

## PLANO DE AÇÃO

### CONTRATO LOCAL PARA O DESENVOLVIMENTO SOCIAL DO CONCELHO DE ARRAIOLOS

#### GERAR IDENTIDADES – GI

V6\_agosto2020

1

#### I – Identificação

##### 1.1 Designação do Projeto

Gerar Identidades - Gi

##### 1.2 Território de Intervenção

Concelho de Arraiolos, incluindo as suas 5 freguesias

##### 1.3 Duração

Data de início: 01-09-2020

Data de fim: 31-08-2023

##### 1.4 Entidade Coordenadora Local da Parceria (ECLP)

Monte – Desenvolvimento Alentejo Central, ACE é uma entidade privada sem fins lucrativos, uma Organização Não Governamental para o Desenvolvimento, criada em 1996, com estatuto de utilidade pública, que tem como sócios cinco Associações de Desenvolvimento Local, que representam atualmente 844 entidades da região Alentejo Central.

O Monte é responsável pela gestão de intervenções de âmbito local, regional e internacional, para o desenvolvimento sustentável e inclusivo das comunidades rurais, em parceria com entidades e agentes locais. Em 1996, com a dinamização da Abordagem LEADER, no Alentejo Central, a Monte alicerçou uma estratégia de intervenção que tem nas populações, nas diferentes organizações, e nas oportunidades do território, os principais instrumentos para a construção de iniciativas que contribuam para o desenvolvimento económico, social e ambiental da região. O apoio à inclusão e implementação de medidas dirigidas a grupos populacionais fragilizados socialmente, num território específico, tem sido desde sempre uma área prioritária da intervenção do Monte,

sendo esta dinamizada em parceria com os principais atores com intervenção social no território. Muito recentemente a realização do Referencial Estratégico para o Desenvolvimento Social na Região do Alentejo Central, produto desenvolvido pelo Monte em resposta a uma solicitação da Comunidade Intermunicipal do

Alentejo Central (CIMAC), constitui uma mais-valia e o reforço do conhecimento do Monte nesta área de ação específica (vide Anexo II-CV Monte).

## 1.5 Parceria

O desenvolvimento do projeto Gerar Identidades (Gi) assenta na parceria já criada no concelho de Arraiolos e promovida pela Câmara Municipal de Arraiolos (CMA), o Concelho Local de Ação Social (CLAS) e um Grupo de Trabalho informal que tem vindo a refletir e a delinear a ação a realizar no concelho com vista a promover um envelhecimento mais positivo. Considerou-se que para a presente intervenção neste formato de parceria alargada seria o mais ajustado, sendo que o Monte assume o papel de ELCP, a CMA de entidade promotora e um conjunto alargado de entidades locais com ação ao nível da população idosa são os parceiros que apoiam e participam na boa execução do projeto Gi, tendo para tal sido elaborado e assinado por todas as partes um **Acordo de Parceria** para a implementação do projeto que se anexa ao presente documento.

## 1.6 Equipa Projeto

### 1.6.1 Coordenadora Técnica do Projeto

Nome: Inácia Lopes Rebocho  
Função: Coordenadora de Projetos  
Entidade: Monte – Desenvolvimento Alentejo Central  
Telefone: +351 266490090  
E-mail: [inacia.lrebocho@monte-ace.pt](mailto:inacia.lrebocho@monte-ace.pt)

### 1.6.2 Responsável Financeiro

Nome: Nuno Costa  
Função: Responsável Financeiro  
Entidade: Monte – Desenvolvimento Alentejo Central  
Telefone: +351 266490090  
E-mail: [nuno.costa@monte-ace.pt](mailto:nuno.costa@monte-ace.pt)

## II – Projeto

### 2.1 Enquadramento

#### Eixo de Intervenção 3: Promoção do envelhecimento ativo e apoio à população idosa

#### Ações obrigatórias do eixo

I - Ações socioculturais que promovam o envelhecimento ativo e a autonomia das pessoas idosas

II – Ações de combate à solidão e ao isolamento

III – Desenvolvimento de projetos de voluntariado vocacionados para o trabalho com populações envelhecidas

### 2.2 Objetivos

**Objetivo Geral:** Concorrer para uma cidadania positiva e inclusiva no que respeita ao envelhecimento populacional na região do Alentejo Central, até 2023.

**Objetivo Específico:** Melhorar e reforçar a integração da população idosa no concelho de Arraiolos, com vista à promoção do envelhecimento ativo, até 2023.

### 2.3 Atividades do Projeto Gerar Identidades – Gi

#### Ação I - Ações socioculturais que promovam o envelhecimento ativo e a autonomia das pessoas idosas

##### Atividade 1

##### Nome: Programa Animar Sénior

**Descrição:** De acordo com as estatísticas oficiais, o concelho de Arraiolos tem uma população bastante envelhecida. Com o intuito de promover a qualidade de vida destes cidadãos e, dando continuidade a ações já testadas no concelho através de outros instrumentos promovidos pelo Monte, como o PROGRIDE e o CLDS “Contrato”, pretendemos melhorar algumas dessas ações e introduzir novas, muito orientadas para a educação não formal. Esta ação concretiza-se através da criação e dinamização de “Oficinas” itinerantes destinadas aos idosos das 5 freguesias do concelho, com atividades de animação a diversos níveis, de acordo com as características e interesses destes públicos-alvo. Estas oficinas aliam as atividades lúdicas à componente do desenvolvimento da motricidade, sendo esta uma das componentes a incluir de forma transversal a todas as atividades.

Assim, esta ação assenta no desenvolvimento de 3 Oficinas Temáticas: a Oficina das Artes, a Oficina da Expressão Dramática e a Oficina das TIC. Propõe-se que se realize uma Oficina Temática, com a duração aproximada de 2h, uma vez por mês, em todas as 11 localidades do concelho de Arraiolos.

Os programas das Oficinas irão incluir outras iniciativas mais pontuais, tais como, Tardes de Magia, Clube do Otimismo, Risoterapia, baile, visitas e outras. Os processos de criação, aliam a preservação de técnicas e saberes dos idosos à contemporaneidade, podendo incluir a criação de novos produtos.

Pretende-se também, no âmbito da oficina das TIC, articular com o Agrupamento de Escolas e promover a correspondência digital entre idosos.

A dinamização desta ação inclui também, em articulação com a autarquia, a preparação do “Mês Sénior”, como forma de beneficiar este evento com as atividades desenvolvidas nas diferentes Oficinas, e envolver os idosos de todas as freguesias na preparação do mesmo.

Pretende-se apresentar durante este mês os produtos resultantes do trabalho conjunto resultante das Oficinas.

**Resultados esperados:** 3 produtos resultantes das 3 oficinas.

**Metas:** Até final do projeto realizar as 3 oficinas por localidade (11) e criar 1 produto por cada oficina.

**Indicadores de realização:** Nº de participantes nas oficinas (110 Idosos); Nº de oficinas realizadas (165)

**Fontes de Verificação:** Folhas de presença, grelhas de observação, grelhas de análise, inquérito de satisfação e relatórios de execução anual e final.

**Indicadores de Resultado:** Reforço da autoestima e valorização pessoal dos públicos; n.º de produtos inovadores criados.

**Público(s), nº e tipo:** 110 Idosos

**Duração:** 36 meses

**Local de realização:** 11 localidades do concelho de Arraiolos.

**Entidades Parceiras:** CMA; Agrupamento de Escolas de Arraiolos, Associações de Reformados, IPSS, nos termos estabelecidos no Acordo de Parceria para Implementação do Projeto – Gerar Identidades

## Atividade 2

**Nome:** À conversa com...

**Descrição:** Pretende-se com este ciclo de tertúlias itinerantes, potenciar a partilha de experiências, vivências e memórias em diferentes comunidades do concelho, valorizando assim a velhice e a experiência de vida, contribuindo para minimizar as fragilidades físicas e psicológicas sentidas pelo idoso.

Serão então realizadas 10 tertúlias, dinamizadas por convidados que permitam estimular o diálogo, e onde se poderão abordar diversos temas, como por exemplo, a história do tapete de Arraiolos, desde o funcionamento das tinturarias até à realização do tapete.

**Resultados esperados:** Elaboração de uma revista publicada com periodicidade anual (2021, 2022, 2023), onde serão registados os momentos chave de cada tertúlia.

---

**Metas:** Até ao final do projeto, realizar 10 tertúlias, com duração de 3h cada, e criar um produto.

**Indicadores de realização:** Nº de participantes nas tertúlias; Nº de tertúlias realizadas.

**Fontes de verificação:** Folhas de presença; grelhas de observação, grelhas de análise, inquérito de satisfação.

**Indicadores de resultado:** Melhoria do bem-estar do idoso; reforço da memória coletiva da população do concelho.

**Público(s), nº e tipo:** 60 Idosos

**Duração:** 36 meses

**Local de realização:** Itinerante (5 freguesias)

**Entidades Parceiras:** CMA; Associações Locais; GNR

### Atividade 3

#### Nome: Pontes - Encontro de gerações

**Descrição:** Numa época em que há um afastamento cada vez maior entre as várias gerações devido a diversos fatores, nomeadamente as alterações das dinâmicas familiares, torna-se premente que as atividades intergeracionais tenham um papel mais ativo na transmissão de valores e divulgação de conhecimento. Se por um lado, estas atividades fomentam a inclusão social dos idosos, aumentando a sua autoestima e contribuindo para um envelhecimento ativo, por outro, as crianças e os jovens beneficiam de uma melhoria no relacionamento com uma geração mais velha, ajudando a desmistificar uma série de associações negativas relacionadas com o envelhecimento e que estão instaladas na nossa sociedade.

Esta atividade, procura também aproximar e estabelecer relações entre gerações, desenvolvendo ateliers de partilha de experiências com duração de 6h cada (2 dias), que percorrerão todas as localidades do concelho, e onde serão realizadas diversas atividades em conjunto, nas áreas da culinária, jogos tradicionais, etc, em colaboração com entidades locais de carácter cultural, juvenil, recreativo e/ou comunitário e estabelecimentos de educação e ensino. Como exemplos de algumas atividades que se podem desenvolver, temos:

- a confeção de compotas, onde as crianças levam a matéria prima e os idosos ensinam a confeccionar;
- criação/construção de um jogo didático;
- trabalhos de jardinagem;
- realização de um workshop/atelie de fotografia;
- sessão fotográfica com os idosos e os jovens para a construção do calendário do ano do município, *a realização desta atividade compreende o cumprimento das regras aplicadas à informação e publicidade, em conformidade com o disposto na legislação europeia;*
- sessão fotográfica, com o objetivo de captar imagens dos monumentos e paisagens do concelho associadas a memórias dos idosos e dos jovens que resultaria numa exposição;

---

- levantamento de memórias associadas a praças e/ou ruas da vila e/ou de outras localidades, do ponto de vista do espaço físico e das vivências de quem ali habitava e a partir da descrição destas, realizar a sua reprodução em desenho e/ou vídeo mapping;

- Intercâmbio de conhecimentos em diversas áreas, entre os idosos e o jovens (identificar alguns alimentos que se utilizavam na culinária mais antiga, como por exemplo os catacuzes, e outros alimentos que surgiram mais recentemente).

**Resultados esperados:** 11 produtos resultantes dos 11 ateliers.

**Metas:** Até ao final do projeto, realizar 11 ateliers e criar um produto por cada atelier.

**Indicadores de realização:** Nº de participantes nos ateliers; Nº de ateliers realizados.

**Fontes de verificação:** Folhas de presença; grelhas de observação, grelhas de análise, inquérito de satisfação.

**Indicadores de resultados:** Reforço da autoestima dos idosos; reforço da inclusão social dos idosos.

**Público(s), nº e tipo:** 66 Idosos

**Duração:** 36 meses

**Local de realização:** Itinerante (localidades)

**Entidades Parceiras:** CMA; Agrupamento de escolas de Arraiolos; Associações de jovens de Vimieiro e Sabugueiro; Coletividades.

#### Atividade 4

**Nome:** Linguagem dos afetos

**Descrição:** Promover a preparação dos cuidadores informais, que prestam cuidados aos idosos dependentes (com demência ou outros), contribuindo desta forma para o aumento dos seus conhecimentos, munindo-os de ferramentas que lhes permitam o desempenho das suas funções de forma mais eficaz, minimizando o desgaste físico e psicológico de todos os intervenientes, com o objetivo de lhes proporcionar um maior bem-estar. Desta forma, pretende-se organizar 4 ciclos de conversas/ações de informação e sensibilização com duração de 6 horas cada ciclo (2 dias), dinamizados por especialistas nesta área, onde se abordarão temas pertinentes tais como:

- Apoios e outras condições de suporte aos cuidadores em geral;
- Prevenção de acidentes;
- A demência e a saúde mental;
- Segurança e boas práticas

O objetivo destes ciclos é construir um Folheto informativo, direcionado para a realidade do concelho de Arraiolos, onde se encontrará agregada toda a informação útil ao desempenho eficaz das funções dos cuidadores informais, que possa ficar acessível à população idosa em geral.

**Resultados esperados:** 1 produto

**Metas:** Até ao final do projeto realizar 4 ciclos de conversas, e criar 1 produto

**Indicadores de realização:** N.º de cuidadores presentes nas ações; n.º de ciclos de conversas

**Fontes de Verificação:** Folhas de presença; grelhas de observação, grelhas de análise, Inquérito de satisfação

**Indicadores de Resultado:** Reforço da autonomia dos idosos dependentes

**Público(s), nº e tipo:** 24 Idosos - cuidadores informais

**Duração:** 36 meses

**Local de realização:** Itinerante

**Entidades Parceiras:** GNR, Centro de Saúde de Arraiolos, SCM Arraiolos, SCM Vimieiro, nos termos estabelecidos no Acordo de Parceria para a Implementação do Projeto Gerar Identidades.

## Ação II – Ações de combate à solidão e ao isolamento

### Atividade 5

**Nome:** Informar para aproximar

**Descrição:** Sendo a aprendizagem ao longo da vida uma forma de experienciar oportunidades inovadoras em diversas áreas e, tendo os idosos de hoje mais vitalidade e vontade em participar em novos projetos, cuja sabedoria será uma mais-valia, torna-se fundamental promover o acesso à informação destas pessoas, dotando-as de instrumentos que as ajudem a adotar hábitos saudáveis no seu dia-a-dia, garantindo desta forma uma melhor qualidade de vida. Serão organizadas 5 ações de informação itinerantes dinamizadas por especialistas, com duração de 12 horas cada (4 dias), com o objetivo de abranger as 5 freguesias do concelho de Arraiolos, em diversas áreas, tais como:

- Nutrição;
- Igualdade de género;
- Direitos dos idosos;
- Segurança e boas práticas.

**Resultados esperados:** 5 práticas de vida saudáveis implementadas no concelho

**Metas:** até ao final do projeto, realizar 5 ações (uma por cada freguesia)

**Indicadores de realização:** N.º de idosos presentes nas ações; n.º de ações realizadas

**Fontes de Verificação:** Folhas de presença; grelhas de observação, grelhas de análise, Inquérito de satisfação.

**Indicadores de Resultado:** Aumento da qualidade de vida dos idosos; n.º de práticas saudáveis adotadas no concelho

**Público(s), nº e tipo:** 40 Idosos

**Duração:** 36 meses

**Local de realização:** Itinerante (freguesias)

**Entidades Parceiras:** Entidades CLASA



## Atividade 6

**Nome:** Serões Comunitários e Solidários (para a promoção do envelhecimento ativo no concelho de Arraiolos)

**Descrição:** Esta ação visa promover a reflexão e a discussão com grupos de idosos das diversas localidades do concelho, em torno das necessidades específicas e dos problemas sentidos por este grupo da população na sua comunidade. De cada sessão de trabalho, irá resultar não apenas a identificação dos problemas sentidos, mas também ações e medidas a desenvolver para a sua resolução, com o envolvimento da população. Esta atividade corresponde ao desenvolvimento de 2 sessões de trabalho por comunidade, sendo que, em cada sessão, em média, se perspetiva a participação de 6 idosos. O trabalho de preparação, dinamização e análise da informação recolhida nestas sessões é da responsabilidade da equipa do projeto, onde também serão convidados a participar especialistas em áreas muito distintas, como forma de apoio à promoção do envelhecimento ativo no concelho de Arraiolos.

Em complemento, e tirando partido deste trabalho de recolha de informação e elementos por parte da equipa do Gi, em articulação com os especialistas, estes contributos serão trabalhados nas reuniões da Rede Social de Arraiolos, pretendendo-se deste modo, apoiar os parceiros na elaboração de um Diagnóstico Específico sobre a problemática do envelhecimento no concelho, e de um Plano de Desenvolvimento, com medidas dirigidas a esta área de intervenção, a incluir no Plano de Desenvolvimento Social a elaborar para o concelho de Arraiolos.

**Resultados esperados:** 11 Planos Locais Para a promoção do envelhecimento ativo no concelho de Arraiolos (1 por localidade)

**Metas:** até ao final do projeto, conceção de 11 Planos Locais para a promoção do envelhecimento ativo no concelho de Arraiolos (1 por localidade)

**Indicadores de realização:** 22 Serões Comunitários e Solidários realizados

**Fontes de Verificação:** atas e planos locais

**Indicadores de Resultado:** aumento da capacidade de autoidentificação das necessidades pela população idosa do concelho; reforço da participação da comunidade na promoção do envelhecimento ativo no concelho

**Público(s), nº e tipo:** 66 idosos

**Duração:** 36 meses

**Local de realização:** localidades do concelho de Arraiolos

**Entidades Parceiras:** Entidades CLASA

## Ação III – Desenvolvimento de projetos de voluntariado vocacionados para o trabalho com populações envelhecidas

### Atividade 7

**Nome:** Vamos todos ajudar (voluntariado)

**Descrição:** Vamos todos ajudar, visa recuperar a experiência já dinamizada pelo Monte com o projeto Contrato, CLDS dinamizado entre 2011 e 2014, o qual integrou a criação do Núcleo de Voluntariado de Arraiolos; pretende ainda associar a esta dinâmica, as empresas da região numa lógica de solidariedade e responsabilidade social, procurando deste modo reforçar áreas em deficit pela população idosa. Associar o setor empresarial a esta atividade permite introduzir novas dinâmicas, uma maior coesão social na abordagem à problemática do crescente envelhecimento e isolamento que é vivenciado no concelho de Arraiolos e um sentido de solidariedade alargado e mais implicado na comunidade, sendo que as potenciais empresas voluntárias serão envolvidas através da ECLP e da sua rede de parceiros locais com os quais tem dinamizado outras iniciativas nos últimos vinte anos. Significa que as empresas não sendo um dos destinatários elegíveis deste eixo do programa, não são consideradas como destinatárias da atividade, e não existem custos associados à sua participação. Esta atividade é um desafio para a equipa e para os parceiros locais a envolver na implementação do GI, sendo proposto que os dois grupos de voluntariado, idosos e empresas, sejam mobilizados em paralelo bem como a dinamização de programas de voluntariado específicos para cada grupo e com a implicação de elementos da comunidade para impulsionar grupos e programas no sentido da sua continuidade após a intervenção. A experiência a desenvolver visa dinamizar novas dinâmicas, novas práticas e novos hábitos, indo de encontro ao desafio proposto no Plano de Desenvolvimento Social [2019-2021] para o concelho de Arraiolos, procurando deste forma (re)formular novas respostas para a preocupante problemática do envelhecimento da população na região, que as instituições e as respostas standards não conseguem atenuar. Esta proposta permite também uma procura de respostas sociais mais inclusivas, envolvendo outros atores, não sendo refém de um único tipo de público, que condiciona e limita as abordagens possíveis de implementar.

Esta atividade, materializa-se através da realização de sessões temáticas, com vista a informar os voluntários séniores sobre a prestação de apoio a outros idosos, procurando fomentar uma cultura de solidariedade, participação cívica e de responsabilidade social por parte das empresas. Para pôr em prática o projeto “Voluntariado Empresas”, vai ser mobilizada a rede de empresários que trabalha diretamente com o MONTE – ACE, para apoiar a sua realização.

**Resultados esperados:** mobilizar 2 grupos de voluntariado

**Metas:** até ao final do projeto impulsionar 2 grupos de voluntariado

**Indicadores de realização:** número de voluntários séniores que aderem ao projeto

**Fontes de Verificação:** folhas de presença; grelhas de observação, grelhas de análise, Inquérito de satisfação

**Indicadores de Resultado:** n.º de iniciativas realizadas pelos grupos de voluntários; reforçar a solidariedade e entreajuda na comunidade

**Público(s), nº e tipo:** 10 Idosos

**Duração:** 36 meses

**Local de realização:** Arraiolos

**Entidades Parceiras:** CMA e rede de Empresários parceiros do Monte

## 2.4. Calendário

Atividades	2020				2021												2022												2023								
	1 Set	2 Out	3 Nov	4 Dez	5 Jan	6 Fev	7 Mar	8 Abr	9 Mai	10 Jun	11 Jul	12 Ago	13 Set	14 Out	15 Nov	16 Dez	17 Jan	18 Fev	19 Mar	20 Abr	21 Mai	22 Jun	23 Jul	24 Ago	25 Set	26 Out	27 Nov	28 Dez	29 Jan	30 Fev	31 Mar	32 Abr	33 Mai	34 Jun	35 Jul	36 Ago	
<b>01 - Programa Animar sénior</b>																																					
Oficinas																																					
<b>02 - À Conversa com</b>																																					
Elaboração revista																																					
<b>3 - Encontro de gerações</b>																																					
<b>4 - Linguagem dos afetos</b>																																					
Elaboração folheto																																					
Elaboração guia																																					
<b>5 - Formar para aproximar</b>																																					
<b>6 - Serões Comunitários e Solidários</b>																																					
<b>7 - Vamos Todos Ajudar (Voluntariado)</b>																																					
Preparação das atividades																																					
Execução																																					
Elaboração do produto																																					

## 2.5 Descrição das Rubricas de Custos, orçamento distribuído por atividades e pressupostos de cálculo

O cálculo das despesas a afetar ao Projeto foi efetuado de acordo com a portaria 60-A/2015, de 2 de março, devidamente conjugada com a circular normativa 14/CD/2018 de 29 de Novembro.

### Orçamento Global

Descrição das Rubricas		Valor Global (€)
<b>Rubrica 1</b>	<b>Encargos com Pessoal</b>	<b>260 187,97</b>
1.1	Remuneração pessoal interno (incluindo encargos sociais)	193 611,57
1.2	Ajudas de Custo - despesas com alimentação e alojamento	11 612,80
1.3	Despesas com Transporte	3 801,60
1.4	Honorários de profissionais independentes	51 162,00
<b>Rubrica 2</b>	<b>Encargos diretos com aquisição de bens e serviços</b>	<b>50 779,03</b>
	Material divulgação imagem	16 643,70
	Coffee breack Oficinas	4 031,00
	Material específico para atividade	27 746,96
	Seguro de Acidentes Pessoais	2 357,37
<b>Rubrica 3</b>	<b>Encargos gerais</b>	<b>32 233,00</b>
	Despesas de limpeza	4 140,00
	Encargos com electricidade	6 300,00
	Despesas com comunicações (telef, fax, internet, correios)	7 610,06
	Consumíveis de secretaria e informática	7 199,92
	Renda	6 982,92
	<b>Total</b>	<b>343 200,00</b>