1 centro de convívio, 5 Lares e 4 Centros de Dia. Estas valências não estão vocacionadas para oferecer serviços dedicados ao enriquecimento cultural, educacional e de convívio, nem têm capacidade de resposta para a totalidade da população sénior, não respondendo por isso à problemática do isolamento dos idosos, um dos temas que, de acordo com as Fichas de Caracterização dos BIPZIP, mais preocupa os residentes dos Bairros das Amendoeiras e da Flamenga. O Plano de Desenvolvimento Social reforça que as respostas sociais destinadas à população idosa são na sua maioria tipificadas (valências de serviço de apoio domiciliário e centro de dia) e que respostas como universidades sénior são encorajadas. De modo a aprofundar este diagnóstico, aplicámos a 52 pessoas um inquérito para aferir a sua recetividade à criação da ASM, tendo 77% dos inquiridos confirmado a necessidade desta resposta e o seu interesse em frequentá-la (ver anexo). Partindo deste contexto, este projeto visa criar em Marvila (onde as 3 entidades desenvolvem trabalho) uma resposta social para proporcionar à população idosa condições para um envelhecimento ativo, reforçar um sentimento de pertença e valorizar o papel que desempenham na sua comunidade.
Destinatários preferenciais	Idosos
Temática preferencial	Promover a Dinamização Comunitária e a Cidadania
Objectivo geral	Seguindo o mote dado pelo programa "Lisboa, Cidade de todas as Idades" lançado em Fevereiro deste ano pela CML e a SCML, o presente projeto pretende contribuir para dar resposta aos novos desafios que decorrem do aumento da esperança média de vida, aproveitando da melhor forma o enorme potencial de intervenção social neste domínio que decorre da tentativa de fazer face a esses mesmos desafios. Deste modo, o principal objetivo do projeto será o de criar condições promotoras da vida ativa e da participação da população sénior dos bairros das Amendoeiras e da Flamenga (numa fase inicial), assentando a atividade central desta intervenção na criação de uma resposta social, a Academia Sénior de Marvila. A sua implementação e dinamização procurará promover junto dos destinatários do projeto, os idosos, práticas que fomentem o envelhecimento ativo e saudável, combatendo o isolamento e o sentimento de solidão com que muitos se debatem, contribuindo simultaneamente, e de forma contínua, para a seu desenvolvimento pessoal e social. Faz também parte dos objetivos da Academia a valorização das histórias de vida dos seus participantes, das suas experiências, dos seus saberes e competências e, consequentemente, dar uma maior visibilidade ao importante papel que estes desempenham, sendo eles muitas vezes os "guardiões" da identidade e da cultura imaterial do

território, quer nos bairros onde pretendemos intervir, quer na cidade de Lisboa como um todo.
Partindo desta base, as restantes atividades do projeto irão envolver os participantes na ASM em atividades de caráter intergeracional, motivando o debate em torno de diversas temáticas cujo principal enfoque será, e tendo em conta as áreas de intervenção privilegiada das entidades promotoras do projeto, a defesa dos Direitos Humanos, a promoção de uma Cidadania ativa e participada, assente na Igualdade de Oportunidades e Direitos para todos e todas.

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

Dar origem nos territórios abrangidos pelo projeto a uma resposta social, considerada pelos seus habitantes e potenciais destinatários como bastante necessária e que até agora se apresenta como inexistente: a criação de uma Academia Sénior. Esta procurará, desde a sua fundação, assumir-se como um importante mecanismo no combate ao isolamento e à exclusão social dos mais velhos.
Ao mesmo tempo, a ASM reúne em si condições para o estabelecimento de um convívio útil e salutar entre os mais idosos, proporcionando-lhes também a possibilidade de continuarem a estimular as suas capacidades cognitivas, aprendendo novas matérias ao seu ritmo e de acordo com as suas preferências, fator que contribuirá de forma inestimável para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável nas comunidades por ela influenciadas.

Sustentabilidade

No que respeita à sustentabilidade quer deste objetivo específico, quer do próprio projeto no seu todo, realçamos o facto de esta ser uma intervenção planeada totalmente com a participação da própria comunidade, uma vez que no diagnóstico efetuado especificamente para a formulação do projeto foram desde logo auscultados os seus potenciais destinatários, no sentido não só de validar a pertinência da intervenção prevista, como também de proceder à sua adequação às reais expetativas e necessidades por eles enunciadas.

Deste modo, com a criação da ASM pretende-se deixar no território uma resposta social sustentável que promove o envelhecimento ativo e o combate ao isolamento da população idosa. A sustentabilidade desta resposta assenta no próprio regulamento que a define, o qual possibilitará instaurar, pós projeto, o pagamento por parte dos alunos de uma mensalidade que, ainda que simbólica, servirá para cobrir

despesas de custos gerais gerados pela sua manutenção. De igual modo, pretende-se dar continuidade ao impulsionamento do voluntariado, através do qual se manterão e/ou renovarão os professores que irão lecionar as várias disciplinas. O estabelecimento de parcerias iniciado durante o projeto, o recurso ao mecenato e a concretização de outras candidaturas a linhas de financiamento específicas para esta resposta, como por exemplo o BPI Seniores, são também algumas estratégias a que as entidades promotoras recorrerão para garantir que a ASM se mantenha viva e ativa.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição	Sensibilizar as populações dos bairros onde focaremos a nossa intervenção, bem como da cidade de Lisboa no seu todo, para a importância da promoção do conceito de envelhecimento ativo enquanto processo de cidadania plena, pelo qual se otimizam as oportunidades de participação, a segurança e uma maior qualidade de vida dos mais idosos, fomentando simultaneamente uma mudança de atitudes face a uma visão negativa e estereotipada do envelhecimento e dos seus efeitos, e exaltando o contributo das pessoas idosas na comunidade enquanto agentes ativos no processo de desenvolvimento social.
Sustentabilidade	O conceito de envelhecimento ativo que está na base da concepção deste projeto assume-se como uma quebra com uma visão reativa, centrada única e exclusivamente na satisfação de necessidades básicas e na qual a pessoa idosa é um agente passivo, remetendo-nos para uma outra, de caráter pró-ativo, e que reconhece o sénior como um elemento capaz e atuante no processo de mudança positiva das sociedades. Assim, o envelhecimento ativo constitui um desafio para toda a sociedade, implicando a responsabilização e a participação de todos no combate à exclusão social e discriminação, e na promoção da igualdade e solidariedade entre gerações. Com base nesta premissa, a sustentabilidade deste objetivo assenta nas atividades que compõem o projeto, nomeadamente no que concerne: -à criação de um Grupo de Debate Intergeracional, constituído por alunos da ASM, o qual atuará no espaço exterior à Academia, dando voz e visibilidade acrescida às opiniões dos seniores e ao seu poder transformador da sociedade, nomeadamente junto de outros públicos como as escolas de Marvila; -à aposta no desenvolvimento de atividades como a conceção do Livro/Diário Gráfico com histórias de vida de habitantes de Marvila, e a exposição que dele derivará, bem como de uma peça de teatro pensada, construída e protagonizada pelos seniores, dando origem a produtos concretos e duradouros, passíveis de ser disseminados por outros territórios, conferindo assim um efeito multiplicador à intervenção iniciada pelo projeto.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição	Promover nos territórios abrangidos pelo projeto a criação de um efetivo diálogo intergeracional, assente na realização de iniciativas de reflexão, debate e aprendizagem mútua entre os mais idosos e os mais jovens, as quais permitirão: - valorizar e dar visibilidade ao papel que os mais idosos, através da sua experiência, competências e saberes adquiridos, têm a desempenhar, quer na educação e passagem de valores aos mais jovens, quer na manutenção da coesão social das comunidades onde vivem; - proporcionar uma maior aproximação entre a população sénior e as comunidades escolares existentes no bairro e no meio envolvente, promovendo, quer em ambiente escolar, quer fora dele, o debate de temáticas relacionadas com a promoção dos Direitos Humanos, da Cidadania, da Igualdade e do respeito pelo outro; No âmbito deste objetivo específico, pretendemos ir ao encontro dos interesses da população alvo, ou seja, constatámos que a criação de um Grupo de Debate Intergeracional é uma atividade reforçada pelo interesse dos próprios participantes. Através do inquérito que aplicámos, sobre as disciplinas da ASM com maior interesse, destacamos a motivação da população para as disciplinas com incidência em temas como Cidadania e Direitos Humanos, Igualdade e Multiculturalidade.
Sustentabilidade	Pela própria especificidade do projeto a desenvolver, na medida em que este representa uma aposta na introdução de mudanças de caráter social nos territórios onde iremos intervir, pretendemos que uma das suas principais características seja a sustentabilidade e a continuidade dessas mesmas mudanças promovidas ou facilitadas pelo projeto. Deste modo, e com vista a garantir que a concretização deste objetivo seja plenamente atingida, pretendemos que as várias atividades propostas pelo projeto atuem de forma integrada na busca de um mesmo fim. Assim, o enfoque dado pelo projeto à valorização dos mais idosos passará não só pela preocupação com a promoção de um envelhecimento ativo e saudável, como também pela valorização do papel e das opiniões destes cidadãos de pleno direito, junto dos mais jovens. A promoção desta convivência intergeracional, assente no impulsionar de novos canais de comunicação entre diferentes gerações no território, terá como objetivo a criação de um espaço de reflexão, debate e aprendizagem mútua entre os mais idosos e os mais jovens, contribuindo de forma bastante evidente, e aspiramos nós, duradoura, para a valorização de uma cultura de diálogo e para a construção de uma comunidade efetivamente assente nos valores da promoção dos Direitos Humanos, da Igualdade, da Cidadania Ativa e do respeito pelo outro.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Academia Sénior de Marvila
Recursos humanos	As 3 entidades promotoras garantem, em paralelo, as necessidades relativas aos recursos humanos da Academia. A AMBA garante o lado logístico da gestão da ASM, no sentido em que tem contacto primário com os participantes, nomeadamente em situações, como por exemplo, informações e inscrições nos workshops, transmissão de informação à população alvo sobre novas disciplinas, horários e iniciativas, etc. Os técnicos da Questão de Igualdade (QI) e da Quebrar o Silêncio (QoS) intervirão no apoio às questões logísticas, bem como na coordenação pedagógica, realização dos workshops, aulas e atividades da ASM. Estarão envolvidos: 1 Coordenador da AMBA 10 voluntários professores / formadores 1 professor de Tai chi 2 técnicos da QI 2 técnicos da QoS
Local: entidade(s)	Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras Questão de Igualdade Quebrar o Silêncio
Valor	22332 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	Diário
Nº de destinatários	50
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 2	Grupo de Debate Intergeracional
Recursos humanos	As necessidades relativas a recursos humanos serão colmatadas pelos técnicos da Questão de Igualdade (QI) e da Quebrar o Silêncio (QoS), entidades co-promotoras do projeto, detentoras de uma vasta experiência no desenvolvimento de atividades deste cariz e cujas áreas de intervenção se prendem diretamente com as matérias atrás descritas. Do ponto de vista da concretização estarão envolvidos: 1 coordenador da AMBA 2 técnico da QI 2 técnicos da QoS
Local: entidade(s)	Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras Questão de Igualdade Quebrar o Silêncio

Valor	6863 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	PontualQuinzenal
Nº de destinatários	150
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 3	Livro "Histórias de Vida em Marvila
Recursos humanos	As necessidades relativas a recursos humanos serão colmatadas em paralelo pelas 3 entidades promotoras do projeto. A AMBA terá um envolvimento na seleção dos participantes, a Quebrar o Silêncio (QoS) e a Questão de Igualdade (QI) irão dinamizar o processo de recolha das histórias da vida, e a conceção gráfica e produção do livro. Do ponto de vista da concretização da atividade estarão envolvidos: 1 coordenador da AMBA 2 técnico da QI 2 técnicos da QoS
Local: entidade(s)	Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras Questão de Igualdade Quebrar o Silêncio
Valor	7289 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	PontualQuinzenal
Nº de destinatários	230
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 4	Exposição "Hist. de Vida em Marvila
Recursos humanos	As necessidades relativas a recursos humanos serão colmatadas em paralelo pelas 3 entidades promotoras do projeto. A AMBA terá um envolvimento no contacto direto com a população alvo, nomeadamente no convite à sua participação na atividade, sendo que na fase de conceção gráfica e produção dos "roll ups" a Quebrar o Silêncio (QoS) e a Questão de Igualdade (QI) terão uma maior intervenção.

	Do ponto de vista da concretização estarão envolvidos: 1 Coordenador da AMBA 2 técnicos da QI 2 técnicos da QoS
Local: entidade(s)	A preparação dos materiais da exposição terá lugar nas instalações da Quebrar o Silêncio e da Questão de Igualdade, ambas localizadas no bairro da Flamenga, na Casa dos Direitos Sociais. A exposição irá estar patente nos seguintes locais: ASM - Rua Luiz Pacheco, loja nº 5, 1950-244, Marvila Biblioteca de Marvila - Rua António Gedeão 1950 - 347 Lisboa Escola D. Dinis - R. Manuel Teixeira Gomes 66, 1950-189 Lisboa Casa dos Direitos Sociais - Rua Ferreira de Castro, 1900-697, Marvila
Valor	4291 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	PontualQuinzenal
Nº de destinatários	1000
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 5	Peça de Teatro
Recursos humanos	Considerando a edificação de um espectáculo de teatro e todo o processo inerente, prevê-se a contratação de um animador externo com formação em teatro, para garantir que todos os aspetos metodológicos e logísticos estejam salvaguardados. Além deste encargo, a realização desta atividade, que é central ao projecto da ASM, prevê o envolvimento das 3 entidades promotoras, no apoio à construção do texto, cenografia, imagem, promoção e divulgação, entre outras responsabilidades. Do ponto de vista da concretização estarão envolvidos: 1 coordenador da AMBA 1 animador externo 2 técnicos da QI 2 técnicos da QoS
Local: entidade(s)	Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras Questão de Igualdade Quebrar o Silêncio
Valor	7440 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	165
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 6	Bolsa de Voluntariado
Recursos humanos	A Bolsa de Voluntários a criar será gerida pelas 3 entidades promotoras do projeto, as quais terão como primeira responsabilidade a sua divulgação, com vista a mais facilmente angariar os voluntários que a irão integrar. De igual modo serão também elas as responsáveis por toda a gestão da bolsa, desde o processo de inscrição dos voluntários, à organização e calendarização das disciplinas e workshops a dinamizar e à conjugação e das diferentes disponibilidades demonstradas pelos voluntários. Do ponto de vista da concretização da atividade estarão envolvidos: 1 coordenador da AMBA 2 técnicos da QI 2 técnicos da QoS
Local: entidade(s)	Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras Questão de Igualdade Quebrar o Silêncio
Valor	1715 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	Diário
Nº de destinatários	30
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados	10

Constituição da equipa de projeto

Função	Coordenador - AMBA

Horas realizadas para o projeto	1680
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim

Função	Técnico - Questão de Igualdade
Horas realizadas para o projeto	720
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Técnico Financeiro - Questão de Igualdade
Horas realizadas para o projeto	144
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Técnico - Quebrar o Silêncio
Horas realizadas para o projeto	384
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Técnico - Quebrar o Silêncio
Horas realizadas para o projeto	384
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Animador Teatro
Horas realizadas para o projeto	200
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim

Função	Professor Tai chi
Horas realizadas para o projeto	72
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Professores/Formadores Voluntários
Horas realizadas para o projeto	720
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	0
	Destinatários (Resultados)
Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)	200
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	1350
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	3
	Equidade
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	0
Nº de destinatários mulheres	0
Nº de destinatários desempregados	0
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	130

Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	50
Nº de destinatários imigrantes	0
	Produtos/Elementos tangíveis da intervenção
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	5
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	1
Nº de páginas de Internet criadas	1
Nº de páginas de facebook criadas	2
Nº de vídeos criados	10
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	2
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	1
-	0
-	0

	ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO
	Financiamento BIP/ZIP solicitado
Encargos com pessoal interno	29993 EUR
Encargos com pessoal externo	3000 EUR
Deslocações e estadias	1232 EUR
Encargos com informação e publicidade	6775 EUR
Encargos gerais de funcionamento	7180 EUR
Equipamentos	1750 EUR
Obras	0 EUR
Total	49930 EUR
	Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade	Associação dos Moradores do Bairro das Amendoeiras
Valor	17395 EUR
Entidade	Quebrar o Silêncio
Valor	17021 EUR
Entidade	Questão de Igualdade - Associação para a Inovação Social
Valor	15514 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Associação de Moradores do Bairro das Amendoeiras
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	4200 EUR
Descrição	Cedência de instalações para implementação da Academia Sénior de Marvila: 50EUR/mês x 12 meses = 600EUR Disponibilização de voluntários para a animação das atividades/disciplinas da Academia Sénior de Marvila, nas seguintes áreas: - Oficinas ativas - Ginástica - Musica - Visitas culturais -Etc As atividades acima descritas totalizam 360 horas com o valor/hora de 10EUR Total: 3600EUR
Entidade	Questão de Igualdade
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1400 EUR
Descrição	Disponibilização de voluntários para a animação das atividades/disciplinas da Academia Sénior de Marvila, nas seguintes áreas: - Direitos Humanos - Cidadania - Igualdade de Género - Multiculturalidade - etc As atividades acima descritas totalizam 140 horas com o

	valor/hora de 10EUR Total: 1400EUR
Entidade	Quebrar o Silêncio
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1400 EUR
Descrição	Realização de Workshops e formação na Academia Sénior de Marvila, nas seguintes áreas: - Computadores e internet; - Inteligência emocional; - Desenvolvimento interpessoal; - Escrita criativa e poesia; - Fotografia. As atividades acima descritas totalizam 140 horas com o valor/hora de 10EUR Total: 1400EUR

	TOTAIS
Total das Actividades	49930 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	7000 EUR
Total do Projeto	56930 EUR
Total dos Destinatários	1625