Programa
Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2018

Dimensão: Dimensão Ignição

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 043

GERAÇÃO SABER- Velhos São Os Trapos

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	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	Espaços de participação e valorização dos saberes dos seniores junto da comunidade alargada (crianças, jovens e técnicos). Reforço do sentimento de pertença dos idosos do Alvito e Rio Seco na dinâmica sénior de Alcântara. Prevenção do isolamento; inclusão dos idosos nas respostas existentes através da participação na intervenção local e relações de vizinhança. Criatividade e inovação nas actividades seniores.
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 alcantarense.

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.
Destinatários preferenciais	Idosos
Temática preferencial	Promover a Inclusão e a Prevenção
Objectivo geral	Pretende-se uma descentralização que permita a abrangência de outras realidades socioeconómicas nas iniciativas potenciadas por estes grupos de idosos das zonas mais debilitadas, numa forte aposta na reabilitação da imagem não só do idoso como dos próprios bairros abrangidos pelo Bip-Zip. Acreditamos que estas estratégias serão fundamentais para um desenvolvimento territorial concertado e integrado com a população idosa. Assim, e com o estudo exploratório sobre a qualidade de vida dos mais velhos em várias zonas (Alvito, Cabrinha, Alcântara Centro, Rio Seco) e contextos (institucional, piscina, jardins, comércio), pretendem-se criar e desenvolver atividades que visem dar resposta às dimensões mais privilegiadas por parte da população sénior. Em concreto pretende-se aumentar as oportunidades para os seniores se constituírem como recurso na comunidade, valorizando os seus saberes junto da comunidade local, em particular das crianças e jovens, com a possibilidade de alargamento às famílias, próprias e de terceiros (intergeracionalidade). Esperamos promover a

participação e representação dos seniores influenciando a definição de políticas/práticas de envelhecimento, consciencializado TODOS para o facto de o envelhecimento ser um processo dinâmico e comum a todos, e não apenas aos que designamos por velhos. Por estes motivos e objetivos o projeto e as suas atividades enquadram-se no âmbito da Agenda Estratégica (Eixo 2) do PDS 2017-2020.

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

A ecocrise mundial urge à consciencialização para a ação antes que os danos ambientais sejam irremediáveis. A população idosa é a que tem melhores práticas ambientais: andam de transportes públicos, consomem quase nada em combustíveis fósseis, reciclam as roupas sempre que possível,têm TEMPO, vivem com poucos recursos e têm todo um SABER que pode e deve ser rentabilizado pela e para a comunidade. Neste 1º objetivo pretendemos colocar o SABER sénior ao serviço da ECONOMIA CIRCULAR e da redução da PEGADA ECOLÓGICA. Na loja social de Alcântara chegam com frequência semanal roupas que não se encontram em condições de serem doadas ou vendidas. Estas roupas seriam descartadas para o lixo. Por outro lado o recurso sistemático aos sacos de plástico é um problema ambiental, pois mesmo os mais finos ainda precisam de cerca de 100 anos para serem absorvidos pelo ambiente. Unindo estes dois aspetos - um desperdício e uma necessidade de alternativas ambientalistas - recorremos a um grupo de mulheres entre os 63-91 anos para encontrarem conosco a melhor forma de solucionar estes dois problemas.Como resposta surgiu o EcoSako - 100% reciclado, grande mas pequeno na arrumação, que permite aproveitar tecidos e simultaneamente produzir sacos ecologicamente sustentáveis,substitutos perfeitos do saco de compras plástico. Este 1º objetivo é um 3 em 1: promove a economia circular, reduz a pegada ecológica e valoriza o SABER sénior. Velhos são os trapos!

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 desevolve 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

Quem trabalha com seniores sabe que a queixa mais frequente - mais frequente ainda que a falta de dinheiro - é a falta de ligação com as gerações posteriores, filhos e netos crescidos, vizinhos jovens, adultos maduros de um modo geral. Três das atividades que propomos visam precisamente a intergeracionalidade, colocando em situação de igualdade o cidadão sénior e os outros. A partir dos workshops para a população infantil, jovem e/ ou familiar pretendemos criar espaços de convívio em que o idadismo seja vencido e deixado de ser visto como uma barreira social.

Do ponto de vista teórico a OMS,no seu Relatótio Mundial de Envelhecimento e Saúde,afirma que uma das coisas que mais contribui para o bem-estar psicológico do idoso é a não existência de discriminação etária. Todos temos capacidades e ritmos, e devemos, enquanto sociedade, respeitar os de cada um. Enquanto cidadãos, e sobretudo, enquanto intervenientes na área social, devemos fomentar o conhecimento e a compreensão do que é o envelhecimento e de como esta é uma questão que no afeta a todos, e não apenas aos mais velhos. As atividades que propomos permitem o contacto intergeracional, o convívio, o esclarecimento e a troca de ideias e saberes.

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	O foco do projeto como um todo é a valorização do potencial interventivo na comunidade do cidadão sénior, e que tanto ele como a própria comunidade neglicenciam ou não assumem. Voluntariado sénior das mais variadas proveniências economico-culturais encontra-se nos hospitais, em museus, cuidados familiares a netos e a acamados, IPSS, revelam-nos que existe um LUGAR definitivo na sociedade para tudo o que os seniores podem realizar. São uma FORÇA, um POTENCIAL, uma MAIS VALIA económica, social e cultural. Os dados do INE para 2016 revelam-nos que 21,90% da população portuguesa tem +65 anos, e ainda pode (e deve) ser POTENCIADA. Se do total das áreas referenciadas de Alcântara conseguirmos envolver 10% mais na comunidade - cerca de 61 idosos - estaremos a potenciar o futuro envolvimento de mais idosos ainda, pela gratificação obtida pela participação. A experência realizada com as CAF no período da Páscoa mostrou-nos que quem participou quer MAIS. E agora temos mais gente, novos e velhos, monitores CAF, a perguntarem-nos quando é a próxima. Depois da intervenção nas escolas os idosos participantes passaram a ser abordados na rua pelas crianças que os reconhecem e cumprimentam, e pelos pais, que surpreendidos pelos comentários dos filhos, passaram a reconhecer estes cidadãos seniores como membros válidos da comunidade, e com capacidade para realizar até os seus SONHOS.
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

Recursos humanos	2 RH do Projeto (1 Coordenador de Projeto + 1 Técnico Desenvolvimento Comunitário)+ pelo menos 6 voluntários seniores
Local: entidade(s)	Comunidade da freguesia de Alcântara em geral- Junta de Freguesia de Alcântara; CURPIA; CCR-CCR.
Valor	6247 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 5, Mês 10, Mês 11
Periodicidade	Pontual1 workshop por quadrimestre
Nº de destinatários	183
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 2	Clube das Costureirinhas
Recursos humanos	2 RH do Projeto (1 Coordenador de Projeto + 1 Técnico Desenvolvimento Comunitário) + 6 idosas (professoras informais)
Local: entidade(s)	Comunidade da freguesia de Alcântara em geral- Junta de Freguesia de Alcântara; CURPIA; CCR-CCR.
Valor	6246 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 6, Mês 10, Mês 12
Periodicidade	Pontual1 workshop por quadrimestre
Nº de destinatários	100
Objectivos especificos para que concorre	2, 3

Actividade 3	Sou Cidadão
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: entidade(s)	Junta de Freguesia de Alcântara + Instituições Parceiras + comunidade em geral

Valor	5522 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 9, Mês 12
Periodicidade	Pontual
Nº de destinatários	3790
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 4	Encontros Seniores (sonhos)
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: entidade(s)	Comunidade da freguesia de Alcântara em geral- Junta de Freguesia de Alcântara; CURPIA; CCR-CCR; GT Idosos da CSFA.
Valor	6056 EUR
Cronograma	Mês 5, Mês 10
Periodicidade	Pontual2 vezes por ano
Nº de destinatários	96
Objectivos especificos 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

	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)	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
	Equidade

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
	Produtos/Elementos tangíveis da intervenção
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
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