

projectos
transformar
experiências
parcerias
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: 046

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

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 4. Portugal Novo

17. Centro Histórico de Carnide

36. Pena

47. Horizonte

50. Rua de São Paulo (eixo)

64. Anjos

ODS 2030 Saúde de Qualidade

Cidades e Comunidades Sustentáveis

Síntese do Projeto

Fase de execução A Avó sai da Caixa" promove o envelhecimento activo e a inclusão social, usando a criatividade para quebrar estereótipos sobre a velhice e inspirar empoderamento e auto-descoberta. Começaremos por mapear participantes e lançaremos os KITS criativos 60+, distribuídos mensalmente com técnicas, materiais e desafios variados. As oficinas fomentam a partilha intergeracional e coesão comunitária. A criatividade é para todos e transforma indivíduos e comunidades

Fase de sustentabilidade A sustentabilidade do projeto assenta na sua replicabilidade por parte das instituições parceiras. Os KITS criativos usam materiais acessíveis e os tutoriais tornam as propostas visíveis e reproduzíveis. A capacitação das participantes e técnicos/as permite criar novas



Descrição

Promover o intercâmbio entre as entidades parceiras e beneficiários, através da criação de momentos de encontro comunitário em torno da "exploração" dos KITS criativos 60+. Estes encontros serão organizados de forma rotativa por diferentes instituições parceiras, possibilitando que os participantes conheçam novos espaços, novas pessoas e novas formas de viver e partilhar a criatividade.

Estes momentos de intercâmbio serão oportunidades de convívio, descoberta e criação em grupo. Os desafios propostos nos KITS servirão de ponto de partida para conversas, pequenas oficinas ou actividades informais que fomentam o bem-estar, a auto-estima e o sentimento de pertença. O ambiente acolhedor e interactivo destes encontros favorecerá o surgimento de novas amizades, o combate ao isolamento social e a valorização da diversidade de trajectos de vida.

Através desta lógica de intercâmbio, o projeto reforça a dinamização comunitária e a construção de redes locais de proximidade. Ao mesmo tempo, fortalece a cooperação entre as entidades participantes, promovendo uma resposta mais coesa, criativa e humanizada aos desafios do envelhecimento em Lisboa.

Sustentabilidade

A sustentabilidade assenta na criação de uma rede colaborativa entre as entidades parceiras, com base na experiência e no envolvimento gerados ao longo do projeto. A lógica dos encontros interinstitucionais promove relações duradouras entre organizações e participantes, que poderão manter a dinâmica dos intercâmbios mesmo após o término do financiamento, integrando-a nas suas rotinas e calendários de actividades regulares.

A simplicidade e flexibilidade do modelo - encontros presenciais à volta dos KITS criativos - tornam a actividade de fácil replicação, exigindo poucos recursos materiais e sendo adaptável a diferentes contextos. Além disso, os materiais criados (vídeos tutoriais, fichas de actividades, metodologias de dinamização) ficarão disponíveis para uso livre pelas entidades envolvidas, permitindo que os desafios propostos possam continuar a ser utilizados, reinventados ou integrados em novos formatos.

O fortalecimento da rede de parceiros, aliado à capacitação informal de técnicos/as e à apropriação comunitária do projeto, constitui uma base sólida para a continuidade dos objetivos. A cultura de partilha, de afecto e de colaboração que se desenvolve nos encontros é, por si só, um motor de continuidade, garantindo que a ideia do "envelhecer com criatividade e em comunidade" possa perdurar para lá da duração do projeto.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1 A Avó sai da caixa - Co-criação



Recursos humanos	-1 coordenador - 1 designer - 1 produtor - 1 fotógrafo - 20 Avós
Local: entidade(s)	Instalações da Fermenta Associação
Valor	2000 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	20
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 2	A Avó sai da caixa - Produção
Recursos humanos	-1 coordenador - 1 designer - 1 produtor - 1 fotógrafo - 20 Avós
Local: entidade(s)	Instalações da Fermenta Associação
Valor	30000 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	20
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 3	A Avó sai da caixa - Workshops
Recursos humanos	-1 coordenador - 1 designer - 1 produtor - 1 fotógrafo
Local: entidade(s)	- Instalações do Centro de Dia Nossa Senhora da Pena - Instalações do Centro de Dia do Alto do Pina - Instalações do Centro Social e Paroquial São João Evangelista - Instalações da APOIARTE - Casa do Artista



	- Instalações da Fermenta Associação
Valor	13000 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	250
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 4	A Avó sai da caixa - Intercâmbio
Recursos humanos	-1 coordenador - 1 designer - 1 produtor - 1 fotógrafo
Local: entidade(s)	- Instalações do Centro de Dia Nossa Senhora da Pena - Instalações do Centro de Dia do Alto do Pina - Instalações do Centro Social e Paroquial São João Evangelista - Instalações da APOIARTE - Casa do Artista - Instalações da Fermenta Associação
Valor	0 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 6, Mês 8, Mês 10
Periodicidade	Pontual4
Nº de destinatários	230
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 5	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 12
Periodicidade	Mensal



Nº de destinatários 400
Objectivos específicos para que
concorre 1, 2

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados 4

Constituição da equipa de projeto

Função Coordenador

Horas realizadas para o projeto 1920

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Sim

Função Designer

Horas realizadas para o projeto 1920

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Mediador

Horas realizadas para o projeto 1320

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Fotógrafo

Horas realizadas para o projeto 360

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não



Função	20 Avós Voluntárias
Horas realizadas para o projeto	420
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%)	1
Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto	4
Destinatários (Resultados)	
Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)	250
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	1
Equidade	
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	0
Nº de destinatários mulheres	250
Nº de destinatários desempregados	0
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	0
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	150
Nº de destinatários imigrantes	0
Produtos/Elementos tangíveis da intervenção	
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	2300



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

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
Total	50000 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade	Fermenta - Associação
Valor	50000 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade	Santa Casa da Misericórdia de Lisboa
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	3000 EUR



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

Descrição	- sinalização de utentes para participar nas actividades do projecto - cedência de espaços nos equipamentos da UDIP Alameda (Centro de Dia Nossa Senhora da Pena, do Centro de Dia do Alto do Pina e do SAD Alameda), para a dinamização das actividades - disponibilidade para acolher e participar nos diferentes intercâmbios entre os parceiros - comunicação e divulgação do projecto
Entidade	Centro Social e Paroquial São João Evangelista
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1000 EUR
Descrição	- cedência de espaço para a dinamização das actividades
Entidade	APOIATE
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	3000 EUR
Descrição	- cedência de espaço para a dinamização das actividades

TOTAIS

Total das Actividades	50000 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	7000 EUR
Total do Projeto	57000 EUR
Total dos Destinatários	920

