

# Programa Parcerias Locais

**BIP/ZIP** 

Programa BIP/ZIP 2025 Dimensão: Dimensão Ignição

FICHA DE CANDIDATURA

Refa: 045

Sementes de Afecto





#### **ENTIDADES PROMOTORAS**

Designação Associação para a Valorização Ambiental da Alta de Lisboa

**ENTIDADES PARCEIRAS** 

Designação InterAjuda - Associação de Solidariedade, Cooperação e

Desenvolvimento

Designação Rotary Lisboa Centennarium

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Sementes de Afecto

BIP/ZIP em que pretende intervir 67. Alta de Lisboa Centro

> **ODS 2030** Erradicar a Pobreza

> > Saúde de Qualidade

Reduzir as Desigualdades

Síntese do Projeto

Fase de execução Projeto que combate o isolamento e promove a inclusão de

idosos através de uma horta comunitária. Estimula o convívio, a troca de saberes, o contacto intergeracional e o reforço dos laços comunitários, contribuindo para uma vida mais ativa, digna e participativa para os mais

vulneráveis da comunidade.

Fase de sustentabilidade A sustentabilidade do projeto será assegurada pela

> participação ativa dos idosos, parcerias locais, uso de recursos ecológicos e reaproveitamento de materiais. A horta manter-se-á como espaço comunitário autogerido, com envolvimento contínuo da comunidade e possíveis receitas de

excedentes, garantindo continuidade após o fim do

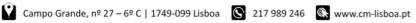
financiamento inicial.

DESCRIÇÃO DO PROJETO













## Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico

A Alta de Lisboa é uma zona da cidade de Lisboa onde, há cerca de duas décadas, foi realojada uma parte significativa da população que vivia em bairros de barracas, provenientes de diferentes áreas da cidade. Este processo de realojamento, embora necessário, originou uma fraca coesão social, consequência das vulnerabilidades sócio-económicas existentes à época. A população residente caracteriza-se por uma elevada diversidade cultural e étnica, baixos rendimentos e um número significativo de idosos em situação de isolamento. Trata-se de um território com escassas respostas sociais, sendo que as poucas existentes ainda se encontram em fase de consolidação e desenvolvimento. De acordo com o II Diagnóstico Social de Lisboa, os residentes enfrentam múltiplas dificuldades associadas à exclusão social. Acresce ainda que Lisboa apresenta um Índice de Envelhecimento de 182,8 - um valor bastante superior à média da Área Metropolitana de Lisboa e do território continental - o que evidencia a necessidade urgente de respostas adaptadas às especificidades desta população.

Destinatários preferenciais

Idosos

Temática preferencial

Promover a Inclusão e a Prevenção

Objectivo geral

O projeto "Sementes de Afecto" tem como propósito combater o isolamento social de pessoas idosas através da criação e dinamização de uma horta comunitária como espaço de convívio, aprendizagem e participação ativa. A horta será um ponto de encontro onde os idosos poderão cultivar plantas, partilhar saberes e memórias, adquirir novas competências e fortalecer os laços com a comunidade. Através de atividades regulares, como workshops, visitas, eventos e momentos de lazer, o projeto visa melhorar a qualidade de vida dos participantes, promovendo o envelhecimento ativo e saudável.

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

Estimular a participação ativa e o sentimento de pertença de idosos em situação de isolamento social através da dinamização de um espaço verde comunitário.













Este objetivo visa envolver os idosos em atividades práticas e significativas, como o cultivo de hortícolas e a manutenção de espaços comuns, criando uma rotina que contribua para o seu bem-estar e autoestima. A participação em grupo favorece a criação de laços afetivos e redes de apoio, reduzindo o sentimento de solidão. O espaço comunitário funciona como um ponto de encontro, reforçando o sentido de identidade e pertença à comunidade local.

#### Sustentabilidade

O Parque agrícola tem vindo a ser gerido pela AVAAL e pelos hortelões que nele participam e tomam responsabilidade e esse envolvimento da comunidade tem progressivamente resultado na manutenção e organização. A promoção do projecto e da dinâmica comunitária local será facilitada por uma maior abertura a que mais camadas da população conheçam a horta através de visitas guiadas e tenham acesso a actividades de sensibilização e consciência ambiental.

## Objetivo Específico de Projeto 2

#### Descrição

Proporcionar oportunidades de aprendizagem interativa e desenvolvimento de competências em horticultura, sustentabilidade e alimentação saudável.

Através da realização de workshops e atividades práticas, pretende-se capacitar os participantes com conhecimentos sobre agricultura biológica, compostagem, uso de plantas medicinais e práticas sustentáveis. Esta aprendizagem ativa estimula as capacidades cognitivas dos idosos e oferece ferramentas para escolhas de vida mais saudáveis. Além disso, o conhecimento adquirido pode ser partilhado com familiares e vizinhos, promovendo um impacto positivo para além dos próprios participantes.

#### Sustentabilidade

A sustentabilidade deste objetivo assenta na criação de conhecimento útil, replicável e com impacto duradouro. Ao capacitar os idosos com competências práticas em horticultura, agricultura biológica e alimentação saudável, promove-se autonomia e hábitos de vida mais equilibrados. O saber adquirido poderá ser aplicado em casa e partilhado com familiares e vizinhos, criando uma cadeia de transmissão de boas práticas. A utilização de materiais naturais e recicláveis nas atividades garante baixo custo e menor impacto ambiental. Além disso, parcerias com escolas, associações e entidades locais ajudam a manter os workshops ativos no tempo, reforçando a continuidade da aprendizagem, a inclusão comunitária e a participação ativa dos idosos como agentes de mudança.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição

Fomentar o convívio intergeracional e a valorização dos saberes tradicionais através de eventos e atividades













#### culturais na horta.

Ao organizar momentos de partilha com escolas, famílias e outras gerações, o projeto pretende criar um espaço onde os saberes dos idosos sejam valorizados, especialmente no que se refere à agricultura tradicional, culinária e histórias de vida. A interação entre gerações contribui para a construção de uma comunidade mais coesa e empática, além de reforçar o papel ativo e relevante da população idosa na sociedade contemporânea.

## Sustentabilidade

Baseado no voluntariado, o PAAL tem sido coordenado pela AVAal, associação que juntamente com os hortelões e entidades parceiras asseguram a continuidade deste a longo e médio prazo. Através das diferentes actividades que promovem estilos de vida mais sustentáveis, junto com as parcerias locais, conseguir receitas que sustentem as despesas regulares de manutenção do PAAL. Pelo envolvimento e colaboração da comunidade resulta também um espaço mais limpo e mais cuidado.

## CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1 Sensibilização da Comunidade

Recursos humanos Coordenador de Projecto

**Parceiros** Voluntários

Local: entidade(s) AVAAL

> Valor 4738 EUR

Mês 1, Mês 2 Cronograma

Periodicidade **Pontual** 

Nº de destinatários 150

Objectivos especificos para que

concorre

Actividade 2 Saber com Raízes

1, 2, 3

Recursos humanos Coordenador de Projecto

**Formadores** 

Local: entidade(s) **AVAAL** 

> Valor 4968 EUR















Cronograma Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 8, Mês 9, Mês 10

Periodicidade Pontual6

Nº de destinatários 60

Objectivos especificos para que

concorre

Actividade 3 Mãos na Terra

2

Coordenador Projecto Recursos humanos

Dinamizadores Voluntários

Local: entidade(s) **AVAAL** 

> Valor 5068 EUR

Cronograma Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 7, Mês 10, Mês 11

Periodicidade Pontual6

60 Nº de destinatários

Objectivos especificos para que

concorre

Actividade 4 Trilhos da Horta

1, 3

Recursos humanos Coordenador Projecto

Dinamizadores Voluntários

Local: entidade(s) **AVAAL** 

> Valor 4968 EUR

Cronograma Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11

Periodicidade Pontual7

Nº de destinatários 100

Objectivos especificos para que

concorre

Actividade 5 Entre histórias e saberes

1, 3

Coordenador Projecto Recursos humanos

Dinamizadores

DMHDL | DDL | DAIL
BIP/ZIP - Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária













Hortelões Voluntários

Local: entidade(s) **AVAAL** 

> Valor 5590 EUR

Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Cronograma

Mês 11, Mês 12

Periodicidade Pontual10

Nº de destinatários 100

Objectivos especificos para que

concorre

Actividade 6 Horta em Festa

1, 3

Recursos humanos Coordenador Projecto

Dinamizadores Voluntários

AVAAL Local: entidade(s)

> 4718 EUR Valor

> > 3

Mês 12 Cronograma

Pontual1 Periodicidade

Nº de destinatários 200

Objectivos especificos para que

concorre

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados

Constituição da equipa de projeto

Coordenador Função

Horas realizadas para o projeto 720

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

DMHDL | DDL | DAIL
BIP/ZIP - Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária











Morador no bairro do projeto Não

> Função **Formadores**

100 Horas realizadas para o projeto

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

> Função Dinamizadores

Horas realizadas para o projeto

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Sim Morador no bairro do projeto

> Função Voluntários

> > 1

0

Horas realizadas para o projeto 200

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira

Morador no bairro do projeto Sim

Criação de emprego (Impacto)

Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto

(com uma afetação >= 75%)

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

projeto

Destinatários (Resultados)

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

lúdicas)

Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 200

60

Nº de atividades onde não é possível a

DMHDL | DDL | DAIL

BIP/ZIP - Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária













identificação ciara dos participantes	2
	Equidade
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	0
Nº de destinatários mulheres	30
Nº de destinatários desempregados	0
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	20
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	40
Nº de destinatários imigrantes	0
	Produtos/Elementos tangíveis da intervenção
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	0
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	10
Nº de páginas de Internet criadas	0
Nº de páginas de facebook criadas	3
Nº de vídeos criados	3
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	2
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0
-	

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno 14670 EUR Encargos com pessoal externo 10000 EUR

> Deslocações e estadias 500 EUR















Encargos com informação e publicidade 890 EUR

Encargos gerais de funcionamento 2890 EUR

> Equipamentos 1100 EUR

> > 0 EUR Obras

30050 EUR Total

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade Associação para a Valorização Ambiental da Alta de Lisboa

Valor 30050 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade Rotary Club Lisboa Centennarium

Tipo de apoio Não financeiro

> 500 EUR Valor

Descrição - Mobilização de voluntários para dinamizar actividades

- Apoio na divulgação do projecto - Mobilização de recursos

- Dirigentes associativos voluntários

Entidade InterAjuda - Associação de Solidariedade, Cooperação e

Desenvolvimento

Tipo de apoio Não financeiro

> Valor 500 EUR

Descrição - Mobilização de voluntários para dinamizar actividades

- Apoio na divulgação do projecto - Mobilização de recursos

- Dirigentes associativos voluntários

Entidade AVAAL

Tipo de apoio Não financeiro

> 2000 EUR Valor

- Voluntários Descrição

- Dirigentes associativos voluntários

- Divulgação

- Cedência de espaços e equipamentos

**TOTAIS** 











Total das Actividades 30050 EUR

Total de Outras Fontes de Financiamento 3000 EUR

> Total do Projeto 33050 EUR

Total dos Destinatários 670







