

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2024  
Dimensão: Dimensão Ignição  
**FICHA DE CANDIDATURA**

Refª: 036

A Avó sai da caixa



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)

**ENTIDADES PROMOTORAS**

Designação Fermenta - Associação

**ENTIDADES PARCEIRAS**

Designação Centro Social e Paroquial São João Evangelista

Designação Projeto Prescrição Social dos Cuidados de Saúde Primários da ULS São José

Designação APOIARTE

**IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO**

Dimensão Dimensão Ignição

Designação A Avó sai da caixa

BIP/ZIP em que pretende intervir 17. Centro Histórico de Carnide

47. Horizonte

49. São José / Santa Marta (eixo)

ODS 2030 Saúde de Qualidade

Reduzir as Desigualdades

Parcerias para a Implementação dos Objetivos

Síntese do Projeto

Fase de execução O projecto promove o envelhecimento activo, usando a criatividade como ferramenta para quebrar estereótipos sobre a velhice e inspirar mudanças, empoderamento e auto-descoberta. Os KITS criativos e otimistas 60+ desafiam quem participa, ensinam técnicas, oferecem materiais, sugerem novas formas de usar a criatividade. São fornecidos mensalmente, sempre com técnicas e desafios diferentes. A criatividade é para todos, e é uma ferramenta poderosa para mudar indivíduos e comunidades.

Fase de sustentabilidade A sustentabilidade do projeto assenta em grande parte no seu potencial de replicabilidade por parte das instituições parceiras do projeto após o término do mesmo. O trabalho criativo proposto é baseado em materiais de baixo custo e de fácil acesso, e os vídeos tutoriais fazem visíveis e replicáveis as abordagens e o tipo de propostas criativas. Novos KITS criativos podem ser replicados, reinventados e/ou novas atividades podem ser criadas através do know-how adquirido pelos técnicos/as.



## DESCRIÇÃO DO PROJETO

### Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	<p>Lisboa enfrenta um desafio demográfico significativo com uma pop. envelhecida. De acordo com o relatório da CML de 2023, cerca de 25% da pop. tem 65 anos ou mais . Este aumento da pop. idosa impõe várias questões sociais e económicas que necessitam de uma abordagem estratégica e inclusiva. Relatórios da CML indicam que aproximadamente 30% dos idosos vivem sozinhos. Este isolamento pode levar a problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, além de agravar condições físicas devido à falta de suporte social. Também de referir que os mais velhos detêm uma riqueza de conhecimento e experiência que não é aproveitada. Estudos indicam que menos de 20% das iniciativas comunitárias envolvem activamente os idosos em papéis de mentoria ou partilha de conhecimentos. O projecto propõe enfrentar estes desafios de forma inovadora e inclusiva: através de workshops e sessões criativas semanais. Estudos mostram que a participação regular em atividades sociais pode reduzir os sintomas de depressão até 30%; oferece desafios criativos, incentivando os idosos a envolverem-se em atividades que valorizam as suas habilidades. Pesquisas indicam que o envolvimento em actividades criativas pode melhorar a cognição e o seu bem-estar emocional; ao documentar o processo e conhecimentos dos idosos, o projeto preserva a memória colectiva. Estudos mostram que iniciativas que valorizam a história oral e a sua sabedoria aumentam a auto-estima e o senso de pertença entre a pop. idosa.</p>
Destinatários preferenciais	Idosos
Temática preferencial	Promover Competências e Empreendedorismo
Objectivo geral	<p>Este projeto tem como objetivo principal quebrar estereótipos sobre a velhice, inspirar mudanças, empoderar os participantes e promover a auto-descoberta. A Avó sai da caixa distribui mensalmente KITS criativos e otimistas 60+ que desafiam os participantes a explorar novas técnicas e materiais. Os KITS fornecem todos os recursos necessários para que os mais velhos possam experimentar e desenvolver habilidades em diversas áreas criativas e manuais. Cada KIT é cuidadosamente elaborado para incentivar a exploração artística e a inovação, sugerindo novas formas de utilizar a criatividade no dia a dia. O projecto não só oferece uma atividade prazerosa, mas também promove o desenvolvimento de competências essenciais entre os participantes mais velhos. As habilidades artísticas e técnicas manuais adquiridas contribuem significativamente para o aumento da</p>



autoconfiança e do bem-estar emocional. A participação regular em atividades criativas ajuda a manter a mente ativa, combatendo o declínio cognitivo associado ao envelhecimento. A criatividade, muitas vezes vista como domínio exclusivo das gerações mais novas, é reivindicada como uma ferramenta poderosa e acessível a todos, independentemente da idade. O projeto enfatiza que a criatividade pode ser um catalisador para a mudança individual e comunitária, promovendo um ambiente onde os idosos são reconhecidos por suas capacidades e contribuições valiosas. "A Avó sai da caixa" também busca fomentar a inclusão social, combatendo o isolamento frequentemente enfrentado pelos idosos. Através das atividades propostas, cria-se um espaço de convivência e troca de experiências, onde as gerações mais velhas podem compartilhar suas histórias e conhecimentos, enriquecendo a vida cultural e social da comunidade. Ao valorizar as capacidades dos mais velhos e integrar a criatividade como ferramenta central, o projeto fortalece os laços comunitários e promove uma visão positiva e dinâmica do envelhecimento.

---

#### Objetivos Específicos de Projeto

##### Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição	Promover o envelhecimento activo e a inclusão social dos idosos, utilizando a criatividade como ferramenta principal. Este objetivo visa incentivar os participantes a envolverem-se em atividades criativas que estimulam a mente e o corpo, combatendo o isolamento social e melhorando o bem-estar emocional. Através dos KITS criativos 60+, dos workshops e das sessões semanais, os idosos terão oportunidades de sociabilizar, de aprender e de se expressarem. As actividades propostas fortalecem a auto-estima e a confiança dos participantes, demonstrando que a criatividade não tem idade. Ao promover a interação social e a participação activa, o projeto pretende criar um ambiente comunitário mais coeso e acolhedor, onde os mais velhos se sintam valorizados e integrados.
Sustentabilidade	A sustentabilidade do objetivo baseia-se em estratégias que garantem a continuidade e o impacto a longo prazo. A oferta de KITS criativos 60+, workshops de aplicação e as sessões semanais promovem um envolvimento constante, incentivando a criação de rotinas que contribuem para o bem-estar dos participantes. A monitorização contínua do impacto, através de feedback dos participantes, permite adaptar e melhorar as atividades, assegurando a sua relevância. A



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

promoção de uma cultura de criatividade e inclusão entre os idosos reforça a sustentabilidade social do projeto, ao incentivar uma mentalidade de participação activa e contínua. Desta forma, os mais velhos mantêm-se envolvidos e motivados, garantindo um ambiente comunitário duradouro e acolhedor.

Objetivo Específico de Projeto 2

**Descrição** Desenvolver competências criativas e técnicas nos participantes do projeto "A Avó sai da caixa". Este objetivo visa proporcionar aos idosos a oportunidade de aprender e aperfeiçoar habilidades em diversas áreas artísticas e manuais, através da utilização dos KITS Criativos 60+ distribuídos mensalmente. Cada kit apresenta atividades diferentes, como bordado sobre fotografia, tecelagem, flores de papel, tricot, entre outras, incentivando a experimentação e a descoberta de novos talentos. Os workshops de aplicação e as sessões semanais complementam o uso dos KITS, oferecendo orientação e apoio contínuo. Ao desenvolver estas competências, os mais velhos melhoram, não só a sua destreza e criatividade, mas também encontram novas formas de expressão e auto-confiança, enriquecendo as suas vidas de maneira significativa.

**Sustentabilidade** A distribuição mensal dos KITS Criativos 60+, com atividades como bordado sobre fotografia, tecelagem, flores de papel e tricot, proporciona uma fonte contínua de estímulo artístico. Isso mantém os participantes envolvidos e entusiasmados em explorar novas formas de expressão. Os workshops de aplicação dos KITS e as sessões semanais oferecem suporte e orientação contínua, incentivando a experimentação e a descoberta de novos talentos. Essas estratégias asseguram que os participantes continuem a desenvolver suas habilidades criativas e artísticas, enriquecendo suas vidas de maneira significativa e duradoura.

Objetivo Específico de Projeto 3

**Descrição** Capacitar técnicos das entidades parceiras para adotar abordagens criativas e inovadoras no trabalho com os mais velhos. Este objetivo visa proporcionar 20 horas de formação, divididas em sessões de 2 horas, onde os técnicos aprenderão a aplicar e dinamizar as atividades propostas pelos KITS Criativos 60+. Ao adquirir novas habilidades e conhecimentos, os técnicos poderão fomentar a participação activa dos idosos e promover intervenções mais significativas e envolventes. Este objetivo pretende transformar a abordagem das entidades parceiras, promovendo uma visão mais positiva e dinâmica do envelhecimento.



**Sustentabilidade** A formação das equipas garante um processo de aprendizagem contínuo e profundo, onde os técnicos adquirem competências essenciais para dinamizar e acompanhar as sessões criativas. A implementação de técnicas práticas e teóricas durante a formação assegura que os técnicos possam aplicar os conhecimentos adquiridos no seu trabalho diário com os idosos. A utilização de materiais de fácil acesso, de baixo custo e o desenvolvimento de metodologias adaptáveis garantem que as novas abordagens sejam sustentáveis e replicáveis em diversos contextos. A monitorização e avaliação regular das sessões permitem ajustes e melhorias contínuas, assegurando a relevância, a sua eficácia, para que seja possível promover intervenções mais significativas e envolventes, transformando, assim, a visão do envelhecimento nas entidades.

**CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO**

**Actividade 1** A Avó sai da caixa - Capacitação

**Recursos humanos** - 1 coordenador  
- 1 designer  
- 1 fotógrafo

**Local: entidade(s)** - Instalações do Centro Social e Paroquial São João Evangelista  
- Instalações da APOIARTE - Casa do Artista

**Valor** 4000 EUR

**Cronograma** Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11

**Periodicidade** Mensal

**Nº de destinatários** 10

**Objectivos específicos para que concorre** 3

**Actividade 2** A Avó sai da caixa - KITS 60+

**Recursos humanos** - 1 coordenador  
- 1 designer  
- 1 produtor  
- 1 fotógrafo

**Local: entidade(s)** - Instalações do Centro Social e Paroquial São João Evangelista  
- Instalações da APOIARTE - Casa do Artista  
- Instalações da Fermenta Associação



Valor	41000 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	100
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 3	A Avó sai da caixa - Evento
Recursos humanos	- 1 coordenador - 1 designer - 1 produtor - 1 fotógrafo
Local: entidade(s)	Instalações da Fermenta Associação
Valor	5000 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	Pontual1
Nº de destinatários	150
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3

#### MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

	Rede (resultados)
Nº de parceiros mobilizados	3
	Constituição da equipa de projeto
Função	Coordenador do projecto
Horas realizadas para o projeto	1920
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não



Função	Designer
Horas realizadas para o projeto	1920
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Produtor
Horas realizadas para o projeto	1320
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Fotógrafo / Videógrafo
Horas realizadas para o projeto	360
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Voluntários
Horas realizadas para o projeto	420
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	4
	<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)	100



Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	0
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	0
Equidade	
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	0
Nº de destinatários mulheres	100
Nº de destinatários desempregados	0
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	0
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	100
Nº de destinatários imigrantes	0
Produtos/Elementos tangíveis da intervenção	
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	1000
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	1
Nº de vídeos criados	30
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	10
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO**

Financiamento BIP/ZIP solicitado



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

Encargos com pessoal interno	24000 EUR
Encargos com pessoal externo	11800 EUR
Deslocações e estadias	1000 EUR
Encargos com informação e publicidade	3200 EUR
Encargos gerais de funcionamento	1000 EUR
Equipamentos	9000 EUR
Obras	0 EUR
<b>Total</b>	<b>50000 EUR</b>
	Montante de apoio financeiro por entidade promotora
Entidade	Fermenta - Associação
Valor	50000 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Centro Social e Paroquial São João Evangelista
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1000 EUR
Descrição	O Centro Social e Paroquial São João Evangelista cede as suas instalações, para a dinamização das actividades do projecto. O valor de referência de aluguer do espaço / mensal é de 100EUR, pelo que o total é de 1000EUR.
Entidade	APOIARTE
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	2000 EUR
Descrição	A APOIARTE - Casa do Artista cede as suas instalações, para a dinamização das actividades do projecto. O valor de referência de aluguer do espaço / mensal é de 200EUR, pelo que o total é de 2000EUR.

**TOTAIS**

Total das Actividades	50000 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	3000 EUR
<b>Total do Projeto</b>	<b>53000 EUR</b>



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

Total dos Destinatários 260

