



RELATÓRIO EXECUÇÃO ANUAL

2021

CLDS 4G – Lousã Activa

Entidade Coordenadora – Activar -Associação de Cooperação da Lousã

Projeto POISE – 03-4232-FSE-000266

Cofinanciado por:



Equipa Técnica:

Coordenadora:

Sara Antunes – Assistente Social

Técnicas:

Ana Rita – Assistente Social – Eixo II

Sara Forte – Psicóloga – Eixo II

Juliana Santos – Animadora/Gerontóloga – Eixo III e IV

Sofia Almeida – Socióloga – Eixo III e IV

Cofinanciado por:



Índice

Nota Introdutória	4
1 – ANÁLISE DAS AÇÕES executadas POR EIXOS DE INTERVENÇÃO	6
Eixo II - Intervenção familiar e parental, preventiva da pobreza infantil.....	6
1 - “+ Família” - Estratégias para o desenvolvimento de programas de treino de competências parentais	6
2 - “Família Activa” - Dinamização de atividades concelhias que envolvam as famílias, potenciando as interações entre filhos/as, pais e outros familiares, de forma a reduzir os conflitos familiares	8
3 – “CSI – Cidadania” - Intervenção em crianças e grupos de jovens com comportamentos desviantes, trabalhando as questões da violência, igualdade de género e não discriminação, com base na educação não-formal.....	15
4 - “#alcoholzero” - Ações socioeducativas nos clubes desportivos, outras entidades, em eventos e em locais pertinentes, relativamente às dependências e aos consumos	23
5 - “+ Jovem” - Programa de treino de competências pessoais e sociais dirigidos a crianças e jovens, em especial as que pertencem a agregados de baixos rendimento.....	28
Eixo III - Promoção do envelhecimento ativo e apoio à população idosa	32
6 – “CulturalMente sénior” - Criação de núcleo cultural com seniores com dinamização de oficinas diversas como teatro, literatura, tertúlias, música, TIC, cinema e artesanato.....	32
10 – “Não saia de casa, nós vamos por si” - Ações de combate à solidão e ao isolamento.	40
Eixo IV - Auxílio e intervenção emergencial às populações inseridas em territórios afetados por calamidades e/ou capacitação e desenvolvimento comunitários	42
7 – “DaLousã” – Estratégias para a promoção da organização dos habitantes em prol dos circuitos curtos de produtos locais, estimulando a criação de uma cooperativa/associação	42
8 – “Trilhando a Cultura Local” - Estratégias para o fortalecimento da identidade local..	57
9 – “Guia-te” - Estratégias para a aproximação dos serviços públicos às necessidades da comunidade.....	65
Conclusões	75

Nota Introdutória

O Plano de Ação do CLDS4G – Lousã Activa aprovado pelo Núcleo Executivo, no plenário do CLAS a 17 de maio de 2019 foi, desde o seu início em 2020, alvo de duas alterações, por via da auscultação aos parceiros do CLAS.

Uma delas, no âmbito do eixo III, aconteceu devido à necessidade de prestar apoio à população sénior na entrega/compra de bens alimentares e medicação, tendo em conta a pandemia provocada pelo COVID-19. Neste seguimento, a nova ação “Não saia de casa, nós vamos por si” foi enquadrada na parceria Lous@ em Rede, da autarquia, solicitando-se, para o efeito, a sua integração no Plano de Ação (PA).

No primeiro trimestre de 2021, foi solicitada a segunda alteração ao Plano de Ação, num âmbito mais global. As 10 ações nos seus objetivos e fins foram mantidas, conforme aprovação em 2019, no entanto, face ao desenrolar do próprio projeto e às condicionantes enfrentadas, devido à pandemia, e avaliado um ano de intervenção no terreno deste projeto, foi verificada a necessidade de algumas alterações, nomeadamente relativamente ao número de destinatários e algumas ações, à população alvo envolvida em algumas atividades e alteração dos prazos/metapas de execução de algumas ações.

Neste sentido, foram solicitadas as seguintes alterações:

1_ +Família: os destinatários iniciais seriam as famílias e as crianças e jovens, perfazendo um total de 30 destinatários. Dado que o CLDS está a trabalhar com as famílias no seu todo e não realizando atividades vocacionadas só para as crianças e jovens, entendeu-se alterar os destinatários apenas para famílias;

2_ Família Activa: solicitou-se apenas a alteração de duas atividades, para dar cumprimento às 12 ações em PA, são ações que no nosso entender respondem às necessidades e objetivos da própria ação;

3_ CSI – Cidadania: apesar de inicialmente se ter pensado em duas ações de capacitação direcionadas para a comunidade escolar (docentes e não docentes), com a solicitação do próprio AEL, veio-se a verificar a não necessidade de execução destas, pelo que se mantêm as duas ações previstas em PA;

4_ #alcoozero: pretende-se alterar as metas em PA para maio de 2023 em vez de agosto de 2022, e alterar o número de ações de 11 para 12, para demonstrar coerência com a periodicidade descrita em PA;

5_ +Jovem: as metas descritas em PA implicam, até agosto de 2022, a realização de 3 "residências" e envolver 80 crianças e jovens de agregados com baixos rendimentos. Face aos condicionamentos sentidos pela pandemia e consequente dificuldade na execução desta ação, solicita-se alteração para a realização de 4 bootcamps, não residenciais, de modo a se poder alcançar o número de destinatários previstos;

7_ DaLousã: solicitou-se a alteração da meta de agosto de 2022 para março de 2023, dada a especificidade das atividades desta ação, nomeadamente a atividade 7.1 – “Vamos à Quinta”, que envolve os alunos/as da EB2 que, entendemos que poderão usufruir de mais tempo desta ação. Relativamente a esta mesma atividade foi, ainda, solicitada a alteração do número de turmas previstas de 16 para 8, uma vez que se pretende realizar um trabalho de continuidade. O local de execução desta ação também alterou, apesar de se ter pensado na Quinta do Caimão, verificaram-se alguns constrangimentos à sua execução neste espaço, pelo que tem estado a ser desenvolvida, com grande sucesso junto da comunidade escolar, na EB2 da Lousã. Ainda nesta ação, está previsto o apoio à criação de uma cooperativa/associação (atividade 7.6) que será alavancada pela atividade "Mercadinho fora D´ Horas". Esta atividade será executada num dos espaços exteriores do mercado municipal, cedido pela autarquia à Activar. Consiste na venda de produtos biológicos pelos produtores locais, em horário diferenciado. Ainda nesta ação foi solicitada alteração do número de destinatários de 40 para 110, este aumento significativo deve-se ao trabalho realizado junto destas 8 turmas, que aderiram com bastante entusiasmo à atividade “Vamos à Quinta”. Em termos de metas, pretende-se envolver na mesma os 10 produtores e 100 destinatários.

9_ Guia-Te: solicitou-se a alteração das metas para: até fevereiro de 2023 realizar 18 ações e envolver 40 destinatários. Consideramos que se poderá aumentar o prazo de execução e aumentar o número de destinatários para esta ação.

Foram rececionadas 12 respostas com parecer favorável às alterações proposta ao Plano de Ação.

Cofinanciado por:



1 – ANÁLISE DAS AÇÕES executadas POR EIXOS DE INTERVENÇÃO

Eixo II - Intervenção familiar e parental, preventiva da pobreza infantil

1 - “+ Família” - Estratégias para o desenvolvimento de programas de treino de competências parentais

6

Atividades	Destinatários	Realizadas /Concluídas 2021
1.1-“Parentalidades” 1.1.1-Coaching Parental 1.1.2 - Lar doce lar	Total = 30 famílias	Nº de Famílias que iniciaram intervenção em 2021: 17
		Total de destinatários/as: 27

Resumo das Atividades

Nesta ação “+Família”, são trabalhadas metodologias de intervenção capazes de desenvolver, desafiar, apoiar e capacitar as famílias de modo a conseguirem alcançar todo o seu potencial enquanto mãe, pai e/ou educador através de perguntas. É uma abordagem pela positiva que inicia o trabalho a partir das qualidades dos próprios pais.

A atividade integra, assim, ações de capacitação na área da gestão do lar e desenvolvimento de programas de treino de competências parentais, através da realização de atividades em pequenos grupos, de forma regular e com foco na abordagem prática no domicílio. Considerando a situação pandémica atual, optou-se por efetuar uma intervenção de proximidade.

Cofinanciado por:



Registo de Evidências:

CLDS 4G **activar** ACTIVAR

REGISTO DO "TIME OUT"

Data	Hora início	Tempo	Situação	Após



7

Hoje eu consegui!

Beatriz

Hoje eu...	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
★ Aprendi uma coisa nova	●	●	●	●	●	●	●
★ Fiz as minhas tarefas com um sorriso (e sem reclamar!)	●	●	●	●	●	●	●
★ Brinquei e diverti-me com os meus pais	●	●	●	●	●	●	●
★ Disse uma coisa bonita aos pais (ou fiz-lhes um desenho)	●	●	●	●	●	●	●
★ Pedi desculpas por algo negativo que disse ou fiz	●	●	●	●	●	●	●

Hoje nós conseguimos!

Pais

Hoje nós...	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
★ Dissemos aos nossos filhos que gostamos muito deles	●	●	●	●	●	●	●
★ Brincámos com os nossos filhos (mesmo que tenham sido 10 min)	●	●	●	●	●	●	●
★ Ensinámos algo novo aos nossos filhos	●	●	●	●	●	●	●
★ Definimos regras em conjunto com os nossos filhos	●	●	●	●	●	●	●
★ Demos liberdade aos nossos filhos para se expressarem	●	●	●	●	●	●	●

Documentos de intervenção com as famílias (capacitação parental)

Cofinanciado por:

2 - “Família Activa” - Dinamização de atividades concelhias que envolvam as famílias, potenciando as interações entre filhos/as, pais e outros familiares, de forma a reduzir os conflitos familiares

Atividades	Destinatários	Realizadas /concluídas 2021
<p>2.1. “Família radical” - Canoagem</p> <p>2.2. “Percurso em família” – <i>Peddy paper</i></p> <p>2.3. “A falar é que a gente se entende!”</p> <p>2.4. “(H)À Noite no Museu”</p> <p>2.5. “Tela cheia” - Atividade de cinema ao ar livre</p> <p>2.6. “Rir é o melhor remédio” - Risoterapia</p> <p>2.7. “Cada macaco no seu galho” – Arborismo + <i>Bubble Football</i></p> <p>2.8. “(Em)Cenas”- Teatro Fórum</p> <p>2.9. “Sons d’alma” - Concerto de Taças Tibetanas e piquenique em família</p> <p>2.10. “Troca tintas” - Paintball</p> <p>2.11. “Filhos e Trilhos” - Caminhada pelos trilhos da Serrã da Lousã</p> <p>2.12. “Ser e Estar” - <i>Mindfulness</i></p>	<p>10 famílias e 15 crianças/jovens</p> <p>Total = 25</p> <p>Ações = 12</p>	<p>Nº de famílias: 11</p> <p>Nº de crianças/jovens: 4</p> <p>Total de ações: 4</p> <p>2.3. “A falar de questões LGBTI é que a gente se entende!” (17.05.2021)</p> <p>2.4. “(H)À Noite no Museu” (18.05.2021)</p> <p>2.5. “Tela cheia” (18.06.2021 e 19.06.2021)</p> <p>2.6. Risoterapia (01.10.2021)</p> <p>2.7. Arborismo + <i>Bubble Football</i> (esteve agendado para o dia 13.09.2021, mas devido ao mau tempo foi adiado para o dia 25.09.2021 - adiado)</p> <p>Total de destinatários/as: 22</p>

Resumo das Atividades

A atividade “A falar (de questões LGBTI) é que a gente se entende!” decorreu em formato online na página de Facebook da Activar e da CMLousã, em *streaming* e com acesso livre. A moderação ficou a cargo da equipa do CLDS 4G – Eixo 2 e respetiva coordenadora e contou com a presença dos/das seguintes convidados/as: Manuela Ferreira (Presidente da AMPLOS – Associação de Mães e Pais Pela Liberdade de Orientação Sexual e/ou Identidade de Género), Dr. Santinho Antunes (Advogado, Conselheiro Municipal para a Igualdade de Género da Lousã, Membro da Comissão Alargada da CPCJ da Lousã, Presidente da Associação de Pais da Eb2 da Lousã) e Dr.ª

Cofinanciado por:

Helena Correia (Presidente da Junta de Freguesia da Lousã e Vilarinho e representante da Assembleia Municipal na “Equipa Igualdade na Vida Local” do município).

Este evento teve como principal intuito celebrar o Dia Internacional da Luta contra a Homofobia, Transfobia e Bifobia, data que marca a retirada da homossexualidade da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde (CID) pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1990 (apesar de só ter sido oficializado em Portugal 2 anos depois), uma das primeiras grandes conquistas da comunidade e do ativismo LGBTI. Esta efeméride pretende alertar para a tolerância zero a todas as formas de violência contra pessoas lésbicas, gays, bissexuais, trans e intersexo (LGBTI) e reforçar, uma vez mais, que os direitos LGBTI são Direitos Humanos.

O Município da Lousã pretende ser um território inclusivo em toda a sua transversalidade e com respeito pela diversidade, guiando a sua conduta segundo as premissas da Declaração Universal dos Direitos Humanos de 1948. Nesse sentido, o CLDS 4G - Lousã Activa, com o apoio da CMLousã, organizou esta iniciativa com o intuito de assinalar esta data, fazendo uso do slogan "Lousã Sem Preconceito".

A atividade 2.4. – “(H)À Noite no Museu” teve lugar na Galeria de Exposições Temporárias do Museu Municipal Professor Álvaro Viana de Lemos na Lousã. A exposição foi inaugurada no dia 18 maio pelas 20h00, ficou patente até ao dia 31 de maio e contou com a apresentação de 36 trabalhos manuais sobre “Direitos Humanos”, no âmbito do projeto *Gandhi*, elaborados pelos/as alunos/as das turmas do 5ºA, 5ºC, 5ºD, 6ºB e 6ºD da Escola Básica nº 2 da Lousã. Esta ação foi dinamizada pela equipa do CLDS 4G - Eixo II - Lousã Activa, com o apoio, imprescindível, da Prof. Maria Clara Aguilar, no decorrer da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, e dos/das respetivos/as encarregados/as de educação.

A atividade “Tela Cheia”, designada por Festival de Filmes - "Serra da Inspiração" é uma iniciativa que contou, desde a sua criação (em 2020), com voluntários/as internacionais na Activar - Associação de Cooperação da Lousã, com o objetivo de proporcionar à comunidade Lousanense uma experiência cinematográfica intercultural e, simultaneamente, partilhar um conjunto de perspetivas e reflexões relevantes para os jovens voluntários.

Em virtude da pandemia por COVID-19, a edição de 2020, subjacente ao tema "Desenvolvimento Local", foi forçosamente adiada, resultando agora numa parceria entre o voluntariado internacional ao abrigo do programa Erasmus+, o CLDS 4G - Eixo II - Lousã Activa e a Câmara Municipal da Lousã. A edição de 2021 foi igualmente condicionada, desta vez, devido ao mau

tempo, obrigando à mudança de espaço, do pátio do Museu Etnográfico Dr. Louzã Henriques para o Centro Recreativo Vilarinhense.

Este evento decorreu ao longo de duas noites (18 e 19 de junho) e incluiu 2 curtas-metragens surpresa e duas longas metragens: "Lixo extraordinário", selecionadas pelas voluntárias internacionais Daria, Lisa e Petra; e "A mãe é que sabe", selecionada pelo CLDS 4G - Eixo II - Lousã Activa.

No âmbito da atividade 2.6 – “Rir é o melhor remédio” o CLDS programou uma atividade de yoga do riso, com o objetivo de potenciar a interação entre filhos/as, pais/mães e outros familiares, de forma a reduzir os conflitos familiares, alargar a participação das famílias e aumentar o tempo de partilha familiar, com especial enfoque nos agregados com baixos rendimentos e/ou em risco de pobreza. A atividade foi planificada durante o mês de junho, e ficou agendada para o dia 01.10.2021, por ser o Dia Mundial do Sorriso (celebra-se na primeira sexta-feira de outubro). Não obstante esta necessidade de se promover a interação familiar, e uma vez que no dia 01 de outubro também se celebra o Dia Internacional do Idoso, entendeu-se pertinente alargar a atividade aos Sêniores que frequentam o “Núcleo Cultural” (ação 6 do Eixo III).

Esta atividade contou com a presença de 3 famílias e 7 idosos.

No âmbito da atividade 2.7 – “Cada macaco no seu galho” o CLDS programou uma atividade de arborismo e *bubble football*, com o objetivo de potenciar a interação entre crianças e jovens, de forma a reduzi os conflitos entre pares e aumentar as experiências de crianças e jovens, com especial enfoque nas/nos prevenientes de agregados com baixos rendimentos e/ou em risco de pobreza. A atividade foi planificada durante o mês de agosto, e ficou agendada para o dia 13.09.2021. Contudo, e por questões climáticas, a mesma foi adiada para o dia 25.09.2021. Não obstante este reagendamento, a atividade não se realizou, novamente devido a questões climáticas. Assim sendo, e de forma a conseguirmos garantir todas as condições de segurança que esta atividade exige, optou-se por adiar a atividade até às férias da páscoa, altura em que o clima é previsivelmente menos húmido.

Para esta atividade estiveram inscritas 23 crianças e/ou jovens, com idades compreendidas entre os 6 e os 15 anos, que serão novamente contactadas na nova data.

Registo de Evidências:



“A falar (de questões LGBTI) é que a gente se entende!”



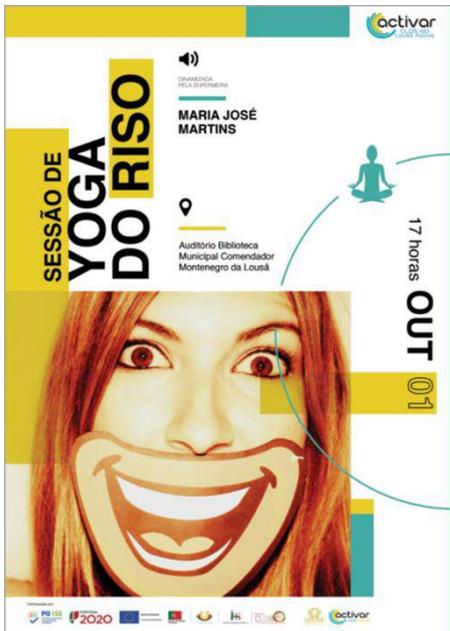
“(H)À Noite no Museu”

Cofinanciado por:





“Tela Cheia”



Cofinanciado por:





“Rir é o melhor remédio”

Cofinanciado por:

ARBORISMO + BUBBLE FOOTBALL



13 SETEMBRO 2021 09h - 17h

EXPERTREE PARK, PENELA

6 - 17 ANOS | INSCRIÇÃO GRATUITA

DESPEDE-TE DAS TUAS FÉRIAS DE VERÃO EM GRANDE. AVENTURA-TE NESTAS ATIVIDADES QUE PREPARÁMOS PARA TI E NÓS PROMETEMOS QUE VAI SER **IN-CRÍ-VEL!**

ESTAMOS À TUA ESPERA!
INSCREVE-TE E TRAZ UM/A AMIGO/A.

✉ clds4g@activar.org
☎ 910 755 926 | 239 996 016
@ activar_lousa
f activarlousa




“Cada macaco no seu galho” – divulgação

Cofinanciado por:



3 – “CSI – Cidadania” - Intervenção em crianças e grupos de jovens com comportamentos desviantes, trabalhando as questões da violência, igualdade de género e não discriminação, com base na educação não-formal

Atividades	Destinatários	Realizadas /concluídas 2021
<p>3.1- “Clube Vida” (mediação familiar e social)</p> <p>3.2 – “Cidad@ Activ@” (capacitação para a cidadania)</p>	<p>50 crianças e jovens</p>	<p>Nº crianças e jovens: 34 Nº sessões realizadas: 38 Nº turmas abrangidas: 9</p> <p>3.1 - “Clube Vida” 3.2 - “Cidad@ Activ@”</p> <p>1º semestre</p> <p>Datas:23/02/2021 09/03/2021 06/04/2021 20/04/2021 27 alunos (5º C) 25 alunos (5º D)</p> <p>Datas:02/03/2021 16/03/2021 23/03/2021 13/04/2021 07/05/2021 21 alunos (6º C)</p> <p>Datas:02/03/2021 04/03/2021 15/03/2021 19/03/2021</p> <p>74 alunos/as do 10ºano: 23 alunos/as do 10ºA 22 alunos/as do 10ºB 29 alunos/as do 10ºD</p>

	2º semestre
	Datas: 9.11.2021 30.11.2021
	10 alunos (6ºG)
	Datas: 23.11.2021 7.12.2021
	22 alunos (5ºC)
	Datas: 10.12.2021 19 alunos (10ºE)
Total de destinatários/as: 62	

Resumo das Atividades

A atividade 3.1 – “Clube Vida” surge na sequência da parceria com o Agrupamento de Escolas da Lousã (AEL), previsto em Plano de Ação.

A pandemia por COVID-19 no primeiro trimestre, obrigou as escolas a fecharem portas, e a transferirem o ensino para a via digital. Contudo, por despacho governativo, os filhos dos profissionais da 1ª linha, bem como crianças e jovens identificados pelas Comissões de Proteção de Crianças e Jovens, pelos diretores de turma e/ou professores titulares do 1º ciclo, frequentaram o ensino à distância nas instalações escolares, que no caso do concelho da Lousã, o acolhimento dos alunos do Agrupamento de Escolas da Lousã (AEL) concentrou-se na Escola Secundária (sede do AEL).

Neste sentido, foi solicitado ao CLDS 4G “Lousã Activa”, que se deslocasse com regularidade à sede do AEL, para intervir junto das crianças e jovens das famílias que são acompanhadas pelo projeto. Neste sentido, foram realizadas 7 intervenções práticas que abrangeram 3 crianças e jovens de famílias com intervenção pelo CLDS 4G “Lousã Activa”. Neste período, foram também intervencionadas 7 crianças ao nível das competências pessoais e sociais, abordando questões de higiene pessoal, bullying e comunicação com os pais, num total de 11 intervenções.

Cofinanciado por:



A atividade 3.2 – “Cidad@ Activ@” surge na sequência da parceria com o Agrupamento de Escolas da Lousã (AEL), previsto em Plano de Ação. Assim, e para ir ao encontro das temáticas da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, foram desenvolvidas sessões relativas à temática dos Direitos Humanos, com as turmas do 5ºC e 5º D, nos dias 23 de fevereiro e 9 de março (duas sessões por turma) e foram desenvolvidas sessões relativas à temática do Risco, com a turma do 6ºC, nos dias 2, 16 e 23 de março de 2021.

Considerando as temáticas a abordar, bem como o facto de as sessões terem ocorrido por via telemática, devido ao facto das aulas estarem a decorrer online, na sequência da pandemia por COVID-19, decidiu-se, na primeira sessão com cada uma das turmas do 5º ano, utilizar uma apresentação powerpoint para potenciar a aquisição do conhecimento, promovendo, também, o debate e a troca de ideias e perceções acerca da temática. Por fim, foram deixadas duas questões para reflexão dos alunos: “o que são para ti os direitos humanos?” e “o que mudarias na tua comunidade?”. Para o efeito, solicitamos que fossem criativos e que respondessem a estas questões através de um texto, de um desenho ou de outro suporte.

A segunda sessão foi orientada para a discussão das questões deixadas no final da primeira sessão, com alguns alunos a apresentarem os seus criativos trabalhos. As sessões dinamizadas contaram com a participação de 27 alunos da turma do 5ºC alunos/as e 25 alunos do 5ºD, com idades compreendidas entre os 10 e os 12 anos. Para os alunos do 6º ano, para além da sessão via telemática, foi enviado um questionário, com 28 questões acerca dos comportamentos de risco, nomeadamente, uso abusivo das tecnologias, consumo de substâncias psicoativas, intimidade e sexualidade e violência. A segunda sessão foi orientada para a análise e discussão das respostas dadas pelos 16 alunos que respondera às questões. As sessões dinamizadas contaram com a participação de 21 alunos da turma do 6ºC com idades compreendidas entre os 11 e os 13 anos.

Ainda com as turmas do 5º ano foram realizadas duas sessões, por turma, relativas à temática da Igualdade de Género, nos dias 06 e 20 de abril de 2021. Tendo em consideração a temática a abordar e a faixa etária das crianças, recorreu-se ao jogo “Quantos queres?” que comporta oito categorias (verdadeiro ou falso; escolha múltipla; sabias que...; completa a frase; mímica; mito ou facto; quem manda és tu!; atividade surpresa) com diversos exercícios para promover a reflexão e o debate acerca das questões de género. Considera-se que esta atividade permitiu que as crianças refletissem acerca da temática apresentada e que se desmistificassem outras questões pertinentes enunciadas pelos/as alunos/as.

Por fim, todos/as avaliaram as sessões através do registo em post-its que foram colados na cartolina em formato de mala, com a metáfora “o que levo das sessões de igualdade de género na minha bagagem?”.

Com a turma do 6^oC, nos dias 13 de abril e 07 de maio de 2021, foram desenvolvidas sessões relativas à temática das Instituições e Participação Democrática, considerando a temática a abordar, bem como o facto desta temática ser, no cômputo geral, desconhecida destas faixas etárias, decidiu-se utilizar uma apresentação powerpoint para potenciar a aquisição do conhecimento, promovendo, também, o debate e a troca de ideias e perceções acerca da temática. Nesta sessão, foram abordados os conceitos de Cidadania Ativa, Democracia Representativa e Democracia Participativa, e foram mostrados vídeos que explicam a organização democrática na Europa, no País e nas Autarquias Locais. Por fim, foi deixada a questão para reflexão: se tivesses oportunidade de questionar um/a político/a, que pergunta gostarias de fazer? Na segunda sessão contou-se com a presença da Sr.^a Deputada da Assembleia da República, Dr.^a Joana Sá Pereira, que se disponibilizou a explicar o dia-a-dia de um/a deputado/a, bem como a responder às questões levantadas pelos/as alunos/as.

Estas sessões foram avaliadas positivamente pela professora responsável pela disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, bem como pela totalidade dos alunos que se mostraram sempre muito motivados e participativos.

Por solicitação da Associação de Pais, que identificaram a Violência no Namoro como problemática incidente e preocupante, bem como a importância destas questões serem abordadas pela equipa do CLDS 4G “Lousã Activa”, que possui uma equipa multidisciplinar com formação para o efeito, foram desenvolvidas sessões com as turmas do 10^oA (dias 2 e 19 de março), do 10^oB (dias 04 e 15 de março) e do 10^oD (dias 04 e 15 de março), da Escola Secundária da Lousã, abordando a temática da Violência no Namoro. Estas as sessões ocorreram, também, por via telemática, visando a promoção do debate e a troca de ideias e perceções acerca da temática. Neste sentido, foram: abordadas e discutidas as diferentes formas de violência no namoro; diferenciadas as relações saudáveis das relações não saudáveis; e desmitificadas crenças e mitos. Alguns alunos partilharam histórias de relações violentas, quer em relatos das suas próprias vivências quer de amigos ou conhecidos. Estas sessões foram avaliadas como muito importantes e positivas por todos os alunos, que revelaram que ficaram mais alerta para situações que até então não percecionavam como atos de violência no namoro.



Temáticas abordadas nas aulas, no âmbito disciplina de Cidadania



Evidências fotográficas das sessões sobre: “Higiene e Saúde”, “Direitos Humanos” e “Orientação Sexual e Identidade de Género”

Cofinanciado por:





Cofinanciado por:





Dias comemorativos

Cofinanciado por:



4 - “#alcoholzero” - Ações socioeducativas nos clubes desportivos, outras entidades, em eventos e em locais pertinentes, relativamente às dependências e aos consumos

Atividades	Destinatários	Realizadas /concluídas 2021
4.1. “Álcool só nas mãos” 4.2. “Mariposa” 4.3. “Estabelecimento + informado, Estabelecimento + seguro” 4.4. Mascote “Louza” 4.5. “Entre linhas” 4.6. “Qual é o teu power?” 4.7. “Vestir a causa” 4.8. “Desta água beberei” 4.9. “Marca” 4.10. Sun7 4.11. “Dá corda a esta ideia” 4.12. “Eu dou a cara”	50 destinatários (crianças e jovens e população residente) 12 ações	Nº crianças e jovens: 18 Total de ações: 3 4.5 - “Entre linhas” (2021 - início dos vídeos) 4.7. “Vestir a causa” (06.09.2021 a 09.06.2021) 4.8. “Desta água beberei” (06.09.2021 a 09.06.2021)
		Total de destinatários/as: 18

Resumo das Atividades

No âmbito da ação 4 #alcoholzero, pretende-se dinamizar ações socioeducativas nos clubes desportivos, relativamente às dependências e aos consumos, promovendo comportamentos saudáveis, associados à prática desportiva. Para tal foi realizada articulação com o setor de desporto da autarquia para apoio e identificação de desportistas de renome nas suas áreas desportivas, do concelho da Lousã para a gravação de uma mensagem em vídeo, apelando para a saúde e o bem-estar, através de estilos de vida saudáveis, que implicam a prática de desporto e o não consumo de substâncias lícitas e ilícitas (álcool e drogas). Foi solicitado que na mensagem contemple o slogan da nossa ação **“Faz do desporto o teu melhor vício”** e que vistam uma t-shirt oferecida pelo CLDS.

O vídeo, que deverá ser gravado com um telemóvel na horizontal, com o máximo de 1m30, será divulgado em ações de sensibilização nos clubes desportivos do concelho da Lousã e nas redes sociais da ACTIVAR. Os atletas que se disponibilizaram para participar nesta campanha de sensibilização foram:

- Jorge Manuel dos Santos Filipe – Trail (campeão nacional sub-23)

- Camila Rebelo – Natação (campeã nacional em diversos escalões)
- Gabriel Lopes – Natação (campeão nacional em diversos escalões e com mínimos para os jogos olímpicos)
- Margarida Bandeira - BTT/Dwnhill (campeã nacional)
- Gonçalo Bandeira – BTT/Dwnhill (campeão nacional)
- Francisco Gonçalves e Miguel Carvalho – Badminton (gravam os dois) - (campeões nacionais Par homem)
- Adriana Carvalho e Ana Beatriz Carvalho – Badminton (gravam as duas) - (campeãs nacionais Par Senhora)

No âmbito das ações 4.7. “Vestir a causa” – Oficina de ilustração «Ideias com sumo», 4.8. “Desta água beberei” e 4.9. “Marca”, no seu todo, a ação prevê o foco em problemáticas associadas a comportamentos aditivos (consumo de bebidas alcoólicas e/ou outras substâncias); toxicoddependência (uso de medicação psiquiátrica, drogas químicas, crack, etc); insuficiência de respostas ao nível da saúde mental em todas as faixas etárias; e a desvalorização de comportamentos de risco (relacionada com a sexualidade, etc). Uma vez que acreditamos que a arte é uma importante ferramenta de diálogo e reflexão, a partir da atividade 4.7. “Vestir a causa”, propusemo-nos à dinamização de uma oficina de ilustração, que batizámos de "Ideias com Sumo". O objetivo primordial passou por trabalhar, em contexto de residência artística, com um grupo de 21 crianças e jovens, a criação de várias ilustrações alusivas ao tema, em momentos de colaboração e momentos individuais. Visto que o objetivo da oficina foi desenvolver uma campanha de sensibilização, organizou-se as atividades como se as crianças e jovens pertencessem todos a um estúdio de design a quem foi encomendado um conjunto de cartazes para a campanha, no qual a formadora-ilustradora é a diretora de arte que os/as orientará em todo este processo.

Posteriormente, a ideia seria que ilustrações produzidas nesta oficina fossem usadas em três suportes distintos: t-shirts (4.7.), rótulos de garrafas de água (4.8.) e caixas de eletricidade (4.9.). Importa referir que a 4.8. e 4.9. ainda se encontram em fase de planificação.

Registo de Evidências:

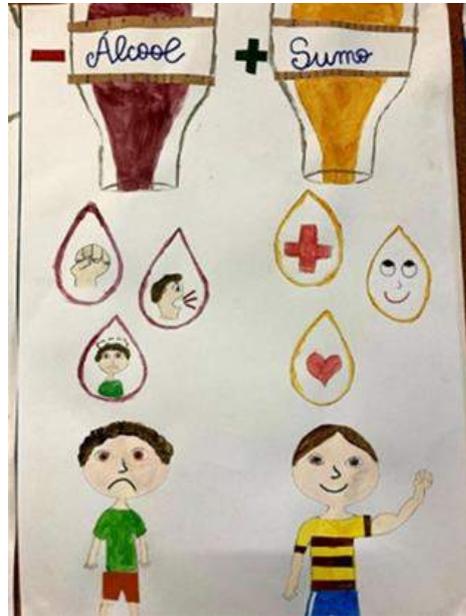


Alguns Vídeos



T-shirt utilizada para dinamização da atividade

Cofinanciado por:



Oficina de ilustração «Ideias com sumo»

Crianças e jovens ilustram "Ideias com Sumo"

► Sorala Santos

Cerca de uma dezena de crianças e jovens, entre os 6 e 15 anos de idade, participaram na oficina de ilustração "Ideias com Sumo", promovido pela Activar, pela equipa do Contrato Local de Desenvolvimento Social (CLDS) 4G - Lousã Activa.

A residência artística, dinamizada pela ilustradora Filipa Namorado, faz parte do eixo de intervenção familiar e parental, e centrou-se no tema "Alcool Zero", trabalhado em vários suportes pelos mais pequenos. Ilustrações que vão depois ser colocadas em t-shirts para sensibilizar a população para o não consumo do álcool, segundo disse ao *Trevim*, Sara Antunes, coordenadora do projeto CLDS. "É importante trabalharmos estas áreas, são no fundo ações de sensibilização através da arte, e é uma maneira mais fácil de chegar às crianças", explicou, adiantando que existe a perspectiva de também usar as ilustrações em garrafas de álcool-gel. Maria Inês Henriques, de 14 anos, explicou o processo de criação ao *Trevim*. "No primeiro dia fizemos um quadro com as ideias principais e no segundo, cada um escolheu uma ideia para fazer e começou um rascunho". O desenho de Maria, um dos muitos criados durante a iniciativa, explora o conceito de que o álcool não é solução. "Uma parte mostra algo que algumas pessoas podem ver como positivo mas depois não é, é como se existisse uma máscara por cima de algo que é mau".

A ação "Alcool Zero" faz parte do plano do CLDS, que trabalha principalmente com crianças e jovens de famílias com problemáticas associadas, contudo, as atividades são também abertas à comunidade em geral. Dentro desta ação, o CLDS encontra-se a reunir vídeos de desportistas do concelho, que serão depois apresentados aos clubes desportivos, num "apelo aos comportamentos saudáveis e bons hábitos de vida".

Iniciativa focou-se no tema "Alcool Zero"

im "Trevim" n.º 1466 do 23 Setembro 2021

Cofinanciado por:

5 - “+ Jovem” - Programa de treino de competências pessoais e sociais dirigidos a crianças e jovens, em especial as que pertencem a agregados de baixos rendimento

Atividades	Destinatários	Realizadas /concluídas 2021
5.1. “Bootcamp verão 2021” 5.2. “Bootcamp inverno 2021” 5.3. “Bootcamp verão 2022” 5.4. “Bootcamp inverno 2022”	80 crianças/jovens 4 bootcamps (2 de verão e 2 de inverno)	Nº Crianças e jovens: 47 Total de ações = 2 5.1 – “Bootcamp verão 2021” (26 a 30 julho 2021) 5.2. – “Bootcamp inverno 2021” (20,21 e 22 dezembro 2021) Total de destinatários/as = 47

Resumo das Atividades

Esta ação passa por uma articulação com os parceiros locais, com conhecimento das problemáticas e das necessidades das famílias e das/dos crianças/jovens em acompanhamento pelo CLDS 4G – Eixo II. Nesta ação serão dinamizados quatro bootcamps onde se pretende que sejam abordadas temáticas, tais como: saúde, desporto, cultura, direitos humanos, educação para a cidadania, entre outras.

Face à realidade nacional, condicionada pela pandemia COVID-19 e considerando as recomendações da DGS, decidiu-se adiar o início desta atividade para 2021.

A primeira atividade desta ação - *bootcamp de verão* - realizou-se entre o dia 26 e o dia 30 de julho de 2021, em Serpins, e contou com a participação de 14 crianças e jovens entre os 6 e os 17 anos, do concelho da Lousã. Durante a parte da manhã foram adaptadas várias atividades alusivas a temáticas relacionadas com questões de direitos humanos, género e não-violência. Da parte da tarde as atividades foram de estilo mais livre, com atividades na natureza e idas à praia fluvial. Para a realização desta atividade tivemos a colaboração do Rancho Folclórico Flores de Serpins que gentilmente nos cedeu o espaço físico para a dinamização das ações.

A segunda atividade desta ação realizou-se nos dias 20, 21 e 22 de dezembro de 2021. No primeiro dia (20) rumámos a Matosinhos para assistir ao musical “A Nova Cinderela no Gelo”, que abriu o mote para o tema da igualdade de género que escolhemos para trabalhar durante este *Bootcamp de Inverno 2021*.

Nos dias 21 e 22, a ordem de trabalhos teve lugar na Escola Secundária da Lousã, onde foram adaptadas várias atividades pedagógicas e dinâmicas alusivas à temática escolhida. Os/As participantes foram divididos em dois grupos, conforme a sua faixa etária, sendo as atividades e dinâmicas de grupo adaptada às idades. Não obstante, foram realizadas atividades em grande grupo, por se considerar importante para o debate de ideias e aquisição de competências socio emocionais. Salienta-se, também, que no último dia foi abordada a questão das emoções, por se considerar que é algo que afeta a perceção e interação de cada participante com o outro.

A atividade foi avaliada pelos participantes, tendo respondido ao formulário 34 participantes. 94,1% responderam “Gostei” na avaliação final e apenas 8,8% “Gostei mais ou menos”. Quanto aos conteúdos que mais gostaram, o musical “A nova Cinderela no gelo”, com 15 participantes a darem destaque a esta atividade. Quanto aos conteúdos do *Bootcamp* que menos gostaram, a maioria dos participantes não conseguiu indicar qualquer motivo; no entanto a viagem de autocarro foi aquilo que menos gostaram.

No total dos três dias contámos com a participação de 36 crianças e jovens (33 novos destinatários).

Registo de Evidências:



Cofinanciado por:





Lousã

Férias ativas em Serpins com desporto e convívio

DR

Crianças e jovens tiveram oportunidade de conviver e aprender

Termina hoje, em Serpins, Lousã, um "Bootcamp" de atividades para crianças. Numa organização da associação Activar, jovens com idades entre os seis e os 14 anos realizaram várias tarefas e prática desportiva, desde stand up paddle, jogos de água, slackline, geocaching, jogos tradicionais e artes plásticas.

Através do Contrato Local de Desenvolvimento Social (CLDS 4G Lousã Activa) pretendeu-se dar ocupação aos mais jovens, mas também "competências pessoais e sociais", explicou a organização.

A sede do Rancho Folclórico Flores de Serpins acolheu a iniciativa onde também foi incluído o "treino de competências e a discussão/reflexão sobre temáticas como o bullying, o cibercrime e a violência no namoro".

A componente da diversão esteve, contudo, sempre presente e foi a pensar nisso que a ACTIVAR - Associação de Cooperação da Lousã decidiu dinamizar este bootcamp de verão.

Sara Antunes, coordenadora do CLDS 4G Lousã Activa, adiantou que, em breve, haverá mais novidades e iniciativas previstas para este grupo etário. As atividades, que decorrem das 9H00 às 18H00, são gratuitas e decorrem de acordo com as medidas de higiene e segurança garantidas e preconizadas pela Direção Geral da Saúde.

Cofinanciado por:



activar
CLDS 4G
Lousã Activa

Bootcamp de Inverno 2021

20, 21 e 22 de dezembro - 9h às 16h
Escola Secundária de Lousã

GRATUITO
inscrição obrigatória até 30 de novembro

- ✓ Dinâmicas de grupo
- ✓ Jogos
- ✓ Viagem a Matosinhos para conhecerem "A nova Cinderela no gelo" protagonizada pela Carolina Deslandes

Jovens entre os 6 e os 15 anos
Ao participar o trabalho será feito ao longo do ano de grupo. Inscrição, data, boas-vindas!

910 755 926
dd4@activar.org
instagram.com/activar_lousa
facebook.com/activar.lousa

PO 158 2020



Cofinanciado por:

Eixo III - Promoção do envelhecimento ativo e apoio à população idosa

6 – “CulturalMente Sénior” - Criação de núcleo cultural para seniores com dinamização de oficinas diversas como teatro, literatura, tertúlias, música, TIC, cinema e artesanato.

Atividades	Destinatários	Realizadas /concluídas 2021
<p>6.1. “Virados do Avesso” (Exposição fotográfica e documentário) - 3 ações (Concluída)</p> <p>6.2. “CulturalMente Sénior” (Núcleo Cultural) – 8 ações</p> <p>6.3. “Nome a definir” Festival Sénior – 1 ação</p>	<p>60 idosos/as (+65 anos) 12 ações</p>	<p>Nº idosos/as: 26 Nº de ações: 6</p> <p>6.1. “Virados do Avesso” Início: 20/11/2020 Términus: 06/01/2021</p> <p>6.2- “Núcleo Cultural Porta-a-Porta” Início: 08/06/2020</p> <p>Oficina de Conversas Oficina de TIC Oficina de Arte: <i>Workshop de Origami</i> Oficina de Teatro: <i>Teatro porta-a-porta (16 domicílios e 49 participantes)</i> Oficina de Leitura: <i>Tertúlia com Letras</i> (tertúlia sobre poesia, no âmbito da comemoração do Dia Mundial do Poeta)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Comemoração do Dia Mundial do Sorriso e do Dia Internacional do Idoso – Yoga do Riso</i> <p>Total de destinatários/as = 59</p>

Resumo das Atividades

A recolha de vídeo dos testemunhos de idosos (6.1), realizada entre 19 de maio e 19 de junho de 2020, com o objetivo de perceber como é que estavam a viver a situação de isolamento no contexto de pandemia, deu origem ao documentário “Virados do Avesso”.

Primeiramente, ficou definida a apresentação do documentário à comunidade no Festival de Filmes da ACTIVAR, no dia 25 de outubro, no Palácio Hotel da Lousã. Tendo sido convidados, pessoalmente, todos os seniores que deram o seu testemunho. Contudo, devido ao número

reduzido de inscrições e face ao contexto de pandemia, tomou-se a decisão de cancelar o Festival de Filmes.

Perante esta situação, definiu-se que o documentário seria apresentado no domicílio de cada sénior que participou no mesmo, de forma a poderem visualizar o resultado do seu contributo, promovendo desta forma a sua auto-estima. Esta apresentação decorreu entre 20 de novembro de 2020 e 6 de janeiro de 2021, tendo conseguido o seu objetivo, pois os seniores ficaram muito satisfeitos por verem a sua comunicação e a dos outros participantes, uma vez que tiveram a oportunidade de poderem rever algumas pessoas conhecidas. O documentário foi publicado no canal do Youtube da ACTIVAR no dia 6 de janeiro, tendo sido partilhado o seu link nas redes sociais.

A atividade Virados do Avesso alcançou os objetivos propostos com 24 destinatários.

Avaliação atividade 6.1 – “Virados do Avesso” – Análise Swot



A atividade 6.2 – “Núcleo Cultural” teve início com a Ação “Núcleo Cultural Porta-à-Porta”, como meio de levar as ações socioculturais aos domicílios dos idosos sinalizados, de acordo com as medidas de segurança da Direção Geral de Saúde. Não obstante, o CLDS foi dando seguimento à articulação com os parceiros, no sentido de se conseguir um espaço para a criação do Núcleo Cultural, para que se pudesse iniciar as atividades lúdico-pedagógicas, logo que a situação do contágio por COVID-19 o permitisse. Neste seguimento, surgiu a possibilidade de o Núcleo Cultural funcionar no espaço do Rancho Folclórico Flores de Serpins, na freguesia de Serpins,

uma vez que é uma freguesia que, apesar de ter resposta na área do desporto com o projeto “Mantenha-se Ativo com a Diabetes”, da Enfermeira Maria José do Centro de Saúde da Lousã, os idosos não têm acesso a outras respostas que existem no centro da vila, por dificuldades de mobilidade e transporte, uma vez que a freguesia de Serpins fica a uma distância de cerca de 10 km. Para esse efeito, ocorreu uma reunião, no dia 11 de janeiro, com o Presidente e a Secretária da Coletividade. Após terem sido apresentados os objetivos do projeto, houve interesse e disponibilidade para abraçarem a iniciativa do CLDS, tendo ficado acordado que a data de início ficaria prevista para abril.

No entanto, com o agravar do contexto pandémico, e pensando que após a vacinação da população estar completa, seria mais viável dar início ao núcleo com as melhores condições de segurança, em setembro de forma presencial. Contudo e, como se foi verificando no decorrer desta ação, o núcleo porta-a-porta tem mais impacto junto da população desta forma, mais individualizada, de proximidade, pelo que se decidiu continuar com esta metodologia.

O “Núcleo Cultural Porta-a-Porta”, durante o primeiro semestre, deu continuidade à realização de ações socioculturais para promoção do envelhecimento ativo e quebra do isolamento social. O número de idosos apoiados aumentou de 12 para 18, começando a haver mais abertura por parte desta população para nos receber em sua casa, por já se encontrarem com o processo de vacinação completo. Neste âmbito, o CLDS tem vindo a acompanhar estes idosos, com regularidade, através do contacto telefónico e presencial, onde se procura, através do diálogo, avivar memórias orais, com histórias de vida e saberes antigos; promover a autoestima, através da valorização dos saberes e do foco no envelhecimento, como uma etapa da vida onde ainda se tem muito para dar e receber.

No segundo semestre, o Núcleo Cultural Porta-à-Porta integrou mais nove seniores, que somando aos 17 do primeiro semestre, perfaz 26 idosos/as que passaram a usufruir das nossas atividades/oficinas em 2021, totalizando, até ao momento, 35 seniores nesta atividade. O CLDS deu continuidade a duas oficinas lúdico-pedagógicas [Oficina de Conversas e Oficina de TIC] e deu início a outras três [Oficina de Artes, Oficina de Teatro e Oficina de Leitura]. O CLDS continuou a dar palavras e afetos aos idosos do nosso concelho no âmbito da oficina de conversas “Dois Dedos de Conversa”. Esta atividade tem revelado uma importância muito grande na quebra do isolamento das pessoas mais velhas que passam grande parte do seu dia sozinhas. Aproveitam para conversar, para recordar as suas vivências de outrora, para ver outros rostos.

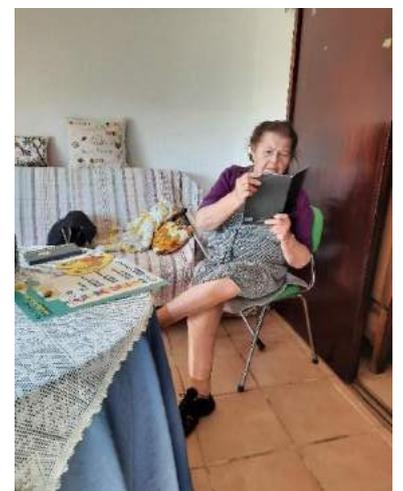
No âmbito da oficina de TIC “Terceira Tecla”, muitos seniores solicitam o nosso apoio no funcionamento dos seus telemóveis, tais como leitura e eliminação de mensagens, aumento do volume, entre outros. Alguns, cujos filhos lhes ofereceram um tablet, também nos pedem apoio para conseguirem ver as fotografias que lhes enviam, como aceder às redes sociais, entre outros. No dia 14 de outubro, demos início à oficina de escrita “Era uma vez...”, com a leitura do livro “Avós”, em casa da D. Celeste Zacarias, na localidade do Boque. A convite da Biblioteca Municipal Comendador Montenegro, o CLDS convidou a D. Celeste e um aluno do 5.º ano da Escola Básica N.º 2, para uma gravação do conto da história, onde a D. Celeste representaria a personagem da avó e o aluno, a personagem de avô. Este conto foi escolhido pelo CLDS para comemoração do Dia Mundial da Terceira Idade, no dia 15 de outubro, tendo a narração ficado a cargo da técnica Sofia Almeida. Alguns seniores têm dificuldade em ler, mas gostam que lhes contem histórias e narrativas religiosas.

A oficina de teatro “No Nosso Tempo...”, decorreu de 25 de outubro a 25 de novembro, tendo abrangido 16 domicílios e 49 participantes, nas quatro freguesias do concelho. Esta oficina foi dinamizada nos domicílios dos seniores, à exceção de duas situações em que a atuação foi realizada num espaço exterior (eira comunitária e horta particular).

O *Workshop* de Origami, realizado no dia 11 de novembro, deu arranque à oficina de artes “Manuse’Arte”, em colaboração com a ADRAS – Associação Didática e Recreativa Arte e Saber da Lousã. Este *workshop* foi realizado na Biblioteca Municipal Comendador Montenegro com a presença de técnicos e dois seniores. No dia 25 de novembro, iniciámos a nossa colaboração no Clube de Artes da Escola Básica N.º 1, cuja dinamização ficou a cargo da D. Dulce Gama, uma sénior que adora ensinar as suas artes manuais, e que explicou como se faz renda a 9 alunos/as do 7.º ano de escolaridade.

O CLDS também começou o ciclo de tertúlias “Letras com História”, no dia 20 de outubro, com uma tertúlia sobre poesia, no âmbito da comemoração do Dia Mundial do Poeta. Esta iniciativa realizou-se na Biblioteca Municipal Comendador Montenegro e contou com a presença de 15 participantes, os quais declamaram e partilharam poemas, sendo alguns da autoria dos próprios. No final, todos foram convidados a degustar chá e bolinhos, proporcionando um momento de confraternização.

Registo de Evidências:



Intervenção de proximidade

Cofinanciado por:





Oficina “Dois Dedos de Conversa”

Cofinanciado por:



Oficina de Artes -
Manuse'Arte (Workshop de renda)



Oficina de Artes -
Manuse'Arte
(Workshop de
Origami)

Cofinanciado por:





Oficina de TIC –
“3ªTecla”



Oficina de leitura – “Era uma vez...”



Cofinanciado por:





Oficina de Teatro – “No Nosso Tempo...”

10 – “Não saia de casa, nós vamos por si” - Ações de combate à solidão e ao isolamento.

Atividades	Destinatários	Realizadas /concluídas 2021
10 – “Não saia de Casa, nós vamos por si”	15 seniores 1 ação	10 – “Não saia de Casa, nós vamos por si”
		Total de destinatários/as = 15

Resumo das Atividades

Esta intervenção tem como objetivo assegurar o apoio e vigilância à população mais fragilizada e isolada do concelho diminuindo, assim, a sua exposição ao novo coronavírus. Para este efeito, o CLDS realiza compras de bens essenciais para a população mais velha, evitando que se desloquem para estabelecimentos comerciais com maior circulação de pessoas. A atividade contempla a entrega de cabazes alimentares, em articulação com as entidades da área social do concelho, às pessoas idosas que se encontram em situação de vulnerabilidade social, no âmbito do projeto da Rede Social e autarquia “Lous@em Rede”, com o objetivo de diminuir a sensação de isolamento, solidão, contribuir para o seu bem-estar e sinalizar eventuais situações de risco ou perigo. A estratégia passa, também, pelo estabelecimento de contactos telefónicos com os seniores, de modo a criar empatia com o interlocutor de modo a viabilizar a continuidade dos

Cofinanciado por:



contactos. O motivo do contacto será procurar saber como se sentem, como estão a lidar com a situação do COVID 19 no seu quotidiano e se precisam de algum tipo de apoio, mostrando disponibilidade no sentido de os acompanhar e apoiar.

Registo de Evidências:



Cofinanciado por:



Eixo IV - Auxílio e intervenção emergencial às populações inseridas em territórios afetados por calamidades e/ou capacitação e desenvolvimento comunitários

7 – “DaLousã” – Estratégias para a promoção da organização dos habitantes em prol dos circuitos curtos de produtos locais, estimulando a criação de uma cooperativa/associação

Atividades	Destinatários	Realizadas /concluídas 2021
<p>7.1 - “Vamos à Quinta!”</p> <p>7.2- “Mercado vai à escola” (Concluída)</p> <p>7.3- “Mercado Animado” (Concluída)</p> <p>7.4- “Sabores no Mercado”</p> <p>7.5- “Ciclo do Produto” (Concluída)</p> <p>7.6- “Mercadinho fora d’horas”</p>	<p>10 produtores e 100 destinatários =110</p>	<p>Nº destinatários: 100 Nº de produtores: 6 Nº de ações: 6</p> <p>7.1 - “Vamos à Quinta!” – continuidade Início: 15/04/2021 8 turmas 164 participantes</p> <p>7.2- “Mercado vai à escola” - 13 ações - <u>Workshop mel – 5 ações</u> Início:12/04/2021 Fim:28/04/2021 - <u>Workshop leguminosas – 5 ações</u> Início: 03/05/2021 Fim: 17/05/2021 - <u>Workshop agricultura Sintrópica – 3 ações</u> Início: 14/06/2021 Fim: 18/06/2021</p> <p>7.3- “Mercado Animado”- 2 ações Datas: 21/07/2021 11/12/2021</p> <p>7.4 –“Sabores no Mercado”- 2 ações <u>Showcooking “Sem Desperdício – Aproveitamento do Alimento no seu Todo” – 24/04/2021</u> <u>“Sabores no Mercado” com produtos biológicos</u> 21/07/2021</p> <p>7.5 - “Ciclo do Produto” - 2 ações – 1 ação – exposição 6 produtos - 1 produtor envolvido</p> <p>7.6 - “Mercadinho Fora D’ Horas”- A decorrer - 4 produtores</p> <p>Total de destinatários/as = 106</p>

Cofinanciado por:



Resumo das Atividades

No âmbito da atividade 7.1 – “Vamos à Quinta”, o CLDS tem em Plano de Ação a dinamização de atividades na horta da Quinta do Caimão, da ARCIL, com os/as alunos/as do 1.º ciclo, do Agrupamento de Escolas da Lousã.

Não obstante, devido às medidas de higiene e segurança impostas pela Direção Geral de Saúde, face ao contexto de pandemia do COVID-19, o transporte das crianças para a Quinta do Caimão ficou comprometido devido ao número de crianças permitido por autocarro, uma vez que apenas podem circular naquele espaço autocarros de pequena dimensão (25 lugares), devido ao limite existente para inversão de marcha.

Neste contexto, foram repensadas alternativas, em conjunto com os parceiros locais, tendo o Agrupamento de Escolas da Lousã apresentado a possibilidade de dinamização da horta escolar da Escola Básica Nº2. Assim, o Conselho Pedagógico do Agrupamento de Escolas da Lousã aprovou no dia 11/11/2020 uma proposta apresentada pela ACTIVAR - Entidade Coordenadora do CLDS 4G, para a dinamização da referida horta. A linha de orientação deste projeto teve o seu foco na sensibilização para uma alimentação saudável e para a preservação da natureza, através da realização de atividades lúdico-pedagógicas complementares às atividades escolares, com uma abordagem à importância da prática de uma agricultura biológica e sustentável, com partilha e transmissão de conhecimentos e saberes.

Após a aprovação, houve uma articulação com a responsável da Quinta do Caimão, no sentido de colaborar com o CLDS na preparação das atividades de uma Horta Pedagógica (divisão do terreno em leiras, por turma, organização dos espaços, definição das sementeiras e plantações, entre outros). Depois da organização e do planeamento da horta, foram abertas inscrições para as turmas do 1.º e 2.º anos, tendo sido apresentadas as atividades que iriam ser desenvolvidas na Quinta do Caimão, a saber: “Histórias na Quinta”, “Maternidade da Quinta” e “Vamos à Horta”. Todas as turmas manifestaram interesse em participar nas atividades. Posteriormente, as professoras titulares do 3.º ano também solicitaram a participação das suas turmas na Horta Pedagógica, perfazendo um total de 8 turmas e 100 destinatários. No entanto, face ao entusiasmo demonstrado por parte da comunidade escolar com esta atividade, usufruíram 164 participantes.

A atividade contemplou, na primeira parte – “Histórias na Quinta”, o conto dramatizado da história infantil “A Horta do Simão”, onde os/as alunos/as interagem na história, representando as personagens que entravam na Horta e ajudavam o Simão no cultivo dos legumes. Na segunda

parte – “Maternidade da Quinta”, as crianças puderam fazer sementeiras de salsa e coentros. Na terceira parte - “Vamos à Horta”, cada turma plantou, na sua leira: alface, beterraba, cebola, alho francês, pimento, pepino, courgete, tomateiros, abóbora, melancia e feijão verde. Cada atividade teve a duração de cerca de 90 minutos.

A manutenção da Horta (monda, rega, ...) ficou da responsabilidade das turmas, com o apoio das técnicas do CLDS. As técnicas disponibilizaram-se a estarem presentes à 2ª, 4ª e 6ª, na parte da manhã, para auxiliarem e explicarem às crianças como fazer a manutenção das suas plantações. No mês de junho, começaram a ser feitas as colheitas de alguns legumes, tendo cada turma definido o destino a dar aos seus produtos, tendo algumas confeccionado uma salada na sala de aula, outras doaram a instituições, outras pediram às técnicas do CLDS para entregarem às famílias e idosos em situação de carência económica.

No final do ano letivo, cada aluno/a avaliou a atividade, com a escolha de um boneco (que correspondia à resposta: “Gostei”; “Gostei pouco” e “Não gostei”), de forma a adequar-se a todas as idades, com uma avaliação bastante positiva, num total de 162, 158 alunos/as a avaliarem com um boneco “Gostei”, 3 alunos/as a avaliarem com um boneco “Gostei pouco” e apenas 1 aluno/a que avaliou com um boneco “Não gostei”. Também foi passado um questionário de avaliação às professoras titulares para aferir a sua satisfação com a dinamização da atividade, no global as professoras ficaram muito satisfeitas com esta atividade, considerando que foi muito enriquecedor para os alunos/as mostrando interesse na continuidade da mesma nos próximos anos letivos (*Vide anexos*)

No segundo semestre, o CLDS programou um conjunto de atividades a desenvolver na Horta Pedagógica, durante os meses de outono e inverno. As inscrições foram abertas às turmas do 2.º ano, 3.º ano e 4.º anos da Escola Básica N.º 2 da Lousã, com o objetivo de dar continuidade ao trabalho que foi desenvolvido com estas turmas no ano letivo anterior. Neste sentido, inscreveram-se 6 turmas, para a participação em atividades de melhoramento/embelezamento da Horta Pedagógica, nos meses de novembro, janeiro e fevereiro. As atividades contemplaram a pintura do mural da Horta, com elementos alusivos à diversidade da fauna e da flora; a pintura de paletes para se construírem bancos para o cantinho da leitura; construção de um jardim de aromáticas; pintura de rolos de madeira para a delimitação de um jardim de aromáticas; pintura de uma cerca para delimitação do cantinho da leitura; pintura das paredes exteriores da casinha dos arrumos das alfaias agrícolas; pintura de um compostor em madeira.

A dinamização das atividades programadas para o mês de novembro, decorreram como previsto, com uma grande adesão por parte das crianças, que colaboraram nos trabalhos com entusiasmo e empenho.

No âmbito da atividade 7.2 – “Mercado vai à Escola”, o CLDS, em articulação com o Agrupamento de Escolas da Lousã e a Cooperativa Lousãmel, realizou um ciclo de cinco *workshops* subordinados ao tema do ciclo do mel, tendo sido abrangidos/as os/as 106 alunos/as do 1.º e 2.º anos do ensino básico da Escola Básica N.º 2. Esta atividade contemplou uma exposição do ciclo de vida das abelhas, onde a dinamizadora Ana Paula Sançana (diretora executiva da Cooperativa Lousãmel, apiculadora e com formação em engenharia agropecuária) demonstrou e explicou como funciona uma colmeia (a hierarquia, a liderança e o modo de gestão) e os cuidados que os apicultores devem ter para manterem as abelhas saudáveis. Também abordou a importância da polinização das abelhas na agricultura e, por sua vez, para a vida humana. No final da sessão, a dinamizadora distribuiu aos/às alunos/as um livro escrito por si, intitulado “Risquinhas Antónia ou A Lenda do Melhor Mel do Mundo”, onde conta a história do mel da Serra da Lousã, o qual é certificado como DOP (Denominação de Origem Protegida). As sessões foram muito participadas, tiveram lugar a muitas questões, onde todos puderam ver esclarecidas as suas dúvidas.

Ainda nesta atividade com a produtora biológica, Carmen Staats, foi realizado outro ciclo de cinco *workshops* sobre leguminosas com os mesmos alunos da Escola Básica N.º 2. O *workshop* dividiu-se em dois momentos, inicialmente uma parte teórica e num segundo momento a parte prática. Esta atividade teve como objetivo apresentar às crianças os diferentes tipos de leguminosas, comestíveis para o ser humano, bem como, as que servem de alimento para os animais e ainda as que servem de alimento à própria terra, como adubo natural. A dinamizadora explicou a origem das leguminosas e ainda quais eram as leguminosas que não existiam em Portugal, que só chegaram ao nosso país após dos descobrimentos. No segundo momento as crianças fizeram as suas próprias sementeiras, de 5 leguminosas diferentes, feijão (catarino, preto, manteiga), feijão frade, grão de bico, feijão verde anão, feijão verde trepar, numerando cada uma delas para que seja perceptível ver os diferentes desenvolvimentos. No final regaram as sementeiras, o próximo momento será transplantar para a terra assim que estejam prontas para o efeito.

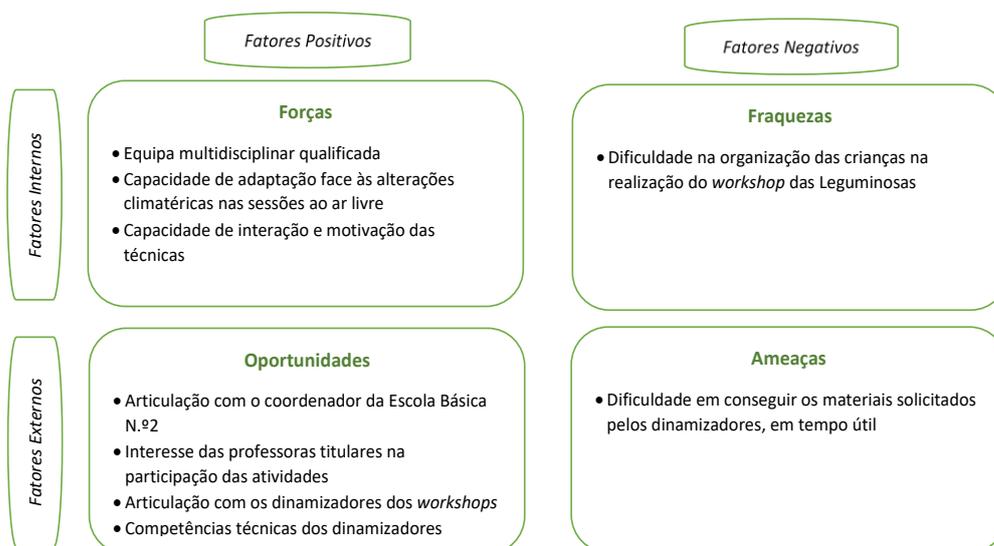
Com o Engenheiro Agrónomo, Walter Sandes, realizou-se um terceiro ciclo de 3 *workshops*, constituídos por 2 sessões de trabalho, sobre Agricultura Sintrópica, tendo sido abrangidos/as cerca de 60 alunos/as, das três turmas do 4º ano do ensino básico, da Escola Básica N.º 2.

O *workshop* dividiu-se em dois momentos, uma parte teórica, onde o dinamizador explicou os fundamentos e conceitos da agricultura sintrópica e, num segundo momento, a parte prática, em que as crianças foram para a Horta Pedagógica construir uma pequena horta, segundo os princípios que aprenderam.

Esta atividade teve como objetivo apresentar às crianças uma agricultura sustentável, a sua importância para o futuro do planeta, como a agricultura sintrópica é um sistema produtivo inspirado na natureza, a qual combina, numa mesma área, diversos tipos de plantas, cultivadas juntas ao longo do tempo. As crianças tiveram a oportunidade de pôr em prática os conhecimentos adquiridos numa horta que será de todos, onde plantaram morangueiros, rúcula, alho francês, grão de bico e alfaces.

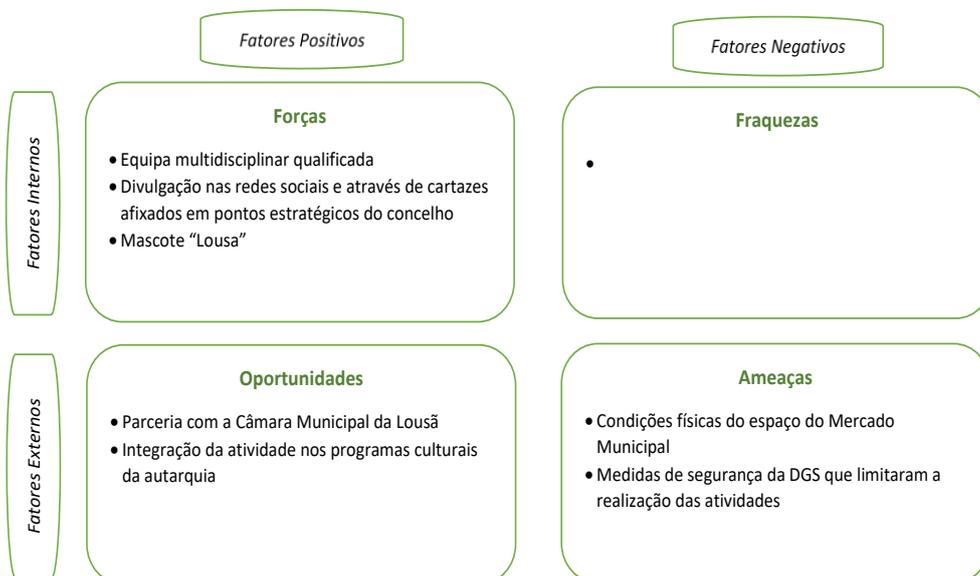
No final, todas as crianças ficaram satisfeitas por terem estado em contacto com a terra e tiveram direito a um diploma de participação por cada *workshop* em que participaram, elaborado pelo CLDS 4G “Lousã Activa”.

Avaliação atividade 7.2 – “Mercado vai à escola” – Análise SWOT



No âmbito da atividade 7.3 – “Mercado Animado”, o CLDS em articulação com a Câmara Municipal da Lousã, realizou durante este ano mais duas ações. Assim, no dia 21/07/2021 aquando da inauguração do “Mercadinho Fora D’Horas” [atividade 7.6], foi realizado mais uma animação com o Grupo de Concertinistas da Lousã, que tocaram e animaram as ruas, durante duas horas, junto ao Mercado Municipal da Lousã, onde esteve também presente a mascote “Lousa” que animou todos os presentes. A animação contribuiu para atrair visitantes ao Mercadinho, para que conhecessem o novo espaço e os produtores locais. A outra ação decorreu na época da Natal. A atividade contemplou duas animações de rua, a nossa mascote “Lousa” que, decorada com adereços natalícios, fez as delícias de todos, principalmente dos mais novos. Para a segunda animação, o CLDS convidou a Companhia Encerrado para Obras, com o espetáculo "O Pai Natal Orquestra", com a duração de duas horas, a atividade realizou-se junto ao Mercado Municipal da Lousã, chamando assim a atenção dos visitantes do mercado. Os atores cantaram e encantaram apresentando uma volta ao mundo com canções de Natal.

Avaliação atividade 7.3 – “Mercado Animado” – Análise SWOT



No âmbito da atividade 7.4 – “Sabores no Mercado”, realizou-se o Showcooking “Sem Desperdício – Aproveitamento do Alimento no seu Todo”, no Mercado Municipal da Lousã, no dia 24 de Abril. O produto eleito para este *showcooking* foi a batata e contemplou a confeção de uma tortilha de batata e de *chips* de batata (aproveitamento das cascas). A atividade foi dinamizada pelas técnicas do CLDS, no dia de Mercado, onde os produtores e os visitantes

punderam degustar das iguarias, tendo também recebido a receita e algumas dicas para aproveitamento da batata no seu todo. Na sequência da inauguração do Mercadinho Fora D' Horas (21/07/2021), foi realizada a atividade "Sabores no Mercado" com produtos biológicos, dos produtores locais do "Mercadinho Fora D' Horas", dos quais, mirtilos, pão espelta, pão sem glúten, bolo de cacau vegan, compota de framboesa, molho pesto vegan. A população aderiu ao evento, provando todas estas iguarias, podendo desta forma conhecer a qualidade dos produtos locais. Estas atividades de animação no Mercado continuam a ser muito bem recebidas por parte dos produtores, que já se vão habituando à presença do CLDS, e, por outro lado, pelos visitantes que são surpreendidos com as iguarias confeccionadas com produtos locais.

Relativamente à atividade 7.5 – "Ciclo do Produto", a segunda recolha fotográfica teve início em finais de outubro de 2020, dando continuidade ao registo do ciclo de vida dos produtos da exploração agrícola biológica da produtora Carmen Staats. A exposição foi inaugurada no dia 24 de abril 2021, às 10h00, foi muito bem-recebida pelos produtores e comerciantes, pois é uma forma de dar um pouco de vida às paredes no mercado. Esta exposição estará patente até setembro, quando forem apresentados os registos fotográficos do novo ciclo.

A terceira recolha fotográfica teve início a 7 de abril de 2021 e terminou a 20 de agosto de 2021, com as produtoras agrícolas Rosária Duarte e Carmen Staats. Desta recolha resultou o ciclo de seis produtos agrícolas [nabo, beterraba, beringela, pimento, tomate coração de boi e pepino], perfazendo um total de 48 fotografias.

A exposição fotográfica foi apresentada no Mercado Municipal, no dia 20 de novembro, no horário de funcionamento do comércio. Esta iniciativa tem como objetivo a promoção dos circuitos curtos de produção local e estará patente até final de 2022, uma vez que é a última edição desta atividade.

No âmbito da atividade 7.6 – "Mercadinho Fora D' Horas", os produtores de agricultura biológica, Carmen Staats e Filipe Seco, pediram o apoio do CLDS para a criação de um mercado biológico, para dar resposta a alguns pedidos que têm vindo a ser feitos por parte dos consumidores deste tipo de produtos. Esta proposta visa a comercialização de produtos hortícolas, no Mercado Municipal, em horário pós-laboral, tendo sido sugerida a quarta-feira, entre as 17h e as 20h. O CLDS reuniu com o vereador Ricardo Fernandes no sentido de o auscultar sobre a viabilidade da proposta apresentada, a qual foi bem recebida, considerando que é uma boa iniciativa no âmbito do Mercado Municipal. Assim no âmbito desta parceria, a

Câmara Municipal da Lousã, cedeu à ACTIVAR, um espaço exterior, na lateral do Mercado, onde foram criadas as condições para o bom funcionamento do “Mercadinho Fora D’ Horas” (pintura, eletricidade e expositores). A inauguração ficou agendada para o dia 21 de julho às 17h, com prova de iguarias e animação de rua. Para divulgação da iniciativa foram elaborados cartazes e flyer’s, os quais serão afixados e distribuídos na vila da Lousã, bem como publicados nas redes sociais. Após a sua divulgação, fomos contactados por um produtor de mirtilos (modo de produção biológica), Filipe Prata, para participar no Mercadinho, que após entrega do comprovativo do certificado, foi confirmada a sua participação. No dia da inauguração do espaço, contámos com a animação do Grupo de Concertinistas da Lousã e da mascote “Lousa”, também estiveram presentes a Vereadora Henriqueta Oliveira e a Diretora Técnica da ACTIVAR, Fernanda Vaz, tendo proferido algumas palavras de incentivo à produção local. A comunicação social local fez a cobertura do evento, tanto na imprensa como na rádio. A iniciativa decorreu de forma satisfatória, tendo sido visitado o espaço por alguns consumidores, os produtores também se mostraram satisfeitos com a divulgação e comercialização dos seus produtos, ficando na expectativa de este projeto ter sucesso.

Registo de Evidências:

7.1 Vamos à Quinta



Cofinanciado por:





Decoração do espaço exterior da horta

Cofinanciado por:

7.2 Mercado vai à Escola



Workshop do Ciclo do Mel



Workshop de Leguminosas



Workshop de Agricultura Sintrópica

Cofinanciado por:





7.3 Mercado animado



Animação de rua no Mercado Municipal com a Companhia Encerrado para Obras – O Pai Natal Orquestra e a Mascote Lousa



Cofinanciado por:





Animação de rua com o Grupo de Concertinas da Lousã e com a mascote Lousã, no âmbito da inauguração do Mercadinho Fora D´Horas

7.4 Sabores no Mercado



Showcooking – Sem Desperdício – Aproveite o alimento no seu todo

Cofinanciado por:



Degustação de produtos biológicos - “Sabores no Mercado”

7.5 Ciclo do Produto



Exposição fotográfica do 2º ciclo de produtos

Cofinanciado por:





Exposição fotográfica do 3º ciclo de produtos

7.6 Mercadinho Fora D'Horas



Cofinanciado por:

8 – “Trilhando a Cultura Local” - Estratégias para o fortalecimento da identidade local

Atividades	Destinatários	Realizadas /concluídas 2021
<p>8.1– “Histórias sem Idades” (Tertúlias) – 3 ações</p> <p>8.2. “O que eu ainda gostaria de fazer...” (Recolher e registar desejos dos idosos) – 2 ações</p> <p>8.3. “Retalhos de gentes com muita vida” (Exposição fotográfica) – 2 ações</p> <p>8.4. “Reviver Tradições” (Arraial à moda antiga) -2 ações</p> <p>8.5. “Xisto na Aldeia” (História infantil) - 3 ações</p>	<p>12 ações 40 destinatários (população residente)</p>	<p>Nº destinatários:29 Nº de ações: 5</p> <p>8.1 – “Histórias sem Idades” (A decorrer as entrevistas para recolha saberes) Gravações com parceria. “A música Portuguesa a Gostar dela própria Data:18/01/2021 a 24/02/2021 - 25 destinatários</p> <p>8.2 – “O que eu ainda gostaria de fazer...”</p> <p>8.3 - “Retalhos de gentes com muita vida”- recolha de fotos STATUS</p> <p>8.5 – “Xisto na Aldeia” (2º volume livro) - Workshop de escrita criativa – 6, 13, 20 e 27 de outubro (quatro sessões -total de 16 horas) - Workshop de ilustração - 24 novembro</p> <p>Total de destinatários/as = 40</p>

Resumo das Atividades

No âmbito da parceria estabelecida com a instituição de utilidade pública “A Música Portuguesa A Gostar Dela Própria”, foram realizadas 25 gravações em áudio e vídeo nas quatro freguesias do concelho da Lousã, entre 18 de janeiro e 24 de fevereiro, tendo alcançado 25 destinatários. A atividade desenvolvida foi divulgada no jornal local “Trevim” e no suplemento P3 do jornal Público, e as gravações foram transmitidas na RTP Memória, no programa “A Música Portuguesa A Gostar Dela Própria”, na Rádio Antena 1 e Antena 2, no programa “O Povo Volta a Cantar”, na página eletrónica da Câmara Municipal da Lousã, na plataforma Vimeo, na página eletrónica da “A Música Portuguesa A Gostar Dela Própria” e no Facebook da ACTIVAR.

No decorrer das gravações, foram recolhidas histórias de vida, ofícios antigos, rezas, benzeduras, músicas, cantares, lengalengas e poemas. Esta recolha permitiu conhecer e divulgar algumas das tradições e saberes antigos do povo da Lousã, imaterializando, assim, o seu património oral.

A atividade 8.2 – “O que eu ainda gostaria de fazer...” tem como objetivo proporcionar momentos de reflexão aos mais velhos, deixando-os sonhar e pensar nos sonhos que gostariam de ver realizados. Esta atividade terá continuidade ao longo do projeto. No dia 14 de dezembro de 2020, fomos a casa do Sr. Raul Fernandes e tentámos descobrir quais os seus desejos que gostaria de ver concretizados. Neste sentido, acabou por confessar que gostava muito de deixar algumas das suas canções gravadas “numa cassete” para as filhas e netos/as, também nos confidenciou que tem muito orgulho nas suas peças de ferro, e que gostava de as mostrar à comunidade. Neste sentido, conseguimos proporcionar que o Sr. Raul fosse gravado, em janeiro de 2021, a cantar algumas das suas melodias pelo projeto “A Música Portuguesa a Gostar Dela Própria”, o qual foi divulgado nas redes sociais e na RTP Memória. Relativamente à mostra das peças em ferro, articulámos com a responsável pelo Museu Municipal Prof. Álvaro Viana de Lemos, para propor uma exposição, tendo a ideia sido bem acolhida. A exposição das peças do Sr. Raul “Ideias que se Moldam”, esteve patente de 20 de agosto a 10 de setembro de 2021.

Ainda nesta data, também estivemos em casa da D. Piedade e recolhemos o seu desejo, o qual contempla deixar escritas as suas cantigas que aprendeu nos seus tempos de infância e juventude, porque estão apenas na sua memória. Neste contexto, oferecemos um caderno à D. Piedade para ir registando as suas cantigas, com o objetivo de lhe oferecer um pequeno livro com estas memórias orais. Também fotografámos as páginas de um livro antigo que guarda do seu pai, onde também estão escritas algumas cantigas e orações, uma vez que aquele se encontra em elevado estado de degradação.

No dia 16 de dezembro, em casa da D. Encarnação, cujas origens são brasileiras, contou-nos que gostava de ir ao Brasil comer um tacacá, um prato tradicional da região amazónica. A D. Encarnação já não vai ao Brasil há algum tempo, e com o contexto de pandemia, tem menos esperança de lá regressar. Este desejo não é fácil de concretizar na sua totalidade, mas poderemos conseguir a degustação do tacacá.

No dia 18 de dezembro de 2020, recolhemos mais um desejo, em casa da D. Sãozinha. Esta sénior dedicou grande parte da sua vida à cultura, tendo escrito e feito diversas peças de teatro. Neste seguimento, gostaria de voltar a ver uma peça de teatro, uma vez que desde a pandemia que não voltou a sair de casa. No âmbito da oficina de teatro “No Nosso Tempo...”, conseguimos

realizar o desejo da D. Sãozinha, no dia 26 de outubro de 2021, levando uma peça de teatro a sua casa.

No âmbito da atividade 8.5 – “Xisto na Aldeia”, inserida na Ação 8 – “Trilhando a Cultura Local”, o CLDS, irá editar o segundo volume do livro "Xisto na Aldeia", desta feita na aldeia do Candal que será publicado no próximo ano. Para este efeito, o CLDS levou a cabo duas oficinas, uma de escrita criativa e outra de ilustração, nas quais participaram nove crianças, com idades compreendidas entre os 10 e os 14 anos. As inscrições foram abertas à comunidade, com um limite de vagas de 10 crianças. Neste contexto, articulámos com o coordenador da Escola Básica N.º2, para as oficinas decorrerem numa sala neste espaço escolar. Na oficina de escrita criativa, convidámos o escritor André Oliveira, que dinamizou quatro sessões, num total de 16 horas, onde as crianças foram explorando ideias que conduziram à história. Uma das sessões decorreu na aldeia do Candal, para que conhecessem o local onde se iria passar a história. Também neste dia, usufruíram de uma tertúlia com uma ex-habitante da aldeia, a Rosa Bernardo, que lhes contou algumas das suas vivências do tempo de infância, uma vez que saiu da aldeia aos 14 anos. Para complementar esta informação, foi gravado, posteriormente, um vídeo, onde a Rosa e o seu pai, José Bernardo, contam mais algumas histórias dos tempos vividos no Candal, o qual foi apresentado às crianças numa das sessões. Nas sessões das oficinas, o dinamizador foi lançando algumas questões para as crianças explorarem e começarem a elaborar o contexto da história e as personagens. A oficina de ilustração foi dinamizada pela ilustradora Carla Nazareth, com uma sessão de duas horas, onde as crianças se aplicaram com toda a sua criatividade em desenhar cada passagem da história. A dinamizadora apresentou os seus trabalhos de ilustração, para conhecerem os seus desenhos e, também, aproveitou para ler a sua primeira história infantil escrita e ilustrada por si. Seguidamente, ensinou três técnicas para utilizar o pastel de óleo, que foi o material escolhido para desenhar. Depois de cada criança, ficar com duas páginas alternadas da história, tiveram que escolher uma personagem ou uma passagem descritas nessas páginas, e elaborarem os seus desenhos. No final da sessão, todos puderam ver os desenhos uns dos outros. As crianças demonstraram muito interesse e empenho durante a oficina, revelando satisfação com os resultados obtidos.

Registo de Evidências:

8.1 Histórias sem idade



Cofinanciado por:

8.2 O que eu ainda gostaria de fazer...



"IDEIAS QUE SE MOLDAM"

Raul dos Santos Fernandes

EXPOSIÇÃO - ARTE EM FERRO

20 DE AGOSTO A 10 DE SETEMBRO - 2021



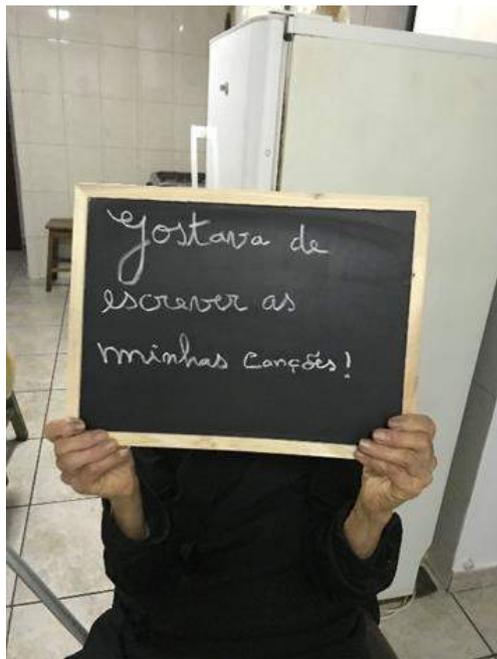
Exposição "Ideias que se moldam" – O desejo do Sr. Raul

Cofinanciado por:





Ver uma peça de teatro – O desejo da D. Sãozinha



Desejo da D. Piedade em fase de concretização

Desejo da D. Encarnação foi realizado por ela e foi ao Brasil

8.5 “Xisto na Aldeia”



Oficina de escrita criativa

Cofinanciado por:



Oficina de ilustração

Cofinanciado por:



9 – “Guia-te” - Estratégias para a aproximação dos serviços públicos às necessidades da comunidade

Atividades	Destinatários	Realizadas /concluídas 2021
<p>9.1.” Aldeias com corAÇÃO” – 5 ações</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autarquia de rua - Aldeia Natal (3 edições) - Conhecer para dar a conhecer <p>9.2. “Vamos avizinhar...” _ 9 ações</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prevenção Calor - Prevenção quedas para idosos - Prevenção Covid 19 - Atuação incêndios rurais - Vespa Velutina - Poluição com máscaras cirúrgicas - Consciência ambiental (ações de limpeza) - Dia dos Vizinhos - Ações capacitação/ informação proprietários aldeias (plano evacuação) <p>9.3. “DA Vila para a Aldeia” – 4 ações</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Para Grandes Males, Todos os Contactos” (Guia de contactos) - Ciclos de sessões sobre burlas e roubos (2 edições) - Mediação entre serviços públicos e pop. Vulnerável 	<p>18 ações 40 destinatários (População residente)</p>	<p>Nº de ações: 8</p> <p>9.1 - “Aldeias com corAÇÃO” - 2 ações</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aldeia Natal Candal (2ªedição) - Conhecer para dar a conhecer - <p>9.2 - “Vamos avizinhar...” – 3 ações</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prevenção quedas para idosos - Vespa Velutina (03/12/2020 - 23/03/2021) - Preparação das ações capacitação para plano evacuação em caso de incêndio na aldeia do Talasnal <p>9.3 - “Da Vila para a Aldeia” - 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para grandes males, todos os contatos - “Lousã Segura” – Ação de sensibilização de rua sobre roubos, burlas e maus tratos na população idosa - 04/08/2021 a 22/09/2021 - Mediação entre serviços <p>Total de destinatários/as = 36</p>

Resumo das Atividades

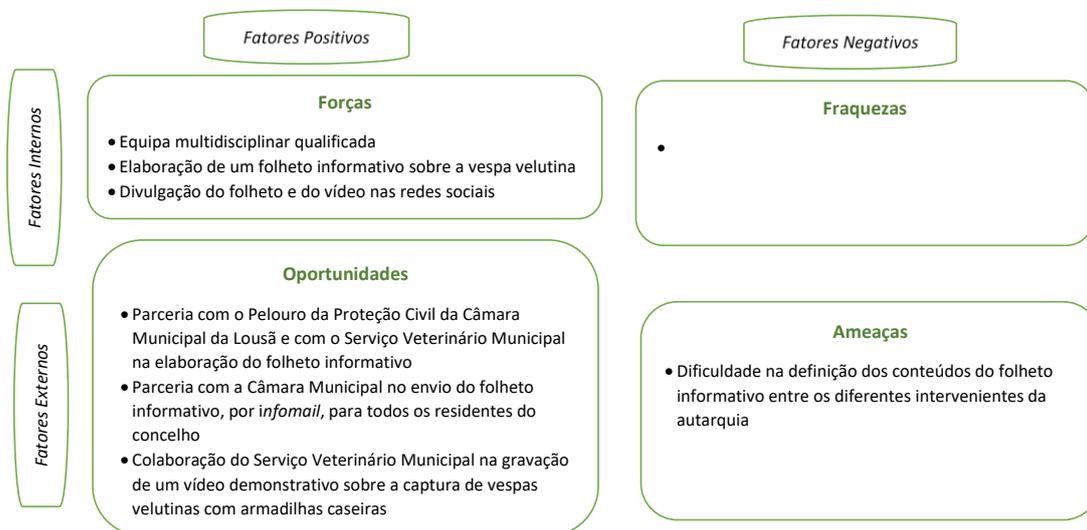
A atividade 9.1 - “Aldeias com CorAÇÃO”, no primeiro semestre do ano, deu continuidade ao périplo pelas aldeias do concelho - “Conhecer para dar a conhecer”, aproveitando para conversar com alguns dos habitantes, a fim de conhecer como vivem nesses lugares – “Autarquia de Rua”. Já no segundo semestre o CLDS em reunião com a Associação de Convívio e Melhoramentos do Candal (ACMC), na pessoa do Filipe Ferreira, definiu e planeou um programa de atividades para a comemoração do Natal na aldeia do Candal.

O programa do evento contemplou três dias de atividades (12, 18 e 19 de dezembro). A ACMC teve na aldeia quatro pontos de interesse: pinheiro de Natal, trenó, dois *photo booth*, moldura em forma de coração (onde se avistava toda a aldeia), iluminação e decoração da aldeia. Para que houvesse um espaço onde os visitantes pudessem degustar um petisco ou uma guloseima, articulou-se com a Pedrinhas - Cooperativa de solidariedade Social, para que pudessem estar presentes com as suas iguarias bem como, para angariação de fundos e divulgação dos seus projetos. No primeiro dia, ficou definida a atuação do Grupo Academia com Vida da Academia de Música da Lousã, na eira comunitária. Este grupo proporcionou um momento com recordações de músicas populares, das várias regiões do país, tendo alegrado os presentes. No segundo dia, ficou agendado com o Coro Lausus da Lousã, contudo, na semana anterior, cancelaram a atuação devido à indisponibilidade do maestro para estar presente. Neste sentido, este dia ficou sem programa. No terceiro dia, definiu-se que seria interessante promover a chegada do pai Natal, ficando depois presente para oferecer guloseimas e espalhar alegria junto dos mais novos. Com o objetivo de dinamizar esta tarde, também se definiu contratar o Duo LP – Uma Viagem pelas Montanhas, com animação musical para as crianças. Este dia juntou cerca de 40 crianças na aldeia, as quais animaram a tarde, dançando e cantando ao som das músicas infantis. O momento da chegada do Pai Natal também foi de euforia, pois todos queriam receber um saquinho com gulodices.

No âmbito da atividade 9.2 – “Vamos avizinhar...”, o CLDS, em resposta a uma necessidade da comunidade perante o flagelo da vespa asiática, na destruição das colmeias, prejudicando a produção do mel na nossa região, articulou com a Câmara Municipal, na pessoa do Vereador da Proteção Civil e do Veterinário Municipal, no sentido de definir uma estratégia de atuação. Posteriormente, foi gravado um vídeo demonstrativo, dinamizado pelo veterinário municipal, para aprender a elaborar armadilhas para a captura da vespa asiática, o qual foi divulgado nas redes sociais da Câmara Municipal e da ACTIVAR. Neste seguimento, o CLDS elaborou um folheto informativo sobre a Vespa Asiática, em parceria com a Câmara Municipal da Lousã – Serviço Veterinário Municipal, o qual foi distribuído por “infomail”, através dos CTT, permitindo que toda a população tenha recebido na sua caixa do correio o referido folheto.

Avaliação atividade 9.2 – “Ação de sensibilização sobre a temática da Vespa Velutina” –

Análise SWOT



Ainda no âmbito da atividade 9.2, deu-se início neste primeiro semestre a uma ação de sensibilização para as quedas dos idosos, porta-a-porta, junto daqueles que o CLDS acompanha, em parceria com a UCC (Unidade de Cuidados na Comunidade) Arouce. Para este efeito, foi elaborado um cartaz, frente e verso, com os principais cuidados que um sénior deve ter em casa para prevenir uma situação de queda. Esta ação teve início em maio, sendo realizada individualmente, no domicílio do/a idoso/a, tendo já sido alcançados, até ao momento, 20 seniores.

Ainda nesta atividade o CLDS, em articulação estreita com a Câmara Municipal da Lousã, encetou, em novembro de 2020, uma definição de estratégias e linhas de orientação para a implementação de planos de evacuação nas aldeias de xisto do concelho da Lousã. Neste sentido, o Vereador Ricardo Fernandes, responsável pelo Pelouro da Proteção Civil, articulou com o técnico Cláudio Lopes, da Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Coimbra, com o objetivo de lhe incumbir a missão de elaborar o plano de evacuação da aldeia do Talasnal, no âmbito do Programa Aldeia Segura Pessoas Seguras. Desde então, que se têm realizado reuniões por videoconferência (junho e novembro de 2021) e contactos telefónicos, para definição do cronograma e distribuição de tarefas. Não obstante, a ausência de disponibilidade por parte do

técnico Cláudio Lopes, tem condicionado o avanço das ações previstas, pelo que se vai intentar que em 2022 se consiga alcançar os objetivos propostos.

No decorrer da atividade 9.3 – “Da Vila para a Aldeia”, o CLDS encetou uma ação de sensibilização para entrega de uma lista com os principais contactos de emergência no concelho da Lousã – “Para Grandes Males, Todos os Contactos”, para que os mais velhos possam ter acesso facilitado em caso de necessidade. Para tal, foi elaborado um íman para que a referida lista possa ser colocada na porta do frigorífico, para ficar visível. Esta lista foi pensada nas dificuldades que alguns idosos/as poderão ter na sua leitura, pelo que o tamanho da letra é grande e tem associado a cada contacto a imagem correspondente. No verso da lista, tem um espaço onde se pode anotar mais contactos que a pessoa considere importantes. A lista destes contactos começou a ser entregue em junho, tendo até à data sido alcançados 25 seniores.

Ainda no âmbito desta atividade, intitulada de “Lousã Segura”, o CLDS em articulação com a GNR – Destacamento Territorial da Lousã, realizou a ação de sensibilização sobre burlas, roubos e maus-tratos, junto da população sénior do concelho, tendo como alvo prioritário os seniores que vivem sozinhos e/ou estão isolados geograficamente. Esta ação decorreu entre 4 de agosto e 22 de setembro, tendo sido abrangidos 28 seniores, tendo o CLDS ficado a acompanhar no âmbito do Eixo 3, ação 6.2 – Núcleo Porta-a-Porta, 17 idosos/as. A ação feita desta forma, porta à porta, foi a estratégia encontrada para alcançar um maior número de pessoas idosas, outro ponto positivo foi o facto de irmos a casa dos seniores na presença dos guardas, facilitando assim a interação, uma vez que já os conhecem e existe uma relação de confiança já pré-estabelecida no âmbito do patrulhamento que é efetuado com regularidade pela GNR. No âmbito da ação, o CLDS apresentou, em linhas gerais, o seu projeto e explicou o acompanhamento que fazia no âmbito do Eixo 3, ação 6.2 – Núcleo Porta-a-Porta, onde desenvolve atividades de índole cultural, quebrando o isolamento a que esta população está sujeita. Foram entregues folhetos informativos e cartões com os contactos do projeto. De salientar, ainda o facto, de alguns os seniores sinalizarem outros que se encontram também em situação de isolamento social e/ou geográfico.

A mediação entre os serviços públicos e a população mais vulnerável tem vindo a ser feita, de acordo com as solicitações que nos têm chegado por parte dos habitantes com maior dificuldade no acesso à informação e na resolução de problemas.

Registo de Evidências:

9.1 Aldeias com coração



Conhecer para dar a conhecer

Cofinanciado por:





Natal no Candal

Cofinanciado por:





“Ação de sensibilização sobre a prevenção de quedas”

9.3 Da Vila para a Aldeia



Cofinanciado por:





Para Grandes Males, Todos os Contactos (guia de contatos úteis)



Cofinanciado por:

Activar
Publicado por Juliana Bacalhau · 4 de agosto às 12:43 ·

#clds4gLousãActiva

- ✓ O CLDS 4G "Lousã Activa" vai iniciar hoje uma ação de sensibilização, em parceria com a GNR - Destacamento Territorial da Lousã, sobre burlas, roubos e maus-tratos, junto da população sénior do concelho.
- ✓ Esta iniciativa irá decorrer entre 4 e 18 de agosto, tendo como alvo prioritário os seniores que vivem sozinhos e/ou estão isolados geograficamente.

Projeto cofinanciado pelo POISE, Portugal 2020 e União Europeia através do FSE.

Lousã Segura

Ação de sensibilização sobre roubos, burlas e maus-tratos, junto da população idosa do concelho da Lousã

4 - 18 de Agosto 2021



Ação de sensibilização sobre burlas, roubos e maus-tratos - "Lousã Segura" em articulação com a GNR – Destacamento Territorial da Lousã

Cofinanciado por:



Conclusões

Face aos condicionalismos pandémicos ainda vivenciados, e às constantes diretrizes da DGS, o projeto continua a superar as expectativas, pelo facto de continuar a sua intervenção no terreno, adaptando o seu trabalho à realidade existente, indo ao encontro das necessidades concretas da população. Os desafios têm sido muitos e a equipa técnica continua a produzir esforços para que a sua intervenção seja coparticipada, envolvendo as entidades e as instituições, potenciando o trabalho em rede e em parceria.

75

Considerando o processo de avaliação como uma das dimensões do projeto, que é sempre realizada, não só no final de cada atividade através de uma análise SWOT, assim como através de uma avaliação *on-going* efetuada durante a execução das atividades bem como, o impacto auto reportado pelos/as alunos/as e professores. Para além desta avaliação qualitativa, é realizada também uma avaliação quantitativa, através de indicadores para o resultado, permitindo à equipa técnica a monitorização das metas e objetivos a alcançar, numa ótica de melhoria contínua.

Consideramos, assim, a título de balanço geral, que a intervenção do projeto foi positiva, alcançando desde o seu início, uma taxa de execução de 72% (vide anexo).

Relativamente aos resultados contratualizados, no que diz respeito ao número total de destinatários diretos abrangidos até ao momento, contabilizam-se 432 correspondendo a 86% do total aprovado em candidatura (500).

Cofinanciado por:



ANEXO 1 – Avaliação atividade 7.1 – “Vamos à Quinta” – professores (ano letivo 2020/2021)

Avaliação dos/as Professores/as	Avaliação					
	1	2	3	4	Outra opinião	Resultado
Amostra = 8 participantes						
Atividades desenvolvidas	8	0	0	0	0	Muito adequadas
Conteúdos/Dinâmicas utilizadas	8	0	0	0	0	Muito úteis
Duração das atividades	6	2	0	0	0	Muito adequadas
Satisfação global	8	0	0	0	0	Muito satisfeito/a
Sugestões	<p>1 – Parabéns! Um projeto muito bom e muito proveitoso para promoção de hábitos para a prática agrícola e também para adquirir conhecimentos. É de continuar!</p> <p>2- Este projeto foi muito importante para os alunos dando-lhes muitos conhecimentos/ferramentas, para trabalhar a “terra”. As crianças adoraram este projeto! Deverá ter continuidade no próximo ano letivo! Muitos parabéns!</p> <p>3 – Continuar com estas atividades para o próximo ano letivo, pois os alunos demonstraram muito interesse e empenho.</p> <p>4 – Atividade a manter no próximo ano letivo.</p> <p>5 – Continuar a desenvolver atividades tão interessantes e motivadoras para todos, principalmente para os alunos.</p>					

1 – Muito adequadas/ Muito úteis/Muito satisfeito/a

2 – Adequadas/ Úteis/Satisfeito/a

3 – Pouco adequadas/Pouco úteis/Pouco satisfeito/a

4 – Nada adequadas/Nada úteis/Nada satisfeito/a

Colaborado por:



ANEXO 2 – Avaliação atividade 7.1 – “Vamos à Quinta” – alunos (ano letivo 2020/2021)

Avaliação dos/as alunos/as Amostra = 162 Participantes	
	158
	3
	1

Co-financiado por:



ANEXO 3 – Avaliação Interna / Indicadores para resultado

Eixo	Ação	Resultados Esperados	Atividades	Indicadores para os resultados	Previsto (2020-2023)	Executado (2020)	Executado (2021)	Taxa de execução	Total destinatários (até a data)
		(2020 -2023)							
2	1 - +Família	30 famílias	1.1	Nº de famílias que desenvolvam competências parentais durante a operação	30	10	17	90%	Famílias: 27
	2 - Família Activa	10 famílias 15 crianças/jovens	2.1 a 2.12	Nº de famílias participantes	10	8	11	100%	Famílias:19 Crianças e Jovens:3
				Nº Crianças e/ou jovens participantes	15	3	0	20%	
				Nº de ações realizadas	12	2	4	50%	
	3 - CSI Cidadania	50 crianças/jovens	3.1 3.2	Nº de crianças e jovens que desenvolveram competências de cidadania e/ou participação cívica	50	28	34	100%	Crianças e Jovens:62
				Nº sessões realizadas	50	5	38	86%	
				Nº turmas participantes (AEL/Staus)	10	4	9	100%	
	4 - #alcoolerzero	50 destinatários 12 ações	4.1	Nº folhetos distribuídos	250	141	0	56%	Crianças e Jovens:18
			4.2	Nº sessões realizadas com o jogo Mariposa	1	2	0	100%	
			4.3	Nº estabelecimentos/ proprietários participantes	10	10	0	100%	
			4.4	Nº participações da mascote	5	5	3	100%	
			4.5	Nº Clubes desportivos participantes	3	0	0	0%	
				Nº sessões	5	0	0	0%	

Co-financiado por:



			4.6 a 4.12	Nº Crianças e/ou jovens participantes	50	0	18	36%	População residente: 0	
				Nº de ações realizadas	12	4	2	50%		
	5- +Jovem	80 jovens 4 Bootcamps	5.1	Nº de jovens que desenvolveram competências pessoais e/ou sociais	20	0	14	70%	Crianças e Jovens: 47	
			5.2	Nº de jovens que desenvolveram competências pessoais e/ou sociais	20	0	33	100%		
			5.3	Nº de jovens que desenvolveram competências pessoais e/ou sociais	20	0	0	0%		
			5.4	Nº de jovens que desenvolveram competências pessoais e/ou sociais	20	0	0	0%		
			Nº bootcamps	4	0	2	50%			
3	6 - CulturalMen te Sénior	60 idosos 12 ações	6.1	Nº ações realizadas	3	3	0	100%	Séniore: 59	
				Nº idosos/as participantes	20	24	0	100%		
			6.2	Nº ações realizadas	8	1	6	88%		
				Nº idosos/as participantes	40	9	26	88%		
	6.3	Nº de ações realizadas	1	0	0	0%				
	10 - Não saia de casa, nós vamos por si	1 ação 15 idosos/as	10	Nº idosos/as participantes	15	14	1	100%		Séniore: 15
4	7 - DaLousã	10 produtores 100 destinatários	7.1	Nº de turmas participantes	8	0	8	100%	Produtores locais: 6 População Residente: 100	
				Nº Crianças e/ou jovens participantes	100	0	100	100%		
			7.2	Nº de ações realizadas	5	0	5	100%		

			7.3	Nº de ações realizadas	5	3	2	100%	
			7.4	Nº de ações realizadas	5	2	2	80%	
			7.5	Nº de ações realizadas	3	1	2	100%	
				Nº de produtores participantes	2	1	1	100%	
			7.6	Nº de ações realizadas	4	3	0	75%	
				Nº de produtores participantes	8	2	2	50%	
	8 - Trilhando a Cultura Local	1 livro 12 ações 40 destinatários	8.1	Nº ações realizadas	3	1	0	33%	População Residente: 40
				Nº idosos/as participantes	30	11	21	100%	
			8.2	Nº ações realizadas	2	1	1	100%	
			8.3	Nº ações realizadas	2	1	0	50%	
			8.4	Nº ações realizadas	2	0	0	0%	
			8.5	Nº pessoas participantes	10	0	8	80%	
	Nº de ações realizadas	3		0	2	67%			
	9 - Guia-Te	18 ações 40 destinatários	9.1	Nº de ações realizadas	5	3	1	80%	População Residente: 36
				Nº de pessoas participantes	5	1	1	40%	
9.2			Nº de ações realizadas	10	5	2	70%		
			Nº de pessoas participantes	20	17	0	85%		
9.3			Nº de ações realizadas	4	2	2	100%		
			Nº de pessoas participantes	15	14	3	100%		
TOTAIS								72%	432

Co-financiado por:

