



RELATÓRIO EXECUÇÃO ANUAL

2020

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

Vanessa Roque – Psicóloga – Eixo II

Juliana Santos – Animadora/Gerontóloga – Eixo III e IV

Sofia Almeida – Socióloga – Eixo III e IV

Cofinanciado por:



Índice

Nota Introdutória	3
1 –EIXOS DE INTERVENÇÃO.....	6
2 – ANÁLISE DAS AÇÕES executadas POR EIXOS DE INTERVENÇÃO	8
Eixo II - Intervenção familiar e parental, preventiva da pobreza infantil.....	8
1 - “+ Família” - Estratégias para o desenvolvimento de programas de treino de competências parentais	8
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	11
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.....	30
Eixo III - Promoção do envelhecimento ativo e apoio à população idosa	31
6 – “Culturalmente sénior” - Criação de núcleo cultural com seniores com dinamização de oficinas diversas como teatro, literatura, tertúlias, música, TIC, cinema e artesanato.....	31
10 – “Não saia de casa, nós vamos por si” - Ações de combate à solidão e ao isolamento.	36
Eixo IV - Auxílio e intervenção emergencial às populações inseridas em territórios afetados por calamidades e/ou capacitação e desenvolvimento comunitários	38
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	38
8 – “Trilhando a Cultura Local” - Estratégias para o fortalecimento da identidade local... ..	44
9 – “Guia-te” - Estratégias para a aproximação dos serviços públicos às necessidades da comunidade.....	47
Conclusões	52
ANEXO 1 – Quadro Resumo – Avaliação: Metas - 2020.....	53
ANEXO 2 – Quadro Resumo – Avaliação: Indicadores para resultado – 2020.....	56

Nota Introdutória

O Plano de Ação do CLDS4G – Lousã Activa foi submetido, pelo Núcleo Executivo, para aprovação no plenário do CLAS a 17 de maio de 2019. Relativamente às atividades presentes no Plano de Ação foram retificadas por quatro vezes, facto que originou o adiamento do seu início. Após recebimento do termo de aceitação o projeto teve o seu início formal a 4 de maio de 2020 e terá o seu término a 03 de maio de 2023, num total de 36 meses, dispondo de um orçamento global de 539.949,85€.

Em função dos perfis de cada território, são desenvolvidas as ações obrigatórias previstas em cada um dos Eixos de intervenção organizados através do um Plano de Ação. Assumindo-se a Lousã como território com situações críticas de pobreza, particularmente a infantil e o perfil de território fortemente atingido por calamidades, os eixos obrigatórios de intervenção são:

-Eixo II - Intervenção Familiar e Parental, preventiva da pobreza infantil: promover, de forma holística e em parceria, medidas de combate às situações de exclusão social, em particular à pobreza infantil;

- Eixo IV - Auxílio e intervenção emergencial às populações inseridas em territórios afetados por calamidades e/ou capacitação e desenvolvimento comunitários: aumentar os níveis de coesão social do concelho, ao promover a auto-organização e autonomia dos seus habitantes e ao facilitar o acesso das pessoas a serviços públicos de utilidade pública, reduzindo o isolamento e a exclusão social. No entanto, por se considerarem as fragilidades sociais existentes no apoio cultural, aos idosos/as do concelho da Lousã, considerou-se incluir o eixo III com a intenção de que a intervenção do CLDS 4G Lousã Activa, seja complementar e transversal às intervenções existentes, de maneira a completar, o mais possível, as ações que vão estando no terreno sem duplicar esforços, ações e atividades, mas sim trabalhando em estreita ligação.

- Eixo 3 – Promoção do envelhecimento ativo e apoio à população idosa: Diversificar a intervenção socioeducativa junto dos idosos de forma descentralizada e numa perspetiva de combate à solidão e isolamento através da promoção de iniciativas de carácter cultural.

Cofinanciado por:



Ainda neste ano, e no âmbito do eixo III, devido à necessidade de prestar apoio à população sénior na entrega/compra de bens alimentares e medicação, devido à pandemia provocada pelo COVID-19, enquadrado na parceria Lous@em Rede, solicitou-se auscultação aos parceiros da rede social sobre a integração no Plano de Ação de uma nova atividade: “Não saia de casa, nós vamos por si”. Esta nova ação surge no seguimento de reunião de monitorização pelo ISS, a 4 de dezembro, no dia a seguir à última reunião do CLAS, razão pela qual este assunto não foi apresentado nesta reunião. Com esta ação pretende-se apoiar a população sénior na realização de compras de bens essenciais em supermercados e farmácia, como medida de proteção da população mais idosa e isolada, diminuindo a sensação de isolamento, solidão e contribuir para o seu bem-estar e sinalizar eventuais situações de risco ou perigo.

É com uma visão holística que almejamos que o projeto contribua para a concretização dos objetivos e para a mudança social. Tendo isto em mente, pretende-se que a intervenção no terreno constitua um instrumento de combate à exclusão social e seja caracterizada por ser de proximidade e realizada em rede, congregando os agentes e os recursos locais, no fundo, abrangendo todos os stakeholders da comunidade.

Resultados a contratualizar

Atividades realizadas do Programa CLDS 4 G (O.09.01.14.P)	8
Atividades concluídas do Programa CLDS 4 G (R.09.01.18.P)	90%
Nº Total de destinatários diretos abrangidos	405

Cofinanciado por:



1 –EIXOS DE INTERVENÇÃO

A estratégia de intervenção deste projeto é a de, dentro dos seus três Eixos de Ação, colaborar e cooperar ativamente com os parceiros locais, empresas e organizações sociais, no fortalecimento das suas ações e junto dos seus públicos, algo que vai ao encontro de uma das políticas do PDS, ou seja, refletir “o compromisso de consolidar um processo que alcance resultados transformadores para o concelho, capaz de contribuir para abrir novos horizontes, de maior eficiência e eficácia, na resolução dos problemas locais.” (PDS 2019-2021).

Eixo 2	Ações obrigatórias	Atividades
Intervenção Familiar e Parental, preventiva da pobreza infantil: promover, de forma holística e em parceria, medidas de combate às situações de exclusão social, em particular à pobreza infantil.	a)Em ações dirigidas, prioritariamente, aos agregados familiares de baixo rendimentos com crianças, com o propósito de os apoiar:	i)Em processos de qualificação familiar, designadamente os que propiciam a informação sobre os seus direitos de cidadania, desenvolvimento de competências dos respetivos elementos e de aconselhamento em situação de crise
		ii)Na mediação dos conflitos familiares, em articulação com as equipas que intervêm com as famílias e/ou as suas crianças, promovendo a proteção e promoção dos direitos das crianças e jovens
	b)Em ações de mobilização das crianças e jovens, em especial as que pertencem a agregados de baixos rendimentos, promovendo estilos de vida saudáveis e a integração na comunidade, nomeadamente através da participação deste em ações nos domínios: da saúde, do desporto, da cultura e da educação para uma cidadania plena.	3– CSI – Cidadania 4 - #alcoholzero 5 - +Jovem
		1- +Família 2 – Família Activa

Eixo 3	Ações obrigatórias	Atividades
Promoção do envelhecimento ativo e apoio à população idosa: Diversificar a intervenção socioeducativa junto dos idosos de forma descentralizada e numa perspetiva de combate à solidão e isolamento através da promoção de iniciativas de carácter cultural.	a)Ações socioculturais que promovam o envelhecimento ativo e a autonomia das pessoas idosas	6 – CulturalMente Sénior
	b)Ações de combate à solidão e ao isolamento	10 – Não saia de casa, nós vamos por si

Eixo 4	Ações obrigatórias	Atividades
<p>Auxílio e intervenção emergencial às populações inseridas em territórios afetados por calamidades e/ou capacitação e desenvolvimento comunitários: aumentar os níveis de coesão social do concelho, ao promover a auto-organização e autonomia dos seus habitantes e ao facilitar o acesso das pessoas a serviços públicos de utilidade pública, reduzindo o isolamento e a exclusão social.</p>	<p>a) Desenvolvimento de ações de promoção da auto-organização dos habitantes do território e à criação/revitalização de associações, designadamente de moradores, temáticas ou juvenis, através de estímulo aos grupos alvo, de acompanhamento de técnicos facilitadores das iniciativas, e da disponibilização de espaços para guarda de material de desgaste e de apoio.</p>	<p>7- DaLousã</p>
	<p>b) Desenvolvimento de instrumentos facilitadores do acesso das pessoas a serviços públicos de utilidade pública, a nível local, reduzindo o isolamento e a exclusão social.</p>	<p>8 – Trilhando a Cultura Local 9 – Guia-Te</p>

2 – 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

Atividade	Destinatários	Resultados	Alcançados em 2020
1.1-“Parentalidades” 1.1.1-Coaching Parental 1.1.2 - Lar doce lar 1.1.3-Activar Mealheiro	15 Famílias 15 Crianças e jovens	2020: 5 famílias 5 crianças e jovens 2021: 5 famílias 5 crianças e jovens 2022: 5 famílias 5 crianças e jovens	1.1.1 - Coaching Parental Nº famílias encaminhadas – 9 Nº crianças e jovens - 12 Nº de sessões: 2 1.1.2 - Lar doce lar: Nº sessões em pequeno grupo – 2 1.1.3 - Activar Mealheiro: (Ainda não realizado)

Resumo das Atividades

A atividade deu início com o encaminhamento, pela CPCJ da Lousã, de uma situação familiar para intervenção, no âmbito das ações do PA, para integrar 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 vertente prática. Nesta ação são desenvolvidos processos de qualificação familiar, designadamente os que propiciam a informação sobre os seus direitos de cidadania, o desenvolvimento de competências dos respetivos elementos e de aconselhamento em situação de crise. Face aos encaminhamentos dos parceiros, e à problemática identificada nos agregados familiares, surgiu a ação 1.1.2 – “Lar doce lar”, que pretende capacitar as famílias para a gestão do lar, abordando questões relacionadas com a lavagem e tratamento de roupa, higienização da habitação e confeção de alimentos. Ao todo, durante o ano 2020 foram realizadas sessões de capacitação individuais e em pequeno grupo que contaram, com a presença de 4 famílias. Considerando a

situação pandémica atual, optou-se por efetuar uma intervenção mais próxima. Com o intuito de compilar a informação e facilitar no processo de capacitação, decidiu-se elaborar três folhetos informativos acerca da temática da gestão do lar, que foram entregues às famílias que integram esta ação. Em consonância, ao longo dos meses de junho e julho, foram publicadas semanalmente na página de Facebook da Activar, dicas e ideias para otimizar e economizar na gestão doméstica. Esta iniciativa, para além de promover as ações do CLDS, permitiu a partilha de conhecimentos dentro da temática da gestão do lar. De notar que através destas publicações, conseguimos alcançar uma média de 604 pessoas. Relativamente à ação de coaching parental pretende-se aplicar ferramentas de coaching na área da parentalidade através da escuta ativa, do feedback, de perguntas poderosas e o estabelecimento de objetivos a alcançar semanalmente e mensalmente e de regras lá em casa.

Com as famílias são trabalhadas metodologias de intervenção capazes de desenvolver, desafiar, apoiar e capacita-los de modo a atingir 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 pais. O trabalho de Coaching Parental é iniciado com a identificação de competências e recursos que cada pessoa tem, de forma a aumentar a confiança e consequentemente a autoestima.

Registo de Evidências:

1.1.1. “Coaching Parental”



1.1.2. “Lar doce lar”



10

Folhetos “Lar doce lar”



15 de junho de 2020
 O CLDS 4G - Lousã Activa, lança a sua atividade "Lar Doce Lar".
 Esta atividade tem como objetivo capacitar as famílias para a gestão do lar. Através de sessões presenciais, serão abordadas questões relacionadas com a higienização da habitação, a lavagem e tratamento de roupa e a confeção de alimentos.
 Semanalmente, serão lançadas, na página de Facebook da Activar, dicas e ideias para otimizar e economizar na gestão doméstica. Fiquem atentos!

Exemplo de publicação no Facebook de “dicas e ideias”

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

Atividade	Destinatários	Resultados	Alcançados em 2020
<p>2.1. “Família radical” - Canoagem</p> <p>2.2. “Percurso em família” – Peddy paper</p> <p>2.3. “Tela cheia” - Atividade de cinema ao ar livre</p> <p>2.4. “(Em)Cenas” - Teatro Fórum</p> <p>2.5. “Rir é o melhor remédio” - Risoterapia</p> <p>2.6. “Cada macaco no seu galho”- Arborismo</p> <p>2.7. “Sons d’alma” - Concerto de Taças Tibetanas e piquenique em família</p> <p>2.8. “Ser e Estar” - Mindfulness</p> <p>2.9. “Troca tintas” - Paintball</p> <p>2.10. “Mãos à obra” - Olaria</p> <p>2.11. “Lugar dos Afetos” - Visita ao parque temático</p> <p>2.12. “Filhos e Trilhos” - Caminhada pelos trilhos da Serrã da Lousã</p>	<p>10 famílias e 15 crianças/jovens</p>	<p>2020: 2.1 - Integração de 5 famílias; 2.2 - Integração de 5 famílias e de 5 crianças e/ou jovens; 2.3 - Integração de 5 famílias e de 5 crianças e/ou jovens.</p> <p>2021: 2.4 - Integração de 5 famílias e de 5 crianças e/ou jovens. 2.5 - Integração de 5 famílias e de 5 crianças e/ou jovens. 2.6 - Integração de 5 famílias e de 5 crianças e/ou jovens. 2.7- Integração de 5 famílias e de 5 crianças e/ou jovens. 2.9 - Integração de 5 famílias e de 5 crianças e/ou jovens</p> <p>2022: 2.8 - Integração de 5 famílias e de 5 crianças e/ou jovens 2.10- Integração de 5 famílias e de 5 crianças e/ou jovens 2.11 - Integração de 5 famílias e de 5 crianças e/ou jovens</p> <p>2023: 2.12 - Integração de 5 famílias e de 5 crianças e/ou jovens</p>	<p>2.1– Família radical: Nº participantes na Canoagem – 23 Nº famílias – 11</p> <p>2.2 – Percursos em Família: Nº participantes no Peddy Paper – 6 Nº famílias – 3</p> <p>2.3 – Tela Cheia: (adiado)</p>

Resumo das Atividades

No âmbito da atividade 2.1 – “Família Radical”, o CLDS organizou, em parceria com o Espaço J, uma atividade de canoagem, com o objetivo de potenciar interações entre filhos/as, pais e outros familiares, de forma a reduzir os conflitos familiares, alargar a participação das famílias,

Cofinanciado por:



umentar o tempo de partilha familiar e fortalecimento da identidade local. Para salvaguardar as questões do duplo financiamento (de ambos os projetos), contabilizaram-se apenas as famílias, uma vez que o Espaço J intervém apenas com os jovens. A atividade foi planificada durante o mês de agosto, e decorreu no dia 28.08.2020 no Rio Mondego (com uma descida em canoa entre Penacova e Coimbra), contando com a participação de 11 famílias, num total de 23 pessoas.

A atividade 2.2 – “Percursos em Família (*Peddy Paper*)” decorreu no dia 17.10.2020, e contou com a participação de 3 famílias com crianças/jovens. Conforme previsto em plano de ação, inscreveram-se 5 famílias e 6 crianças e/ou jovens. Contudo, e face ao aumento de casos e à situação de saúde de duas mães, 2 das famílias desistiram da atividade. Esta atividade foi adaptada às normas emanadas pela Presidência do Conselho de Ministros, através da Resolução do Conselho de Ministros n.º 88-A/2020, que fixa as regras de proteção da saúde individual e coletiva dos cidadãos, no âmbito da pandemia da doença COVID-19, nomeadamente o uso obrigatório de máscara, a higienização frequente das mãos e dos equipamentos e o percurso alternado para evitar cruzamento entre famílias. Não obstante ao mencionado anteriormente, os Percursos em Família decorreram conforme planeado, proporcionando divertidos momentos de interação familiar.

Relativamente à avaliação da satisfação da atividade pelos participantes, numa escala de 1 (insuficiente) a 4 (muito bom), todos/as os/as participantes avaliaram com 4 o interesse da atividade, a forma como esta decorreu, a adequação do tempo, a promoção das interações entre familiares participantes, o desempenho da equipa técnica e a adequação das atividades às normas da DGS. Foram ainda dadas sugestões de repetição deste tipo de atividades.

Os registos fotográficos foram publicados nas páginas de Facebook e Instagram da Entidade Coordenadora – ACTIVAR.

A terceira atividade 2.3- Tela Cheia planeada para este período acabou por não se realizar, devido às condicionantes impostas pelo estado de calamidade atual, embora ainda assim pudesse ser realizada com a devida autorização da delegada de saúde local e orientada com as normas emanadas pela DGS. O facto da não realização impôs-se pelo reduzido número de inscrições.

Registo de Evidências:

2.1 -“Família Radical” - Canoagem

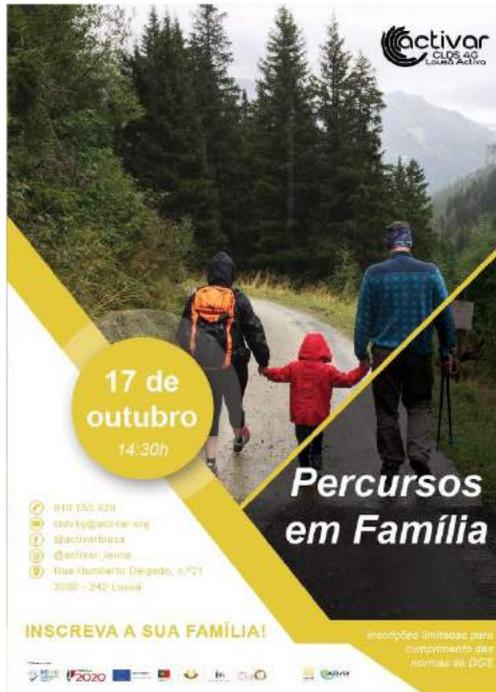


Canoagem em família no rio Mondego

Cofinanciado por:



2.2 – Percursos em Família (Peddy Paper)



14



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

Atividade	Destinatários	Resultados	Alcançados em 2020
<p>3.1- “+Capazes” (ações de capacitação)</p> <p>3.2 – “Juntos somos mais fortes” (intervenção e capacitação)</p> <p>3.3- “Clube Vida” (mediação familiar e social)</p> <p>3.4 – “Cidad@ Activ@” (capacitação para a cidadania)</p>	50 crianças e jovens	<p>2020:</p> <p>3.1- 30 participantes e 2 sessões</p> <p>3.2- 6 sessões</p> <p>3.3- Integração de 5 jovens.</p> <p>3.4- Integração de duas turmas (uma de 5º ano e uma de 6º ano), num total de, aproximadamente, 40 alunos e 12 sessões</p> <p>2021:</p> <p>3.2- 10 sessões</p> <p>3.3- Integração de 10 jovens</p> <p>3.4- Integração de duas turmas, num total de, aproximadamente, 40 alunos e 40 sessões</p> <p>2022:</p> <p>3.3- Integração de 10 jovens</p> <p>3.4- Integração de duas turmas, num total de, aproximadamente, 40 alunos e 40 sessões</p>	<p>3.1 -“+Capazes” (ainda não realizada)</p> <p>3.2 -“Juntos somos mais fortes” (ainda não realizada)</p> <p>3.3 - “Clube Vida” Nº crianças e jovens:7 Nº de sessões: 1</p> <p>3.4 - “Cidad@ Activ@” Nº crianças e jovens: 18 Nº sessões: 5</p>

Resumo das Atividades

No âmbito da atividade 3.3 – “Clube Vida inserida na ação 3 – “CSI-Cidadania”, foi dinamizada uma ação de sensibilização para as questões de género, nomeadamente identidade e expressão de género e características sexuais. Esta ação de sensibilização foi incluída na atividade “7 Dias pela Igualdade” para assinalar o Dia Internacional da Memória Trans, promovida pela Câmara Municipal da Lousã, na qual o CLDS 4G “Lousã Activa” se revelou o principal parceiro.

Num primeiro momento foram escritas as frases para serem utilizadas, mais tarde, nas publicações do Facebook. Estas frases foram baseadas em testemunhos reais de homens e mulheres transgénero, divulgados através da campanha “Trans e Intersexo #DireitoASer”, promovida pela CIG (Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género) em 2018. Estas frases foram publicadas nas redes sociais da entidade coordenadora (Activar) e na página de *Facebook* da autarquia, contando com 237 partilhas, nomeadamente de organizações que defendem os direitos LGBTIQ+. Posteriormente, foi elaborado um folheto informativo que visou esclarecer alguns conceitos, a saber transgénero, transexual, identidade de género e transfobia. Foram distribuídos 200 folhetos juntamente com 200 pulseiras e com uma mensagem comum: “Lousã sem Preconceito”. Esta ação de sensibilização envolveu a Autarquia e as Uniões de Freguesia da Lousã e Vilarinho, Foz de Arouce e Casal de Ermio e a Freguesia das Gândaras, que colocaram focos de luz na fachada dos edifícios sede com as cores da bandeira de orgulho trans, num apelo à não discriminação em razão da identidade e expressão de género. As mensagens e os registos fotográficos foram publicados na página do *Facebook* e *Instagram* da Entidade Coordenadora – ACTIVAR.

Ainda no âmbito desta atividade 3.3 – Clube Vida, foi dinamizada uma ação de sensibilização para as temáticas da igualdade e tolerância, através da ilustração de um mural de arte urbana (graffiti). Esta ação de sensibilização foi, também, incluída na atividade “7 Dias pela Igualdade” para assinalar o Dia Internacional da Tolerância. A atividade iniciou com a escolha do espaço físico para conceção da obra e, posteriormente, com a escolha do(s) artista(s). Após solicitação de diversos orçamentos, e tendo em consideração valores, disponibilidade de datas e possibilidade de trabalhar diretamente com jovens, foi selecionada a dupla de artista Draw&Contra.

Após contacto com os artistas, foi decidido pela equipa que seria interessante que a ilustração contasse com o rosto de uma figura que fosse amplamente reconhecida, e que transportasse todos os que vislumbrassem a obra, para a reflexão acerca da tolerância e da igualdade. Assim, este mural conta com o rosto de Malala Yousafzai, uma figura incontornável na defesa dos direitos humanos, com especial enfoque na defesa do direito à educação das meninas.

E porque a arte urbana é uma excelente forma de envolver os mais jovens e um meio privilegiado de transmissão de mensagens e ensinamentos, foram envolvidas 9 crianças e jovens do concelho da Lousã, entre os 7 e os 18 anos de idade, nos dois dias da conceção da obra (4

crianças/jovens no dia 11 de novembro, e 5 crianças/jovens no dia 12 de novembro), sendo os participantes provenientes das famílias intervencionadas pelo CLDS 4G “Lousã Activa” ou acompanhadas pela CPCJ da Lousã. Saliente-se que era pretensão da equipa envolver um maior número de participantes, contudo, e considerando as limitações impostas pela pandemia provocada pela COVID-19, os grupos de participantes foram reduzidos para 3 crianças/jovens. Refere-se, também, que inicialmente a conceção da obra estava prevista para os dias 7 e 8 de novembro, fim-de-semana, o que teria um número superior de participantes. O adiamento da pintura ficou a dever-se às condições climáticas, pelo que se reagendou para dias cuja previsões meteorológicas estariam favoráveis à pintura do mural.

17

A atividade não só foi ao encontro dos objetivos estabelecidos, como os extravasou. A arte urbana revelou-se um excelente meio para tecer laços sociais, para envolver a comunidade e para possibilitar que todos, sem exceção, usufruam de verdadeiras obras de arte. Além da transmissão da mensagem aos mais jovens, também adultos de várias faixas etárias questionaram o que estava a acontecer no espaço público, pelo que foi possível explicar qual era o motivo da realização do mural, o porquê de ser ilustrado o rosto de Malala, e a importância dos valores da tolerância e da igualdade.

Este mural, que figura como a primeira obra de arte urbana do concelho da Lousã, pode ser admirado no posto de transformação da EDP instalado na Rua António Zeferino Cândido, junto à Zona de Lazer da Quinta de São Pedro. A atividade teve início no dia 11.11.2020, terminou no dia 12.11.2020, e obra foi inaugurada numa simbólica sessão no dia 16.11.2020, Dia Internacional da Tolerância.

Ainda enquadrado nesta ação 3 – CSI -Cidadania foram assinalados dias temáticos (p/ ex. o Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza e o Dia Mundial de Combate ao Bullying), através da publicação de uma imagem e de um texto nas redes sociais da entidade coordenadora.

Relativamente à atividade 3.4 - foram dinamizadas sessões em sala de aula, em parceria com o AEL, a saber: 2 sessões com uma turma de 12º ano relativamente à importância do desporto para a saúde mental dos jovens (“Pela Tua Rica Saúde”), e 3 sessões com a temática da igualdade de género, 2 turmas de 4º ano (recorrendo ao jogo “Quantos Queres?”) e 1 turma de 1º ano (através de desenhos para desmistificar estereótipos).

Cofinanciado por:



Registo de Evidências:

3.3 – “Clube Vida”



30 de julho de 2020

Hoje celebra-se o Dia Internacional do Amigo. O CLDS desafia-te a identificares um/a amigo/a com quem já trocaste juras de amizade.

18



12 de agosto de 2020

Hoje celebra-se o Dia Internacional da Juventude. O CLDS deseja a todos os jovens (os que são e os que sentem ser) um dia muito ativo!



14 de setembro de 2020

Este ano serás um(a) verdadeiro(a) super-herói/heroína neste regresso às aulas. Coloca a máscara, desinfeta frequentemente as mãos e cumpre todas as regras da tua escola. Não negues os teus superpoderes!

A equipa do CLDS 4G - LOUSÃ ACTIVA deseja a todas as crianças e a todos(as) os(as) jovens um bom regresso às aulas.

Cofinanciado por:





17 de outubro de 2020

Hoje assinala-se o Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza, e Portugal continua a ser dos países mais desiguais da Europa. Sabia que as crianças são a principal faixa etária afetada pela pobreza? Em 2019, 22,3% da população portuguesa, entre os 0 e os 17 anos, encontrava-se em risco de pobreza.

A equipa do CLDS 4G "Lousã Activa" alerta que a pobreza não está só na ausência ou precariedade de rendimentos. Existem famílias com rendimento médio elevado, e as crianças vivem em condições de pobreza, nomeadamente em termos de educação, saúde, alimentação e habitação. Erradicar a pobreza é uma causa de todos/as! Colabore com



20 de outubro de 2020

Hoje assinala-se o Dia Mundial de Combate ao Bullying.

Se és vítima, não te cales, não fiques sozinho/a! Partilha o que estás a vivenciar com um/a amigo/a ou um/a adulto/a da tua confiança.

Se assistes, não fiques passivo/a. Tu és parte da mudança, denuncia!

O bullying destrói vidas. Quebra o ciclo!

Publicações Dias Comemorativos nas redes sociais

Cofinanciado por:



Constrói o teu caminho!

239 258 226 | 210 710 826
 @activar_lousa
 #activar_lousa
 Rua Martim de Freitas, n.º 21
 3200 - 242 Lousã

A escola tem um papel fundamental no desenvolvimento psico-social das crianças e jovens. O Centro Local de Desenvolvimento Social (CLDS) de Lousã Activa, em parceria com o Agrupamento de Escolas de Lousã (AEL), dinamiza o Clube Vida.

O QUE É?
 O Clube Vida é um espaço de mediação social e familiar, de se promover a presença e a participação de competências pessoais e sociais dos/as jovens.

COMO POSSO PARTICIPAR?
 O Clube Vida foi criado para que as crianças e jovens (e as suas famílias) se possam dirigir para trabalhos e atividades de promoção da igualdade de género e não discriminação, etc.). A frequência deste Clube estará dependente da situação/vinculamento da escola, bem como da disponibilidade dos/as interessados/as. O Clube também poderá ser frequentado por qualquer criança que revele interesse e disponibilidade.

ONDE ESTAMOS?
 - Segunda-feira das 15:00 às 17:00 na Escola Secundária (sala 81);
 - Sábado das 10:00 às 12:00 na Escola E.B. 1 (sala C1).

Folheto Clube Vida

7 DIAS PELA IGUALDADE

- 16 nov - Dia Internac. da Tolerância
- 17 nov - Dia do Pilar Europeu dos Direitos Sociais
- 20 nov - Dia Internac. da Memória Trans
- 25 nov - Dia Internac. da Eliminação da Violência Contra as Mulheres
- 30 nov - Dia Internac. das Cidades Educadoras
- 03 dez - Dia Internac. da Pessoa com Deficiência
- 05 dez - Dia Internac. do Voluntariado

LOUSÃ SEM PRECONCEITO

Ama-te como és, sem preconceitos!

LOUSÃ SEM PRECONCEITO

Todos os corpos são naturais, e o teu corpo merece existir!

baseada na campanha da DG+Trans e Intêrnac @OnitA&v



Cofinanciado por:

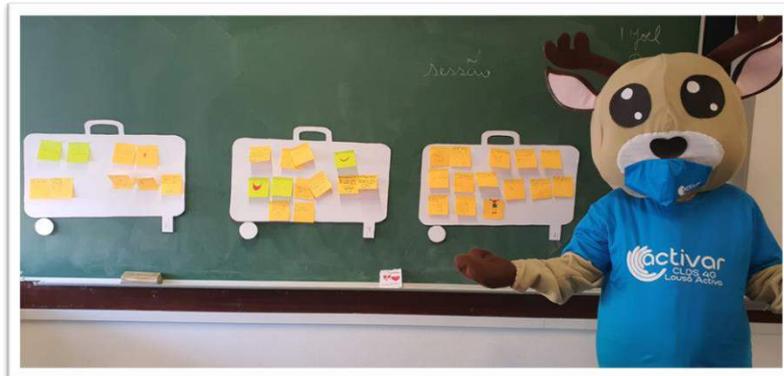


“7 dias pela Igualdade”

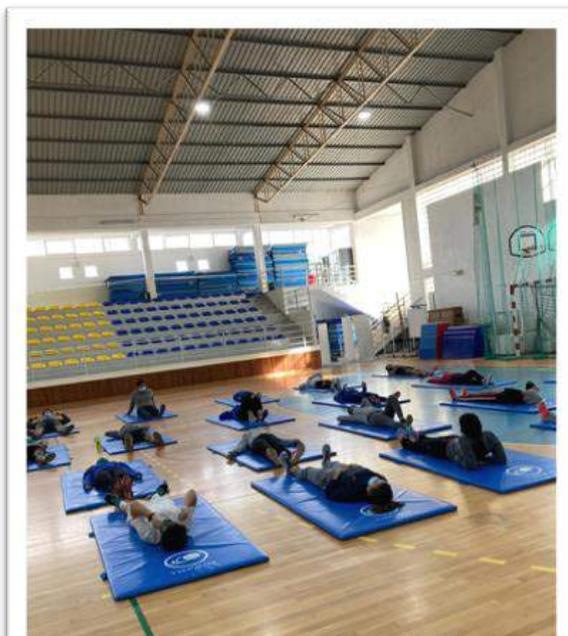


Cofinanciado por:

3.4 – Ciudad@ Activ@



Jogo “Quantos Queres” sobre igualdade de género com alunos 1º ciclo



Sessões em contexto de sala de aula sobre a importância do desporto para a saúde mental dos jovens (“Pela Tua Rica Saúde”), intitulada “Pela Tua Rica Saúde”, com alunos 12º ano

Cofinanciado por:

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

Atividade	Destinatários	Resultados	Alcançados em 2020
<p>4.1. “Álcool só nas mãos” - Folheto informativo</p> <p>4.2. “Mariposa” – Jogo</p> <p>4.3. “Gira Riscos”</p> <p>4.3.1. “Estabelecimento + informado, Estabelecimento + seguro”</p> <p>4.3.2. Mascote “Lousa”</p> <p>4.3.3. “Entre linhas”</p> <p>4.4. “Patrulha de palmo e meio” - Ação de sensibilização</p> <p>4.5. “Sun7” - Ação preventiva e capacitadora</p> <p>4.6. “Saber para ocupar o meu lugar” - Ação capacitação</p> <p>4.7. “Dá corda a esta ideia” - Ação de sensibilização</p> <p>4.8. “Vestir a causa” - Ação de sensibilização</p> <p>4.9. “Desta água beberei” - Ação de sensibilização</p> <p>4.10. “Marca” - Ação de sensibilização</p> <p>4.11. “Dois dedos de conversa” - Tertúlia</p> <p>4.12. “Eu dou a cara” - Ação de sensibilização</p>	<p>50 destinatários</p> <p>11 sessões (crianças e jovens e população residente)</p>	<p>2020:</p> <p>4.1- Distribuir 250 folhetos informativos</p> <p>4.2- 2 sessões abrangendo 25 crianças/jovens</p> <p>4.3.1- 10 bares e cafés</p> <p>4.3.2- 5 participações</p> <p>4.3.3- 5 sessões</p> <p>2021:</p> <p>4.4- 10 destinatários</p> <p>4.5- 30 destinatários da comunidade escolar do AEL</p> <p>4.6- 8 destinatários</p> <p>4.7- 10 destinatários</p> <p>2022:</p> <p>4.8- 10 destinatários</p> <p>4.9- 10 destinatários</p> <p>4.10- 10 destinatários</p> <p>4.11- Participação de 50 crianças e/ou jovens da comunidade</p> <p>2023:</p> <p>4.12- 10 destinatários</p>	<p>4.1 – Álcool só nas mãos! Nº de flyers distribuídos – 141</p> <p>4.2 – Mariposa Nº de participantes – 20 Nº de sessões – 2</p> <p>4.3 – Gira Riscos</p> <p>4.3.1 “Estabelecimento + Informado, Estabelecimento + Seguro” Nº de estabelecimentos intervencionados – 10</p> <p>4.3.2 Mascote “Lousa” Nº de participações – 2</p>

Resumo das Atividades

No âmbito da atividade 4.1 – “Álcool só nas mãos!”, o CLDS distribuiu um folheto informativo elaborado pela equipa, sensibilizando para a prevenção de comportamentos de risco associados

ao consumo de álcool, e para os seus efeitos nefastos, estabelecendo uma relação direta com a COVID-19. Desta forma, e em parceria com as Juntas de Freguesia, o CLDS esteve em locais de maior frequência de jovens, com especial enfoque nas praias fluviais do concelho, procedendo a esta ação de sensibilização junto destas faixas etárias. A atividade teve início no dia 07.07.2020 na Praia Fluvial da Bogueira, Casal de Ermio, e terminou no dia 19.08.2020 na Praia Fluvial Sr.ª da Graça, Serpins, e foram distribuídos 141 flyers.

A atividade 4.2 – “Mariposa” surgiu da necessidade de sensibilizar as crianças/jovens, de forma dinâmica e interativa, para as questões da saúde e bem-estar. Assim, surgiu o jogo “Mariposa” que aborda quatro temáticas/categorias: Saúde e Intimidade, Identidade e Igualdade de Género, Violência e Uso das Tecnologias.

A elaboração deste jogo decorreu em três fases:

1ª - após a pesquisa de informação, através das fontes indicadas nas regras do jogo, selecionou-se as questões que se adequavam ao grupo alvo e integrou-se em vários tipos de atividades dentro de cada categoria (escolha múltipla; verdadeiro ou falso; corresponder; mímica; *take 1* ação; *the voice*).

2ª - com o intuito de avaliarmos se o jogo estava bem organizado e se as questões eram perceptíveis, bem como o tempo escolhido a cronometrar por cada questão, sentiu-se a necessidade de testar o jogo com as colegas da equipa CLDS 4G e da Activar. Nesta fase, foi possível perceber que os 90s dados como tempo limite de resposta são adequados, que algumas questões nas categorias Saúde e Intimidade e Identidade e Igualdade de Género teriam de ser selecionadas consoante a idade das crianças/jovens, nomeadamente as perguntas relacionadas com a sexualidade. Este passo permitiu-nos fazer as alterações e aperfeiçoamentos necessários para a qualidade do jogo.

3ª - Aplicação do jogo ao grupo alvo – crianças e jovens.

A atividade decorreu nos dias 29.07.2020 e 04.08.2020, tendo como ponto de partida disseminar informação relevante pelas crianças/jovens integradas nas “Férias Ativas” do Município da Lousã e das crianças/jovens inscritas no campo de férias “Carpe Diem” do Espaço J, relativamente às problemáticas associadas aos consumos, violência e uso abusivo das tecnologias. Consideramos que esta atividade permitiu que as crianças e jovens debatessem

ideias e refletissem acerca das categorias apresentadas. Todos participaram de forma ativa e, inclusive, houve tempo e espaço para colocarem dúvidas/questões que foram pertinentes e que tornou o “voo” dos participantes ainda mais especial.

A sessão dinamizada no dia 29.07.2020 contou com a participação de 6 crianças dos 9 aos 12 anos. Por sua vez, na sessão realizada no dia 04.08.2020 estiveram presentes 14 jovens dos 11 aos 14 anos.

25

A ação 4.3.1 – “Estabelecimento + informado, Estabelecimento + seguro” está integrada na atividade 4.3 “Entre Linhas” e teve como objetivo sensibilizar os/as proprietários/as e gerentes de cafés e hipermercados para a venda de álcool a menores, em parceria com a GNR.

A atividade decorreu no dia 14.10.2020, e permitiu que os/as proprietários/as e gerentes de cafés e hipermercados refletissem acerca das consequências na venda de álcool a menores, nomeadamente em termos de legislação e consequências nos jovens do consumo excessivo de álcool, particularmente em tempos de pandemia. Alguns proprietários/as sentiram necessidade de esclarecer dúvidas relacionadas com a compra e consumo de álcool em grupos de jovens com idades diferenciadas. Foram intervencionados 10 estabelecimentos na vila da Lousã, a saber: Café Pekador; Café Floresta; Café Cantinho dos Leitões; Café Renascer; Café/Pastelaria Luz Verde; Café Convívio; Café Muzza 1; Café Muzza 2; Intermarché e Continente.

Com o intuito de enfatizar a mensagem a transmitir à população da Lousã, especificamente aos/as proprietários/as e gerentes dos cafés e hipermercados, contámos com a presença da Mascote Lousã (ação 4.3.2 “Mascote Lousa”) que nos acompanhou em todo o giro, vestida com uma t-shirt “#alcoholzero” que continha a ligação direta para o Instagram da entidade Coordenadora Activar, através de um código QR.

Todos os registos fotográficos destas ações foram publicados na página do *Facebook* e *Instagram* da Entidade Coordenadora – ACTIVAR.

Cofinanciado por:



Registo de Evidências:

4.1. “Álcool só nas mãos!”



Folheto elaborado sobre o álcool - mitos e factos

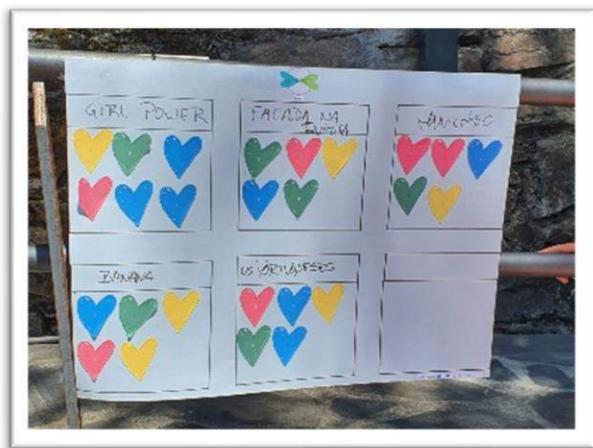
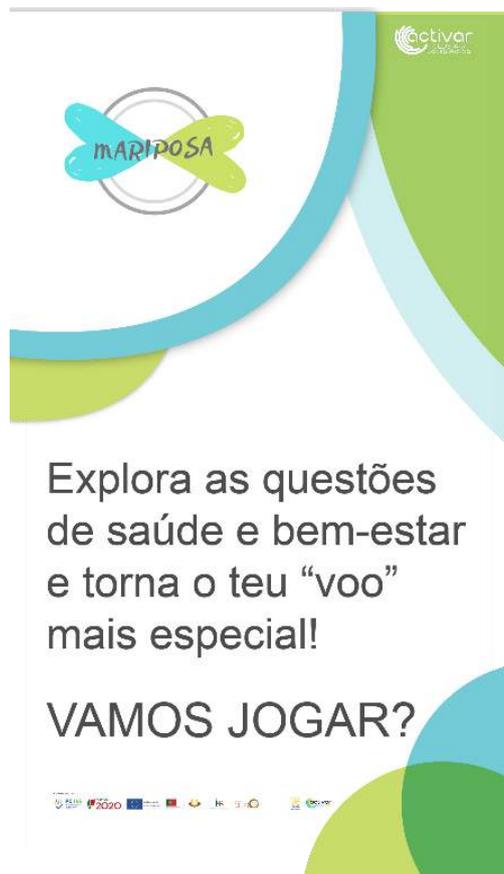


Folheto a ser distribuído junto de jovens nas praias fluviais do concelho

Cofinanciado por:



4.2. Mariposa

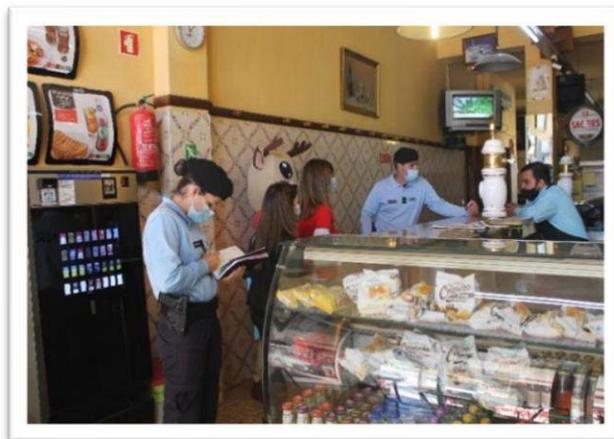
27

Explora as questões de saúde e bem-estar e torna o teu “voo” mais especial!

VAMOS JOGAR?

Dinâmica de grupo – jogo Mariposa

4.3. Gira Riscos – 4.3.1 “Estabelecimento + Informado, Estabelecimento + Seguro”



Ação sensibilização em cafés para gerentes



Selo para colar na vitrine dos estabelecimentos



A nossa mascote “Lousa” a apoiar esta ação

Cofinanciado por:



4.3. Gira Riscos - 4.3.2 Mascote “Lousa”



A mascote “Lousa”

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

Atividade	Destinatários	Resultados	Alcançados em 2020
<p>5.1. “Bootcamp 2020”</p> <p>5.2. “Bootcamp Verão 2021”</p> <p>5.3. “Bootcamp Verão 2022”</p>	<p>80 crianças e jovens de agregados com baixos rendimentos;</p> <p>3 "Residências"</p>	<p>2020:</p> <p>5.1- Integração de 5 crianças/jovens</p> <p>2021:</p> <p>5.2- Integração de 35 crianças/jovens</p> <p>2022:</p> <p>5.3- Integração de 40 crianças/jovens</p>	<p>Não se realizou por orientações da delegada de saúde</p>

Resumo das Atividades

A Ação 5 tem como objetivo o desenvolvimento de ações de mobilização das crianças e jovens, em especial as que pertencem a agregados de baixos rendimentos, promovendo estilos de vida saudáveis e a integração na comunidade. Esta ação passa por uma articulação com os parceiros locais, conhecedores das problemáticas e das necessidades das famílias e das crianças/jovens. Nesta ação serão dinamizados *bootcamps* que irão abordar as seguintes temáticas: saúde, desporto, cultura e educação para uma cidadania plena. Estas residências serão, simultaneamente, uma Colónia e um Bootcamp (para a capacitação ao nível das competências pessoais e sociais dos jovens). A ideia passa por organizar uma colónia onde se execute um programa de treino dessas competências. Para isso pretende-se criar uma dinâmica diária nessa residência/colónia que permita:

- Executar dinâmicas de grupo e team building para trabalhar temáticas relevantes;
- Promover a autonomia, a autogestão, a confiança, a literacia alimentar;
- Promover a literacia financeira através da gestão de um orçamento;
- Possibilitar a reflexão individual e em grupo;
- Promover estilos de vida saudáveis.

Cofinanciado por:



estavam a viver a situação de isolamento bem como, as suas angústias e receios relativamente à quebra do seu quotidiano, tendo ficado “virados do avesso”. A atividade decorreu entre 19 de maio e 19 de junho do presente ano, tendo como ponto de partida idosos que já conheciam o anterior projeto do CLDS 3G, e foram também envolvidos seniores sinalizados por outros projetos. A dinâmica consistiu numa curta entrevista gravada em vídeo, onde foram colocadas algumas questões relativamente à vivência da pandemia, tendo sido igualmente efetuada uma recolha fotográfica dos rostos dos participantes. A atividade contou com a participação de 24 idosos das quatro freguesias do Município.

32

Os registos de vídeo foram publicados, com uma periodicidade semanal, na página da Entidade Coordenadora – ACTIVAR.

Os registos fotográficos foram apresentados à comunidade numa exposição itinerante ao ar livre nas quatro freguesias do concelho, com o objetivo de perceber como os mais velhos estavam a viver a situação de pandemia do COVID-19. Da recolha dos testemunhos, foi selecionada uma frase de cada participante, que mais traduzisse aquilo que sentiu aquando da vivência da situação de confinamento. Para este evento, foram produzidos três expositores em madeira e editadas 23 fotografias. Também foi elaborado um pequeno *poster* com algumas das fotografias expostas e com um poema de Miguel Torga alusivo à liberdade, que era entregue aos visitantes.

A itinerância da exposição fotográfica teve como missão proporcionar a toda a comunidade o contacto com os rostos dos participantes e com as mensagens deixadas pelos mesmos. A exposição decorreu entre 25 de julho e 9 de agosto, tendo estado presente em 9 localidades/espacos do concelho [Mercado Municipal, Parque Carlos Reis, Igreja Matriz de Foz de Arouce, Jardim da Família, Praia Fluvial da Bogueira, Feira Mensal das Gândaras, Vilarinho, Igreja Matriz de Serpins e Praia Fluvial de Serpins]. Estava também agendado a exposição estar patente na aldeia de xisto do Talasnal, contudo, por motivo de acesso interdito a zonas florestais devido ao risco elevado de incêndio, não foi possível a sua concretização.

A divulgação da atividade nos jornais locais e as entrevistas em duas rádios regionais foi uma mais valia, uma vez que promoveu a exposição e deu a conhecer o trabalho desenvolvido. O ponto alto desta exposição foram as reações dos participantes quando viam a sua fotografia exposta e se reencontravam connosco. Esta exposição fotográfica alcançou os objetivos pretendidos, tendo alcançado um número significativo de visitantes, cujos comentários foram

Cofinanciado por:



positivos e enriquecedores, considerando o trabalho realizado junto desta população muito meritório. Como agradecimento do seu contributo, o CLDS entregou a fotografia que esteve exposta a cada participante, bem como uma máscara social certificada para sua proteção. Esta oferta foi entregue num embrulho e com um cartão com uma mensagem de agradecimento.

Registo de Evidências:

6.1 – “Virados do Avesso”



Alguns dos seniores participantes na atividade



Divulgação da exposição “Virados do Avesso”

Cofinanciado por:





Exposição itinerante “Virados do Avesso”

Cofinanciado por:



Entrega das fotos aos seniores participantes



Visionamento do Documentário “Virados do Averso” pelos seniores nas suas casas



Comemoração “Dia dos Avós” com publicação nas redes sociais

Cofinanciado por:



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

Atividade	Destinatários	Resultados	Alcançados em 2020
10 – “Não saia de Casa, nós vamos por si”	15 seniores 1 ação	2020: 1 ação (sempre que solicitado) 2021: 1 ação (sempre que solicitado)	10 idosos/as

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 e medicamentos para a população mais velha, evitando que se desloquem para estabelecimentos comerciais com maior circulação de pessoas. A atividade contempla ainda 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 pelo estabelecimento de contactos telefónicos com os seniores, de modo a criar empatia com o interlocutor de modo a viabilizar a continuidade dos 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.

Cofinanciado por:



Registo de Evidências:

10 – “Não saia de casa, nós vamos por si”



Levantamento e entrega de bens alimentares aos idosos/as

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

Atividade	Destinatários	Resultados	Alcançados em 2020
7.1 - “Vamos à Quinta!” 7.2- “Mercado vai à escola” 7.3- “Mercado Animado” 7.4- “Sabores no Mercado” 7.5- “Ciclo do Produto” 7.6- Apoio à Criação de uma cooperação/associação”	10 produtores e 30 destinatários (pop. residente e Alunos do 2º e 3º ano do 1ºCEB)	2020: 7.3 – 2 ações 7.4 - 1 ação 7.5 - 1 ação 7.6 – 1 ação 2021: 7.1 - 10 turmas 7.2 - 2 ações 7.3 – 2 ações 7.4 - 2 ações 7.5 - 1 ação 7.6 – 1 ação 2022: 7.1 - 6 turmas 7.2 - 3 ações 7.3 – 1 ação 7.4 - 1 ação 7.5 - 1 ação 7.6 – 1 ação	7.1 – “Vamos à Quinta!” (adiado) 7.2-“Mercado vai à escola” (adiado) 7.3-“Mercado Animado” 3 ações 7.4-“Sabores no Mercado” 2 ações 7.5- “Ciclo do Produto” 1 ação (1 produtor envolvido) 7.6- Cooperativa/Associação 1 ação (3 produtores envolvidos)

Resumo das Atividades

No âmbito da atividade 7.3 – “Mercado Animado”, o CLDS em articulação com a Câmara Municipal da Lousã, no âmbito do Ciclo de Animação do Solstício sobre o mote “Encontros” integrou a Exposição Fotográfica “Virados do Avesso” da Ação 6 do Eixo III e complementou a mesma com uma animação de rua, onde esteve presente uma Estátua Humana a representar uma “velhinha” a fazer malha na sua cadeira de baloiço. Esta atividade decorreu ao ar livre, junto ao Mercado Municipal, onde os visitantes que iam realizar as suas compras, puderam usufruir da animação envolvente.

Ainda no âmbito desta atividade a 24/10/2020, o CLDS colaborou na dinamização do Dia Municipal da Igualdade, tendo ficado responsável pela animação do Mercado Municipal. Esta

atividade contemplou a realização de um *showcooking* com o Chef Nuno Ribeiro, na Pousada da Juventude da Lousã, onde foram confeccionados brigadeiros com a ajuda de um pai e filho, como forma de marcar a igualdade de género na partilha das tarefas domésticas. Os brigadeiros foram distribuídos no Mercado Municipal juntamente com a entrega de folhetos, onde se poderiam ler frases apelativas à igualdade de género. Na animação esteve presente a “Companhia Folia”, a cargo da Câmara Municipal e a “Lousa”, a mascote do CLDS. O *showcooking* e a animação no Mercado Municipal foram filmados por um técnico da Câmara Municipal e deu origem a um vídeo, o qual foi divulgado nas redes sociais.

Relativamente à atividade 7.4 – “Sabores do Mercado”, no âmbito da inauguração da Exposição Fotográfica “Ciclo do Produto” no Mercado Municipal da Lousã, a produtora de agricultura biológica Carmen Staats apresentou uma prova de iguarias, onde deu a conhecer alguns dos seus produtos, tais como a abóbora, pimentos, legumes desidratados, compotas, polpas e sumo de uva. Esta prova esteve presente durante a manhã do dia 17 de outubro, tendo contado com a colaboração da autarquia, a qual disponibilizou uma banca e divulgou o evento. Devido à limitação do número de pessoas no Mercado, bem como à entrada em vigor da situação de estado de calamidade no país, a afluência de visitantes foi reduzida, contudo, a produtora teve a oportunidade de promover os seus produtos junto dos visitantes.

Em parceria com a Câmara Municipal da Lousã, o CLDS realizou no dia 19 de dezembro, um *Showcooking* de Sonhos de Castanha no Mercado Municipal, o qual ficou a cargo do Chef Nuno Ribeiro. A escolha dos Sonhos de Castanha prendeu-se com o facto de ser um doce natalício, mas com a introdução de um ingrediente inovador, a castanha, que é um produto local por excelência. Face à situação de pandemia, o CLDS requereu a autorização da Delegada de Saúde, tendo cumprido todas as medidas de higiene e segurança. Os Sonhos foram distribuídos aos visitantes e comerciantes do Mercado, juntamente com a receita e uma mensagem de Natal.

No âmbito da atividade 7.5 – “Ciclo do Produto”, o CLDS foi visitar a produção agrícola da produtora local Carmen Staats, na localidade de Foz de Arouce. A Carmen pratica uma agricultura biológica que comercializa em pequena escala, nos mercadinhos biológicos. A nosso convite, aceitou colaborar na atividade do “Ciclo do Produto”, permitindo o registo fotográfico de alguns dos seus produtos, desde a germinação até à sua colheita. Neste registo, foram fotografados os seguintes produtos: milho doce, abóbora, meloa, batata doce e feijão. Após o registo fotográfico do ciclo de vida dos produtos agrícolas, na exploração agrícola da produtora

Carmen Staats, o qual foi iniciado em maio e concluído em setembro, principiou-se a preparação da exposição fotográfica no Mercado Municipal. Para a preparação da atividade foram realizadas reuniões com a autarquia, onde foram delineados os procedimentos, tais como a data, o programa e o apoio logístico. Posteriormente, as fotografias foram selecionadas e editadas pelas técnicas, escolhidas as molduras, e articuladas com a gráfica, a placa da exposição e as placas de legendagem dos produtos. A divulgação do evento foi feita nas redes sociais e na comunicação social, com o apoio da autarquia.

A exposição foi inaugurada no dia 17 de outubro (no âmbito do Dia Mundial da Alimentação), às 10h00, com a presença do Vereador Ricardo Fernandes, do Presidente da ACTIVAR, da produtora e do CLDS. Devido à limitação do número de pessoas no Mercado, bem como à entrada em vigor da situação de estado de calamidade no país, a afluência de visitantes foi mais reduzida, contudo, a exposição foi muito bem acolhida pelos produtores e comerciantes, uma vez que veio dar um colorido especial ao espaço. Esta exposição estará patente até à primavera do próximo ano, quando forem apresentados os registos fotográficos do ciclo dos produtos que estão a ser semeados na época de outono.

Relativamente à atividade 7.6. – “Apoio à criação de uma cooperativa/associação”, dois pequenos produtores solicitaram o apoio do CLDS para comercializarem os seus produtos no Mercado Municipal, em horário pós-laboral, durante a semana. Após este contacto, articulou-se com a Câmara Municipal e avançou-se com uma proposta para a criação do “Mercadinho Fora d’Horas”, tendo sido criado um Regulamento interno que aguarda aprovação por parte da autarquia.

Cofinanciado por:



Registo de Evidências:

7.3 -Mercado Animado



Animação mercado na Exposição Fotográfica “Virados do Averso” com estátua humana



Animação do Mercado no Dia Municipal da Igualdade com entrega de brigadeiros e a presença da Mascote Lousa

Cofinanciado por:



SONHOS DE CASTANHA

INGREDIENTES:

- 500 ml de água
- 250 ml de óleo
- 300 gr de farinha sem fermento T55
- 50 gr de farinha de castanha
- 10 gr de sal fino
- 10 Ovos M
- Açúcar e canela q.b.
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARAÇÃO:

- Levar a água, o óleo e o sal ao lume, quando ferver desliga-se e junta-se as farinhas de uma só vez, mexer sempre e juntar um ovo de cada vez sempre a bater. Deixar repousar e arrefecer um pouco a massa.
- Utilizando duas colheres vão-se colocando pequenas porções a fritar em óleo, virando os sonhos para fritar bem. Os sonhos ao fritar duplicam de tamanho. Retirar os sonhos, colocar em cima de papel absorvente e de seguida passar pelo açúcar que foi previamente misturado com a canela.

Bom apetite!
"Chef" Nuno Ribeiro

@ribeiro.nunosantos
@nunosantosribeiro
nuno.ribeiro.46306414

Animação do Mercado no Natal com a Mascote Lousa, entrega de sonhos de castanha e um folheto "Boas Festas"

7.4 – Sabores do Mercado



Prova de iguarias e produtos biológicos da produtora Carmen Staats

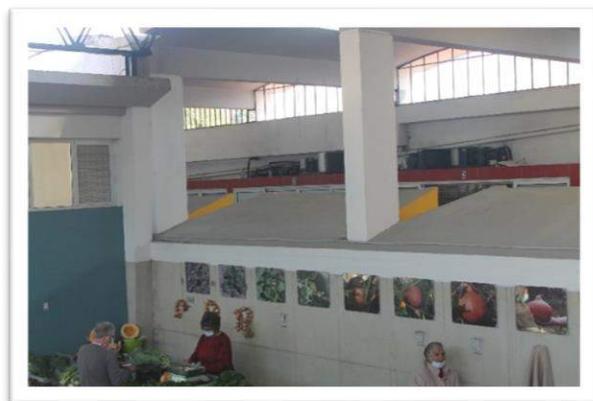
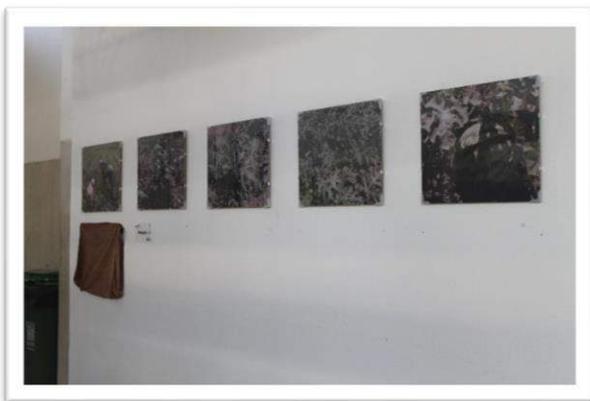
Cofinanciado por:





Showcoking com o “Chef” Nuno confeção de “sonhos” de castanha

7.5 – Ciclo do Produto



Exposição fotográfica do ciclo de vida de seis produtos patente no interior do Mercado Municipal

Cofinanciado por:



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

Atividade	Destinatários	Resultados	Alcançados em 2020
<p>8.1– “Histórias sem Idades” (Tertúlias)</p> <p>8.2. “O que eu ainda gostaria de fazer...” (Recolher e registar desejos dos idosos)</p> <p>8.3. “Retalhos de gentes com muita vida” (Exposição fotográfica itinerante)</p> <p>8.4. “Reviver Tradições” (Arraial à moda antiga)</p> <p>8.5. “Xisto na Aldeia” (História infantil)</p>	<p>12 ações 40 destinatários (População residente)</p>	<p>2020: 8.1 - 1 ação e envolver 15 idosos 8.2 - 1 ação e envolver 5 idosos</p> <p>2021: 8.1 - 1 ação e envolver 10 idosos 8.2 - 1 ação e envolver 5 idosos 8.3 -10 idosos (envolvidos na 8.1.)</p> <p>2022: 8.1- 1 ação 8.2 - 1 ação 8.3- 1 ação 8.4- 1 ação e envolver 5 idosos 8.5- 4 ações e envolver 5 crianças e 2 idosos</p>	<p>8.1 – “Histórias sem Idades” - 11 idosos</p> <p>8.2. “O que eu ainda gostaria de fazer...” – 4 idosos</p>

Resumo das Atividades

No âmbito da atividade 8.1 – “Histórias sem Idade”, o CLDS recolheu os testemunhos de vida de 11 pessoas residentes no concelho da Lousã. Com esta atividade pretende-se recolher saberes e tradições e, simultaneamente, quebrar a solidão e o isolamento dos idosos.

Cofinanciado por:



Registo de Evidências:

8.1. – Histórias de Vida



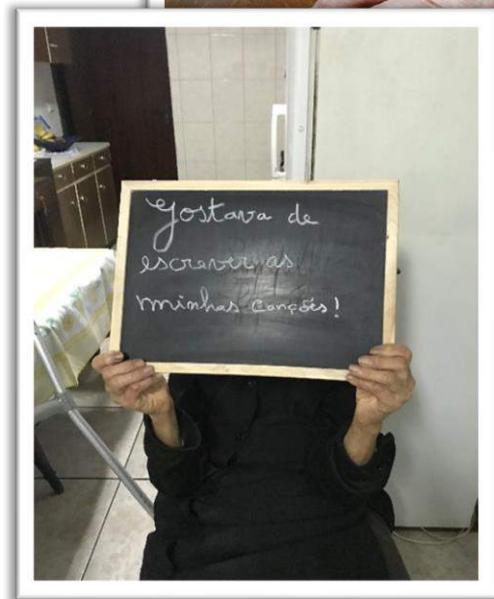
45



Cofinanciado por:



8.2. – O que eu ainda gostaria de fazer...



Alguns dos desejos que os nossos idosos/as gostariam de concretizar

Cofinanciado por:

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

Atividade	Destinatários	Resultados	Alcançados em 2020
9.1.” Aldeias com corAÇÃO” 9.2. “Vamos avizinhar...” 9.3. “A Vila vai à Aldeia”	18 ações 30 destinatários (População residente)	2020: 9.1 - 4 ações e envolver 1 destinatário 9.2 - 5 ações e envolver 5 destinatários 9.3 - 1 ação e envolver 10 destinatários 2021: 9.1 - 1 ação (4 ações de continuidade anterior) e envolver 1 destinatário 9.2 - 4 ações e envolver 5 destinatários (incluídos nas ações anteriores) 9.3 - 3 ações e envolver 2 destinatários 2022: 9.1 - 5 ações de continuidade anterior e envolver 1 destinatário 9.2 - Ações de continuidade anterior e envolver 2 destinatários 9.3 - Ações de continuidade anterior e envolver 2 destinatários	9.1.” Aldeias com corAÇÃO” – 4 ações e envolvemos 1 destinatário 9.2. “Vamos avizinhar...” – 5 ações e envolvemos 18 destinatários 9.3. “A Vila vai à Aldeia” - 1 ação e envolvemos 10 destinatários

Resumo das Atividades

No âmbito da atividade 9.1– “Aldeias com corAÇÃO”, o CLDS reuniu com a Associação de Moradores do Talasnal com o objetivo de articular e discutir propostas de intervenção que visem dinamizar a aldeia e melhorar/criar algumas estruturas de proteção e segurança. No seguimento desta reunião, articulámos com a ACTIVAR Turismo, a fim de perceber qual a sua opinião sobre as propostas apresentadas e auscultar novas sugestões. Uma vez que a aldeia se encontra numa zona de risco de incêndio rural, onde se sinalizou a inexistência de um Plano de Evacuação e de Normas de Conduta para os visitantes, bem como de meios de combate a incêndio,

articulámos com as técnicas da Aflopinhal, de modo a analisarmos a melhor forma de intervir nesta área, uma vez que desenvolvem ações de aconselhamento/sensibilização de proteção contra incêndios. Também foi proposta a realização de uma campanha para a reconstrução dos muros de pedra nos caminhos de acesso à aldeia, onde se pediria que cada caminheiro colocasse uma pedra. No seguimento deste contato/reunião com a Associação de Moradores do Talasnal o CLDS foi convidado para participar na decoração de Natal da aldeia.

A temática escolhida foram os elementos naturais, dos quais, ramos, madeiras, vimes e materiais recicláveis. Neste seguimento, o CLDS convidou alguns dos seus parceiros, a participar nesta iniciativa, aceitaram o convite: a Santa Casa da Misericórdia da Lousã; a Associação Recreativa, Cultural e Social das Gândaras; o Espaço J; a Activar Infância e a Activar Turismo. O CLDS realizou também algumas decorações para a aldeia. Assim foram recolhidos ramos, vimes, pinhas, que posteriormente foram entregues aos parceiros para a realização das decorações. Os elementos foram elaborados por idosos de lar da Santa Casa, idosos do centro de dia do Centro Social das Gândaras, crianças da Activar Infância e ainda jovens do Espaço J.

Ainda neste contexto realizou-se uma campanha de recolha de decorações de natal que as pessoas já não usam, para desta forma lhes dar uma nova vida.

No dia 2 de dezembro, em colaboração com a Associação de Moradores do Talasnal, foram colocadas as decorações pela aldeia, transformando-se assim numa “Aldeia Natal”.

Ainda no âmbito desta ação, o CLDS iniciou périplo pelos lugares de Serpins (Tapado; Alveite Pequeno; Cova do Ouro; Lomba de Alveite; Vale Carvalhos; Silvares; Breja; Braçal; Relvas; Valada; Catassilva; Avassada; Matas; Santo Ovídio; Pereiro; Codessais; Cabanões; Covas; Golpilhares; Ribeira Maior; Covão).

Registo de Evidências:

9.1. Aldeias com corAÇÃO



Talasnal – périplo pela serra da Lousã revitalização de trilho



Périplo pela aldeia de Cabanões – Serpins

Talasnal – Aldeia Natal- entidades que participaram na decoração aldeia



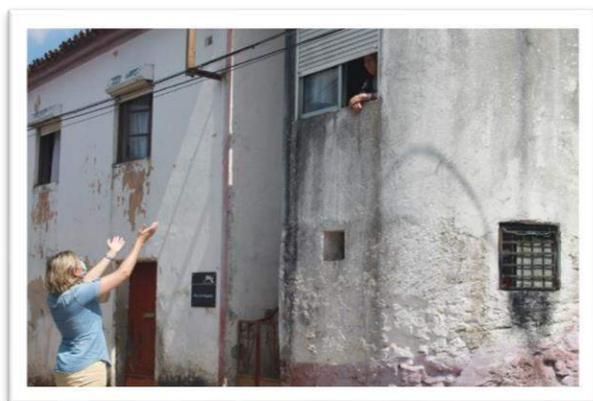
Cofinanciado por:



9.2. Vamos Avizinhar...



Ações sensibilização nas praias fluviais do concelho



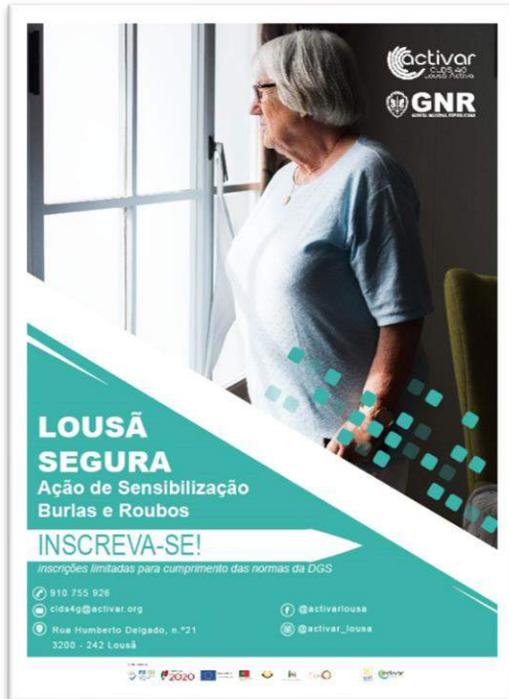
Intervenção porta a porta (proximidade)



Sensibilização para o uso correto da máscara

Cofinanciado por:

9.3. Da vila para a aldeia



Sessões de sensibilização com a GNR – Burlas e Roubos

Cofinanciado por:



Conclusões

Terminando o primeiro ano de execução do projeto “Lousã Activa – CLDS 4G” e tendo em conta a situação atual pandémica que vivemos, muitas das atividades previstas tiveram de ser repensadas e reajustadas à nova realidade. No entanto, face aos condicionalismos pandémicos vivenciados, e às constantes normas da DGS, o projeto superou as expectativas pelo facto de ter conseguido dar início às 9 atividades propostas em Plano de Ação e ter conseguido alcançar grande parte dos objetivos a que nos propusemos. Consideramos, a título de balanço geral, que o mesmo foi positivo. Foram realizadas atividades que fossem ao encontro das necessidades concretas da população, adaptando sempre a intervenção à realidade existente.

52

De referir que o Plano de Ação detalhado do projeto é um instrumento em constante reformulação, precisamente devido aos persistentes constrangimentos pandémicos que vão surgindo e face às orientações da DGS e da Delegada de Saúde Local.

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.

Podemos concluir que face aos resultados planeados para o ano 2020, foram atingidos 66% das metas propostas, correspondendo a 74 % de taxa de execução (vide anexo 1 e 2).

Relativamente aos resultados contratualizados, no que diz respeito ao número total de destinatários diretos abrangidos até 31 de dezembro, contabilizam-se 150 correspondendo a 37% do total.

Cofinanciado por:



ANEXO 1 – Quadro Resumo – Avaliação: Metas - 2020

Eixo	Ação	Resultados Esperados (2020-2023)	Atividades	Metas Previstas 2020	Executadas 2020	Taxa de execução	
2	1 – “+Família”	15 famílias 15 crianças/jovens	1.1	5 pais/tutores	5	14	100%
				5 famílias	5	9	100%
				3 a 10 crianças e jovens	5	12	100%
			Total destinatários				26
	2 – “Família activa”	10 famílias 15 crianças/jovens	2.1	10 famílias	10	6	60%
				10 crianças	10	0	0%
			2.2	7 famílias	7	3	43%
				7 crianças	7	3	43%
			2.3	10 famílias	10	0	0%
				10 crianças	10	0	0%
	Total destinatários				12		
	3 – “CSI – Cidadania”	50 crianças/jovens	3.1	30 participantes	30	0	0%
				2 sessões	2	0	0%
			3.2	6 sessões	6	0	0%
			3.3	5 jovens	5	9	100%
			3.4	2 turmas	2	4	100%
				40 alunos	40	18	45%
				12 sessões	12	5	42%
	Total destinatários				27		
	4 – “#alcoholzero”		4.1	250 folhetos	250	141	56%

Cofinanciado por:

3	50 destinatários 11 ações	4.2	3 sessões	3	2	67%	
			25 participantes	25	20	80%	
		4.3	10 selos	10	10	100%	
			5 participações (mascote)	5	2	40%	
			5 sessões	5	1	20%	
	20 destinatários			20	0	0%	
	Total destinatários				0		
	5 – “+ Jovem”	80 jovens 3 "Residências"	5.1	1 sessão	1	0	0%
				5 jovens	5	0	0%
		Total destinatários				0	
6 – “CulturalMente Sénior”	60 idosos 11 ações	6.1	3 ações	3	3	100%	
			20 idosos	20	24	100%	
		6.2	1 ação	1	0	0%	
			10 idosos	10	0	0%	
	6.3	Não previsto este ano	0	0	0%		
	Total destinatários				24		
	10 - "Não saia de casa, nós vamos por si"	1 ação 15 idosos	10.1	15 idosos	15	11	73%
Total destinatários				11			
4	7 – “Da Lousã”	10 produtores 30 destinatários	7.1	Não previsto este ano	0	0	0%
			7.2	1 ação	1	0	0%
			7.3	2 ações	2	3	100%
			7.4	1 ação	1	2	100%
			7.5	1 ação	1	1	100%
			7.6	1 ação	1	1	100%
			Total destinatários				3
			8.1	1 ação	1	1	100%

Cofinanciado por:

8 – “Trilhando a Cultura Local”	1 livro 12 ações 40 destinatários		15 idosos	15	11	73%		
		8.2	1 ação	1	1	100%		
			10 idosos	10	4	40%		
		8.3	10 idosos	10	0	0%		
		8.4	Não previsto este ano	0	0	0%		
		8.5	Não previsto este ano	0	0	0%		
		Total destinatários				19		
		9 – “Guia-Te”	18 ações 30 destinatários	9.1	3 ações	3	3	100%
				9.2	6 ações	6	6	100%
					5 participantes	5	18	100%
9.3	1 ação			1	1	100%		
	10 participantes			10	10	100%		
Total destinatários				28				
TOTAIS					150	66%		

Cofinanciado por:



ANEXO 2 – Quadro Resumo – Avaliação: Indicadores para resultado – 2020

Eixo	Ação	Indicadores para os resultados	Previsto 2020	Executado 2020	Resultado por alcançar 2020	Unidade medida	Taxa de execução
2	1	Nº de famílias que desenvolvam competências parentais durante a operação	5	9	-4	Nº	100%
		Nº de crianças/jovens	10	11	-1	Nº	100%
		Nº de ações desenvolvidas	3	2	1	Nº	67%
		Registos de intervenção por destinatário	5	16	-11	Média	100%
	2	Nº de famílias participantes	27	29	-2	Nº	100%
		Nº de crianças/jovens	27	14	13	Nº	52%
		Nº de ações desenvolvidas	3	2	1	Nº	67%
	3	Nº de jovens participantes que desenvolveram competências de cidadania e/ou participação cívica (AEL e STATUS)	5	90	-85	Nº	100%
		Nº ações	4	2	2	Nº	50%
		Nº sessões	20	5	15	Nº	25%
		Nº turmas participantes (AEL)	2	4	-2	Nº	100%
	4	Nº reuniões realizadas	10	10	0	Nº	100%
		Nº sessões	8	3	5	Nº	38%
		Nº de participantes	45	30	15	Nº	67%
		Nº selos entregues	10	10	0	Nº	100%
		Nº folhetos distribuídos	250	141	109	Nº	56%
		Mascote criada	1	1	0	Nº	100%

Cofinanciado por:



5	Nº de jovens que desenvolveram competências pessoais e/ou sociais e/ou cognitivas e/ou morais	5	0	5	Nº	0%	
	Nº residências	1	0	1	Nº	0%	
	Nº de participantes	5	0	5	Nº	0%	
3	6	Nº participantes	30	24	6	Nº	80%
		Nº ações realizadas	4	3	1	Nº	75%
		Nº reuniões realizadas	10	12	-2	Nº	100%
		Registos de intervenção por participante	4	8	-4	Média	100%
10	Nº participantes	15	11	4	Nº	73%	
4	7	Nº de produtores que participam em sessões/ações de atividades promotoras dos circuitos curtos para valorização dos produtos locais	2	3	-1	Nº	100%
		Nº de ações realizadas	6	8	-2	Nº	100%
		Nº de turmas participantes	8	0	8	Nº	0%
		Percentagem de alunos e de professores que gostaram muito da atividade	90%	0%	90%	%	0%
	8	Nº de entrevistas realizadas	15	11	4	Nº	73%
		Nº de pessoas que participaram em sessões/ações de atividades de combate ao isolamento	15	11	4	Nº	73%
		Nº de ações realizadas	3	3	0	Nº	100%
	9	Nº de ações realizadas	10	9	1	Nº	90%
		Nº de pessoas que participaram em sessões de atividades promotoras da aproximação dos serviços públicos às pequenas comunidades	15	10	5	Nº	67%
		Nº de entidades envolvidas	10	14	-4	Nº	100%
		Registos de intervenção por participante	6	4	2	Média	67%

Cofinanciado por:



Comunicação/divulgação (eixos II /III /IV)	Nº pessoas alcançadas nas redes sociais (todas as publicações)	40000	20698	19302	Média	52%
	Nº de publicações do CLDS nas redes sociais	100	153	-53	Nº	100%
	Nº notícias publicadas na imprensa do CLDS (jornais/radio/sites)	15	20	-5	Nº	100%
	Nº modelos de Cartazes/folhetos e outros materiais de divulgação	15	23	-8	Nº	100%
TOTAIS						74%

Cofinanciado por:

