

experiências
projectos parcerias
transformar
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2025
Dimensão: Dimensão Ignição
FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 045

Sementes de Afecto



BAIROS 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 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
Temáticas preferenciais	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
Cronograma	Mês 1, Mês 2
Periodicidade	Pontual
Nº de destinatários	150
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 2	Saber com Raízes
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 específicos para que concorre 2

Actividade 3 Mãos na Terra
 Recursos humanos Coordenador Projecto
 Dinamizadores
 Voluntários
 Local: entidade(s) AVAAL
 Valor 5068 EUR
 Cronograma Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 7, Mês 10, Mês 11
 Periodicidade Pontual6
 Nº de destinatários 60
 Objectivos específicos para que concorre 1, 3

Actividade 4 Trilhos da Horta
 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 específicos para que concorre 1, 3

Actividade 5 Entre histórias e saberes
 Recursos humanos Coordenador Projecto
 Dinamizadores

	Hortelões Voluntários
Local: entidade(s)	AVAAL
Valor	5590 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Pontual10
Nº de destinatários	100
Objectivos específicos para que concorre	1, 3
Actividade 6	Horta em Festa
Recursos humanos	Coordenador Projecto Dinamizadores Voluntários
Local: entidade(s)	AVAAL
Valor	4718 EUR
Cronograma	Mês 12
Periodicidade	Pontual1
Nº de destinatários	200
Objectivos específicos para que concorre	3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

	Rede (resultados)
Nº de parceiros mobilizados	2
	Constituição da equipa de projeto
Função	Coordenador
Horas realizadas para o projeto	720
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira

Morador no bairro do projeto	Não
Função	Formadores
Horas realizadas para o projeto	100
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Dinamizadores
Horas realizadas para o projeto	100
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
Função	Voluntários
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%)	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)	60
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	200
Nº de atividades onde não é possível a	

identificação clara 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
Obras	0 EUR
Total	30050 EUR
	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
Valor	500 EUR
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
Valor	2000 EUR
Descrição	- Voluntários - 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

