Programa
Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2021

Dimensão: Dimensão Ignição

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 036

Dias do Meu Bairro

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	Companhia da Esquina, Associação Cultural

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação	Junta de Freguesia de Carnide
Designação	Associação PertenSer

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão	Dimensão Ignição
Designação	Dias do Meu Bairro
BIP/ZIP em que pretende intervir	16. Padre Cruz
ODS 2030	Saúde de Qualidade Reduzir as Desigualdades Parcerias para a Implementação dos Objetivos

Síntese do Projeto

Fase de execução	Visa promover o envelhecimento ativo e combate à solidão e isolamento dos seniores pela Covid19 Durante 12 meses será desenvolvido um ciclo de ateliers de formação no plano das artes performativas direcionado à população senior, que se constitui como grupo vulnerável. Pretende-se melhorar a solidariedade comunitária e o combate à exclusão através da prática das artes e melhorar competências, contribuindo para uma boa qualidade de vida, promovendo a convivência intercultural e intergeracional.
Fase de sustentabilidade	Através do projeto a um ano, pela convivência e formação pelas artes, pretende-se que a população idosa ganhe ferramentas que lhe permitam melhorar a qualidade de vida, capacitando-os para cuidarem melhor de si próprios e para as suas tarefas diárias, ao mesmo tempo que ganham maior independência durante o período de vida mais longo possível, através da melhoria da sua saúde física e mental As ferramentas implementadas pretendem também garantir a sua sustentabilidade e continuidade

---

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	O isolamento dos idosos pode ser mais penoso do que nas restantes faixas etárias da população. A pandemia provocada pelo COVID 19 veio colocar a nu esta realidade. A sociabilização nesta população tem poucas opções. Dias do Meu Bairro é uma iniciativa que pretende desenvolver ações de mitigação, a fim de promover a qualidade de vida desta população através das artes performativas. O contexto territorial deste projeto - Bairro Padre Cruz - é uma área geográfica que apresenta fragilidades urbanísticas e sociais, alicerçadas à existência de casas vazias e degradadas, à falta de segurança, à ausência de equipamentos ou ao isolamento dos idosos. A vulnerável condição socioeconómica dos residentes, despoleta situações de exclusão social e, por conseguinte, a segregação dos idosos. Segundo os Censos 2011, na cidade de Lisboa habitam 1,2 milhões de idosos, sozinhos ou com outros idosos. Os ganhos em longevidade pelo aumento da esperança de vida, ao permitir viver mais anos, é um incentivo a estilos de vida mais saudáveis e ativos, condição para que sejam vividos o máximo de tempo sem incapacidade (Diagnóstico Social de Lisboa, 2009). Os dias do meu Bairro insere-se numa premissa de reinserção social e de cidadania através de atividades artísticas num equipamento existente no Bairro, capaz de canalizar o potencial artístico e criativo dos seniores, recorrendo às suas memórias e capacitando-os socialmente para uma melhor qualidade de vida.
Destinatários preferenciais	Idosos
Temática preferencial	Promover a Dinamização Comunitária e a Cidadania
Objectivo geral	O combate à solidão e ao isolamento é parte integrante da Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025 (15). A Companhia da Esquina aposta em dinamizar práticas culturais que num ambiente de reciprocidade, pluralidade e intergeracionalidade promovam a coesão social e solidária da população idosa e prevenindo o isolamento social do Bairro Padre Cruz . Propomo-nos a criar rotinas onde se cruzem saberes, experiências e talentos num caminho de enriquecimento mútuo. Para implementação destas atividades desenhámos uma matriz que metodologicamente inclui ateliers de formação artística e um conjunto com ferramentas de activação social.

O programa de ateliers artísticos assume aqui o papel de alicerce que sustenta o diálogo entre a Companhia da Esquina e os idosos.
As aprendizagens graduais, a revelação de conhecimentos e talentos, a partilha inter-pares, dá-se neste contexto, nesta rotina positiva.
A inovação desta candidatura está na integração em termos metodológicos, de ferramentas de activação social com a parceria da PertenSer.
Queremos mobilizar os idosos para práticas intergeracionais diferenciadas e emergentes:
- recolha de histórias de vida dos idosos com a construção de documentos (escritos, audiovisuais, ...)
- "Objectos com história" - a partir de um objecto significante para o idoso, dramatizar uma narrativa que reforce a pertença e identidade social;
- "Cidadania Activa"- dinamização de workshops para activar a literacia democrática
- Este projeto contribui para assegurar e treinar a transmissão intergeracional no seio da comunidade

---

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

Combate à solidão e ao isolamento no panorama pós COVID 19.

Um dos objetivos específicos deste projeto é o combate à solidão, ao isolamento e exclusão pela COVID 19. O projeto Dias do Meu Bairro é dirigido à comunidade e integra participantes idosos de um mesmo bairro, é estruturado em rotinas diárias que convidam a comunidade a sair e a ocupar o seu dia a dia com mais qualidade e para um mesmo objetivo. Esta participação democrática onde todos têm um mesmo objetivo favorece a partilha e a coesão de grupo criando uma identidade a todos os seus elementos. Também as temáticas do projeto vão beber às experiências vivenciais do grupo e do indivíduo através de estratégias experimentais com recurso às ferramentas de teatro e artes performativas que se concretizam em acções formativas de tipologia expositiva. Através destas oficinas de movimento, de conta estórias e de teatro fórum estabelecem-se verdadeiros momentos de partilha.
A matéria de trabalho do projeto Dias do Meu Bairro terá como base dramatúrgica as memórias afectivas e vivenciais da comunidade de idosos do Bairro Padre Cruz que integram o projeto. Procuramos assim ir ao encontro de um denominador comum que permite trabalhar temas de características fundamentais que se baseiam no mais profundo do interesse

de cada um relativamente aos temas que propõe e da experimentação e aculturação de cada um na respetiva integração no grupo enquanto indivíduo e ser social.

Sustentabilidade

Em primeiro lugar, acreditamos que num projeto de integração e iniciativa comunitária os efeitos transversais são transmitidos a toda a população do bairro. Deste modo, ao efetuarmos um levantamento e narrativa de memórias individuais e coletivas, estamos também a fixar um espólio imaterial e cultural que não se dissipa. Torna-se mais clara a identificação de pertença através também do conhecimento do outro e da capacidade de socialização em grupo.
Para além disso, a durabilidade do projeto possibilita relações intergeracionais e interculturais duradouras que adivinham um estabelecimento e uma rede de amizades.
O projeto Dias do Meu Bairro no seu final é apresentado em forma de espetáculo e com registo vídeo de um documentário que testemunhou as etapas, as memórias e as estórias dos participantes. É um testemunho visual e outro documental que podem ser revisitados pela memória criando uma identificação coletiva de pertença e de participação.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição

Estimulação cognitiva, motora e sensorial.

O segundo objetivo deste projeto visa a promoção de atividades de estimulação motora e sensorial
O projeto Dias do Meu Bairro estabelece três atividades nucleares integrantes das artes de palco, são elas o movimento, o texto/oralidade e a interpretação. Cada uma destas atividades principais subdivide-se noutras que as complementam. O movimento é uma área que vai acompanhar, durante toda a duração do projeto, o grupo de participantes e sub divide-se em sessões de Pilates e bio dança.
Promovendo o contato dos participantes com o trabalho diário do movimento/dança, vamos contribuir para uma melhoria das condições físicas e da motricidade. O caráter lúdico e criativo do movimento e coordenação dos movimentos em simples coreografias em âmbito artístico estimula a criatividade e a fruição do momento, assumindo-se como um poderoso estimulante sensorial.

Sustentabilidade

Os efeitos da mobilidade e da atividade física e motora deixam melhorias a longo prazo e contribuiem para um envelhecimento ativo e mais saudável. São benefícios cumulativos que reensinam posturas corretas, tonificam os músculos e deixam uma consciência de corpo e gestualidade que contribui com grande evidência para uma melhor qualidade de vida.
Movimento é vida e é possível deixar tradições ocupacionais depois de um ano de rotinas. É intenção desta candidatura fazer acompanhamento à comunidade, pelo menos durante o ano seguinte, dimensionando a matéria aprendida nesta

experiência e contaminar outras iniciativas. Iniciativas simples que, com a ajuda de parceiros, podem dinamizar iniciativas e rotinas de movimento, exercício físico ou de pilates disponibilizadas à comunidade mais sénior do bairro.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição

Desenvolvimento de competências socioemocionais, estimulando a preservação da saúde mental.

Dias do Meu Bairro é um projeto matriz que desenvolve competências socioemocionais ao nível da capacidade de resolução de problemas, iniciativa e partilha cultural comunitária e desafios à criatividade.
O objetivo comum fomenta a coesão de grupo com desenvolvimento da consciência de pertença que resulta num eixo de combate à exclusão. A multidiversidade de atividades propostas, baseadas nas memórias afetivas de cada um, constitui um apoio ao estímulo e preservação da saúde mental e uma recusa ao esquecimento e apatia das nossas identidades e vivências.
As oficinas permitem atribuir autonomia das competências específicas e necessárias a cada grupo de trabalho, promovendo um envelhecimento saudável e ativo.
Através do debate e do teatro fórum, assiste-se a um melhor desenvolvimento da consciência do Eu enquanto ser social e cultural, contribuindo para uma maior identidade dos grupos do bairro.
As competências ao nível da comunicação são privilegiadas através das ferramentas da voz e da oralidade, bem como da interpretação. Também os textos elaborados a partir da matéria trabalhada levam ao aumento de atividades que estimulam as emoções e a atividade cognitiva e sensorial.
O pensamento criativo será estimulado através das dramaturgias elaboradas e aplicadas a situações de role play e de situações expositivas como dança ou movimento rítmico.

Sustentabilidade

As oficinas de atividades desenvolvem um envelhecimento saudável e ativo e permitem atribuir autonomia das competências específicas e necessárias a cada grupo de trabalho.
Através do debate e do teatro fórum assiste-se a um melhor desenvolvimento da consciência do Eu enquanto ser social e cultural contribuindo para uma maior identidade dos grupos do bairro.
As competências ao nível da comunicação são privilegiadas através das ferramentas da voz e da oralidade bem como da interpretação. Também os textos elaborados a partir da matéria trabalhada induzem um aumento de atividades de estimulação das emoções e da actividade cognitiva e sensorial.
O pensamento criativo é estimulado através das dramaturgias elaboradas e aplicadas a situações de role play e de

situações expositivas como dança ou movimento rítmico.
São competências de índole socioemocional que ficam a fazer parte integrante do indivíduo com melhorias notórias ao nível da capacidade de socialização e de enriquecimento cultural. Serão fortalecidas a capacidade oratória e de comunicação, a literacia, a memória e as relações interpessoais.
O acompanhamento que será feito por um psicólogo ao longo de um ano de trabalho, irá estudar e avaliar a evolução dos intervenientes neste grupo, nos vários momentos do seu percurso.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Lançamento do Projeto
Recursos humanos	Equipa do projeto: 1 coordenador do projeto 2 formadores 1 monitor Convidados: 2 guitarristas profissionais 1 cantor/fadista profissional 1 técnico de som 1 técnico de luz 3 oradores 1 produtor
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia de Carnide
Valor	2900 EUR
Cronograma	Mês 1
Periodicidade	Pontual1 noite
Nº de destinatários	200
Objectivos especificos para que concorre	1, 2

Actividade 2	Andar ao teu Lado
Recursos humanos	1 coordenador do projecto 2 formadores 1 monitor Presença de 1 psicólogo 2 vezes por mês (PertenSer)
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia de Carnide
Valor	16940 EUR

Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	20
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 3	Objectos com História
Recursos humanos	1 coordenador do projecto 2 formadores 1 monitor Presença de 1 psicólogo 2 vezes por mês (PertenSer)
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia de Carnide
Valor	5610 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	20
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 4	Aqui e Agora
Recursos humanos	1 coordenador do projecto 2 formadores 1 monitor Presença de 1 psicólogo 2 vezes por mês (PertenSer)
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia de Carnide
Valor	15620 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	20
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 5	Espectáculo "Dias do Meu Bairro"
Recursos humanos	1 coordenador do projecto 2 formadores 1 monitor 20 intérpretes 2 músicos 1 técnico de som 1 técnico de luz 3 oradores 1 produtor
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia de Carnide
Valor	1500 EUR
Cronograma	Mês 12
Periodicidade	Pontual2 apresentações
Nº de destinatários	200
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 6	Documentário "O Bairro"
Recursos humanos	1 coordenador do projecto 1 formador 1 editor de vídeo 1 monitor 20 interpretes
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia de Carnide
Valor	7200 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	200
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados	2
	Constituição da equipa de projeto
Função	Coordenador
Horas realizadas para o projeto	391
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Formador 1
Horas realizadas para o projeto	307
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Formador 2
Horas realizadas para o projeto	219
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Monitor
Horas realizadas para o projeto	305
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Psicólogo
Horas realizadas para o projeto	100
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Editor de imagem
Horas realizadas para o projeto	176

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%)	4
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)	20
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	660
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)	0
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	20
Nº de destinatários imigrantes	0
Moradores do Bairro	600
	Produtos/Elementos tangíveis da intervenção
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	2
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	6
Nº de páginas de Internet criadas	1
Nº de páginas de facebook criadas	3
Nº de vídeos criados	6
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	12
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0

	ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO
	Financiamento BIP/ZIP solicitado
Encargos com pessoal interno	8000 EUR
Encargos com pessoal externo	32260 EUR
Deslocações e estadias	750 EUR
Encargos com informação e publicidade	4990 EUR
Encargos gerais de funcionamento	1000 EUR
Equipamentos	2770 EUR
Obras	0 EUR
Total	49770 EUR
	Montante de apoio financeiro por entidade promotora
Entidade	Companhia da Esquina, Associação Cultural
Valor	49770 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Junta de Freguesia de Carnide
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	100 EUR
Descrição	Espaço: Centro Cultural de Carnide onde se irão desenvolver

todas as atividades e apresentações

	TOTAIS
Total das Actividades	49770 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	100 EUR
Total do Projeto	49870 EUR
Total dos Destinatários	660