



# BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL NA REGIÃO CENTRO

AMATO LUSITANO - ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO

## Enquadramento

A **ALAD | Amato Lusitano - Associação de Desenvolvimento** foi constituída a 23 de abril de 1998, com o apoio da Autarquia Local em parceria com outras instituições locais, na sequência da identificação de vários problemas sociais e situações de risco no concelho de Castelo Branco, com o objetivo de promover o desenvolvimento do concelho, em especial no que se refere à integração dos grupos sociais mais desfavorecidos.

Hoje, a ALAD assume uma **visão e missão** assentes no respeito pela igualdade e defesa dos direitos humanos, desenvolvendo respostas de inclusão social articuladas e orientadas para o desenvolvimento das competências dos grupos de maior risco e vulnerabilidade, através da sua valorização pessoal, familiar, social e profissional, envolvendo a comunidade na resposta e na prevenção face às problemáticas identificadas.

A ação diária da ALAD passa por promover os valores da Economia Social, com o desenvolvimento de iniciativas promotoras de Igualdade de Oportunidades, de Empreendedorismo e Inovação Social, **Promoção do Envelhecimento Ativo** e de **Aprendizagem ao Longo da Vida** e a **Sustentabilidade do Envelhecimento**.

São vários os **Projetos Potenciadores de um Envelhecimento Ativo** baseados nos três pilares básicos da estrutura política do Envelhecimento Ativo - participação, saúde e segurança (OMS, 2002), nomeadamente:

- USALBI | Universidade Sénior Albicastrense
- CLDS 4G | Contrato Local de Desenvolvimento Social 4ª Geração
- Banco de Tempo | Agência de Castelo Branco
- LOCAL: Boosting Silver Economy through local community Mentoring
- Social IN - INovação & INclusão | Incubadora Social de Castelo Branco
- EAVVD | Estrutura de Atendimento a Vítimas de Violência Doméstica



# USALBI

Universidade Sénior  
Albicastrense

USALBI

15 ANOS

em serviço da comunidade

Albicastrense



Entidade Executora:



Entidade Parceira:



# USALBI | Universidade Sénior Albicastrense

A **USALBI** foi constituída sob o patrocínio da Câmara Municipal e integrada na Amato Lusitano - Associação de Desenvolvimento, com o **objetivo de promover o envelhecimento ativo com qualidade de vida** junto dos/as Albicastrenses.

A aprendizagem é fundamental para podermos envelhecer de forma harmoniosa do ponto de vista biopsicossocial e a oferta formativa da **USALBI** permite cumprir esse objetivo, pois o conjunto das várias disciplinas vai de encontro às aspirações dos/as alunos/as.

A **USALBI** também promove a cultura e as raízes albicastrenses através da atuação dos vários grupos (**Adufes, Cavaquinhos, Grupos de Fados, Rancho Folclórico, e Tuna Académica**) que têm representado o Concelho em vários pontos do País. O mais importante é o empenho, a vontade, a sabedoria e a competência que os/as alunos/as colocam na construção das mais variadas representações culturais.

A Universidade Sénior dispõe daquilo que socialmente é o valor maior, as pessoas:

- Os/as Formadores/as e Professores/as são maioritariamente voluntários/as e oferecem do seu trabalho, no mínimo uma hora por semana;
- Os/as alunos/as participam com uma pequena verba que ajuda a garantir os meios de funcionamento às suas próprias aulas;
- Os espaços são diversificados em função da especificidade de cada atividade: sala de aula normal, atelier para atividades artísticas – pintura, bordados, espaço para atividades desportivas, piscinas, etc.

Como qualquer Universidade **Sénior**, a **USALBI** propõe-se colocar ao dispor dos/as alunos/as diversas áreas de formação:

**Modalidades teórico-práticas:** Ambiente; Cavaquinhos; Cidadania; Cidadania Digital; Civilização Russa; Cuidados de Saúde; Francês; História Regional / Espaços e Culturas; Informática; Inglês (Iniciação, Intermédio e Avançado); Jardinagem em

Casa; Jornalismo; Língua Russa; Património Cultural; Poetas e Escritores; Português e Literatura; Psicologia e Bem-Estar; Religião e Moral; Segurança na Utilização da Energia Elétrica; Temas Psicossociais.

**Atividades desportivas:** Ginástica; Hidroginástica; Ioga; Pilates; Reiki, Zumba, Chi Kung e Walking Football.

**Atividades de atelier:** Adufes, Artes Decorativas; Artes Plásticas; Arte Contemporânea, Bordados; Grupo de Fados-Fadusalbi; Guitarra; Guitarra Acústica; Iniciação à Guitarra Acústica; Música; Pintura; Danças Regionais; Rancho; Teatro; Tuna.

**Atividades fora de portas:** Viagens e visitas de estudo a cidades, monumentos, parques naturais, cinema, teatro, concertos, museus, exposições, palestras, colóquios, festas, aulas abertas, encontros/convívios entre alunos/as, Polos em Movimento, Saberes com Sabor a Verão (Universidade de verão).

**Atividades de cidadania:** Pequenos serviços voluntários à comunidade. Alguns dos/as alunos/as da **USALBI** são também membros do **Banco de Tempo de Castelo Branco**.

### **Polos da USALBI nas Freguesias**

Procurou-se abrir novos caminhos nos quais os/as alunos/as puderam adquirir novos conhecimentos, mas também partilhar a sua sabedoria e, cada vez mais, participar na vida da sua comunidade. Atualmente a sua implementação abrange todo o território do Concelho de Castelo Branco. A **USALBI** mantém nas freguesias os mesmos princípios orientadores que coloca em prática na sua sede:

- Descentralização do conhecimento - com o intuito de criar novos circuitos de conhecimento, onde possa ser partilhado o conhecimento tanto empírico como académico e que possa ser adaptado a realidade individual e local de cada indivíduo e da sua freguesia;

- Igualdade de tratamento do conhecimento - para promover e desenvolver atividades para a população sénior nas freguesias com a finalidade de fomentar a igualdade social entre pares, pois os/as seniores destas freguesias devem ter a mesma igualdade de oportunidades em relação aos/às seniores da cidade de Castelo Branco;
- Promoção da mobilidade das pessoas e do conhecimento - levamos o conhecimento às freguesias rurais mas também as freguesias rurais trazem conhecimentos ancestrais e locais para a cidade;
- Promoção do ambiente familiar e da comunidade local - com a criação de novas dinâmicas de aprendizagem nas freguesias promovemos novas sinergias no ambiente familiar. Com a introdução de novas aprendizagens (por exemplo, as TIC) podem ser criados novos canais de comunicação e de interesses entre diversas gerações e assim potenciar a comunidade local das freguesias;
- Participação da vida social - pretendemos que os/as seniores das freguesias possam participar com mais qualidade de vida e mais ativamente na vida das freguesias durante o maior tempo possível com autonomia física e intelectual;
- Encontros e solidariedade multigeracional - com a criação destes movimentos de aprendizagem, perpetuamos e intensificamos a troca de saberes e de experiências entre as variadas gerações presentes na freguesia e no concelho, permitindo uma maior coesão territorial e social.

### **Parceiros Externos**

Câmara Municipal de Castelo Branco, Juntas e Uniões de Freguesias do Concelho de Castelo Branco, Academia de Judo, Escola de Dança Art Kompany, a Praça – Clube de Fitness, Bombeiros Voluntários de Castelo Branco, Associação Comercial e Industrial de Castelo Branco e o Conservatório Regional de Castelo Branco.

### **Parceiro Interno**

CLDS 4G | Contrato Local de Desenvolvimento Social 4ª Geração

### **Abrangência da Prática/área de intervenção**

19 freguesias do concelho de Castelo Branco - Alcains, Almaceda, Benquerenças, Castelo Branco, Cebolais de Cima e Retaxo, Escalos de Baixo e Mata, Escalos de Cima e Lousa, Freixial e Juncal do Campo, Lardosa, Louriçal do Campo, Malpica do Tejo, Monforte da Beira, Ninho do Açor e Sobral do Campo, Póvoa de Rio de Moinhos e Cafede, Salgueiro do Campo, Santo André das Tojeiras, São Vicente da Beira, Sarzedas e Tinalhas.

### **Cronologia (data de início e as suas prorrogações)**

Início em 2005. Em 2016, ocorreu a descentralização da USALBI por diversas freguesias do concelho.

### **Metas:**

- Aumentar o número de inscrições dos/as alunos/as;
- Manter e/ou aumentar a bolsa de voluntariados dos/as professores/as;
- Dinamizar atividades desportivas, culturais, intercâmbio entre os polos, convívios e viagens;
- Realizar a festa de encerramento do ano letivo;
- Dinamizar a Universidade de Verão “Saberes com sabor a Verão” com *workshops* e viagens de comboio ao longo da linha da Beira Baixa;
- Celebração de dias temáticos.

### **Resultados alcançados (resultados do ano de 2022):**

- Total de 787 alunos/as inscritos/as, dos/as quais 382 pertencem aos polos da USALBI;
- A bolsa de voluntariados dos/as professores/as incluí 40 professores/as;
- Dinamização de várias atividades ligadas ao desporto;
- Foram realizadas visitas aos museus locais com almoços de convívio, no recinto da Senhora da Orada em São Vicente da Beira;
- “Polos em Movimento” - foram realizados intercâmbios entre os Polos, com visitas guiadas, almoços convívios e disputados jogos com equipas;

- Realizou-se o Sarau de Encerramento que decorreu no Auditório do Cine Teatro Avenida, com a participação dos Grupos Musicais da USALBI e do Grupo de Poetas e Escritores;
- Dinamizou-se a Universidade de Verão “Saberes com Sabor a Verão”: com 11 *workshops* e 4 viagens de comboio, envolvendo um total de 522 seniores;
- Celebrou-se o “Dia dos Avós” com recordações e um convívio intergeracional entre avós e netos;
- Núcleo Fundador das Academias/Universidades Seniores da A23.

### **Avaliação:**

Avaliação *on going*, contribuindo, desse modo, para a otimização da execução das intervenções realizadas anualmente.

### **Prémios atribuídos:**

- 3º Lugar no Concurso Valormed da Farmácia Grave de Castelo Branco, de Instituição Mais Sustentável;
- Prémio Membro mais Antigo da RUTIS (2005-2022);
- Prémio de Participação no Torneio Final no Jamor – Walking Football Portugal: 15 de junho de 2023
- 1º Classificado Torneio de Walking Football - Santiago do Cacém
- 2º Classificado Torneio de Walking Football - Miranda do Douro com Fundação Benfica.









# CLDS 4G

CASTELO BRANCO



# CLDS 4G | Contrato Local de Desenvolvimento Social 4ª Geração

No âmbito do **CLDS 4G** de Castelo Branco, um dos projetos da ALAD, existe um **eixo III de intervenção específico para a promoção do envelhecimento ativo e apoio à população idosa**.

Este eixo tem como objetivo a criação de ações socioculturais que promovam o envelhecimento ativo, o combate à solidão e ao isolamento bem como a autonomia das pessoas idosas. Pretende ainda o desenvolvimento de projetos de voluntariado vocacionados para o trabalho com populações envelhecidas. Neste sentido, foram criadas ações altamente inspiradoras e impactantes para o território.

Estas ações consistem em:

- a) Ações socioculturais que promovam o envelhecimento ativo e a autonomia das pessoas idosas;
- b) Ações de combate à solidão e ao isolamento;
- c) Desenvolvimento de projetos de voluntariado vocacionados para o trabalho com populações envelhecidas.

## **Ação 1 - (Re)forma ativa**

Consiste na dinamização de ações socioculturais em contexto rural junto da população sénior. Pretende-se com uma regularidade mensal, dinamizar ações que abordem e trabalhem um leque de temáticas: Informação para a saúde, segurança, desporto, trabalhos manuais e atividades intergeracionais e de estimulação cognitiva.

Os objetivos desta ação são:

- Contribuir para o combate à solidão e ao isolamento das pessoas idosas;
- Melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas;
- Valorizar os conhecimentos das pessoas idosas e reforçar o seu papel na comunidade;

- Aumentar a autoestima das pessoas idosas;
- Potenciar a sua autonomia;
- Minimizar os sintomas de exclusão social;
- Fomentar o diálogo intergeracional.

### **Ação 2 - Vidas com Memórias**

Com esta ação pretende-se dinamizar tertúlias temáticas destinadas a pessoas com problemas de memória, demência e/ou doenças crónicas, aos seus familiares, amigos/as e cuidadores/as, para partilha de experiências e suporte mútuo. Estas tertúlias permitirão a interação entre todos/as, possibilitando apoio emocional, informações úteis e promovendo a participação das pessoas em atividades lúdicas e estimulantes, com o apoio de profissionais de saúde ou de ação social, num contexto informal.

Os objetivos desta ação são:

- Partilhar experiências e suporte mútuo;
- Contribuir para melhorar a qualidade de vida das pessoas com problemas de memória, demência e/ou doenças crónicas;
- Reduzir o isolamento social.

### **Ação 3 - Álbum de Vivências**

Consiste na criação de documentários de 30 minutos cada que registem as histórias coletivas, antepassados e tradições do território. O documentário será resultado de um conjunto de encontros e conversas informais com as pessoas idosas das freguesias/união de freguesias de Castelo Branco.

Os objetivos desta ação são:

- Reconhecer e dar valor às histórias coletivas/tradições e experiências de outros tempos;

- Registrar as histórias e os antepassados das enciclopédias vivas das freguesias do concelho para as gerações vindouras;
- Combater a solidão e isolamento dos/as mais idosos/as;
- Minimizar os sintomas de exclusão social;
- Valorizar os conhecimentos e as experiências de vida dos/as seniores e reforçar o seu papel na comunidade.

#### **Ação 4 - Na Estrada com Histórias (Biblioteca Móvel)**

Através de uma Biblioteca móvel pretende-se minimizar o combate da solidão e o isolamento dos/as idosos/as através de visitas mensais às freguesias rurais. É também disponibilizado um posto móvel de internet e é o ponto de encontro de idosos/as principalmente os/as que não se conseguem deslocar, levando livros, jornais, revistas, leitura em voz alta, levando esperança, afetos, e criação de valor.

Os objetivos desta ação são:

- Contribuir para a Inclusão social;
- Promover a literacia;
- Aumentar a autoestima;
- Combater o isolamento;
- Promover o envelhecimento ativo;
- Oferecer um terreno neutro para pessoas de diferentes origens face-a-face, compartilhando histórias e livros;
- Fomentar o diálogo intergeracional;
- Potenciar o contacto online com familiares e amigos/as com os quais estejam geograficamente afastados/as.

#### **Ação 5 - Programa de Voluntariado “Avós Adotados”**

Nesta ação os/as voluntários/as adotam um/a avô/ó onde através de uma chamada telefónica regular estabelecem uma palavra amiga ou laço de amizade contribuindo para minimizar situações de isolamento físico e/ou social. Os/as intervenientes deste

tipo de projeto, são os/as voluntários/as com idade superior a 15 anos e com um perfil adequado. As tarefas que estes “netos/as” podem executar junto da população idosa, são conversar, escutar e reportar alguma situação, caso seja necessário.

Os objetivos desta ação são:

- Dinamizar um programa de voluntariado de proximidade vocacionado para o trabalho com idosos/as que residam sozinhos/as;
- Combater a solidão e o isolamento dos idosos/as que vivam sozinhos/as;
- Melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas;
- Fomentar relações intergeracionais;
- Promover as sinergias e recursos sociais

### **Ação 6 – Freguesia do Lado**

A freguesia do lado, pretende a promoção de convívios e intercâmbios, juntando o maior número possível de idosos/as, de freguesias vizinhas. Os encontros funcionarão em jeitos de piquenique durante uma parte do dia e pretende-se em cada encontro juntar idosos/as de 2/3 freguesias com alguma ligação histórica, potenciando assim a lembrança e/ou recordação de acontecimentos e histórias passadas.

Os objetivos desta ação são:

- Combater a solidão e o isolamento;
- Aumentar a autoestima;
- Promover o envelhecimento ativo;
- Oferecer um terreno neutro para pessoas de diferentes aldeias, compartilharem histórias;
- Fomentar o diálogo;
- Criar e/ou fomentar laços de amizade.

## **Ação 7- Banco Local de Voluntariado**

Pretende ser uma estrutura local facilitadora do voluntariado que, atuando em subsidiariedade e usufruindo da proximidade e do conhecimento das características de cada comunidade, contribuí para a promoção, organização e aprofundamento do voluntariado, constituído espaço de encontro entre as pessoas que expressam a sua disponibilidade e vontade em serem voluntários/as e as organizações que promovem ações de voluntariado e reúnem condições para integrar voluntários/as e coordenar o exercício da sua atividade.

### **Parceiros**

Câmara Municipal de Castelo Branco; Juntas de Freguesia e Uniões de Freguesias do Concelho de Castelo Branco; Associações Culturais e Recreativas Locais; ULSCB - Unidade Local de Saúde de Castelo Branco; UCCCB - Unidade de Cuidados na Comunidade de Castelo Branco; Pó de Arroz Cabeleireiros; GNR - Destacamento Territorial de Castelo Branco; Associação Bombeiros Voluntários de Castelo Branco; Auchan; Equivalenza; Farmácia Grave; Alzheimer Portugal; Associação dos Diabéticos da Beira Baixa; Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I.P.; Paróquias da Diocese de Portalegre-Castelo Branco no concelho de Castelo Branco; Beira Baixa TV; Jornal do Fundão; Jornal de Notícias; Jornal Reconquista; Rádio Castelo Branco; AVISO-Associação de Apoio Voluntário ao Idoso Só; Cáritas Interparoquial de Castelo Branco; IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.; Liga dos Amigos do Hospital Amato Lusitano; Liga Portuguesa Contra o Cancro; Cruz Vermelha Portuguesa Delegação de Castelo Branco; Banco Alimentar Contra a Fome de Castelo Branco; Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco.

### **Abrangência da Prática/área de intervenção**

Concelho de Castelo Branco

## **Cronologia**

1 de abril de 2020 até 31 de março de 2023

1.ª prorrogação: 1 de abril de 2023 a 30 de junho de 2023

2.ª prorrogação: 1 de julho de 2023 a 30 de setembro de 2023

## **Metas**

- Envolver 170 idosos/as residentes nas freguesias do concelho de Castelo Branco, em ações socioculturais de diferentes tipos de expressões, plástica, física, musical e recolha de histórias e costumes do passado;
- Dinamizar tertúlias temáticas na área da saúde, destinadas a 60 pessoas idosas, com problemas de memória, demência e/ou doenças crónicas, aos seus familiares, amigos/as e cuidadores/as, com o intuito de transmitir e partilhar experiências de suporte mútuo;
- Realizar pequenos documentários designados de “Álbum de Vivências”, sobre as Freguesias e Uniões de Freguesias do Concelho de Castelo Branco. Pretende-se a participação de 60 idosos/as;
- Visitar com periodicidade mensal, através de uma Biblioteca Móvel - “Na Estrada com Histórias”, 500 idosos/as residentes nas freguesias do Concelho de Castelo Branco;
- Realizar chamadas telefónicas com periodicidade semanal, para 20 idosos/as, que integram o Programa de Voluntariado “Avós Adotados”;
- Dinamizar convívios inter-freguesias com o objetivo de juntar 200 idosos/as das freguesias do Concelho de Castelo Branco. Os convívios são constituídos por almoços partilhados, jogos tradicionais, pequenos bailes e momentos musicais ao som do acordeão. Esta atividade tem a parceria da USALBI;
- Criar e implementar o Banco Local de Voluntariado de Castelo Branco, com a participação de 50 idosos/as.

## **Resultados (junho de 2023)**

- Foram envolvidos/as 358 idosos/as residentes nas freguesias do concelho de Castelo Branco, em ações socioculturais de diferentes tipos de expressões, plástica, física, musical e recolha de histórias e costumes do passado;
- Participaram 61 pessoas idosas nas tertúlias temáticas na área da saúde, nomeadamente, com problemas de memória, demência e/ou doenças degenerativas ou crónicas;
- Realizaram-se 14 pequenos documentários designados de “Álbum de Vivências” com a participação de 69 idosos/as;
- Nas visitas de periodicidade mensal realizadas através da Biblioteca Móvel – “Na Estrada com Histórias”, a todas as freguesias do concelho, foram contabilizados/as 512 idosos/as;
- Realizaram-se chamadas telefónicas com periodicidade semanal para 17 idosos/as que participam o Programa de Voluntariado “Avós Adotados”;
- Nos convívios inter-freguesias participaram 1.303 idosos/as;
- O Banco Local de Voluntariado de Castelo Branco registou 244 inscrições.

## **Avaliação**

Avaliação qualitativa e quantitativa. A avaliação qualitativa realizada através de conversas informais com os/as idosos/as revelou que antes da intervenção do projeto, os/as idosos/as vivenciavam alguns problemas sociais: o isolamento social, a falta de convívio e a presença de sentimentos negativos. A intervenção do projeto permitiu-lhes uma maior participação social e um maior envolvimento na comunidade, que em conjunto, estimularam as suas relações pessoais e sociais de forma positiva, com momentos de partilha de saberes, convívio e sentimentos de alegria e felicidade.





**bancodetempo**

Agência de CASTELO BRANCO



**G**raal

## Banco de Tempo | Agência de Castelo Branco

O projeto comunitário **Banco de Tempo** surgiu em Castelo Branco, como uma ideia inovadora, para responder às necessidades de conciliação entre a vida pessoal, social e profissional. Também, para promover um novo conceito, de troca de serviços, nem sempre, facilmente disponíveis na sociedade económica.

Toda a gente tem algo a dar e a receber. Este é o lema que está presente na atividade diária do Banco de Tempo, um projeto gerido pela **Amato Lusitano – Associação de Desenvolvimento** há mais de 10 anos e coordenado a nível nacional pela Associação de Carácter Social e Cultural - Graal. A atividade baseia-se na troca de serviços, sendo o pagamento dos mesmos, feito único e exclusivamente em tempo. **Assim, foge ao conceito de voluntariado, já que há uma troca de favores.**

*“O Banco de Tempo é uma agência de vida, partilha de talentos e trocas solidárias, é um caminho repleto de amizades!”*

### Parceiros

Câmara Municipal de Castelo Branco e projetos internos da Amato Lusitano– Associação de Desenvolvimento.

### Abrangência da Prática/área de intervenção

Cidade de Castelo Branco.

### Cronologia (data de início e as suas prorrogações)

Março de 2008 até ao presente.

### Metas

Manter a atividade do Banco de Tempo (inscrições e a troca de serviços);

### Resultados alcançados (resultados do ano de 2022)

- O Banco de Tempo contabilizou 62 membros (21 pessoas com idade superior a 65 anos);

- Realizaram-se 275 horas em trocas de serviços (175 individuais e 100 trocas de grupo).



# LOCAL

Boosting Silver Economy through local community mentoring



**Cofinanciado pela  
União Europeia**

Projeto financiado com o apoio da Comissão Europeia. A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número: 2021-1-PT01-KA220-ADU-000033443

## LOCAL: Boosting Silver Economy through local community mentoring

As abordagens de mentoria na comunidade possibilitam várias vantagens a diferentes públicos-alvo. Programas bem concebidos e bem implementados são uma mais valia na melhoria dos conhecimentos, das aptidões, das competências e das atitudes dos indivíduos em relação a uma determinada temática. A *Silver Economy* proporciona o desenvolvimento de comunidades amigas do **envelhecimento** em toda a Europa. Paralelamente, a rápida atualização tecnológica e digital imposta pelas restrições associadas à COVID-19 está a criar numerosas oportunidades nos setores da **Silver Economy**.

A Amato Lusitano – Associação de Desenvolvimento, no seguimento do trabalho desenvolvido ao longo dos últimos anos junto da população sénior e mais recentemente no setor do empreendedorismo social, candidatou-se ao programa Erasmus+ na componente Educação de Adultos, com o projeto **LOCAL: Boosting Silver Economy through local community mentoring**, assumindo o papel de **entidade coordenadora** de um consórcio composto por 9 organizações de 8 países europeus: Portugal; Espanha, Chipre, Irlanda, Itália, Roménia, Bulgária e Países Baixos.

O objetivo do projeto LOCAL é **impulsionar a Silver Economy** como uma oportunidade para o desenvolvimento das comunidades locais, utilizando práticas de mentoria baseadas na comunidade, e para isso, o projeto tem como principais objetivos:

1. Identificar adultos com idade  $\geq 50$  anos para servirem de modelos inspiradores, através das suas competências de mentoring e de empreendedorismo;
2. Desenvolver e testar um programa misto (*b-learning*) de formação em serviço de *mentoring* para capacitar profissionais que trabalham na formação de

adultos no apoio a pessoas com idade  $\geq 50$  anos a desenvolverem competências empreendedoras;

3. Desenvolver e testar ciclos temático de *mentoring* personalizados para envolver adultos com idade  $\geq 50$  anos em tópicos associados à *Silver Economy*, competências transversais digitais e empreendedorismo.

### **Parceiros**

O projeto é composto por um consórcio internacional que junta nove parceiros de oito países. São eles: Amato Lusitano – Associação de Desenvolvimento (Portugal); Mindshift Talent Advisory (Portugal); Inthecity Project Development B.V. (Países Baixos); Agency for Economic Development (Bulgária); Center for Social Innovation LTD (Chipre); Asociatia de Dezvoltare Economico Sociala (Roménia); Infodef – Instituto para el Fomento del Desarrollo y la Formación (Espanha); The Rural Hub CLG (Irlanda); European Platform for International Cohesion (Itália).

### **Abrangência da Prática/área de intervenção**

Portugal, Países Baixos, Bulgária, Chipre, Roménia, Espanha, Irlanda e Itália.

### **Cronologia (data de início e as suas prorrogações)**

Data de início: 01/01/2022 | Data de conclusão: 01/01/2024

### **Metas**

- Envolver 45 participantes no Grupo de Peritos do LOCAL (5 por parceiro);
- Produzir 9 vídeos de modelos de vida inspiradores na área do Empreendedorismo;
- Lançar uma Plataforma Digital OER (*website*) que obtenha 1500 *hits*/acessos ao site;
- Ministras um Microcurso de Aprendizagem de Mentores com 3 Unidades de Competência e 16 Unidades de Aprendizagem;
- Envolver 90 educadores de adultos (10 por parceiro);
- Dinamizar 8 ciclos temáticos de mentoria;

- Envolver 48 seniores (adultos +50 em ciclos temáticos de mentoria – 6 por parceiro) e 24 educadores de adultos nos Ciclos Temáticos de Mentoria (3 por país).

### **Resultados alcançados (resultados do ano de 2022 e de 2023)**

- 46 participantes envolvidos no Grupo de Peritos do LOCAL;
- 9 vídeos produzidos de modelos inspiradores na área do Empreendedorismo;
- Lançamento de 1 Plataforma Digital OER (*website*) com 332 *hits*/acessos ao site;
- Dinamização de um microcurso de aprendizagem de mentores com 3 unidades de competência e 16 unidades de aprendizagem;
- 100 educadores de adultos envolvidos;
- Dinamização de 8 ciclos temáticos de mentoria.

### **Avaliação**

**Avaliação interna** – realizada ao longo de todo o projeto, através de formulários de avaliação, análise e relatórios dos vários estágios e tarefas do projeto, incluindo a avaliação dos resultados do projeto, dos encontros transnacionais, etc. Esta avaliação é realizada pelos parceiros do consórcio INFODEF;

**Avaliação LEG (Local Experts Group)** – cada parceiro do consórcio tem um grupo de peritos (constituído por 5 pessoas no mínimo). Neste sentido, o LEG é um conselho de especialistas para fornecer feedback e validar o desenvolvimento dos resultados do projeto e para garantir que estes sejam projetados, tendo em mente as necessidades reais dos grupos-alvo, do projeto, e dos seus contextos geográficos e económicos;

**Avaliação externa** – A Agência Nacional Erasmus+ Educação e Formação (ANE+EF) é responsável por assegurar a gestão e a execução das atividades do LOCAL, nomeadamente através de visitas de monitorização e auditorias, bem como a avaliação dos relatórios intercalares e final do projeto.

## Prémios atribuídos

Candidatura aprovada em 3º lugar de entre mais de 70 candidaturas apresentadas a nível nacional.





# SOCIAL IN



Entidade Promotora:



Investidor Social:



# Social IN – INovação & INclusão | Incubadora Social de Castelo Branco

A **Social IN - INovação & INclusão** | Incubadora Social de Castelo Branco é uma Iniciativa de Inovação e Empreendedorismo Social (IIES), que surgiu da aprovação de uma candidatura efetuada ao Programa de Parcerias para o Impacto, promovido pela Portugal Inovação Social em 2020.

A **Social IN** tem a premissa de apoiar projetos com **foco no combate ao isolamento e ao baixo rendimento da população idosa**, assim como contribuir para a criação de novos postos de trabalho que venham fixar população jovem no território. Assim, tem como principais objetivos:

- Reunir empreendedores/as sociais, investidores/as sociais e outros agentes públicos e privados que atuem no sistema de apoio ao empreendedorismo social, por forma a encontrar soluções inovadoras para os problemas sociais da comunidade, estimulando processos de co-criação entre empreendedores/as e beneficiários/as alvo;
- Estimular a criação de projetos de empreendedorismo social que resultem na criação efetiva de postos de emprego associados ao desenvolvimento de negócios.

## Parceiros

Câmara Municipal de Castelo Branco (Investidor Social); Junta de Freguesia de Castelo Branco; IPCB – Instituto Politécnico de Castelo Branco.

## Abrangência da Prática/área de intervenção

A Social IN pretende apresentar uma resposta ajustada à realidade do território urbano de Castelo Branco, designadamente, junto das populações residentes nos Bairros do Cansado, Horta d’Alva, Portas do Sol, Ribeiro das Perdizes e Bairro de Castelo.

### **Cronologia (data de início e as suas prorrogações)**

O projeto teve início a 1 de julho de 2020 com conclusão a 31 de dezembro de 2022, tendo posteriormente sido prorrogado por um período de três meses, com termino a 31 de março de 2023. Atualmente, a Social IN encontra-se em funcionamento continuando, realiza o acompanhamento técnico dos projetos existentes, e presta apoio a novos projetos sociais que possam surgir fomentando o ecossistema empreendedor.

### **Metas**

Apoiar dez projetos de empreendedorismo social direcionados para a população mais idosa.

### **Resultados alcançados (resultados do ano de 2023)**

Os projetos em fase de desenvolvimento ou implementados baseiam-se em fatores que respondem diretamente a dois objetivos de desenvolvimento sustentável da ONU, nomeadamente:

- Objetivo 3 - Saúde de qualidade: ao “Reduzir num terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis via prevenção e tratamento, e promover a saúde mental e bem-estar.”;
- Objetivo 10 - Reduzir as Desigualdades: ao “Empoderar e promover a inclusão social, económica e política de todos, independentemente da idade, género, deficiência, raça, etnia, origem, religião, condição económica ou outra”.

**Brinca Comigo** - O projeto “Brinca Comigo” é dinamizado por uma empreendedora. Pretende promover e fortalecer as relações parentais na comunidade em geral, combater o isolamento social da população mais idosa potenciando as relações intergeracionais. Este projeto irá dinamizar atividades diversas em conjunto com os/as pais/mães e filhos/as, introduzindo uma aprendizagem lúdica num conceito de divertimento e lazer, potenciando a parentalidade positiva. Também irá realizar a troca de vivências e experiências entre gerações.



**Interrogação** - O Projeto “Interrogação” é dinamizado por uma equipa de jovens. Assume-se como um projeto de intervenção social através das artes, envolvendo a comunidade. Um dos objetivos deste projeto, é a criação de uma rede de associações artísticas e culturais. O projeto pretende também fazer o levantamento de grupos artísticos nas aldeias e nos lares de idosos, realizando espetáculos relacionados com a arte do teatro, música, dança, tendo como base a promoção e partilha da vida das pessoas mais velhas das aldeias.



**Social +** - O projeto “Social +” é dinamizado por uma empreendedora. Surge da necessidade de apoiar públicos mais vulneráveis (idosos/as e a própria família), nas burocracias associadas aos apoios sociais. O projeto visa melhorar a articulação entre os serviços públicos e os/as beneficiários/as deste projeto. O “Social +” é dirigido à população idosa tendo como base de trabalho um atendimento especializado, promovendo a melhoria da qualidade de vida, dando respostas alternativas que permitam a continuidade da população idosa nos seus domicílios. O apoio incide maioritariamente na viabilidade de direitos sociais, que muitos destes idosos/as desconhecem, passando pelo apoio nas ajudas técnicas, pensões, etc. Por outro lado, existe também apoio contínuo ao nível das necessidades de cada indivíduo, como por exemplo, acompanhamento a consultas, compras, passeios, etc. É um projeto que aplica os instrumentos do serviço social, tais como o diagnóstico social, plano de intervenção e o encaminhamento para a comunidade.



**AtivaMente** - O Projeto “AtivaMente”, é dinamizado por um empreendedor, licenciado em geromotricidade. Tem como objetivo promover a atividade física, a autoestima, a autonomia, e combater o isolamento da população idosa do concelho de Castelo Branco. Este projeto pretende proporcionar o acesso a uma prática regular de atividade física, como medida preventiva e terapêutica, melhorando assim, a sua qualidade de vida e bem-estar físico e psicológico, retardando a institucionalização. Neste sentido, os objetivos específicos consistem em promover as capacidades cognitivas e de linguagem do/a idoso/a (orientação, atenção, capacidade aritmética e memória), promovendo a capacidade de reagir a estímulos visuais, tácteis, olfativos e auditivos, estimular a coordenação motora, flexibilidade, força e equilíbrio.



**Take-Away – Leitura ao Domicílio** - O projeto “Take-Away - Leituras ao Domicílio” é dinamizado por um empreendedor. Este projeto tem como objetivo dinamizar leituras ao domicílio, tornando o mote da leitura em casa num processo de socialização que visa aumentar o bem-estar, a autoestima e a inclusão, bem como, ultrapassar a solidão e o isolamento social da população mais idosa. Apresenta-se como uma proposta de promoção cultural, de equilíbrio e equidade social e até cívica para que se possa ver a velhice como fonte de sabedoria e prestígio. O “Take-Away”, utiliza uma própria terminologia e leva a cada domicílio um menu de leituras já devidamente selecionadas, preparadas e encenadas para oferecer.

**100Solidão** - O projeto “100Solidão” é dinamizado por uma empreendedora e visa combater e prevenir o isolamento social e o sentimento de solidão na população, com

idade igual ou superior a 65 anos. O “100Solidão” pretende trabalhar no sentido de aumentar a capacidade funcional e a reintegração social da população idosa de Castelo Branco, tendo como objetivos gerais a promoção da saúde nas suas três dimensões, nomeadamente a nível físico, mental e social.

**Partilha não tem idade** - a empreendedora reformada de 75 anos de idade, de formação académica terapeuta ocupacional está a desenvolver este projeto que tem como missão promover o envelhecimento saudável, através da interação entre seniores e crianças de 4 anos de idade, com a intervenção intergeracional, progressiva e duradoura, que crie empatia entre os/as intervenientes, gerando aprendizagens enriquecedoras, e até laços de amizade, entre os/as idosos/as e as crianças e os/as respetivos/as familiares e/ou cuidadores/as. Atualmente, a empreendedora está a implementar o projeto piloto.

**Mercearia do Bem-Estar** - O projeto social “Mercearia do Bem-Estar” foi criado por uma empreendedora. Este projeto é vocacionado para a promoção do bem-estar psicológico dos indivíduos, em diferentes idades da vida: jovens, adultos e idosos/as. Tem como objetivo a capacitação dos indivíduos no sentido de estes poderem responder de forma mais adaptada, positiva e eficaz às exigências da vida quotidiana, nos seus diferentes contextos de vida (comunidade, família, escola, trabalho, etc.), promovendo, desta forma, a sua autonomia, o controlo que estes têm sobre as próprias vidas e, por conseguinte, o seu próprio bem-estar.



**Encher Chouriços** - O Projeto “Encher Chouriços”, é um projeto dinamizado por uma equipa constituída por cinco recursos humanos. Este projeto consiste em

proporcionar à população mais idosa (utentes da Cáritas de Castelo Branco) com algum indício de isolamento ou sentimentos de solidão, atividades artístico-culturais de caráter mais ou menos imersivo. Pretende ser uma iniciativa inovadora levando a cultura aos/as idosos/as e vice-versa, estimular a criatividade e espontaneidade, flexibilizar o corpo e a mente, promover o convívio e a companhia, e ainda criar uma rede de suporte.



**Reabilitação Ocular** - O projeto é dinamizado por uma empreendedora, licenciada em Física Aplicada - Ramo Optometria e mestrada em ciências da visão. O projeto “Reabilitação Ocular” visa melhorar a saúde visual em geral, através de exercícios oculares específicos, em treinos coletivos e/ou de forma individual. Atualmente está na fase da implementação do projeto piloto, que será dinamizado junto dos/as alunas/as da Universidade Sénior Albicastrense.

#### **Outras Atividades:**

A equipa Social IN também realiza diariamente um trabalho de proximidade com a comunidade do Bairro do Castelo, onde está instalada. A incubadora presta apoio à população mais idosa, nomeadamente, nos equipamentos que têm nas suas habitações, e também nas marcações de consultas médicas e/ou alterações de médico de família. A população residente frequenta diariamente as instalações e procura na sua maioria, companhia para conversar, e através destas conversas

informais, surgem os desafios existentes no bairro, e a identificação e/ou sinalização de pessoas que vivem sós.



### **Avaliação**

A avaliação externa é elaborada por uma equipa do IPCB | Instituto Politécnico de Castelo Branco, através de questionários e entrevistas à comunidade, empreendedores/as e à equipa afeta à Social IN.



# ESTRUTURA DE ATENDIMENTO A VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA



Entidade Executora:



Promovido por:



Cofinanciado por:



## **EAVVD-CB | Estrutura de Atendimento a Vítimas de Violência Doméstica de Castelo Branco**

Há 17 anos que a ALAD | Amato Lusitano – Associação de Desenvolvimento desenvolve uma resposta integrada e ativa no apoio às vítimas de violência doméstica, com a criação e a dinamização de um Gabinete de Apoio às Vítimas de Violência. Este começou por funcionar nas suas instalações em 2006, assumindo-se desde logo uma lógica de trabalho em rede com a articulação de várias entidades públicas e privadas locais, regionais e nacionais. O Gabinete foi criado no âmbito do projeto de inclusão social “Semear para (es)colher” do Programa PROGRIDE – Programa para a Inclusão e Desenvolvimento, tutelado pelo Instituto de Segurança Social, I.P.

Em julho de 2009 foi reforçada a intervenção neste contexto, com uma candidatura enquadrado no III Plano Nacional contra a Violência Doméstica, com o projeto “BemMeQuer: Agir e Prevenir na Violência Doméstica”. Seguiu-se, e em continuidade o projeto “BemMeQuer2”, até dezembro de 2013.

No seguimento do trabalho realizado, e em reconhecimento da capacidade técnica da ALAD neste domínio, na altura a convite do Governo Civil, em outubro de 2010 foi reestruturado o NAV-CB | Núcleo Distrital de Apoio à Vítima de Castelo Branco, que integrou a ALAD como entidade gestora, em cooperação com a Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género.

Atualmente, o NAV-CB é designado por EAVVD-CB | Estrutura de Atendimento a Vítimas de Violência Doméstica de Castelo Branco, e de acordo com o decreto regulamentar nº2/2018 – 24 janeiro, compete a esta estrutura a prestação dos seguintes serviços:

- a) Atendimento personalizado às vítimas de violência doméstica e outras pessoas que procurem apoio no âmbito da violência doméstica junto da estrutura de atendimento;

- b) Realização de diagnóstico das situações concretas das vítimas, desenvolvendo os esforços para serem asseguradas as condições essenciais face ao risco a que podem estar sujeitas;
- c) Acompanhamento e ou encaminhamento das vítimas para a resposta adequada, perante cada caso em concreto e atendendo, entre outros fatores, ao seu bem-estar físico e psicológico, proteção e segurança;
- d) Informação adequada às vítimas relativamente à tutela dos seus direitos, recursos e respostas;
- e) Criação de condições para a inclusão, qualificação e/ou reintegração das vítimas, de acordo com os seus interesses e potencialidades próprias.

Além deste acompanhamento, são ainda objetivos desta estrutura, o desenvolvimento das seguintes atividades:

- Apresentação de ações de educação/sensibilização de crianças e jovens em idade escolar sobre os temas: igualdade de género, violência entre pares, ou violência nas relações de intimidade, para prevenção de comportamentos violentos;
- Promoção de encontros entre profissionais que atuam diretamente com vítimas de violência para discussão de casos, revisão de procedimentos, reforço da rede de parcerias;
- Desenvolvimento de campanhas de maior abrangência, dirigidas à comunidade em geral, no sentido de promover uma cultura de defesa dos direitos humanos, igualdade de género e de oportunidades.

### **Parceiros**

Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género; Instituto da Segurança Social, I.P.; Guarda Nacional Republicana; Polícia de Segurança Pública; Unidade Local de Saúde de Castelo Branco; Centro Hospitalar da Cova da Beira, Secretariado Distrital de Castelo Branco da União das Misericórdias Portuguesas; Agrupamentos e Delegações Comarcas da Ordem dos Advogados do Fundão, Castelo Branco e Covilhã; Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais.

### **Abrangência da Prática/área de intervenção**

Intervenção Descentralizada - Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Oleiros, Penamacor, Proença-a-Nova, Vila Velha de Rodão, Sertã e Vila de Rei.

### **Cronologia (data de início e as suas prorrogações)**

Desde 2006 até ao presente que desenvolve uma resposta integrada e ativa no apoio às vítimas de violência doméstica com a criação e a dinamização de um Gabinete de Apoio às Vítimas de Violência.

### **Resultados alcançados (resultados do ano de 2022)**

Registaram-se um total de 169 novos casos em acompanhamento, dos quais 35 vítimas idosos/as (>65 anos), em que 30 são do género feminino e 5 do género masculino.

### **Avaliação**

*On going*, contribuindo, desse modo, para a otimização da execução das intervenções realizadas anualmente.

### **Prémios atribuídos**

Em 2023, a Estrutura de Atendimento a Vítimas de Violência Doméstica de Castelo Branco e o Centro de Acolhimento de emergência a Vítimas de Violência Doméstica de Castelo Branco receberam o “Selo de Certificação” pela Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género.