Programa
Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2019

Dimensão: Dimensão Ignição

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 049

Vidas Saudaveis e Activas " VISA"

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	PROSAUDESC- Associação de Promotores de Saúde, Ambiente e Desenvolvimento Sócio Cultural

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação	Associação de Moradores do PER 11
Designação	CulturFace - Associação Cultural Para o Desenvolvimento

---

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão	Dimensão Ignição
Designação	Vidas Saudaveis e Activas " VISA"
BIP/ZIP em que pretende intervir	20. Sete Céus
	21. Galinheiras - a) Ameixoeira b) Charneca
	22. Alta de Lisboa Sul
ODS 2030	----------
	Síntese do Projeto
Fase de execução	Nesta fase de execução englobará a gestão, o desenvolvimento das actividades, a monitorização e avaliação, cujo financiamento corresponderá ao 1º ano da execução do programa BIP ZIP. Em anexo segue as documentações solicitadas bem o orçamento detalhado da Candidatura.
Fase de sustentabilidade	A sustentabilidade consolidará no 2º ano com a continuidade do desenvolvimento das acções e assegurado pela a entidade promotora e as entidades parceiras e com a envolvencia da comunidade sobretudo o publico alvo.

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	Segundo os dados do Censo de 2011, dos 22.480 residentes na freguesias de Santa Clara, 2.698 - 12% da população - têm mais de 65 anos. São pessoas idosas em situação de vulnerabilidade, onde estão presentes e alterados os conceitos de qualidade de vida. Muitas outras fontes revelam que, associadas a estas problemáticas prevalecem o isolamento como maior problema dos idosos em Portugal e particularmente na cidade de Lisboa. E a Freguesia de Santa Clara não está insenta desta realidade tanto que está referenciada no Plano Estrategico de Lisboa Cidade Para todas as Idades como uma das Freguesias com maior índice pobreza e envelhecimento. E a própria PROSAUDESC enquanto Instituição com a sua experiência dos projectos anteriores no terreno tem constatado esta dura realidade. Os factos mencionados reportam as deficientes acessibilidades, fragilidades sócio económicas, alojamentos precários, alguns de génese ilegais resultantes das imigrações dos anos 70, falta de equipamentos de saúde, doenças crónicas associadas as deficientes mobilidades, falta de politicas de prevenção na saúde comunitária, fracos laços familiares e vizinhanças, assim como pouco interesse dos cidadãos em questões comunitárias.
Destinatários preferenciais	Idosos
Temática preferencial	Promover a Inclusão e a Prevenção
Objectivo geral	Segundo as linhas orientadoras do Plano Estrategico da Camara Municipal de Lisboa, Viver/Intervenção Social/Envelhecimento cita que: Hoje em dia, envelhecer com qualidade, prolongando a autonomia e independência por períodos tão longos quanto possível, constitui um desafio à responsabilidade individual e colectiva. A necessidade de responder a estes desafios, em complementaridade com outras ações/intervenções desenvolvidas ou a desenvolver por demais entidades para a área do Envelhecimento Activo e Saudável, levou a que a CML equacionasse a criação e implementação de respostas integradas para o aumento da qualidade de vida na população sénior, minimizando situações de isolamento e vulnerabilidade social, bem como fomentar a participação ativa das pessoas na promoção da sua saúde, autonomia e independência na vida da sociedade em geral e das comunidades em particular." Nesta ordem de ideias nos nossos objectivos da intervenção , procuramos conjugar a reflexão do diagnostico e acção prática a fim de aferir de forma directa os efeitos desejados nos destinatários e de forma indirecta outros protagonistas e até nos contextos territoriais abrangidos. Esta foi a experiência resultada no Projecto Vidas Saudáveis e Activas na edição 2016 que pela sua eficiência e eficácia nos resultados, entendemos nesta candidatura replicar nos outros territórios; Sete Céus, Galinheiras (a e b) e Alta de Lisboa Sul , pois o Projecto Vidas Saudáveis e Activas "VISA" combater a exclusão social, o isolamento e a solidão dos idosos, através de acções de prevenção de doenças e educação para a saúde; promoção de

capacitação, valorização, fomentação da cidadania activa e a inclusão . Por outro lado, é parceira da Rede Social, onde se tem trabalhado esta temática e esta candidatura pretende seguir as linhas orientadoras e as recomendações do plano estratégico de Lisboa Cidade para todas as Idades promovida pela Camara Municipal de Lisboa e a Santa Casa da Misericórdia.

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição	Tendo em conta o objectivo geral, pretende-se promover o bem estar dos idosos através do desenvolvimento de diversas iniciativas, adoptando metodologias e estratégias preventivas adequadas, a fim de contribuir, minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento, cujas as actividades a implementar, serão; criação de 1 gabinete com serviços de atendimentos presenciais, telefónicos e redes sociais; associado aos serviços itinerantes de proximidade, indo ao encontro do publico alvo, por forma a disseminar as necessidades reais de intervenção.
Sustentabilidade	A acão de sensibilização, informação e educação para a saúde são ferramentas de conhecimentos para a capacitação de cada indivíduo. Promover momentos de partilha, de conhecimentos aprendizagens e encontros entre idosos fomenta também a capacitação e reforça o sentimento de pertença, auto-estima. Ao interagir com outros nomeadamente agentes de mudança,estará a criar redes de solidariedade informal na comunidade que permitirão fomentar laços de vizinhança e afectividade entre pares. Por outro lado ao fomentar o convívio e afectividade na comunidade, possibilitará o adiamento da institucionalização do idoso,prolongando a sua autonomia, auto-estima, participação e auto inclusão.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição	Potenciar as capacidades cognitivas e aprofundar os conhecimentos das pessoas idosas e incutir um sentimento de utilidade com vista à melhoria/desenvolvimento das competências pessoais, sociais e ambientais.
Sustentabilidade	Pretende-se desenvolver actividades com o intuito de envolver e ocupar

os destinatários, para que estes possam sentir motivados, desfazendo a imagem pré-concebida de que são inúteis e inactivos. A realização de actividades com e para os idosos e outros grupos visa proporcionar uma vida mais activa e mais criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, por forma a evitar o isolamento e a solidão.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição	Promover momentos de partilha e encontros entre idosos reforçando o sentimento de pertença, auto-estima e interagir com outros nomeadamente agentes de mudança,através da dinamização de actividades ocupacionais,animação e lazer, reforçando o convívio e os laços sociais. Pretende-se igualmente quebrar o sentimento "divórcio dos bairros" e criar uma nova dinâmica de articulação interbairro, entre comunidade e jovens, no sentido da transmissão do conhecimento, potenciando desta forma as relações de cidadania e comunitária.
Sustentabilidade	Ao Promover momentos de partilha e encontros entre idosos reforçando o sentimento de pertença, auto-estima e interagindo com outros nomeadamente agentes de mudança, estará a criar redes de solidariedade informal na comunidade que permitirão fomentar laços de vizinhança e afectividade entre pares. Por outro lado ao fomentar o convívio e afectividade na comunidade, possibilitará o adiamento da institucionalização do idoso,prolongando a sua autonomia, auto-estima e participação e auto inclusão .

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Sinalização dos Idosos e apoios
Recursos humanos	Os recursos humanos serão constituído por:1 Coordenador/a com função de coordenação de toda actividade; 1 Enfermeira - Responsável pelos rastreios referenciação de casos para o centro de saúde ou outras entidades ; 1Técnica de Serviço Social com função de triagem de casos e acompanhamentos; Motorista /logístico - Assegura toda a deslocação da equipa às atividades, bem como a recolhas dos materiais necessários
Local: entidade(s)	Para além das atividades de gabinete que será na sede do projeto, as atividades itenerantes serão desenvolvidadas nos três bairros referenciados, em locais públicos, com o suporte de uma unidade móvel adaptada para o efeito. A sua periocidade será (mensal) 3x/por mês, sendo uma vez para

	cada bairro durante o projecto. As acções de rastreios serão realizadas com suporte de uma Unidade Móvel nos espaços públicos circundantes aos territórios referenciados.
Valor	8247 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	550
Objectivos especificos para que concorre	1
Actividade 2	Mobilidade em Exercício
Recursos humanos	A actividade contará com uma equipa multidisciplinar constituída por: 1 coordenador;1 médico de clínica geral em regime par-time com funções de avaliar o diagnostico clínico ; 1 Fisioterapeuta em articulação com o médico após a avaliação elaborará um plano de recuperação personalizado em função do diagnostico.1 enfermeira para diferenciação. As sessões de fisioterapia poderão ter uma duração de 45 a 60 minutos.
Local: entidade(s)	Numa segunda abordagem, a actividade será realizada também nos espaços públicos da Freguesia de Santa Clara, ex,(jardins)
Valor	4524 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 9
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	50
Objectivos especificos para que concorre	1
Actividade 3	Oficinas de Promoção de Saúde
Recursos humanos	Os recursos humanos serão constituído por: 1 Coordenador; 1 médica, 1 enfermeira, 1 nutricionista 1 Motorista /logístico
Local: entidade(s)	Além dos espaços da Associação mencionado e tal como na experiência anterior duas sessões poderão ser desenvolvidas

	no espaço do Centro Social e Paroquial da Ameixoeira.
Valor	4352 EUR
Cronograma	Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	150
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 4	Oficina Intergeracional/Itinerante
Recursos humanos	Os recusros humanos necessários serão constituídos por; 1 coordenador; 1 animadora sócio cultural; 1 técnico de apoio; 1 técnica social (estagiaria em regime voluntariado): /Duração: 2 vezes por semana, durante 60 minutos cada sessão (a ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos utentes
Local: entidade(s)	Alem do espaço da Associação, esta actividade será também desenvolvida de forma itinerante , pois pretende-se com esta estratégia despertar a curiosidade, sensibilização, motivação e mobilização de maior nº de participantes.
Valor	5989 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	30
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 5	Conhecimento Sem Idade
Recursos humanos	Os recursos humanos serão constituídos por:1 coordenador, 1animador ; 1 técnico de informática, 12 idosos voluntários. O coordenador terá a função de organizar, planear e acompanhar toda a actividade; A técnica de apoio terá responsabilidade de apoiar o trabalho da coordenação e dinamização;O técnico de informática terá a função de orientador pedagógico; Os 12 voluntários terão a função de dinamização de troca de experiências e saberes.
Local: entidade(s)	Esta actividade é desenvolvida apenas no espaço da PROSAUDESC

Valor	2824 EUR
Cronograma	Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	20
Objectivos especificos para que concorre	2, 3

Actividade 6	Turismo Senior
Recursos humanos	A dinamização desta actividade será formada por equipas composta por 1 coordenador, 1 técnica social 1 animador
Local: entidade(s)	Serão realizadas nos espaços físicos nomeadamente museus e locais públicos, cujas entidades serão referenciadas posteriormente.
Valor	4509 EUR
Cronograma	Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	250
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 7	Feira da Saúde
Recursos humanos	Tal como na experiência anterior pretende-se reunir uma rede de instituições congeneres de aproximadamente(12) com respostas que vão de encontro as necessidades do publico.
Local: entidade(s)	Os recursos necessários a esta exige infraestrutura em espaço publico por forma que seja eficiente toda a sua monitorização. Assim pretende dinamizar a atividade no parque da charneca das Amoreiras na Charneca de Lumiar, onde dispõe de alguns equipamentos adaptados para o efeito
Valor	4813 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	500

Objectivos especificos para que concorre	1, 3

Actividade 8	Culinária Saudavel
Recursos humanos	Os recursos humanos serão 1 coordenador/a, 6 idosos acompanhados de uma nutricionista e 4 voluntários sendo 1 animador/a.
Local: entidade(s)	As actividades serão desesnvolvidas no espaço da PROSAUDESC sita na Rua Arnaldo Assis Pacheo lote 1A - Grafanil e na Rua do Rego nº 22.12 - Charneca.
Valor	3359 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	60
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 9	Lisboa Ecologica
Recursos humanos	Os recursos humanos serão constituído por ; 1 coordenador , 1 técnico de ambiente, 1 animador e 3 voluntários por parte da entidade motora. Todavia serão necessários mobilizar voluntários de entidades parceiras e outros agentes para o efeito.
Local: entidade(s)	A 2ª componente consiste desenvolver acções de sensibilização nos espaços públicos a definir.
Valor	5813 EUR
Cronograma	Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	650
Objectivos especificos para que concorre	2

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados	12
	Constituição da equipa de projeto
Função	O Coordenador/a terá a função planear, coordena, dinamiza, monotorizar e avaliar
Horas realizadas para o projeto	1920
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	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)	100
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	250
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	4
	Equidade
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	25
Nº de destinatários mulheres	600
Nº de destinatários desempregados	115
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	300
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	100
Nº de destinatários imigrantes	250
	Produtos/Elementos tangíveis da intervenção

Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	40
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	0
Nº de páginas de Internet criadas	1
Nº de páginas de facebook criadas	1
Nº de vídeos criados	2
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	1
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0
-	0
-	0

	ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO
	Financiamento BIP/ZIP solicitado
Encargos com pessoal interno	16260 EUR
Encargos com pessoal externo	13900 EUR
Deslocações e estadias	800 EUR
Encargos com informação e publicidade	1225 EUR
Encargos gerais de funcionamento	5575 EUR
Equipamentos	6670 EUR
Obras	0 EUR
Total	44430 EUR
	Montante de apoio financeiro por entidade promotora
Entidade	PROSAUDESC- Associação de Promotores de Saúde, Ambiente e Desenvolvimento Sócio Cultural
Valor	44430 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade	Associação dos Moradores PER 11
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	150 EUR
Descrição	Esta entidade colaborará com na divulgação do projecto e encaminhamentos Assim traduz nos seguintes :15 h x 10,00EUR = 150.00EUR
Entidade	Associação Cultufaceis
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1850 EUR
Descrição	Os recursos humanos afectos ao projecto embora voluntário traduz -se em horas correspondentes em: 185 horas x10.00 EUR/h

---

	TOTAIS
Total das Actividades	44430 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	2000 EUR
Total do Projeto	46430 EUR
Total dos Destinatários	2260