

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: 058

Seténio X Mais de Nós



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 de Moradores do PER 11

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Associação Espaço Mundo

Designação Fundação Aga Khan - Portugal

Designação Junta de Freguesia de Santa Clara

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Seténio X Mais de Nós

BIP/ZIP em que pretende intervir 20. Sete Céus

ODS 2030 Reduzir as Desigualdades

Cidades e Comunidades Sustentáveis

Produção e Consumo Sustentáveis

Síntese do Projeto

Fase de execução Consolidação Grupo de cerca de 30 mulheres seniores que reúne semanalmente para convívio e atividades lúdicas na Associação Moradores PER 11 e que após a participação num diagnóstico participativo, querem promover autonomamente atividades desportivas, culturais e de bem-estar, dentro e fora do bairro, combatendo o isolamento e a solidão dos seniores do bairro. Criação de atividades intergeracionais que envolvam os jovens, através de processos participativos de aproximação de diferentes gerações

Fase de sustentabilidade Seniores dinamizam em autonomia atividades intergeracionais com o suporte da JF de Santa Clara e da Ass. De Moradores do PER11. Aproximação da cidade aos idosos e jovens, que vivem numa zona periférica e com pouca acessibilidade.

DESCRIÇÃO DO PROJETO



Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	<p>O Per 11, uma zona periférica de Lisboa, em 2001, foi dos últimos processos de realojamento, da cidade e acabou por congrega no mesmo espaço pessoas de várias origens, de forma desordenada, misturando populações de diferentes bairros, sem redes de vizinhanças constituídas, resultando no fraco sentimento de pertença e baixa coesão social, que ainda se faz sentir atualmente. A área é isolada e tem pouca acessibilidade, com uma população cultural e etnicamente diversa e um grande número de idosos isolados. O diagnóstico participativo (DP) realizado no bairro, com alunos da Pós-Graduação Processos Participativos e Colaborativos da U. Católica, AKF e parceiros locais envolveu moradores e a associação na definição de prioridades para a comunidade das quais se realçam a promoção de atividades desportivas e culturais para idosos. Estes seniores, sobretudo mulheres, vieram jovens para Lisboa de várias partes do mundo, dedicando-se ao trabalho e à família, sem tempo para a comunidade ou para criar redes de vizinhança. Agora, reformadas e muitas já viúvas, encontram na Associação 1 espaço de convívio e de criação de novas relações, pois muitas delas não se conheciam apesar de serem vizinhas. Este DP, evidenciou também, a preocupação que os jovens têm com estas pessoas mais velhas, assim como a vontade de alguns, para promoverem atividades para estas pessoas, surgindo assim o Grupo de Animação, Natureza e Ginástica da Alta de Lisboa, que se pretende reforçar neste BIP</p>
Destinatários preferenciais	Idosos
Temática preferencial	Promover a Dinamização Comunitária e a Cidadania
Objectivo geral	A AMoradores do Per 11 trabalha à vinte anos com a comunidade, inicialmente focada nos mais jovens, mas com o programa 55+ abrangeu outras faixas etárias, através da ginástica sénior. Este BIP tem como objetivo responder às necessidades prioritizadas pela comunidade, no Diagnóstico Participativo (DP), realizado, com conversas de rua, porta a porta e construção de uma árvore sonhos para o Bº, com os parceiros locais, no que diz respeito a respostas específicas para seniores, que enfrentam isolamento social, levando a problemas de saúde física e mental, além de estigmas sociais entre as diferentes gerações. "Seténio X Mais de Nós" visa enfrentar esses desafios, através de atividades que promovam o bem-estar físico, social e emocional, da população sénior, para além de oportunidades de participação, interação, preservação de memórias e aprendizagens entre pares. Promovendo o envelhecimento ativo e saudável, bem como fortalecer o sentido de comunidade e pertença entre os seniores, através de atividades estimulantes e inclusivas, escolhidas e geridas pelos próprios, estimulando a autonomia do grupo inicial e o seu alargamento a outros moradores, sobretudo homens,



para maior equidade de género no grupo.
Com abordagens colaborativas e participativas (já experimentadas com outros públicos em parceria com a AKF), pretende-se dar voz aos seniores e através da prática, consolidar as capacidades de autogestão e regulação do Grupo de Animação, Natureza e Ginástica da Alta de LX, agora grupo informal, dependente da AMoradores, mas com vontade de se autonomizar numa associação direcionada para as problemáticas deste público. Pretende ainda valorizar as competências dos jovens em interação com os seniores num processo de aprender fazendo e aprender com os pares, alicerçado em valores como Participação, Empoderamento, Identidade, Autonomia, Cooperação e Parceria. Em articulação e criando sinergias com as ações do PRR promovidas no território - Balcão do Bairro, LisbON MOVE e Bandim

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

Consolidação do Grupo Sénior de Animação, Natureza e Ginástica da Alta de Lisboa, através do fortalecimento das relações entre a associação de moradores e outras organizações locais e da cidade, com trabalho com esta faixa etária, com vista à sua autonomia, para a criação de uma nova associação de bairro dirigida às problemáticas e participação dos seniores. Fruto do fortalecimento da associação no trabalho com população mais idosa e a integração desse trabalho, com o trabalho com jovens, com o suporte técnico do Balcão do Bairro, promovido pela AKF - ação PRR, no que diz respeito à gestão associativa, e a processos de legalização das associações, pretende-se em contexto, com o apoio de alguns jovens identificados no âmbito da Ação PRR LisbON The Move, criar um núcleo de governança da pró-associação, escolhido entre os pares. Este núcleo irá também integrar algumas moradoras que frequentam duas vezes por semana, o Espaço Café Costura da Associação, para aprofundar os seus conhecimentos na área da costura e juntamente fomentar a partilha dos seus saberes artesanais, fruto de outro BIPZIP - Cooperativa Bandim, potenciando os seus talentos no desenvolvimento de coleções de produtos identitários do território de Santa Clara, de forma a que as respostas sejam sustentáveis e integradas na comunidade com sentido e identidade.

Sustentabilidade

Este processo assente em processos colaborativos de organização e gestão, com supervisão técnica, irão promover competências de autogovernarão e gestão do próprio grupo, que se tornará autónomo e independente criando, uma nova



associação dentro do bairro. A Associação de Moradores a par com os técnicos do Balcão do bairro, terão um papel essencial após a execução deste projeto, como mentores e parceiros na promoção de futuras atividades e do crescimento da nova associação, criando sinergias para o seu futuro e sustentabilidade, no que diz respeito por exemplo à procura de futuras fontes de financiamento. Também a integração nesta nova associação do grupo Café Costura, vem trazer novas dinâmicas e talentos, geradores de rendimentos para a promoção de novas atividades.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição	Segundo os Censos de 2021, Santa Clara conta com 22.480 habitantes, dos quais 3.871 têm mais de 65 anos, a maioria do sexo feminino. Santa Clara é das freguesias de Lisboa com um maior isolamento, devido à falta da conexão do território com a cidade. Além disso, as relações entre moradores também são fracas uma vez que a falta de estratégia aquando o realojamento, fez com que estes moradores nunca criassem um sentimento de pertença ao bairro, ou estabelecessem relações de confiança entre vizinhos Foi identificada como necessidade a criação de mais atividades promotoras de um envelhecimento ativo (onde se inclui não só atividades lúdicas, recreativas e desportivas, mas também atividades que estimulem a participação cívica desta população). Neste âmbito pretende-se a par da promoção de atividade de lazer e bem estar, estimular redes de convivência entre os seniores tendo por base a criação de assembleias de participação - Tertúlias Seniores, onde estes colocam as suas competências e saberes ao dispor dos seus pares e da comunidade; discutem e propõem tópicos a serem esclarecidos ou trabalhados em prol do bairro em interação com outros projetos da cidade, promovendo a participação cidadã e valorização dos mais velhos na comunidade.
-----------	--

Sustentabilidade	Tendo como objetivo a partilha de conhecimentos ao serviço da comunidade e partindo desta e da sua pluralidade, os próprios participantes tornam-se de atores e autores e de ideias e práticas, mantendo e criando processos de autonomia com vista à continuação destas dinâmicas em termos de sustentabilidade sem grandes custos acrescidos. No entanto estas ações poderão também ser geradores de rendimento, com pequenas demonstrações para a comunidade, onde a venda das criações realizadas_
------------------	--

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição	Um dos objetivos deste BIP é a promoção do envelhecimento ativo, fortificando relações entre vizinhança e promovendo ações intergeracionais que rompam com estigmas e estereótipos entre gerações, criando soluções da comunidade
-----------	---



para a comunidade. Assim pretende-se criar uma da marca que fortaleça a identidade do grupo e promova a integração dos participantes na comunidade, sentindo-se valorizadas e reconhecidas pelo seu trabalho, o que contribui para o aumento da autoestima e do sentido de propósito. Pretende-se que esta iniciativa seja intergeracional, com os jovens do bairro, envolvidos nas várias etapas da criação desta marca, fortalecendo os laços comunitários e promovendo a troca de conhecimentos e experiências entre gerações. O papel dos jovens será ainda essencial no que diz respeito à utilização das tecnologias digitais que serão fundamentais neste projeto como forma de o promover dentro e fora da comunidade, na construção de produtos que contarão as histórias dos participantes e dos seus produtos que integraram a marca, através de várias perspetivas, promovendo em simultâneo, competências nestas áreas na população sénior que integrará o projeto, nomeadamente o núcleo de co-governança do Grupo Sénior de Animação, Natureza e Ginástica da Alta de Lisboa

Sustentabilidade A marca não só proporciona uma fonte de rendimento para o projeto, potenciando o reinvestimento em atividades que o grupo pretender, mas também valoriza o trabalho dos participantes, promovendo o reconhecimento e a valorização das suas habilidades. Esta marca aliada ao uso de tecnologias digitais usadas para divulgar e promover quer as ações e produtos do projeto, mas sobretudo as novas atividades deste grupo, assegura a sua visibilidade, os seus impactos duradouros e positivos para toda a comunidade. A participação dos jovens, que continuarão mentores do grupo, no que diz respeito à utilização e desenvolvimento de produtos digitais, garante não só a promoção de competências nestas áreas a diferentes seniores que poderão continuar os processos quando adquirem autonomia dos mesmos

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Tertúlias com Vida
Recursos humanos	Coordenador Mobilizador/a Aniamdor/a Técnico desenvolvimento Comunitário Fundação Aga Khan Técnico do Balcão do Bairro AKF Técnico Junta de Freguesia de Sta Clara Técnicos ou Especialistas convidados de acordo com a temática da Tertúlia Técnico da Prosaudesc Técnico da Fundação Cidade de Lisboa Técnico da Quinta Alegre Técnico do Espaço Mundo



Local: entidade(s) Associação de Moradores PER11; Espaço Mundo; Rua das Calvanas no terreno baldio em frente aos prédios; Quinta Grande

Valor 7000 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 Pontual

Nº de destinatários 30

Objectivos específicos para que concorre 1, 2

Actividade 2 Da Horta para a Mesa

Recursos humanos Coordenadora do projeto
Mobilizador/a Comunitária
Especialista em Hortas Verticais
Técnico Junta de Freguesia de Santa Clara
Nutricionista
Tecnico da Fundação Aga Khan
Técnico da Prosaudesc

Local: entidade(s) Associação de moradores do PER 11; Espaço Mundo; Quinta Grande

Valor 7500 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 75

Objectivos específicos para que concorre 2

Actividade 3 Movi_a_Mente

Recursos humanos Coordenador do projeto
Mobilizador/a Comunitária
10 voluntários para dinamizarem oficinas
Tecnico de desenvolvimento Local - AKF
Técnico da Prosaudesc
Técnico da Quinta Alegre "Um Teatro por Bairro"
Técnico da Junta de Freguesia de Sta. Clara

Local: entidade(s) Associação de Moradores PER11; Espaço Mundo; Rua das Calvanas no terreno baldio em frente aos prédios; Quinta



	Grande; Fundação	Cidade de Lisboa
Valor	9470 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	30	
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3	
Actividade 4	Histórias com Vida	
Recursos humanos	Coordenador do projeto Mobilizador/a Comunitária Tecnico da Fundação Aga Khan 3 Formadores das Oficinas Tecnico de desenvolvimento Local - AKF Técnico Do Espaço Mundo Técnico da Fundação Cidade de Lisboa Técnico da Junta de Freguesia de Sta. Clara	
Local: entidade(s)	Associação de Moradores PER11; Espaço Mundo; Quinta Grande; Fundação	Cidade de Lisboa
Valor	10330 EUR	
Cronograma	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9	
Periodicidade	Semanal	
Nº de destinatários	35	
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3	
Actividade 5	GANG - A marca	
Recursos humanos	Coordenador/a do projeto; Mobilizador/a Comunitária; 5 voluntários jovens da comunidade tecnico da Fundação Aga Khan Técnico Junta de Freguesia de Santa Clara Técnico da Fundação Cidade Lisboa Técnico Espaço Mundo	
Local: entidade(s)	Campo de futebol PER 11; Associação de Moradores PER11; Espaço Mundo; Quinta Grande; Fundação	Cidade de Lisboa
Valor	9980 EUR	



Cronograma	Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	0
Objectivos específicos para que concorre	3
Actividade 6	Seténio - Governação
Recursos humanos	<p>Coordenador do projeto Mobilizador/a Comunitária 8 moradores - Núcleo de Governação 15 voluntários que dinamizarem oficinas Técnico de desenvolvimento Local - AKF Técnico de Serviço Social da Junta de Freguesia de Sta Clara 1 Membro da direção da Associação de Moradores Técnico da Fundação Cidade de Lisboa Técnico da Quinta Alegre " Um teatro por Bairro" Técnico do Espaço Mundo Técnico da Técnico da Prosaudesc</p>
Local: entidade(s)	Associação de Moradores PER11; Espaço Mundo; Quinta Grande; Fundação Cidade de Lisboa
Valor	5700 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	Mensal
Nº de destinatários	23
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

	Rede (resultados)
Nº de parceiros mobilizados	5
	Constituição da equipa de projeto
Função	Coordenador



Horas realizadas para o projeto	1820
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
Função	Mobilizador Comunitário
Horas realizadas para o projeto	1820
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
Função	Tecnico de desenvolvimento Local - AKF
Horas realizadas para o projeto	480
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Voluntarios dinamização de oficinas (157 H cada X 15 voluntários)
Horas realizadas para o projeto	2355
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
Função	Tecnico Social da Junta de Freguesia de Sta Clara
Horas realizadas para o projeto	225
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Técnico Fundação Cidade de Lisboa
Horas realizadas para o projeto	225
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não



Função Técnico Ass. Espaço Mundo
 Horas realizadas para o projeto 200
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
 Morador no bairro do projeto Sim

Função Técnico PROSAUDESC
 Horas realizadas para o projeto 100
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função Técnico da Quinta Alegre
 Horas realizadas para o projeto 200
 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%)

2

Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto

2

Destinatários (Resultados)

Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)

193

Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes

300

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	50
Nº de destinatários desempregados	28
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	20
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	80
Nº de destinatários imigrantes	15
Produtos/Elementos tangíveis da intervenção	
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	10
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	0
Nº de páginas de facebook criadas	2
Nº de vídeos criados	5
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	1
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	1

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno	25200 EUR
Encargos com pessoal externo	5200 EUR
Deslocações e estadias	4300 EUR
Encargos com informação e publicidade	1380 EUR
Encargos gerais de funcionamento	10580 EUR



Equipamentos	3320 EUR
Obras	0 EUR
Total	49980 EUR
	Montante de apoio financeiro por entidade promotora
Entidade	Associação de Moradores do PER 11
Valor	49980 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Fundação Aga Khan
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	5460 EUR
Descrição	480 Horas de acompanhamento técnico x 13EUR = 5.460 EUR
Entidade	Associação de Moradores PER11
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1350 EUR
Descrição	225 horas de acompanhamento no Consórcio X 6EUR = 1350EUR
Entidade	Espaço Mundo
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1200 EUR
Descrição	200 horas de mobilização e acompanhamento dos participantes acompanhamento do consórcio X 6EUR = 1200EUR
Entidade	Associação de Promotores de Saúde Ambiente e Desenvolvimento Sócio Cultural (PROSAUDESC)
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	600 EUR
Descrição	100 horas de formação e acompanhamento na área da saúde X 6EUR = 600EUR
Entidade	Fundação Cidade de Lisboa
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1350 EUR
Descrição	225 horas de acompanhamento das atividades de criação de produtos e acompanhamento do consórcio X 6EUR = 1350EUR



Entidade	Junta de Freguesia de Lisboa
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	2925 EUR
Descrição	225 horas de acompanhamento do consórcio e avaliação das atividades X 13EUR = 2925EUR
Entidade	Quinta Alegre "um Teatro em Cada bairro"
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	2600 EUR
Descrição	200 horas de workshops intergeracionais e acompanhamento do consórcio x 13EUR = 2600

TOTAIS

Total das Actividades	49980 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	15485 EUR
Total do Projeto	65465 EUR
Total dos Destinatários	193

