



RELATÓRIO EXECUÇÃO

Anual

2022

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:

Catarina Gomes – 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

1 – ANÁLISE DAS AÇÕES executadas POR EIXOS DE INTERVENÇÃO	4
Eixo II - Intervenção familiar e parental, preventiva da pobreza infantil	4
1 - “+ Família” - Estratégias para o desenvolvimento de programas de treino de competências parentais	4
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	5
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	12
4 - “#alcoholzero” - Ações socioeducativas nos clubes desportivos, outras entidades, em eventos e em locais pertinentes, relativamente às dependências e aos consumos	19
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	26
Eixo III - Promoção do envelhecimento ativo e apoio à população idosa	31
6 - “CulturalMente Sénior” - Criação de núcleo cultural para seniores com dinamização de oficinas diversas como teatro, literatura, tertúlias, música, TIC e artesanato	32
10 - “Não saia de casa, nós vamos por si” - Ações de combate à solidão e ao isolamento	41
Eixo IV - Auxílio e intervenção emergencial às populações inseridas em territórios afetados por calamidades e/ou capacitação e desenvolvimento comunitários	47
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	47
8 - “Trilhando a Cultura Local” - Estratégias para o fortalecimento da identidade local	62
9 - “Guia-te” - Estratégias para a aproximação dos serviços públicos às necessidades da comunidade	78
2 - Conclusões	92
ANEXO 1 – Avaliação Interna / Indicadores para resultado por semestre	95
ANEXO 2 – Avaliação Interna / Indicadores para resultado anual	101

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

4

Atividades	Destinatários	Realizadas 2022
1.1-“Parentalidades” 1.1.1-Coaching Parental 1.1.2 - Lar doce lar	30 famílias	Nº famílias em acompanhamento ativo: 22
		Total executado Total de destinatários/as: 34

Resumo das Atividades

A atividade integra ações de capacitação na área da gestão do lar e desenvolvimento de programas de treino de competências parentais, de forma regular e com foco na abordagem prática no domicílio. Considerando a situação pandémica vivenciada nos últimos anos, optou-se por efetuar uma intervenção de proximidade.

As famílias são intervencionadas de acordo com os encaminhamentos rececionados pelos parceiros da rede social. No final do ano encontram-se em acompanhamento ativo 22 famílias.

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 2022
2.1. “Família radical” – Canoagem - 28.8.2020 2.2. “Percursos em família” – Peddy paper- 17.10.2020 2.3. “A falar é que a gente se entende!” – 17.05.2021 2.4. “(H)À Noite no Museu” - 18.05.2021 2.5. “Tela cheia” - Atividade de cinema ao ar livre - 18.06.2021 e 19.06.2021 2.6. “Rir é o melhor remédio” – Risoterapia - 01.10.2021 2.7. “Cada macaco no seu galho” – Arborismo + Bubble Football – 14.04.2022 2.8. “(Em)Cenas”- Teatro Fórum – 16.05.22 a 13.06.2022 2.9. “Sons d’alma” - Concerto de Taças Tibetanas e piquenique em família – 08.07.2022 2.10. “Troca tintas” – Paintball - 2023 2.11. “Filhos e Trilhos” - Caminhada pelos trilhos da Serra da Lousã – 10.09.2022 2.12. “Ser e Estar” – Mindfulness – 08.07.2022	10 famílias e 15 crianças/ jovens Total = 25 Ações = 12	2.7. “Cada macaco no seu galho” – Arborismo + Bubble Football (28 crianças e jovens) 2.8. “(Em)Cenas”- Teatro Fórum (3 sessões EB2 – 14 crianças e jovens) 2.9. “Sons d’alma” - Concerto de Taças Tibetanas e piquenique em família (24 crianças e jovens e suas famílias) 2.11. “Filhos e Trilhos” - Caminhada pelos trilhos da Serra da Lousã (16 participantes) 2.12. “Ser e Estar” – Mindfulness (24 crianças e jovens e 15 famílias)
		Total executado Total de destinatários/as: 51 Nº de famílias: 19 Nº de crianças/jovens: 32 Total de ações: 11

Resumo das Atividades

Neste ano de 2022 e sentindo-se um aligeirar das medidas de proteção contra a COVID 19, foi possível o desenvolvimento de 5 ações, o que permitiu alcançar os objetivos quantitativos e qualitativos, propostos em plano de ação, que tinham ficado aquém do esperado devido às condicionantes impostas. Neste sentido, foram realizadas as seguintes atividades: atividade 2.7 – “Cada macaco no seu galho”, uma atividade de arborismo e *bubble football*, com o objetivo de potenciar a interação entre crianças e jovens, de forma a reduzir os conflitos entre pares e aumentar as experiências de crianças e jovens, com especial enfoque nas/nos provenientes de agregados com baixos rendimentos e/ou em risco de pobreza. A atividade foi inicialmente planificada para o mês de agosto, no entanto e por motivos meteorológicos, foi adiada por duas vezes, concretizando-se a 14.04.2022, e contou com a presença de 16 crianças e/ou jovens. Toda a dinâmica proporcionou momentos muito divertidos, e teve um caráter pedagógico, na medida em que permitiu ultrapassar alguns medos, promovendo superações a vários níveis. Desta forma, os/as participantes conseguiram atingir melhorias consideráveis ao nível da autoconfiança, autoconhecimento e espírito de grupo.

Relativamente à atividade 2.8 - “(Em)Cenas – Teatro Fórum”, foi idealizado dinamizar algumas sessões potenciadoras de interação entre crianças e jovens (dos 11 aos 14 anos), com foco na redução e resolução de conflitos entre pares, através de uma atividade baseada na metodologia do Teatro do Oprimido. Esta prática parte do pressuposto de que a linguagem teatral é a linguagem humana, usada por todos/as nós no dia-a-dia. Desta forma, o TO cria condições práticas para que o/a oprimido/a se aproprie dos meios de produzir teatro e, deste modo, amplie as suas capacidades de expressão. Para além disso, estabelece uma comunicação direta, ativa e positiva entre espectadores/as e atores/atrizes. Numa fase inicial, pensámos realizar esta atividade na Sociedade Filarmónica Lousanense da Lousã, mas devido à falta de inscrições necessárias, vimo-nos forçadas a adiá-la. Posteriormente, repensámos a atividade e, de forma a não deslocarmos os/as alunos/as do espaço escolar, contactámos a Escola EB2, (na pessoa da Professora Flora - responsável pelo clube de teatro da escola) com o intuito de nos associarmos ao grupo de teatro já existente. Nesse sentido, realizámos 3 sessões nos dias 16.05.2022, 23.05.2022 e 13.06.2022, entre as 14h50 e as 16h40, nas instalações da Escola EB2 da Lousã, com a orientação da Companhia Um do Outro (Mário e Alice) e da Professora Flora e que contou com a participação de 14 crianças e jovens.

No âmbito da atividade 2.9 - “Sons d’alma”, o CLDS em parceria com a equipa multidisciplinar da Câmara Municipal da Lousã, através do seu programa “Crescer Feliz na Escola”- Meditar e Relaxar para Concentrar”, durante o Bootcamp de verão de 2022, foi realizado um concerto de taças tibetanas, acompanhado de um piquenique em família. A atividade decorreu no dia 08 de julho e teve como principal objetivo aumentar o tempo de partilha familiar. Toda a ação decorreu conforme previsto, o som e as vibrações das taças tibetanas propiciaram ao grupo um importante momento de relaxamento e bem-estar, contribuindo para atingir um melhor domínio ao nível da concentração e autoconfiança. Por outro lado, o piquenique proporcionou também um divertido momento de partilha e interação familiar.

No âmbito da atividade 2.11- “Filhos e Trilhos em colaboração com a equipa da secção de Turismo da Activar e apoio da Associação de Melhoramentos do Candal, foi organizada uma caminhada/geocaching em família por um dos trilhos da aldeia do Candal. A atividade realizou-se no dia 10 de setembro de 2022, com o principal intuito de potenciar as interações entre filhos/as, pais e outros familiares, contribuindo para o aumento do tempo de partilha familiar. A atividade contou a presença de 16 participantes e todo o percurso foi planificado de forma a poder ser realizado em segurança pelas crianças mais novas. As famílias foram segmentadas em equipas, das quais resultaram três grupos e a quem foram distribuídos os respetivos GPS. Toda a atividade se pautou por um grande divertimento e aventura. Esta caminhada para além de estimular a prática do exercício físico e o importante contacto com a natureza, permitiu também a vivência de uma experiência muito criativa, uma vez que o geocaching, enquanto atividade de lazer, funcionou para os mais pequenos como uma verdadeira caça ao tesouro, proporcionando momentos de grande mistério e diversão. Todas as caches continham um pouco da história do Candal, o que permitiu aos participantes descobrirem muitas curiosidades sobre a aldeia, as quais, no final, deram origem á construção, em família, de diversos puzzles de fotos da aldeia.

No dia 08 de julho, o CLDS em cooperação com a equipa multidisciplinar da Câmara Municipal da Lousã, através do seu programa “Crescer Feliz na Escola – Meditar e Relaxar para Concentrar”, dinamizou a atividade 2.12- “Ser e Estar”. Esta atividade consistiu na realização de uma sessão de Mindfulness, a qual inserimos no programa do nosso Botocamp de Verão de 2022. A sessão contou com a presença das 24 crianças e jovens a frequentar o Bootcamp, em conjunto com a participação das respetivas famílias. Para além dos evidentes benefícios a nível da saúde mental, esta atividade permitiu atingir importantes melhorias ao nível do

autoconhecimento e capacidade de foco dos participantes, bem como proporcionou um maior domínio no âmbito do autocontrole emocional.

Os registos fotográficos que evidenciam a intervenção destas ações, foram publicados nas páginas de Facebook e Instagram da Entidade Coordenadora- ACTIVAR.

8

Registo de Evidências:



2.7 – Cada Macaco no seu galho – arborismo + Bubble Football

Cofinanciado por:





9

2.8 - (Em)Cenas- Teatro Fórum



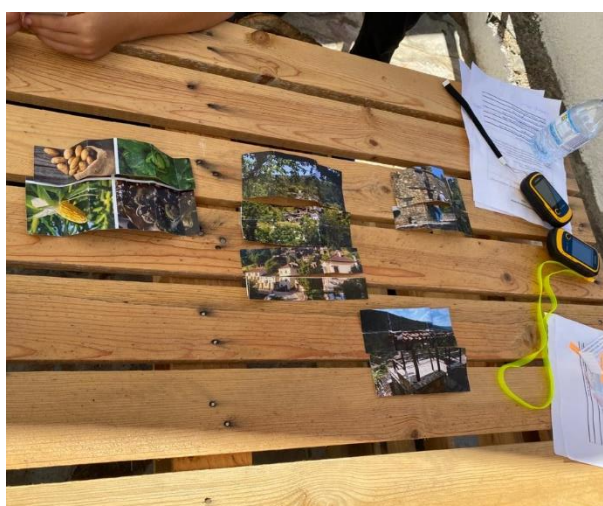
Cofinanciado por:





2.9 - “Sons d’alma” - Concerto de Taças Tibetanas e piquenique em família

10



2.11 - “Filhos e Trilhos” - Caminhada pelos trilhos da Serra da Lousã

Cofinanciado por:





2.12 - “Ser e Estar” – Mindfulness

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 2022
3.1- “Clube Vida” (mediação familiar e social) 3.2 – “Cidad@ Activ@” (capacitação para a cidadania)	50 crianças e jovens	Nº crianças e jovens participantes que iniciaram Intervenção neste semestre: 3.1 – 6 Nº sessões realizadas: 3.1 - Semanalmente 3.2 - 2 sessões (Questões LGBTQIA+) Nº turmas abrangidas: 1 Datas comemorativas: -10 outubro – Dia Mundial da Saúde Mental - 2.º e 3.º CEB e do Ensino Secundário e Profissional do AEL - marcador de livros -24 de outubro de 2022 (Dia Municipal da Igualdade) - Bicicleta Manifesta + tertúlia “Igualdade + parentalidade” +Exposição itinerante + dinâmicas com as crianças Total executado Total de destinatários/as: 68

Resumo das Atividades

Esta ação passa, principalmente, por uma articulação com os parceiros locais, conhecedores das problemáticas e das necessidades das crianças e/ou jovens, priorizando aqueles/as que apresentam comportamentos desviantes e em situação de perigo e/ou risco de exclusão social. Pretende trabalhar questões de Direitos Humanos, Violência e Não-Discriminação, Igualdade de Género, entre outras, utilizando dinâmicas de metodologia de educação não-formal. Privilegia o trabalho em contexto escolar numa tentativa de sinalizar comportamentos

Cofinanciado por:



desadequados/desajustados e/ou desviantes, trabalhando, com regularidade e, em conjunto com a comunidade escolar e respetivas famílias.

Esta ação divide-se em duas atividades distintas: o “Clube Vida” e o “Cidad@o Ativ@”. O “Clube Vida” é um local onde crianças e/ou jovens são encaminhados/as para que possam trabalhar todo o tipo de questões que os/as preocupem. A realização deste clube está dependente da sinalização por parte do agrupamento de escolas, familiares e/ou outros parceiros, bem como do consentimento informado dos/das respetivos encarregados/as de educação e/ou tutores/as legais. A premissa é trabalhar regularmente as várias problemáticas existentes através, sobretudo, de estratégias de auto-regulação emocional. As principais problemáticas sinalizadas e encaminhadas são, sobretudo, relacionadas com:

- Comportamentos inadequados por parte de crianças e/ou jovens em diversos espaços escolares e/ou nas suas imediações;
- Aumento do número de crianças e/ou jovens com problemáticas relacionadas com a agressividade, distúrbios de conduta, comportamentos anti-sociais, etc;
- Situações de absentismo e/ou insucesso escolar;
- Situações relacionadas com a saúde sexual e reprodutiva;
- Prevalência de questões relacionadas com questões de: violência doméstica e/ou de género, no namoro e/ou na intimidade; orientação sexual, identidade de género e/ou características sexuais; uso de substâncias.

No primeiro semestre do presente ano, e no seguimento desta atividade, abrangemos 6 crianças/jovens, dos quais a dois se deu continuidade no segundo semestre.

A atividade 3.2 – “Cidadã/o Activ@” caracteriza-se pela dinamização de sessões regulares em turma para promover o conhecimento e o exercício de boas práticas individuais e coletivas para questões relacionadas com a saúde, os direitos humanos e a tolerância e não-violência - com base na educação não-formal. As duas sessões (de 50 minutos/cada) realizadas neste período, surgiram a partir de um pedido direto por parte de uma professora, após recomendação do psicólogo do AEL que acompanha alguns/algumas alunos/as da turma que apresentam questões relacionadas com a orientação sexual e identidade de género. As duas sessões focaram-se na definição de conceitos na contextualização da discriminação em função da orientação sexual e da identidade de género; da importância da terminologia, dos sinais sociais evidentes de

discriminação, da discriminação direta e indireta, de saber identificar a discriminação, da desconstrução de estereótipos baseados no género e na orientação sexual, do estatuto do aluno/a do guia de recursos.

As sessões dinamizadas contaram com a participação de 18 alunos/alunas com idades compreendidas entre os 12 e os 14 anos.

14

A atividade 3.2 – “Cidadã/o Activ@” caracteriza-se, também, pela celebração de datas comemorativas. Nesse sentido, e ainda durante o ano letivo 2021/2022, com o objetivo de celebrar o Dia Mundial da Saúde Mental, a turma do 9.ºA, inserida na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, no âmbito da MyPolis e em articulação com o Projeto de Educação para a Saúde (PES), do qual o CLDS 4G também faz parte, elaborou um marcador de livros com vários contactos telefónicos de apoio à saúde mental (“Conversa Amiga”, “S.O.S. Estudante”, “Telefone da Amizade”, “Voz de Apoio”, “Linha Jovem”, “Linha S.O.S. *Bullying*”, “S.O.S. Adolescente” e “SNS24 – Linha de Apoio Psicológico”). A entrega do marcador de livros, impresso com a colaboração da Activar - CLDS 4G, pelas turmas do 2.º e 3.º CEB e do Ensino Secundário e Profissional das escolas EB1, EB2 e ESL, pretendeu assinalar o dia 10 de outubro – Dia Mundial da Saúde Mental. Este dia visa chamar a atenção pública para as questões da saúde mental de uma forma global e identificá-la como uma causa comum a todos os povos, ultrapassando as barreiras nacionais, culturais, políticas e socioeconómicas. Pretende, ainda, combater o preconceito e o estigma em torno da saúde psicológica, muitas vezes ignorada face a condições de saúde física.

No âmbito desta atividade de forma a assinalar e comemorar o Dia Municipal para a Igualdade, o CLDS 4G Lousã Activa, em parceria com a Câmara Municipal da Lousã, convidou o Atelier Ser com o seu projeto Bicicleta Manifesta que consiste em uma oficina ambulante de serigrafia artesanal instalada numa bicicleta. O objetivo principal foi envolver a comunidade da Lousã, de forma a despertar consciências relacionadas com esta temática. Neste atelier de criação artística foram produzidas pela população diversas serigrafias, desenvolvendo a expressão poética e visual com palavras inspiradas na temática da igualdade.

Da parte da manhã, mais concretamente das 10h30 às 11h30, a atividade realizou-se no espaço exterior da Biblioteca Comendador Montenegro com o grupo de pintura dos “Miminhos dos avós”, o qual é constituído por 12 seniores e por elementos da comunidade que ia passando e participando. Da parte da tarde, a atividade realizou-se das 14h30 às 16h30 com a comunidade

Cofinanciado por:

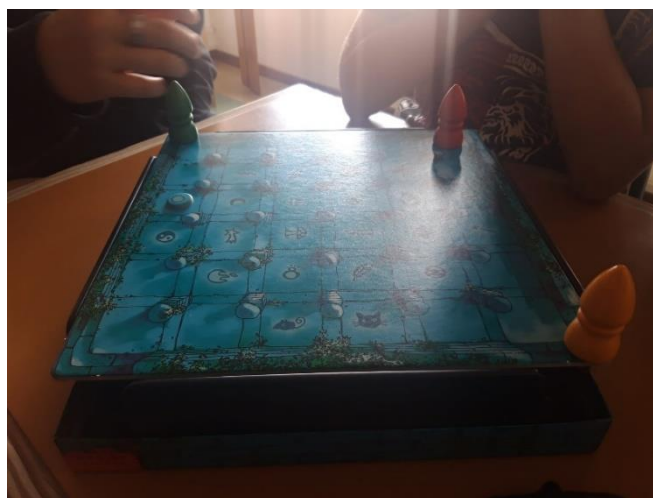


escolar da Escola Básica nº 1 da Lousã, no átrio da própria escola. Nesta atividade, cada participante foi desafiado a produzir a sua própria serigrafia de acordo com a sua sensibilidade criativa e dentro da escolha de um leque muito diversificado de palavras, relacionadas com a igualdade, de forma a criar cartazes originais com mensagens apelativas alusivas à temática.

Estes cartazes deram origem à realização de uma exposição itinerante pelo município da Lousã. Consideramos que esta arte participativa foi muito importante para efetuarmos uma reflexão conjunta sobre os mais variados domínios ao nível da igualdade, bem como aprofundarmos e sensibilizarmos a comunidade em geral para a sua importância. Uma das ações passou pela dinamização de vários momentos (in)formativos adaptados sobre a temática da igualdade de género a crianças acompanhadas pelo projeto e que estão integradas nas várias creches e jardins de infância do concelho da Lousã. Tivemos como entidades parceiras as Juntas de Freguesia de Lousã e Vilarinho, de Serpins, de Foz de Arouce e Casal de Ermio e das Gândaras.

Ainda no âmbito desta comemoração foi realizada uma tertúlia no dia 26 de outubro, na Biblioteca Municipal Comendador Montenegro da Lousã sobre “Educar para a Igualdade”, para mães e pais das famílias acompanhadas pelo projeto, bem como da sociedade civil e que pertençam ao Programa Primeiros Passos da Câmara Municipal da Lousã (entidade parceira). Para este efeito, contámos com a presença da Dr.ª Beatriz Pires, psicóloga clínica e da saúde, criadora do projeto de Educação Menstrual e Literacia do Corpo “M de Hormonal” e ativista no Movimento Nascer em Coimbra, focado na promoção dos direitos na gravidez e no parto.

Registo de Evidências:



16

3.1 – Clube Vida – Intervenção individualizada com crianças/jovens



3.2 – Sessões em contexto sala - Questões LGBTIQA+ - turma 7º ano

Cofinanciado por:





Activar está 🌈 a celebrar um dia especial.
Publicado por Sara Forte · 17 de maio · 🌐

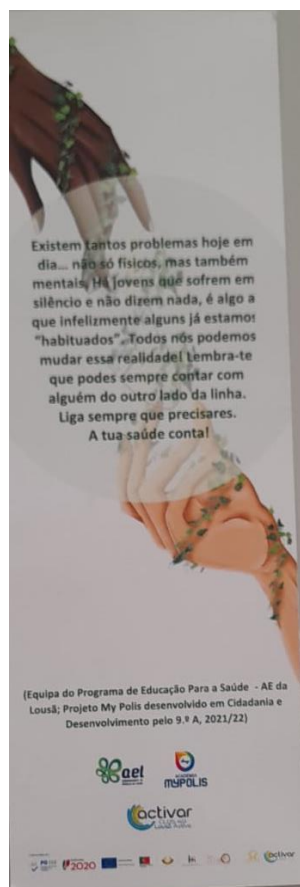
#clds4gLousãActiva #lousãsempreconceito #direitoslgbtisãodireitoshumanos

🌈 O CLDS 4G - Lousã Activa e a EIVL da **Câmara Municipal da Lousã** (protocolo para a Igualdade e Não Discriminação | Nova Geração, celebrado entre a CIG e os Municípios aderentes, que visa a territorialização da Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação 2018-2030 "Portugal + Igual" - ENIND) celebram o dia 17 de maio - Dia Internacional de Luta contra a Homofobia, Transfobia e Bifobia (IDAHOT) e trabalham em prol dos Direitos Humanos.

🌈 **Luis Pinheiro** é mestre em Psicologia pela Universidade do Minho (UM), membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) e especialista em Psicologia Clínica e da Saúde. É igualmente especialista reconhecido pela Comissão de Igualdade de Género e Cidadania (CIG) nas áreas de orientação sexual, identidade e expressão de género e características sexuais. Trabalhou enquanto psicólogo e técnico de apoio à vítima no Centro Gis – Centro de Respostas LGBTI, em Matosinhos. Atualmente é psicólogo da clínica social e técnico de apoio à vítima no serviço de apoio à vítima da **Casa Qui**.

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





3.2 – Cidad@ Activ@” –Comemoração datas – Dia 10 de outubro – Dia Mundial da Saúde Mental - marcadores de livros para entregar aos alunos neste dia



Cofinanciado por:





3.2 – Cidad@ Activ@” –Comemoração datas – 24 de outubro – Dia Municipal para a Igualdade – Bicicleta Manifesta

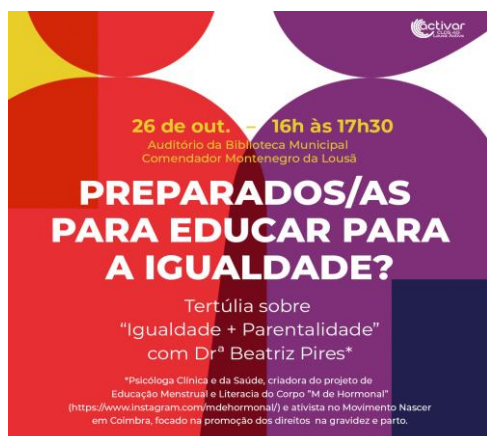
Cofinanciado por:





20

3.2 – Cidad@ Activ@” –Comemoração datas – 24 de outubro – Dia Municipal para a Igualdade – exposição itinerante de serigrafias



3.2 – Cidad@ Activ@” –Comemoração datas – 24 de outubro – Dia Municipal para a Igualdade – tertúlia “Igualdade +

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 2022
4.1. “Álcool só nas mãos” - 07.07.2020 a 19.08.2020 4.2. “Mariposa” – 29.07.2020 a 04.08.2020 4.3. “Estabelecimento + informado, Estabelecimento + seguro” – 14.10.2020 4.4. Mascote “Louza” – 14.10.2020 4.5. “Entre linhas” – 7.06.2022 a 17.10.2022 4.6. “Qual é o teu power?” – 18.10.22 - 4.7. “Vestir a causa” – 6 a 9.09.2021 4.8. “Desta água beberei” – 23/12/2022 4.9. “Marca” 4.10. Sun7 – 30.12.2022 4.11. “Dá corda a esta ideia” 4.12. “Eu dou a cara”	50 destinatários (crianças e jovens e população residente) 12 ações	4.5. “Entre linhas” – início: 7.06.2022 a 17.10.2022 Clubes participantes: 3 Nº sessões realizadas: 7 4.6. “Qual é o teu power?” Nº sessões realizadas: 4 Nº turmas: 4 4.8. “Desta água beberei” – 23/12/2022 4.10. Sun7 – 30.12.2022 Total executado Total de destinatários/as: 42

Resumo das Atividades

No âmbito da ação 4 – “#alcoholzero”, deu-se início à dinamização da ação 4.5 - “Entre linhas” consiste em ações socioeducativas nos clubes desportivos, locais com o objetivo de abordar as dependências e os consumos, com o sentido de promover comportamentos saudáveis associados à prática desportiva. Para tal foi articulado com o setor de desporto da autarquia para apoio e identificação de desportistas de renome nas suas áreas desportivas, apelando à sua participação na gravação de uma mensagem em vídeo, a sensibilizar 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 a mensagem contemplasse o slogan da nossa ação “Faz do desporto o teu melhor vício” e que na gravação do vídeo tivessem vestida uma t-shirt oferecida pelo CLDS.

O vídeo tem a duração aproximada de 1m30, e encontra-se a ser divulgado em ações de sensibilização nos clubes desportivos do concelho da Lousã e posteriormente será divulgado nas redes sociais da ACTIVAR.

Cofinanciado por:



Nos clubes onde já foram realizadas estas ações, Lousã Volley Clube, Associação Louzan Natação e Clube Academia de Badminton da Lousã, verificou-se a participação de cerca de mais de 100 atletas. A ação de sensibilização, de curta duração, consiste no visionamento do vídeo e contempla uma componente participativa, pela formadora especialista em exercício físico – Carolina Santos. No final, todos os atletas recebem um flyer com algumas orientações e uma pulseira com o slogan: “Faz do desporto o teu melhor Vício”. Apesar de já se ter atingido as 5 ações em Plano de Ação, vamos continuar a sua execução/implementação de modo a abranger mais atletas e clubes do concelho da Lousã. O objetivo primordial destas sessões prende-se com a sensibilização dos jovens para a importância de adotarem comportamentos e estilos de vida saudáveis aliados à prática desportiva, incentivando ao não consumo de substâncias lícitas e ilícitas (álcool e drogas), permitindo que tomem atitudes conscientes e responsáveis quanto à sua saúde. A ação consiste numa abordagem inicial alusiva à importância desta temática, bem como são discutidos todos os riscos e impactos associados às dependências. Consideramos fundamentais estas ações tanto ao nível da prevenção de possíveis comportamentos de risco, como no âmbito da promoção e educação para a saúde.

Relativamente à ação 4.6 – “Qual é o teu power” consiste na realização de sessões, em contexto de sala, sobre o consumo de bebidas energéticas e o seu impacto na saúde. Várias fontes apontam para o facto de o consumo destas bebidas terem uma correlação e pretensão com/para outros comportamentos de risco (ex: beber álcool, fumar, etc), apesar de não ser possível determinar se há uma causa-efeito. Nesse sentido, o objetivo primordial desta ação é transmitir às crianças e jovens que o seu potencial (“power”) vem “de dentro” e que existem diferentes/diversas formas de o descobrir e manifestar recorrendo a métodos mais saudáveis. Sendo uma das temáticas/problemas identificados pela escola, nomeadamente através da parceria mantida com o PES, foram realizadas 4 sessões junto de 4 turmas do agrupamento, estando previsto mais 2 sessões para início do próximo ano.

Neste ano foi realizada, ainda, a ação 4.8 – “Desta água beberei” que prevê, no seu todo, o foco em problemáticas associadas a comportamentos aditivos (consumo de bebidas alcoólicas e/ou outras substâncias); toxicodependência (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, com esta atividade em particular propusemo-nos a um duplo objetivo: abordar a temática da saúde e bem-estar e sensibilizar para as questões ambientais, através da gravação em garrafas de água de material ecológico com frases elaboradas pelas crianças e pelos jovens do concelho. Esta atividade foi realizada na Escola EB2 da Lousã, em parceria com a equipa que dinamiza o ATL e com as crianças e os jovens que frequentam o mesmo.

23

A atividade 4.10 – “Sun7” consiste na realização de uma ação de carácter preventivo e capacitador. Isto é, foi dinamizada uma matiné ao final do dia (sun7), que para além de muita música, levada a cabo por um DJ residente, contou, ainda, com um showcooking de cocktails não alcoólicos, apelando, assim, para o não consumo de bebidas alcoólicas e outras drogas. Esta atividade foi realizada na Discoteca Padaria na Lousã para as crianças e jovens do concelho que integraram as Férias Ativas da Câmara Municipal da Lousã.

Registo de Evidências:



4.5 – Entre Linhas - T-shirt utilizada para dinamização da atividade e flyer e pulseira a entregar aos desportistas

Cofinanciado por:





24



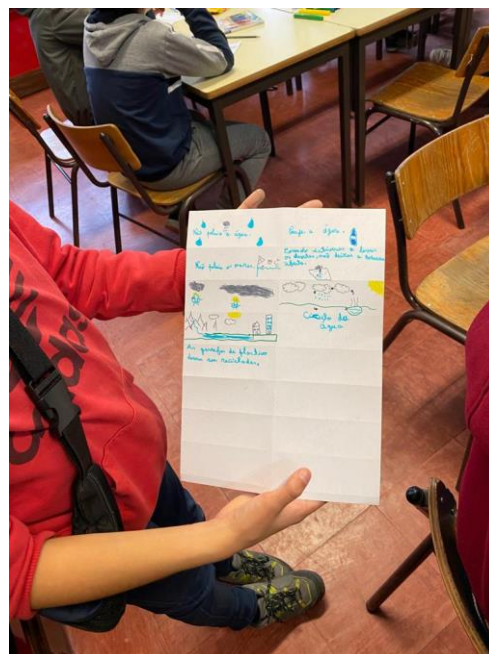
4.5 – Entre Linhas - Dinamização das sessões de sensibilização durante os treinos das diversas modalidades desportivas



4.6 – “Qual é o teu power?” – Sessões de sensibilização, em contexto sala, sobre bebidas energéticas e o seu impacto na saúde

Cofinanciado por:

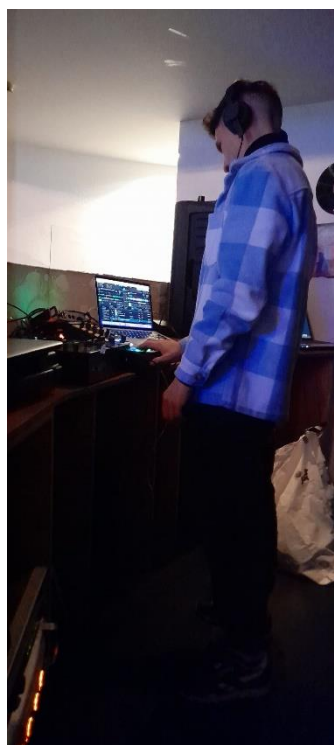




4.8 – “Desta água beberei” – Sensibilização para o consumo água (saúde e bem-estar)

Cofinanciado por:





4.10 – “Sun7” – Discoteca “A Padaria” com DJ e showcooking de cocktails não alcoólicos

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 2022
5.1. “Bootcamp verão 2021” - 26 a 30 julho 2021 5.2. “Bootcamp inverno 2021” - 20,21 e 22 dezembro 2021 5.3. “Bootcamp verão 2022” - 4 a 8 julho 2022 5.4. “Bootcamp inverno 2022” - 22 e 23 dezembro 2022	80 crianças/jovens 4 bootcamps (2 de verão e 2 de inverno)	5.3. “Bootcamp verão 2022” Nº Crianças e jovens: 13 (participantes: 24 crianças e jovens) 5.4. “Bootcamp inverno 2022” Nº Crianças e jovens: 23 Total executado Total de destinatários/as = 83

27

Resumo das Atividades

Nesta ação estão previstos quatro bootcamps onde se pretende que sejam abordadas as temáticas de saúde, do desporto, de cultura, dos direitos humanos, de educação para a cidadania, entre outras.

O Bootcamp de verão 2022 decorreu de 04 a 08 de julho nas instalações do Rancho Folclórico de Serpins e teve como temática dominante a autoestima e resiliência. Contou com a presença de 24 crianças e jovens com uma faixa etária situada entre os 06 e os 15 anos de idade. Com o objetivo de melhorar a autoconfiança e fortalecer a autoestima dos participantes, foram realizadas várias dinâmicas centradas na motivação e estimulação da valorização pessoal das crianças e jovens, o que para além de permitir melhorar o autoconhecimento, permitiu também dotar estas crianças e jovens de ferramentas capazes de prevenir e /ou ultrapassar situações de baixa autoestima no futuro.

Atendendo aos benefícios do riso em grupo para o aumento da autoestima, considerámos importante realizar uma sessão de risoterapia, a qual combinou exercícios de riso com exercícios de respiração do yoga. Esta atividade foi realizada em parceria com o programa “Happy Teams” da responsabilidade da enfermeira Maria José. Todas estas atividades para além de favorecerem a descoberta do potencial de cada um, contribuíram também para a aquisição de uma maior capacidade ao nível de gestão de emoções e controle de impulsos, o que se irá traduzir num maior reconhecimento de si próprio e consequentemente melhorar os níveis de autoestima.

Cofinanciado por:



A par destas atividades pedagógicas e de reflexão, executámos também diversos jogos de carácter mais lúdico e recreativo, os quais proporcionaram para além de muita diversão, uma melhoria ao nível do treino de competências pessoais e sócio- emocionais. Por outro lado, fomentaram-se momentos de muita partilha e interação entre os jovens, melhorando consideravelmente o seu desempenho em grupo.

28

A quarta atividade desta ação – Bootcamp de inverno 2022, realizou-se nos dias 22 e 23 de dezembro de 2022. No primeiro dia (22) de manhã rumámos a Coimbra, mais concretamente ao Exploratório - Centro de Ciência Viva que abriu o mote para o tema da ciência que escolhemos para trabalhar durante este bootcamp. No dia 22 da parte da tarde e no dia 23 da parte da manhã, a ordem de trabalhos teve lugar na Escola EB2 da Lousã, onde foram adaptadas várias atividades pedagógicas e dinâmicas alusivas à temática escolhida. Contudo, também, fizemos uso do jogo “Quantos-queres”, uma vez que é um dos nossos ex-líbris e um sucesso junto dos/das jovens. Os/As participantes foram divididos em pequenos grupos e/ou individualmente, 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 sócio-emocionais, de respeito e partilha.

No total dos dois dias contámos com a participação de 22 crianças e jovens, contabilizando, assim, 23 novos destinatários/as.

Registo de Evidências:



Cofinanciado por:







5.3 – “Bootcamp verão 2022” – Autoestima e Resiliência



Cofinanciado por:





5.4 – “Bootcamp inverno 2022” – Ciência

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 e artesanato.

32

Atividades	Destinatários	Realizadas 2022
6.1. “Virados do Avesso” (Exposição fotográfica e documentário) - 3 ações: - Publicação de vídeos dos testemunhos dos seniores nas redes sociais - Exposição fotográfica itinerante - Documentário “Virados do Avesso” (Concluída)	60 idosos/as (+65 anos) 12 ações	6.2 – “CulturalMente Sénior” - 2ª edição teatro: “No nosso tempo” - (17 casas) - Oficina de arte: workshop de patchwork – EB1 (Clube de Artes) - Dinamização Núcleo Cultural Porta à Porta (a decorrer) - Passeio Sénior a Aveiro (50 seniores) - Tertúlias “Letras com História”: Igualdade e Cidadania [grupos seniores] - Contadores de memórias orais nas bibliotecas escolares [alunos/as 3º e 4º ano do AEL] (a decorrer) 6.3. “Festival Sénior” Festival CulturalMente Sénior (30 set e 1 out 250 seniores)
6.2. “CulturalMente Sénior” - 8 ações: - Dinamização Núcleo Cultural porta a porta - Oficina de teatro porta a porta (2ª edição) - Oficina Terceira tecla - Oficina Dois dedos de conversa - Oficina Manuse’Arte - Oficina de leitura “Era uma vez...” - Tertúlias “Letras com História” - Passeios Sêniores		Total executado Total de destinatários/as = 83
6.3. “CulturalMente Sénior” Festival Sénior - 1 ação (Concluída)		

Resumo das Atividades

No primeiro semestre de 2022, o Núcleo Cultural Porta-à-Porta integrou mais cinco seniores. O CLDS deu continuidade às oficinas lúdico-pedagógicas [Oficina de Conversas e Oficina de TIC, Oficina de Artes, Oficina de Teatro e Oficina de Leitura].

A oficina “Dois Dedos de Conversa” tem sido essencial para as pessoas mais velhas, pois aproveitam para desabafar, sendo uma maneira de terem alguém com quem conversar, tendo em conta que grande parte deste público passa os seus dias sozinho. Estas conversas acabam por ser um momento em que partilham connosco as suas alegrias e tristezas, pedindo, algumas vezes, apoio para algumas situações que não conseguem resolver sozinhos.

No âmbito da oficina de TIC “3ª Tecla”, os seniores solicitam o apoio essencialmente com os seus telemóveis, pois grande parte não consegue ler nem eliminar as mensagens, ainda outra tarefa que costumam pedir apoio é na gravação de contactos.

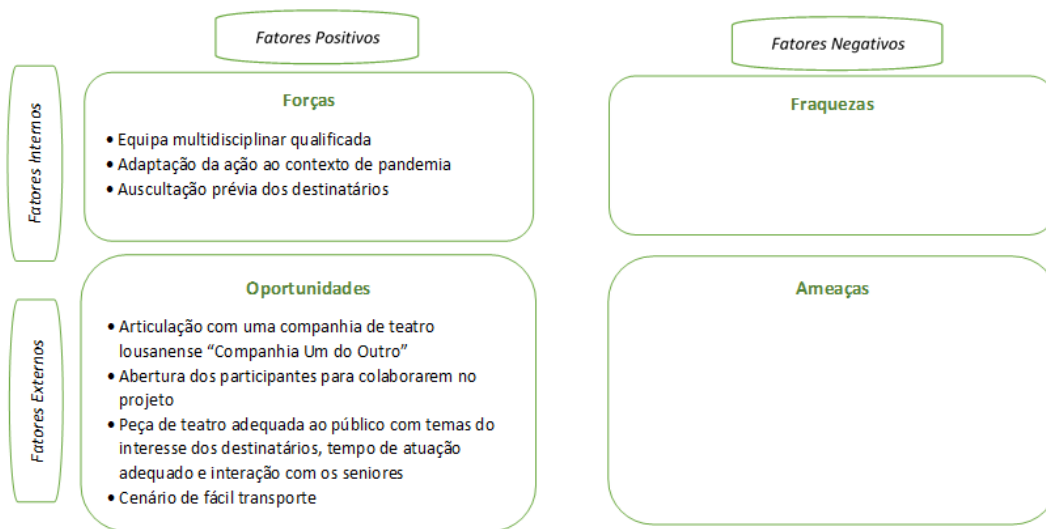
A oficina de artes “Manuse’Arte”, teve uma nova sessão a convite do Clube de Artes da Escola Básica N.º 1, em que convidaram a D. Dulce Gama, uma sénior do Núcleo Cultural, a dinamizar um *workshop de patchwork* para alunos/as que frequentam o referido clube. Os/as jovens gostaram da experiência, pois tiveram a oportunidade de aprender como tornar uma t-shirt básica numa t-shirt personalizada, com desenhos a seu gosto.

A oficina de leitura “Era uma vez...” tem decorrido com a leitura de algumas notícias de jornais atuais e antigos junto dos seniores, uma vez que gostam muito de recordar tempos antigos.

No mês de maio de 2022, após o sucesso da primeira edição, iniciámos um novo ciclo de sessões da oficina de teatro “No Nosso Tempo...”, onde visitámos 17 domicílios, tendo como espectadores 27 seniores. Desta vez a peça conta a história do Manel e da sua Maria, que tiveram uma vida de muito trabalho, e que muitas vezes “andam às turras”, agora andam mais devagarinho, intitulada “Foi mais ou menos assim...”. Mais uma vez os idosos/as tiveram a oportunidade de receber um momento cultural ao vivo, sem sair do sofá.

Estes momentos foram muito enriquecedores, pois os atores interagiram muito com os destinatários, adaptando-se às diversas situações de cada um, acabando por a apresentação da peça ser sempre diferente, pois o improviso teve que estar sempre presente, por forma a ir ao encontro da realidade de quem está a assistir.

Avaliação atividade – oficina de teatro “No Nosso Tempo...” – Análise Swot



34

No âmbito da ação 6.2, o CLDS 4G realizou um passeio sénior a Aveiro que contemplou um passeio de moliceiro pelos canais da ria de Aveiro, um piquenique no Jardim Oudinot na Gafanha da Nazaré e uma visita ao Museu Marítimo de Ílhavo.

Nesta atividade estiveram presentes 50 seniores, destes, dois têm menos de 65 anos, porque eram conjugues, e não fazia sentido não permitir a sua participação. A organização da iniciativa passou pela articulação com o posto de turismo da Câmara Municipal de Aveiro, por forma a conhecer os espaços verdes do concelho, com condições adequadas para a realização do piquenique com os idosos. A informação que recebemos foi que no momento, apenas na Gafanha da Nazaré, no Jardim Oudinot, conseguiríamos um espaço com mesas e casas de banho. Para a realização do passeio de moliceiro, foram contactados os diversos operadores turísticos, a fim de aferir a melhor proposta, tendo sido escolhida a operadora Aveiro Moments, que nos proporcionou um passeio com degustação de espumante e ovos moles. Também contactámos o Museu Marítimo de Ílhavo, para agendar uma visita guiada em grupo, na parte da tarde. Neste espaço, puderam usufruir da visualização do aquário de bacalhaus, que fascinou todos pela sua dimensão e beleza das várias espécies.

Para a divulgação da iniciativa, foram elaborados cartazes e folhetos com as informações necessárias, os quais foram afixados e distribuídos no concelho.

O passeio decorreu de acordo com o previsto, tendo correspondido às expectativas dos participantes, pois puderam usufruir de momentos de convívio e quebrar a solidão a que muitos

Cofinanciado por:



têm estado sujeitos, particularmente por causa da situação de pandemia. Durante a viagem, alguns seniores puderam demonstrar os seus dotes, cantando e contando anedotas, que contagiaram com alegria os presentes.

No âmbito, ainda, da Ação 6 e inserido na celebração do Dia Municipal da Igualdade (24 de outubro), o CLDS 4G “Lousã Activa” e a Câmara Municipal da Lousã, em articulação com a Equipa de Igualdade para a Vida Local, Juntas de Freguesia, Rede Cuidas e mais parceiros da Rede Social, dinamizou um conjunto de atividades, incluindo tertúlias com seniores do concelho, onde foi abordado o tema da igualdade de género, que responde ao repto da Comissão para a Igualdade e Cidadania para que todos os Municípios assinalem esta data.

As tertúlias foram realizadas em pontos estratégicos onde estava patente uma exposição de serigrafias alusivas ao tema, realizadas por seniores e jovens do concelho no dia 24 de outubro. A primeira tertúlia realizou-se na Biblioteca Municipal Comendador Montenegro na Lousã, onde participaram dez seniores, que partilharam as suas histórias e como viveram as questões da igualdade de género no seu tempo. Inclusive algumas das senhoras que participaram, contaram como viveram tempos de muita angústia, em que prepararam o seu divórcio, apenas quando sabiam que isso não iria interferir com a vida dos filhos.

Seguiu-se Vilarinho, com a participação de 14 seniores, em que o tema da igualdade de género era um tema triste, uma das senhoras presentes embora não tivesse casado, sabia que as suas vizinhas sofriam muito, pois muitas vezes sofriam de violência física e verbal por parte dos companheiros. Foi ainda abordado o tema do trabalho, que a mulher é dona de casa e o homem é que tem de ser o sustento da casa.

A terceira tertúlia realizou-se na Junta de Freguesia de Serpins, onde estiveram presentes oito seniores, onde referiram as dificuldades que as mulheres tinham para gerir toda a vida de casa, os filhos, trabalhar as terras, onde os homens não contribuíam em nada para a casa. Na freguesia de Casal de Ermio estiveram na tertúlia 11 seniores, onde se referiu que antigamente não existia igualdade, que foi mudando longo dos anos, mas que ainda não é suficiente. Os julgamentos que eram feitos se uma senhora quisesse sair sozinha, ou ter um trabalho, que essa pessoa ficava logo rotulada pela sociedade. Por fim, realizou-se a tertúlia na Junta de Freguesia das Gândaras, com 15 seniores, em que o tema foi abordado pelos seniores com as diferenças do antigamente para os dias de hoje, da mulher sofrer em silêncio.

Com este ciclo de tertúlias, encerrou-se esta atividade, onde se procurou proporcionar alguns momentos de partilha e reflexão.

Ainda no âmbito dos ciclos de tertúlias deu-se início, durante este ano e, após o lançamento do livro “Histórias sem Idade” da Ação 8.1 do Eixo IV, à atividade em que os idosos/as participantes, foram protagonistas/ contadores de memórias orais nas bibliotecas escolares para os alunos/as do 3º e 4º ano do AEL.

Para a concretização da atividade 6.3 – “Festival Sénior” foram realizadas reuniões com a autarquia, no sentido de, em parceria, realizar o festival no âmbito da comemoração do Dia Internacional do Idoso, no dia 1 de outubro. Dado que essa data é num sábado, optou-se por também abranger a véspera, o dia 30 de setembro, para que as instituições também pudessem levar os seus utentes. O programa foi definido tendo em conta os interesses da população e o lançamento do livro “Histórias Sem Idade” bem como a exposição fotográfica “Retalhos de Gentes com muita Vida”, também da ação 8.3, do Eixo IV. O Parque Municipal de Exposições foi o local escolhido para que pudesse acolher um número elevado de pessoas bem como, os vários momentos de entretenimento.

O programa do dia 30, contou com uma aula de Fitness Sénior, promovida pelo projeto da autarquia, Lousã a Mexer +, onde os visitantes tiveram a oportunidade de experimentar uma aula dinâmica e adaptada à sua faixa etária. Seguindo-se técnicas de relaxamento, Tai-chi, dinamizada pela Associação ADRAS, uma forma de alongar e relaxar depois do fitness.

Para finalizar a manhã, realizou-se um *Workshop* de Cosmética Natural e Saboaria Artesanal, promovida pela “Planta do Xisto” e dinamizado pela Denise Pereira, “Filhos da Terra”. Os participantes tiveram a oportunidade de ver a confeção de um sabão artesanal, os ingredientes, bem como técnicas e conselhos que facilitam a confeção, no final todos foram presenteados com um sabão de alfaverna. A tarde iniciou com uma peça de teatro, da Companhia um do Outro, intitulada “No nosso tempo...”, onde o público teve a possibilidade de reviver tempos antigos, interagindo com os atores. Esta peça de teatro foi uma das que foi apresentada no domicílio de alguns idosos, no âmbito da oficina de teatro do Núcleo Culturalmente Sénior, Ação 6.2. Seguiu-se uma matiné dançante com o grupo “Cheirinhos do Sul”, convidando todos os presentes a juntar-se ao grupo, cantando e dançando. Para finalizar o dia, foi servido um lanche oferecido pela autarquia ao público presente.

No dia 1 de outubro, o dia iniciou com os Gaiteiros Rainha Santa, que andaram pelas ruas animando os transeuntes juntamente com a nossa mascote Lousa, onde se distribuíram folhetos com o programa do evento. Na parte da tarde, o programa contemplou dois momentos

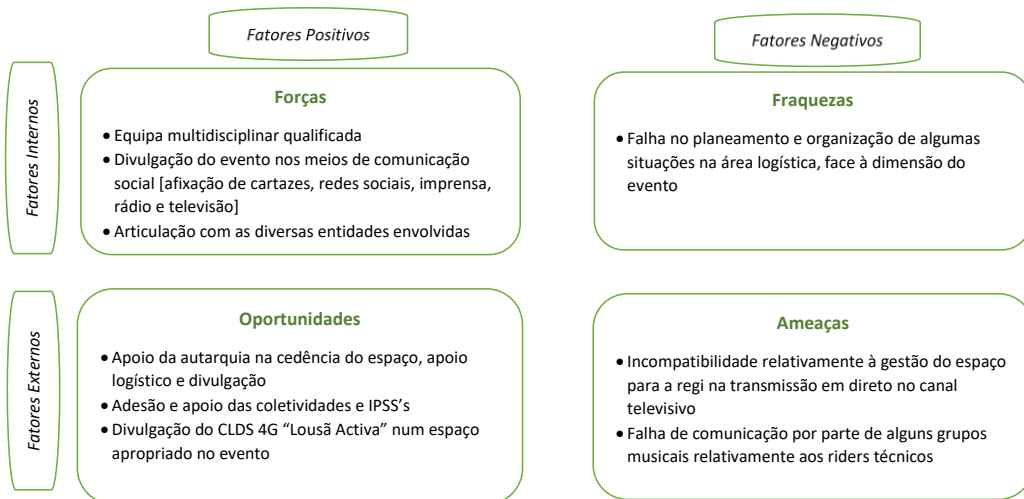
musicais, com o Grupo de Cantares das Gândaras [Grupo Sénior] e o Coro Lausus. Seguidamente, foi o momento da tertúlia onde foi apresentado o livro “Histórias Sem Idade”, o qual resulta da Ação 8.1, com a recolha de histórias de vida junto de seniores do concelho da Lousã.

A banda de música “4Winds” [banda de música juvenil] brindou os presentes com músicas antigas e contemporâneas. O evento foi fechado com um arraial à moda antiga pelo Rancho Folclórico Estrelinhas da Ponte do Areal, tendo os participantes sido convidados a dançar as modas de roda.

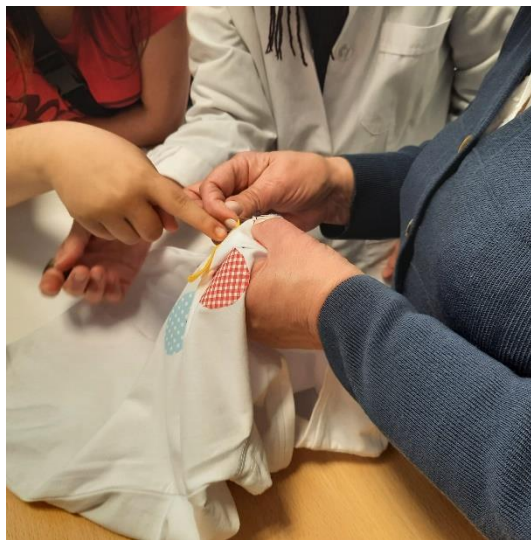
Esta atividade alcançou os resultados esperados, na medida em que durante os dois dias participaram cerca de 250 seniores nas atividades do Festival. De salientar que estes dias marcaram estas pessoas, pois foram dias em que se divertiram, cantaram, dançaram e esqueceram as agruras da vida, mostrando que o envelhecimento pode ser encarado de forma saudável.

Avaliação atividade – “Festival Sénior” – Análise Swot

Avaliação da Atividade [Análise SWOT]



Registo de Evidências:



38

6.2 - Oficina de artes: Manuse'Artes - workshop de patchwork



Cofinanciado por:





6.2 - Oficina “Dois Dedos de Conversa”



6.2 - Oficina de teatro “No Nosso Tempo...”

Cofinanciado por:



Passeio Sénior a Aveiro

1 de julho
9h às 18h

GRATUITO
inscrição
obrigatória

Manhã
Passeio de moliceiro
canais da Ria de Aveiro
Almoço
Jardim Oudinot na
Gafanha da Nazaré
Tarde
Museu Marítimo Ilhavo

CONTACTO
910 755 926



Cofinanciado por:





6.2 - “CulturalMente Sénior” Passeio Sénior a Aveiro



6.2 - “CulturalMente Sénior” - Tertúlias – Lousã pela Igualdade e Cidadania

Cofinanciado por:





6.2 - “CulturalMente Sénior” - Tertúlias – Letras com História

Cofinanciado por:



Festival CulturalMente Sênior

**30 SET
1 OUT**

Parque Municipal de Exposições

30 de setembro

- Exposição Fotográfica "Retalhos de Gentes com muita Vida" [Rastreio de Saúde [UCC Arouce]]
- 10h Fitness Sênior [Lousã Mxer +]
- 10h30 Técnicas de Relaxamento / Thai-Chi [Lousã Mxer + / Adria]
- 11h Workshop Cosmética Natural e Saboaria Artesanal [Planta do Xisto]
- 14h30 Teatro com a Companhia um do Outro
- 15h Matiné dançante com Cheirinhos do Sul
- 16h Lanche

1 de outubro

- Exposição Fotográfica "Retalhos de Gentes com muita Vida" [Rastreio de Saúde [Rede Cuidas]]
- 9h Gaiteiros Rainha Santa
- 15h Momento Musical com o Grupo de Cantantes das Gândaras
- 15h30 Tertúlia com lançamento do livro "Histórias sem idade" [CLDS e Convidados]
- 17h Arraial à moda antiga com o Rancho Folclórico Estrelinhas da Ponte do Areal

Logos: PO ISE 2020, União Europeia, FSE, CLDS 4G, activar



43



Cofinanciado por:





Cofinanciado por:





6.3. “CulturalMente Sénior”- Festival Sénior

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

Atividades	Destinatários	Realizadas 2022
10 – “Não saia de Casa, nós vamos por si”	15 seniores 1 ação	-
		Total executado Total de destinatários/as = 27

Resumo das Atividades

Esta ação surgiu com o objetivo de assegurar o apoio e vigilância à população mais fragilizada e isolada do concelho diminuindo, assim, a sua exposição ao novo coronavírus. 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”. Contempla, também, o estabelecimento de contactos telefónicos com os seniores, de modo a 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:



46



10 - “Não saia de Casa, nós vamos por si” - Entrega de bens alimentares

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

47

Atividades	Destinatários	Realizadas 2022
7.1 - “Vamos à Quinta!” (continuidade) - 8 turmas (a decorrer) 7.2- “Mercado vai à escola” (Concluída) - 13 ações - Workshop mel – 5 ações - Workshop leguminosas – 5 ações - Workshop agricultura Sintrópica – 3 ações 7.3- “Mercado Animado” (Concluída) - 6 ações 7.4- “Sabores no Mercado” (Concluída) - 5 ações 7.5- “Ciclo do Produto” (Concluída) - 3 ações 7.6- “Mercadinho fora d’horas” (a decorrer) - 6 produtores	10 produtores e 100 destinatários = 110	7.1 - “Vamos à Quinta!” – continuidade (8 turmas) 7.3- “Mercado Animado” - +1 ação extra Datas: 27/02/2022 7.4 – “Sabores no Mercado” - 1 ação <u>Showcooking “Lanches Saudáveis”</u> Data: 27/02/2022 7.6 - “Mercadinho Fora D’ Horas” - A decorrer - 4 produtores - Criação página Internet (encomendas) - Divulgação: flyers/ placas exteriores - Melhoramentos nos expositores - Comemoração 1º aniversário - Tertúlia partilha boas práticas [Projeto PROVE]: 8/11/2022 - Participação na Feira do Mel e da Castanha - 18,19,20 novembro - Participação no “Mercadinho de Natal” 10,11 dezembro
		Total executado Total de destinatários/as = 106

Resumo das Atividades

No âmbito da atividade 7.1 – “Vamos à Quinta”, 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.

Cofinanciado por:



Neste sentido, inscreveram-se 6 turmas para a participação em atividades de melhoria/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 que serviram para construir bancos para o cantinho da leitura, a construção de um jardim de plantas aromáticas, a pintura de rolos de madeira para a delimitação de um jardim de aromáticas, a pintura de uma cerca para delimitação do cantinho da leitura, a pintura das paredes exteriores da casinha dos arrumos das alfaías agrícolas e a pintura de um compostor em madeira. Ainda neste período, por iniciativa de um pai de um aluno da escola, foi realizado um workshop de um sistema de rega gota-a-gota de modo a se aproveitar melhor a água das chuvas, que é recolhida num depósito lá existente. Esta ação foi de extrema importância para a aprendizagem sobre o aproveitamento dos recursos naturais e foi ao encontro do que se pretende – uma horta pedagógica!

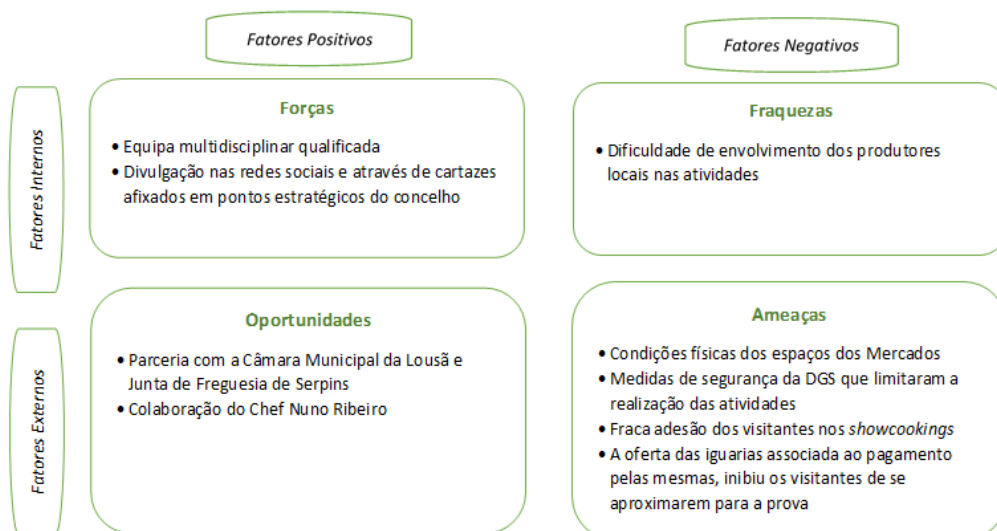
No âmbito da atividade 7.3 – “Mercado Animado”, apesar de já se terem cumprido as ações definidas em plano de ação, o CLDS realizou este ano mais uma ação no Mercado de Serpins, no dia 27 de fevereiro, em articulação com a Junta de freguesia de Serpins. Esta animação esteve a cargo dos Cabeçudos da Associação RCS das Gândaras no seguimento da época carnavalesca em que decorreu a atividade. Este evento contribuiu para promover o mercado local de Serpins e criar um momento de animação aos seus visitantes. O objetivo foi alcançado, pois a iniciativa atraiu visitantes ao mercado, dinamizando um espaço que se encontra pouco valorizado.

No âmbito da atividade 7.4 – “Sabores no Mercado”, o CLDS, em parceria com a Junta de Freguesia de Serpins, realizou a 5ª ação programada em PA: Showcooking “Lanches Saudáveis”, no Mercado de Serpins. A Junta de Freguesia apoiou a atividade com o fornecimento do material necessário, bem como na sua divulgação. Esta atividade decorreu em simultâneo com uma iniciativa da Associação de Pais do Jardim de Infância e Escola Básica de Casal de Santo António a qual organizou um encontro carnavalesco. Aproveitando este contexto familiar, o CLDS proporcionou a oferta de lanches para os presentes, que puderam aprender e degustar novas receitas utilizando ingredientes saudáveis. O Showcooking contemplou a confeção de três de lanches: crepiocas (doces e salgadas); bombons de chocolate com recheio de banana e manteiga de amendoim e hummus com palitos de pão e legumes. As receitas foram distribuídas aos visitantes para poderem experimentar novas abordagens gastronómicas.

A atividade teve sucesso, pois foi ao encontro do objetivo que é a promoção dos circuitos curtos de produção e dinamização dos mercados locais.

Avaliação atividade – “Sabores no Mercado” – Análise Swot

49



A atividade 7.6 - “Mercadinho Fora D’Horas” é uma atividade de continuidade, sendo dinamizada pelos produtores que abraçaram esta ideia. Neste momento já têm clientes regulares que vem comprar os seus produtos biológicos, apesar de sentirem que a atividade ainda não é conhecida pela maior parte da comunidade. Neste sentido, o CLDS tem investido mais na divulgação através da criação e distribuição de flyers, onde consta o tipo de produtos que são vendidos por estes produtores. Foram realizados melhoramentos nos expositores para maior mobilidade destes para o exterior da loja e foi, ainda, colocada uma placa identificativa da loja no passeio para maior visibilidade e divulgação do espaço aos transeuntes. Foi, também, criada uma página de Facebook do Mercadinho Fora D’Horas editável pelos produtores, de modo a que possam receber encomendas on line e assegurar a divulgação da atividade.

O “Mercadinho Fora D’ Horas” apresentou a sua boa prática, no dia 8 de novembro, na sessão “Grandes Produtores | Grandes Empreendedores” promovida pelo GAL Dueceira, em parceria com a Aflopinhal, a ARCIL e o CLDS. O evento decorreu no auditório do Museu Municipal Dr. Lousã Henriques, com a presença do Diretor Regional da Agricultura e Pescas da Região Centro,

Cofinanciado por:



e as seguintes entidades do Grupo de Ação Local: Raia Histórica, ADREPES, ATHACA, ADER-SOUSA (entidade coordenadora) e Dueceira.

A sessão teve início com a intervenção do Diretor Regional da Agricultura e Pescas da Região Centro, que mencionou a importância destes projetos para a sustentabilidade do território, sendo os circuitos curtos de produção cada vez mais relevantes para uma alimentação mais saudável e equilibrada. Seguidamente, tomou a palavra o GAL ADER-SOUSA, entidade coordenadora do PROVE, onde o Eng. José Guedes explicou toda a metodologia do PROVE, desde a sua implementação em 2006, à comercialização dos produtos, os produtores e a educação dos consumidores para a compra de produtos frescos e de qualidade. Como testemunho deste projeto, um produtor de Paços de Ferreira, trouxe um exemplo de um cabaz com produtos da sua quinta, contando a sua história e como, enquanto produtor individual, se associou a esta iniciativa, passando a produzir para clientes fixos. Posteriormente, seguiram-se as apresentações de boas práticas, com a apresentação do Mercadinho Fora D'Horas, onde as técnicas Sofia Almeida e Juliana Santos explicaram como surgiu a ideia do Mercadinho e o apoio do CLDS aos produtores. A ARCIL fez a sua intervenção com o projeto Coisas da Quinta, que resulta do trabalho que é feito na Quinta do Caimão com pessoas com deficiência ou incapacidade, onde produzem para consumo próprio e para venda.

Na sessão estiveram presentes 25 participantes [entidades, autarquias e produtores], os quais tiveram espaço para colocar questões e partilharem as suas experiências, tendo sido transmitida em direto na página da Mundial FM.

Ainda no âmbito da atividade 7.6, o CLDS apoiou o Mercadinho Fora D'Horas na participação em dois eventos no concelho da Lousã, a Feira do Mel e da Castanha, e o Mercadinho de Natal.

O CLDS inscreveu o Mercadinho Fora D'Horas na Feira do Mel e da Castanha, que decorreu de 18/11 a 20/11, no Parque Municipal de Exposições. A filha da produtora Carmen Staats, Sita, esteve presente com as compotas, pastas picantes, sumo de uva, bolinhos, castanhas e algumas hortícolas frescas. A mascote Lousa contribuiu para a animação e divulgação do Mercadinho.

De 10/12 a 11/12, o CLDS inscreveu novamente o Mercadinho em mais uma iniciativa, o Mercadinho de Natal, onde a Sita decorou a sua banca com elementos natalícios, e proporcionou aos visitantes bolachinhas e coroas de Natal naturais, para além dos seus produtos transformados. A mascote ajudou a animar o espaço, fazendo novamente a alegria dos miúdos e graúdos.

Segundo a opinião da produtora, estas iniciativas permitiram a divulgação do Mercadinho, que ainda é desconhecido por muitas pessoas, conseguindo desta forma angariar mais clientes interessados por produtos biológicos. Paralelamente, também conseguiu comercializar os produtos que levou, tendo considerado que foram bons mercados.

Registo de Evidências:

7.1 Vamos à Quinta



Cofinanciado por:





Sementeiras na horta

Cofinanciado por:





Colheita dos produtos e entrega às instituições do concelho

Cofinanciado por:





54



Implementação do Sistema de Rega Gota a Gota por um EE

7.3 Mercado animado



Cofinanciado por:





Animação de rua no Mercado Municipal de Serpins com os Cabeçudos

7.4 Sabores no Mercado

**Showcooking
de lanches
saudáveis**

Animação com os Cabeçudos
da Associação RCS Gândaras





27 FEV
10h

**Mercado
de Serpins**










Cofinanciado por:





Showcooking – Lanches Saudáveis - Serpins

Cofinanciado por:



7.6 Mercadinho Fora D'Horas

MERCADINHO FORA D' HORAS



Todas as Quartas-feiras | 17h - 20h

MERCADO MUNICIPAL DA LOUSÃ
(Loja na lateral do mercado)

Comercialização de produtos biológicos de produtores locais:

- Fruta fresca
- Hortícolas frescas
- Leguminosas frescas
- Pão artesanal
- Frutos secos
- Produtos transformados
(compotas, sumos, entre outros)



Informações:
clds4g@activar.org
910 755 926 / 239 996 116





57



Cofinanciado por:



Página do Facebook “Mercadinho Fora D’Horas”



“Mercadinho Fora D’Horas” - 1º aniversário

Cofinanciado por:





59



“Mercadinho Fora D’Horas” – Promoção da ação como boa prática



“Mercadinho Fora D’Horas” - Participação na Feira do Mel e da Castanha - 18,19,20 novembro

Cofinanciado por:





“Mercadinho Fora D’Horas” - Participação no “Mercadinho de Natal” 10,11 dezembro

Cofinanciado por:



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

Atividades	Destinatários	Realizadas 1º semestre 2022
8.1– “Histórias sem Idades” (Tertúlias) – 3 ações - Concluída 8.2. “O que eu ainda gostaria de fazer...” (Recolher e registar desejos dos idosos) – 2 ações - continuidade 8.3. “Retalhos de gentes com muita vida” (Exposição fotográfica) – 2 ações - Concluída 8.4. “Reviver Tradições” (Arraial à moda antiga) -2 ações - Concluída 8.5. “Xisto na Aldeia” (História infantil) - 3 ações - Concluída	12 ações 40 destinatários (população residente)	8.1 - Tertúlia “Histórias sem Idade” Data: 09/04/2022 - Continuação da recolha de saberes e histórias do antigamente - Elaboração do livro: “Histórias sem Idade” - Lançamento do Livro: “Histórias sem Idade” (01/10/2022) 8.2 – “O que eu ainda gostaria de fazer...” - Concretização desejo D. Piedade - Concretização desejo D. Graciete - Concretização desejo D. Fernanda - Concretização desejo Sr. José - Concretização desejo D. Maria Lusitana 8.3. “Retalhos de gentes com muita vida” - Exposição fotográfica 8.4. “Reviver Tradições” Arraial à moda antiga e descamisada 8.5. Lançamento livro: “Xisto na Aldeia” (03/12/2022) Total executado Total de destinatários/as = 56

Resumo das Atividades

No âmbito da atividade 8.1 – “Histórias sem Idade”, o CLDS organizou a Tertúlia “Histórias sem Idade”, para a qual foram convidados os seniores que têm sido entrevistados para recolha das suas histórias de vida bem como alguns “conhecedores” das histórias do povo lousanense. Esta atividade teve como objetivo a partilha de histórias e experiências de vida, sob o mote do marco do 25 de abril. Nesta iniciativa, estiveram presentes seis lousanenses que partilharam as suas vivências de uma época de transição de uma ditadura para uma democracia. Desde o

Cofinanciado por:



provincianismo vivido no interior do país, à realidade de Angola vivida por militares e civis, ao pós-25 de abril experienciado de diferentes formas, foram algumas das temáticas abordadas na conversa. O número de participantes ficou aquém das expectativas, uma vez que se registaram algumas desistências no próprio dia do evento. No final da tertúlia, foi oferecido um pequeno lanche com café, chá e bolachinhas, para proporcionar mais um momento de convívio.

Ainda no âmbito desta atividade, o CLDS iniciou a recolha dos testemunhos a 8 de junho de 2020, com a finalidade de editar um livro. Esta recolha de memórias orais pretende apresentar aos leitores um retrato dos modos de vida de outrora, dos usos, costumes e tradições do concelho da Lousã. As histórias de vida recolhidas foram transcritas com o vocabulário utilizado pelos/as narradores, mantendo-se os erros de escrita e as expressões idiomáticas. As pessoas que se disponibilizaram a partilhar as suas vivências, fizeram-no com muito afeto e muita satisfação, pela oportunidade de darem a conhecer o que viveram no passado, um passado que é próximo, mas que pela sua transfiguração, se tornou longínquo. No fundo estas pessoas sentiram-se valorizadas. A finalidade desta recolha é a de editar um livro que retrate as vivências do povo lousanense da década de 30 até à década de 80. Esta recolha terminou em maio de 2022 e contou com a participação de 27 idosos, entre histórias de vida e cedência de fotografias. Em dezembro de 2020 iniciamos a gravação da Maria da Piedade de 88 anos, residente nas Fontainhas, Gândaras. Com uma memória prodigiosa, contou-nos episódios da sua infância, da vida dura de muito trabalho nas terras, como eram as descamisadas, os bailes, o nascimento dos filhos sempre com muita precisão recordando até os detalhes com preciosismos. Em dezembro de 2021, retomamos as gravações das histórias de vida com o senhor José Soares, com 82 anos, residente em Casal dos Rios, relatou alguns episódios da vida dura que teve desde criança até à idade adulta, muito marcado pela pobreza e dureza da vida. No mês de janeiro de 2022 gravámos 3 histórias de vida. Iniciamos com a Alice Simões de 90 anos, residente em Covelos, contou-nos como eram as descamisadas, os bailes, a procissão e ainda o rancho na sua aldeia.

Seguiu-se a Albertina Fernandes, de 77 anos, natural das Rascoas, Serpins, residente em Silvaes. Relata a vida dura desde da infância, antes de ir para escola já fazia a entrega do pão, pois os seus pais tinham uma padaria, refere também a vida dura e a pobreza que existia, pois chegava a pedir ao pai para levar pão para outra criança que a comia muito mal. Ainda no mês de janeiro gravamos o Aires Joaquim, natural da aldeia do Franco, com 81 anos, residente e Fiscal, com uma vida muito dura numa aldeia de xisto, referiu como era praticada a agricultura, da vida

familiar, a emigração que esteve muito presente nas aldeias de xisto, contando ainda relatos da guerra pois veio ferido.

Durante o mês de março procedemos a mais 5 gravações. Em Serpins, na Cova do Barro gravámos a Albertina Filipe, de 76 anos, referiu episódios da sua vida, marcada por tradições, muitas travessuras no entrudo, que era muito celebrado por todos na zona. No Boque, gravámos a Celeste a Lurdes, ambas de 88 anos, que contaram alguns acontecimentos das suas vidas, referindo alguns dos marcos tal como quando meteram a luz nas suas aldeias, de como aprenderam a costurar entre outras.

Em Alveite Pequeno procedemos à gravação do Aucíndio Fernandes, que desde muito novo foi obrigado a trabalhar desde criança, a vida dura das pedreiras, as construções de mós de tipo francês marcaram a gravação da sua história de vida. O Luís Silva, de 68 anos, residente na Fórnea, contou como conheceu a sua mulher e ainda a romaria ao Santo António da Neve.

Ainda no mês de março gravamos a Lurdes Alves, com 80 anos, de Casal de Ermio, com a sua infância difícil, as dificuldades que a mãe tinha em alimentar os seus filhos, as brincadeiras e travessuras que fazia pelo entrudo.

No mês de abril, as gravações continuaram, desta vez voltámos à Cova do Barro, para gravar a Piedade Baeta, de 84 anos, natural das Rascoas, que tem uma história de vida muito rica, desde as inúmeras brincadeiras de criança que fez questão de nos ensinar, as tradições e costumes, sempre muito envolvida na vida religiosa, participou em grupos de jovens e no coro da igreja.

Em Casal de Ermio gravámos a Odete Tomaz, com 86 anos, cuja a vida foram os taleigos e mós, falou nos ainda do período que esteve emigrada.

Continuamos as gravações pelo concelho da Lousã, desta vez fomos até às Poças conhecer a história de vida da Maria Lusitana, de 86 anos, um momento muito enriquecedor, pois tem uma memória fantástica, relatou como era a vida em família, desde as dificuldades que tinham, a vida dura da agricultura, os tempos de seca, o que comiam, as roupas, as romarias, as tradições, entre tantas outras memórias que nos contou.

Seguimos para a Marmeleira, Ponte Velha, gravar a história de vida do Carlos Dias, de 77 anos, contou alguns episódios da sua vida desde a infância, os tempos de escola, o tocar o boi, a vida na agricultura marcou a sua vida, mais tarde os bailes, as festas religiosas, mais tarde fez parte do coro e contou ainda a paixão por tocar bombo.

Em Serpins, na Gândara, fomos gravar a Irene Neves, de 86 anos, que nos contou que do pouco se fazia muito, como as famílias poupavam, o tempo de escola, as brincadeiras que faziam, os bailes e as festas religiosas, bem como as tradições e costumes.

Procedemos ainda a uma recolha fotográfica junto de algumas pessoas. A Umbelina que tem ainda uma cozinha do forno à antiga, a Maria de Fátima que tem alguns utensílios da agricultura, a Maria Amélia que tem uma fotografia magnífica da apanha da azeitona, por fim a Maria Eugénia que nos facultou algumas fotografias de tradições das Poças.

Para além das memórias orais, também foram realizadas uma pesquisa bibliográfica e uma análise de imprensa do jornal local Trevim, para apoio e compreensão da realidade lousanense na época retratada. O contributo do jornalista de imprensa local e escritor, José Ricardo de Almeida, com o seu vasto conhecimento sobre a Lousã, também foi fundamental na elaboração do livro.

As notas introdutórias de cada capítulo foram da responsabilidade do jornalista e escritor, Casimiro Simões, para que se pudesse fazer um enquadramento adequado a cada temática. O prefácio foi redigido pela Vice-presidente da autarquia, Henriqueta Oliveira, uma pessoa também muito interessada pela área da cultura do município.

A autarquia cedeu o acesso ao seu espólio fotográfico permitindo ilustrar passagens, para as quais não tínhamos conseguido fotografias de particulares, tendo sido um importante contributo.

A revisão do livro foi realizada pelas técnicas do CLDS, Sofia Almeida e Juliana Santos, e pelo jornalista, Casimiro Simões. O design e paginação foi da responsabilidade da técnica de comunicação, Marina Simões.

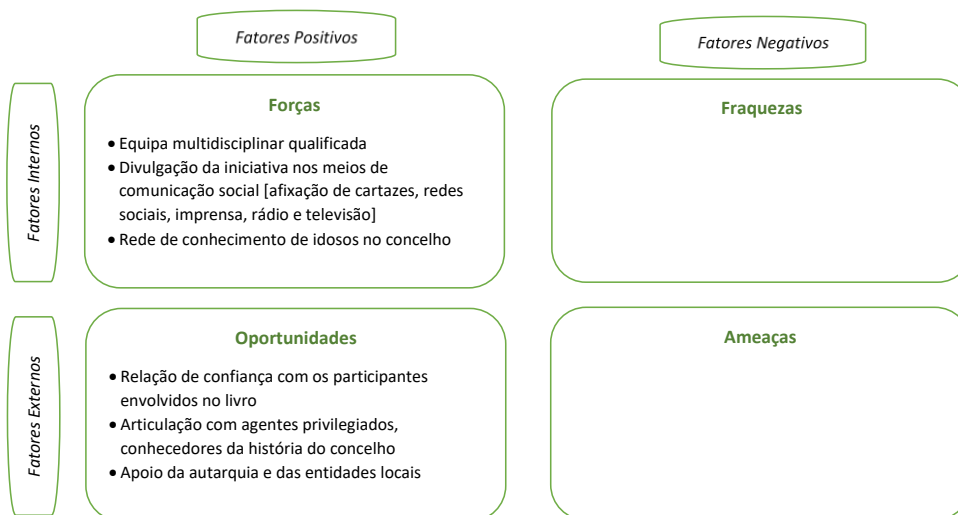
Para o lançamento do livro, considerou-se ser o momento mais oportuno, o Festival CulturalMente Sénior [Ação 6.3 do Eixo III], no âmbito da comemoração do Dia Internacional do Idoso. Ficando agendado para o dia 1 de outubro, enquadrado numa tertúlia com alguns convidados [José Ricardo de Almeida, Henriqueta Oliveira, Associação Reabilitar Alzheimer, e como moderador, Casimiro Simões].

A tertúlia foi gravada e transmitida em direto para o canal TV Centro, da Mundial FM. Durante a conversa, as técnicas explicaram como surgiu o livro, as vivências e experiências que viveram durante os momentos que tiveram junto dos idosos, as aprendizagens e o conhecimento que retiraram. Os outros elementos do grupo também deram o seu contributo, dando origem a uma tertúlia interessante em torno das memórias orais e das histórias.

O livro teve uma tiragem de 100 exemplares, tendo sido oferecido aos participantes da tertúlia, às pessoas que deram o seu testemunho no livro, às IPSS's com a resposta na área do envelhecimento, às bibliotecas escolares e à biblioteca municipal. Também temos como objetivo a entrega de um exemplar a cada idoso que é acompanhado por nós, no âmbito da Ação 6.2 Núcleo CulturalMente Sénior. A autarquia considerou que o livro era um marco na construção da identidade do território, ficando no arquivo da biblioteca municipal.

Avaliação atividade – “Histórias sem Idade” – Análise Swot

Avaliação da Atividade [Análise SWOT]



Relativamente à ação 8.2 – “O que eu ainda gostaria de fazer...” e no seguimento da recolha do seu desejo, o qual contempla deixar escritas as cantigas que aprendeu nos seus tempos de infância e juventude, porque estão apenas na sua memória, o CLDS ofereceu um caderno à D. Piedade para ir registando as suas cantigas, com o objetivo de lhe oferecer um pequeno livro com estas memórias orais. O resultado deu origem a um livro simbólico cujas ilustrações ficaram a cargo de crianças e jovens, no âmbito de uma atividade de tempos livres, que numa ótica de intergeracionalidade e comovidos com o desejo da D. Piedade quiseram fazer lhe esta surpresa. No dia 18/05, no âmbito da oficina de teatro, fomos a casa da D. Júlia, a qual interagiu com os atores e lhes disse que gostava muito da canção “Lisboa menina e moça”, do Carlos do Carmo,

mas que não sabia a letra completa. Neste contexto, escrevemos a letra da canção, e cantámos com ela, ficando, assim, mais um desejo realizado.

A D. Graciete foi-nos confessando um gosto enorme em ouvir rádio, principalmente locutora da Mundial FM Cristina Ferreira. No nosso Festival CulturalMente Sénior, em que estaria presente a Mundial FM, proporcionou-se um momento em que a D. Graciete conheceu a Cristina Ferreira, foi muito especial, a D. Graciete ficou muito feliz nem querendo acreditar no que estava a acontecer.

A D. Fernanda foi-nos falando no desejo que tinha em proporcionar um almoço partilhado, à equipa do CLDS e à GNR - Destacamento Territorial De Lousã, pois foi através da ação conjunta que tivemos conhecimento da situação da D. Fernanda. Agendámos uma data em que todos poderiam estar presentes, no dia 10/11, a D. Fernanda estava encantada por nos receber. Foi um momento de alegria e partilha.

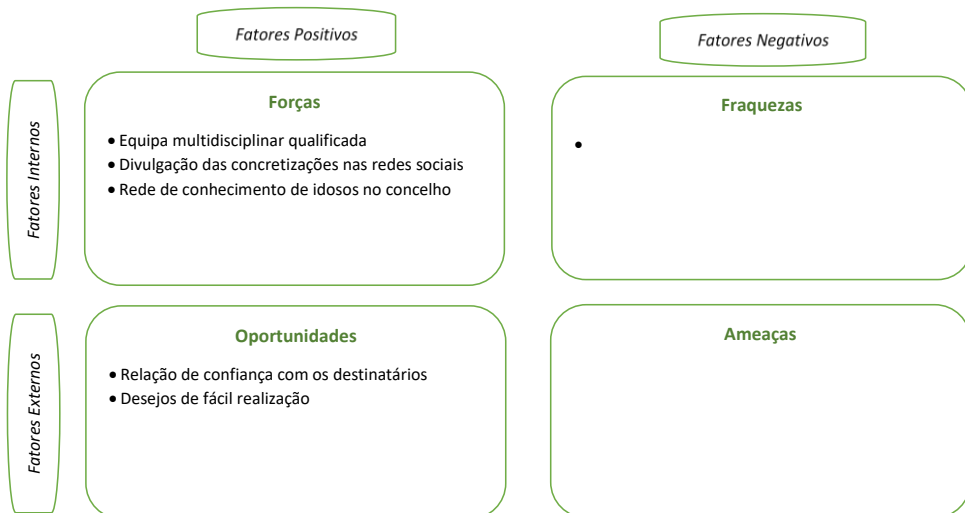
O Sr. José confessou ter o desejo de proporcionar um magusto com a equipa do CLDS, sempre na companhia do seu vizinho o Sr. Raul, combinámos para dia 11/11 dia de S. Martinho, o Sr. José assou as castanhas no seu forno a lenha, foi uma tarde de convívio onde não faltou a música.

A D. Lusitana é uma ótima oradora, que nos surpreende sempre com algo novo nas nossas conversas, durante as mesmas foi referindo que gostava de deixar estas mensagens do seu passado aos mais novos, pois a vida agora é muito diferente. Assim como iríamos iniciar um círculo de tertúlias nas escolas do concelho desafiámos a D. Lusitana a participar pois seria uma oportunidade para transmitir a sua mensagem. Os mais novos adoraram a experiência, e a D. Lusitana com o seu dom da palavra conseguiu cativar todos com as suas mensagens.

Fechando assim a atividade 8.2 – “O que eu ainda gostaria de fazer...”, onde foi possível realizar alguns desejos dos seniores que ficaram encantados ao ver que ainda era possível concretizar os seus desejos.

Avaliação atividade – “O que eu ainda gostaria de fazer...” – Análise Swot

Avaliação da Atividade [Análise SWOT]



68

No âmbito da atividade 8.3 – “Retalhos de gentes com muita vida” apresentámos uma proposta à Escola Profissional Status, com o objetivo de lançar um desafio aos/as alunos/as para fotografarem rostos de pessoas idosas, no concelho da Lousã. Esta recolha fotográfica seria, posteriormente, exposta no Espaço Arena da escola, para apresentação à comunidade, na semana das comemorações do 25 de abril.

As inscrições para os participantes deveriam ser feitas entre 17/12/2021 e 14/01/2022, e o envio das fotografias até 31/03/2022. Não obstante, apesar de os/as alunos/as se terem inscrito para a atividade, não enviaram as fotografias, uma vez que o professor que ficou responsável, não programou a atividade com os jovens. Dado este constrangimento, o CLDS optou por fazer esta recolha fotográfica.

A recolha foi realizada junto de 25 idosos, acompanhados no âmbito da ação 6.2 – Núcleo CulturalMente Sénior, do Eixo III.

As fotografias foram impressas a preto e branco e expostas em expositores de madeira, de forma a salientar os rostos das gentes com muita vida.

A exposição fotográfica esteve patente no Festival CuturalMente Sénior, que se realizou nos dias 30 de setembro e 1 de outubro, no Parque Municipal de Exposições, na Lousã.

Cofinanciado por:

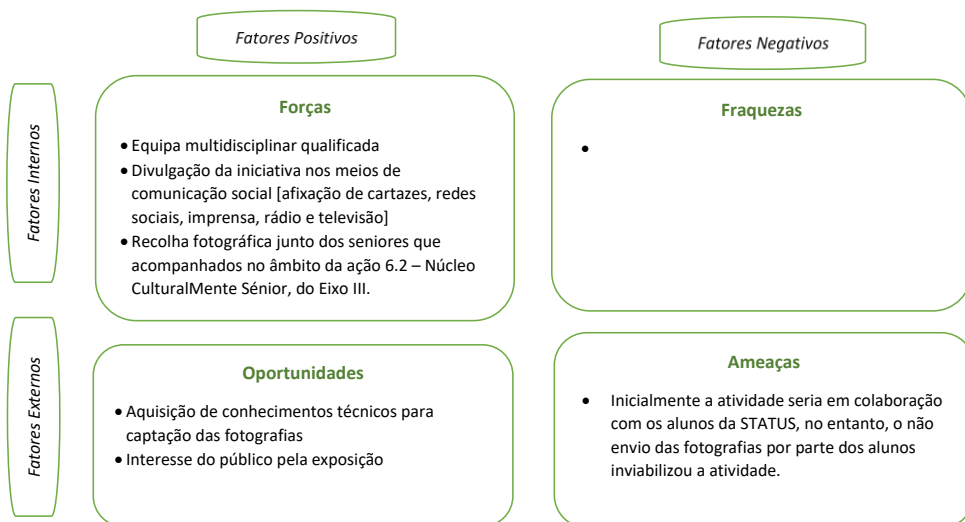


Todos os presentes ficaram encantados ao ver e rever pessoas que já não viam há algum tempo, rostos de pessoas de todo o concelho, que marcaram estas gerações. Os idosos que tiveram oportunidade ver a sua fotografia sentiram-se orgulhosos, e fizeram questão de ser fotografados junto da sua fotografia que estava exposta.

No final da exposição, as fotografias foram entregues a quem participou, como uma recordação do CLDS.

Avaliação atividade – “Retalhos de gentes com muita vida...” – Análise Swot

Avaliação da Atividade [Análise SWOT]



No âmbito da atividade 8.4 – “Reviver Tradições”, da ação 8 “Trilhando a Cultura Local”, o CLDS organizou uma descamisada de milho à moda antiga, no dia 03/09/2022, com a exposição “Ciclo do Produto” do milho, em colaboração com o Rancho Folclórico Flores de Serpins e com o apoio da Junta de Freguesia de Serpins.

Após contactos para definir a atividade, o Rancho e Junta de Freguesia prepararam um cenário recriando o antigamente, onde não faltou a carroça com o milho, os sacos de serapilheira, os fardos de palha e, claro, as espigas de milho. O CLDS contribuiu com a exposição do ciclo do milho, que já tinha estado presente no âmbito da exposição fotográfica do ciclo do produto no Mercado Municipal.

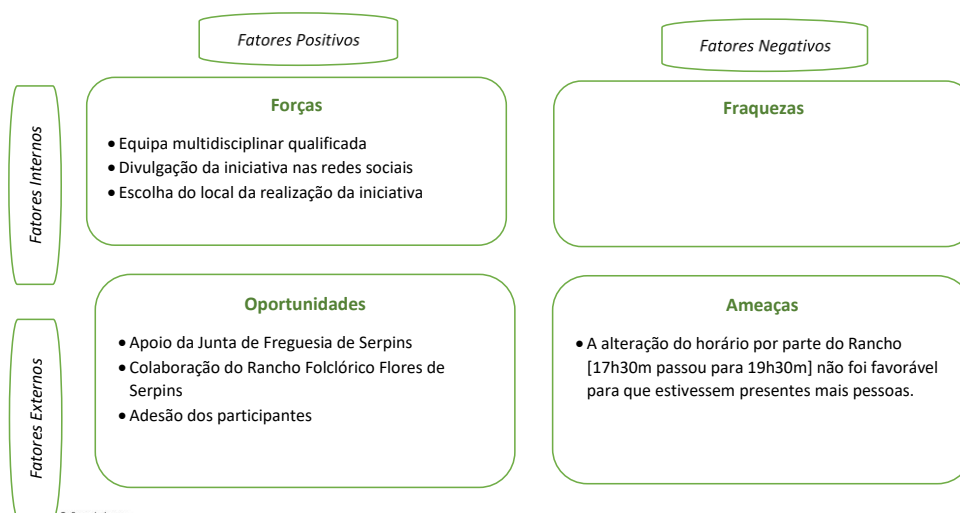
O Rancho iniciou a descamisada, cantando e chamando o público que estava a assistir, para participar, que foi muito bem aceite pelos presentes que aderiram e juntaram-se ao grupo, descamisaram, cantaram e ainda beberam um copo de vinho distribuído pelo Rancho.

No fim de descamisarem o milho todo, o Rancho dançou e animou os presentes, que foram novamente chamados a participar na dança de roda.

Para finalizar a descamisada, o Rancho e a Junta prepararam uns petiscos de acordo com a tradição, onde estiveram presentes figos, azeitonas, broa, enchidos, queijos e filhoses. Para beber não faltou a aguardente em garrações de palha, e vinho e água em cântaros de barro, numa mesa feita de fardos de palha, com uma toalha de linho, deliciaram o público.

Avaliação atividade – “Reviver Tradições”- Descamisada à moda antiga– Análise Swot

Avaliação da Atividade [Análise SWOT]



Ainda no âmbito desta ação 8.4, o CLDS organizou um arraial à moda antiga, integrado no programa do Festival CulturalMente Sénior, em colaboração com o Rancho Folclórico Estrelinhas Ponte do Areal [Rancho Típico Serra da Lousã]. O Rancho começou por dar uma entrevista à TV Centro, da Mundial FM, onde explicou a importância de manter esta tradição das nossas gentes com muitos séculos. Referiu o ano que foi fundado, o nome do rancho, os vários trajes utilizados, desde a menina que vai escola com a matrafona, ao noivo, ao pastor, o traje de ir à feira entre outros, o local em que se faziam, que era nas eiras. Referiu o número de elementos e dos jovens

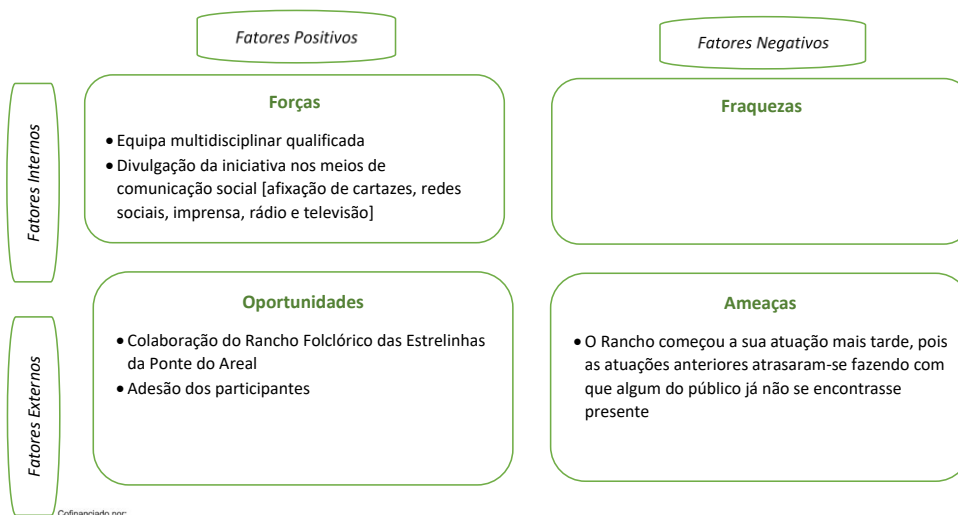
que ainda têm esta paixão. Explicou quais os instrumentos que usam e todos os acessórios que os caracteriza, como chegaram até eles. Como antigamente aprenderam cantigas, com os habitantes das aldeias de xisto.

O Rancho abriu a sua atuação com uma entrada em festa, percorrendo o Parque Municipal de Exposições até ao local de atuação. Cantaram e dançaram animando os presentes, interagindo com os mesmo, chamando-os a participar, recordando os arraiais de antigamente onde o convívio e animação reinavam.

71

Avaliação atividade – “Reviver Tradições” - Arraial à moda antiga– Análise Swot

Avaliação da Atividade [Análise SWOT]



No âmbito da atividade 8.5 – “Xisto na Aldeia” o CLDS editou o livro "Xisto na Aldeia do Candal", cujo lançamento teve lugar no dia 3 de dezembro, na tasquinha-café “A escola”, na aldeia do Candal. Para este evento, organizou-se um programa que contemplou a leitura do livro pelos jovens escritores e um momento musical, com o músico João Francisco, que escreveu a letra e compôs a música com base na história do livro. Para preparação do momento de leitura, reunimos os jovens escritores na Escola Básica N.º 2, onde estiveram presentes sete meninos/as, uma vez que dois não puderam participar na atividade. A história foi dividida para que cada jovem pudesse ler uma parte no dia do lançamento.

No dia 3 de dezembro, organizou-se a sala de convívio da “Escola” com mantas para os jovens, acendeu-se a lareira junto à árvore de Natal e preparou-se um pequeno lanche. Compareceram

Cofinanciado por:

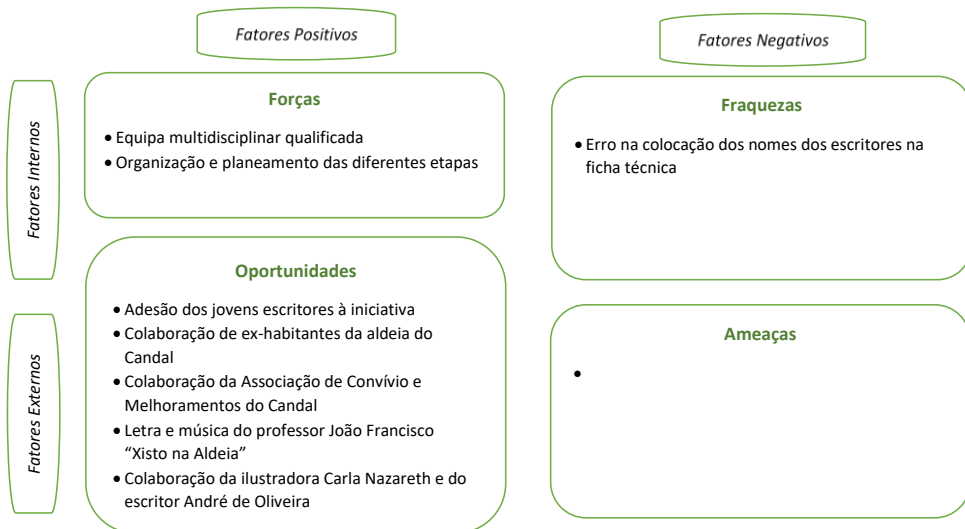


a este evento, a vereadora da cultura da Câmara Municipal da Lousã, a autarca da Junta de Freguesia Lousã e Vilarinho, a ilustradora da história, os jovens escritores e respetivas famílias, totalizando cerca de 30 pessoas presentes. Teve início com o momento de leitura da história pelos jovens, com uma pequena intervenção de leitura do João Francisco, que terminou com a oferta de um exemplar a cada jovem. Seguidamente, o João Francisco contemplou os presentes com a canção “Xisto na Aldeia”, onde todos cantarolaram: “Os lobos não nos querem mal, querem viver como é normal”. O evento finalizou com um pequeno convívio à volta de um lanche e um chá quentinho, com o apoio da Associação de Convívio e Melhoramentos do Candal, onde se pode conversar sobre a história, e os jovens autografaram um exemplar para a D. Rosa, que lhes contou as histórias da aldeia do Candal.

Em articulação com a Câmara Municipal da Lousã e o Agrupamento de Escolas da Lousã, foram oferecidos 500 exemplares do livro a todos/as os/as alunos/as do 2.º ao 5.º ano de escolaridade.

Avaliação atividade – “Xisto na aldeia” – Análise Swot

Avaliação da Atividade [Análise SWOT]



Cofinanciado por:



Registo de Evidências:

8.1 Histórias sem idade - Tertúlia



73



Tertúlia “Histórias sem Idade

Cofinanciado por:





Gravações das “Histórias sem idade”



Lançamento do livro e entrega do livro aos participantes

Cofinanciado por:



8.2 O que eu ainda gostaria de fazer...



76



Concretização do desejo da D. Piedade



Concretização do desejo D. Graciete

Cofinanciado por:





Concretização desejo D. Fernanda



Concretização desejo Sr. José Soares



Concretização desejo D. Maria Lusitana

8.3 Retalhos de gentes com muita vida



78



Exposição fotográfica e entrega das fotos aos seniores participantes

Cofinanciado por:



8.4 Reviver Tradições





Arraial à moda antiga e Descamisada



Arraial à moda antiga no Festival Sénior

Cofinanciado por:



8.5 Xisto na aldeia do Candal

81



Cofinanciado por:





“Xisto na Aldeia” do Candal – Lançamento do livro (3/12/2022)

Cofinanciado por:



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

Atividades	Destinatários	Realizadas 2º semestre 2022
9.1.” Aldeias com corAÇÃO” - 4 ações - Aldeia Natal (3 edições) - Conhecer para dar a conhecer 9.2. “Vamos avizinhar...” - 9 ações - 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) 9.3. “DA Vila para a Aldeia” - 5 ações - “Para Grandes Males, Todos os Contactos” (Guia de contactos) - Ciclos de sessões sobre burlas e roubos (4 edições) - Mediação entre serviços públicos e população vulnerável	18 ações 40 destinatários (População residente)	9.1. “Aldeias com corAÇÃO”: - Aldeia Natal em Serpins e Candal 9.2 - “Vamos avizinhar...”: - Comemoração Dia dos Vizinhos (25 maio) - Prevenção de incêndios rurais (Cabanões) 9.3 – “Da Vila para a Aldeia”: - Mediação entre serviços - Ciclos de sessões sobre burlas e roubos (4ª edição – 107 seniores)
		Total executado Total de destinatários/as = 87

Resumo das Atividades

No âmbito da atividade 9.1– “Aldeias com corAÇÃO” e à semelhança das edições em anos anteriores, o CLDS solicitou uma reunião com a Junta de Freguesia de Serpins no dia 20/10, para se decidir de que forma poderia contribuir o CLDS, para que este ano Serpins ganhasse mais cor na época natalícia, tornando-se numa “Aldeia Natal”.

Em reunião com o presidente da Junta de Freguesia de Serpins, no dia 4/11, decidiu-se que iríamos decorar todos os lugares/aldeias de Serpins, com um elemento igual para todos.

Determinou-se então que o material a utilizar seriam paletes, igualmente decoradas, pela equipa do CLDS juntamente com a Junta de Freguesia de Serpins. No entanto, achamos que a participação dos moradores dos lugares seria uma mais valia, pois além de um momento de

convívio era também uma forma de união pela sua aldeia. A aquisição das paletes ficou a cargo da Junta de Freguesia de Serpins, e as tintas e adereços foram adquiridos pelo CLDS.

Os lugares escolhidos, foram lugares onde já tivemos outras atividades, ou onde temos pessoas que acompanhamos. São eles, Valada, Lomba de Alveite e Aversada, sendo que este último foi alterado, pois as idosas que iam participar ficaram doentes no dia da decoração da paleta, alteramos então para um lugar, a Eira Barrenta, que fica entre Pereiro e Sto. Ovídeo.

Foi ainda decidido desafiar as associações de Serpins para elaborarem um elemento alusivo ao Natal junto da sua sede, e ainda a construção de um objeto/elemento decorativo de Natal para colocar em diversos pontos da freguesia. Neste seguimento, foram ainda convidados a estar presentes na Festa de Natal das crianças da Escola Básica de Casal Santo António e do Jardim de Infância de Serpins, que este ano seria um pouco diferente, pois iria realizar-se a um sábado, dia 17 de dezembro. Outro ponto, foi a decisão do contributo do CLDS na Festa de Natal, que optou pela contratação da empresa de eventos Reguilas, os quais animaram a festa com um atelier de Natal, onde as crianças puderam divertir-se com pinturas faciais, balões, desenhos e fazer a carta ao pai Natal. Posteriormente, houve uma reunião para definição do programa da festa de Natal, onde a Escola Básica, Jardim de Infância, Associação de Pais, CLDS e Junta de Freguesia, definiram as atividades e planearam o seu funcionamento e organização do espaço.

No dia 24 de novembro demos início à decoração das paletes, finalizando as 28 paletes no dia 28 de novembro. Todas as paletes tinham escrito: Boas Festas, Junta de Freguesia de Serpins e CLDS 4G. No lugar da Valada, no dia 5 de dezembro, participaram alguns habitantes com bastante entusiasmo por poderem contribuir para a decoração da aldeia, o mesmo aconteceu em Lomba de Alveite e Eira Barrenta, no dia 7 de dezembro, onde se decoraram as paletes que ficaram com elementos natalícios, sempre com o apoio do CLDS. Entre o dia 8 e 9 de dezembro, foram colocadas as paletes nas entradas dos lugares, com o apoio da Junta de Freguesia.

No dia 10 de dezembro foram colocados pela freguesia, os elementos decorativos feitos pelas associações.

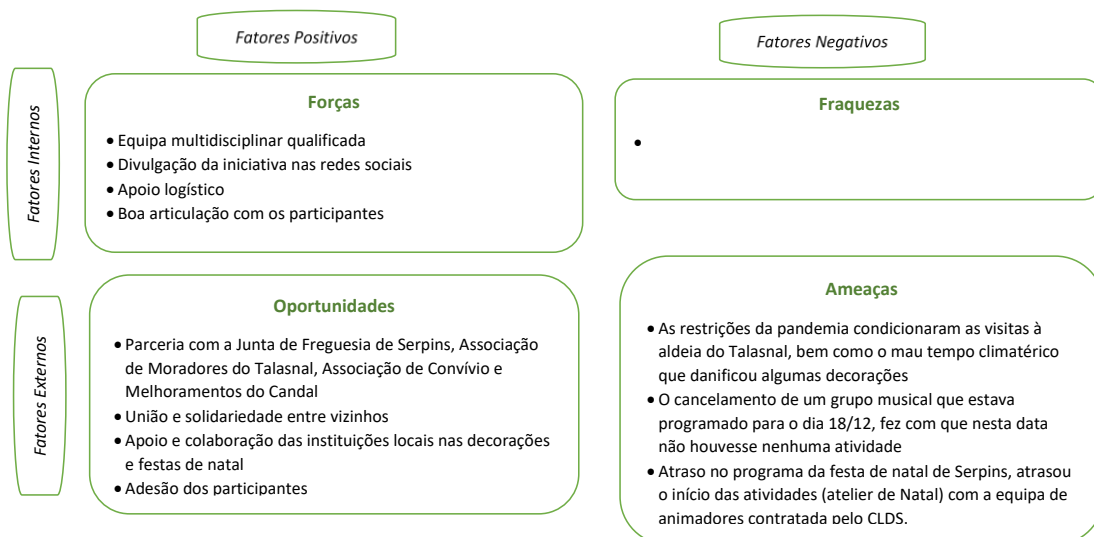
No dia 17 de dezembro realizou-se a Festa de Natal das crianças, onde estiveram presentes algumas associações, com um programa totalmente dedicado às crianças, onde não faltaram banquinhas com doces natalícios, música, alegria, risos e, claro, o pai natal com prendinhas para cada criança. O CLDS apoiou na organização das crianças no atelier de Natal e na animação.

Ainda nesta atividade - 9.1- “Aldeias com corAÇÃO”, a Associação de Convívio e Melhoramentos do Candal (ACMC), na pessoa do Filipe Ferreira, solicitou a colaboração do CLDS na festa de Natal

do Candal, com a participação da mascote Lousa. Assim, no dia 18/12 a festa de Natal teve início às 14h00m, com o encontro de mascotes, onde estiveram presentes quatro mascotes, a Abelha Urze e o Zé Carumas da Câmara Municipal da Lousã, o Raposinho do Montanha Clube e a Lousa do CLDS 4G. As mascotes deram as boas vindas aos visitantes e fizeram a alegria dos mais pequenos. Às 14h30m teve início o teatro infantil da Companhia Um do Outro “A magia de Nat & Al”. No final do espetáculo, as mascotes participaram na chegada do pai Natal, onde as crianças receberam doces e miminhos.

Avaliação atividade – “Aldeias com coraAção” – Análise Swot

Avaliação da Atividade [Análise SWOT]



O principal foco da ação 9.2 – “Vamos avizinhar...” centra-se na realização de ações descentralizadas com o intuito de colaborar com as pequenas comunidades. Neste seguimento o CLDS articulou com a associação de Moradores “Mais Boque” e realizou um workshop de Chanfana, prato típico da Lousã, nos dias 23 e 24 de maio, que foi degustada no dia 25 de maio na comemoração do Dia dos Vizinhos, na aldeia do Boque, freguesia de Serpins, este workshop foi gravado e deu origem a um pequeno vídeo, que foi divulgado nas redes sociais da Activar por forma a dar a conhecer e promover esta iguaria típica destas terras.

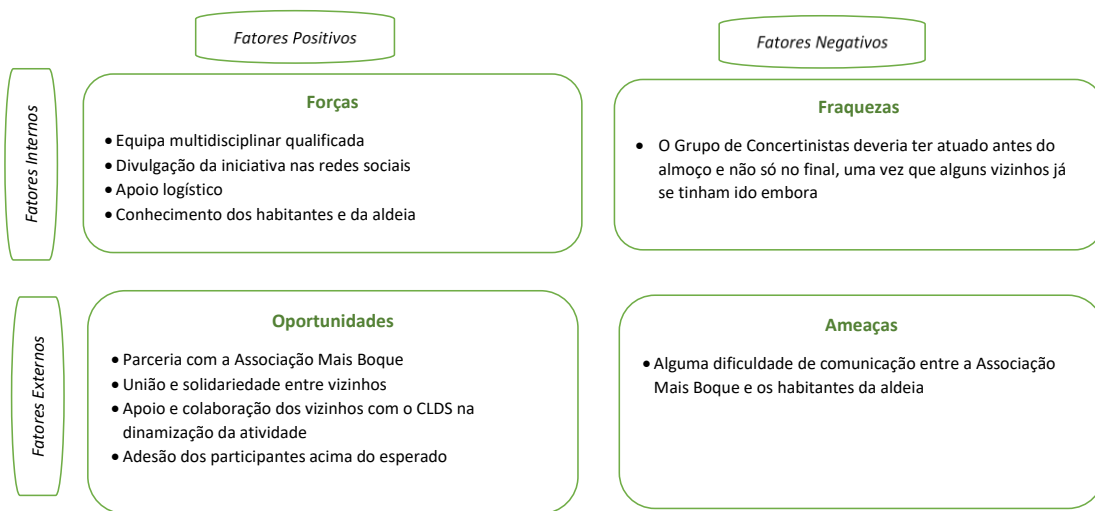
Para a comemoração do Dia dos Vizinhos o CLDS, em conjunto com a população sénior desta aldeia, verificou a vontade de comemorar esta data com a realização de um almoço convívio. As pessoas mostraram interesse e agrado em colaborar na organização. Foram sendo distribuídas

tarefas pelos vizinhos e cada um foi contribuindo com o que tinha e podia. Foi elaborado um folheto de divulgação da atividade, em jeito de convite, para os habitantes do Boque marcarem presença. No dia foi decorado o espaço, cedido por um dos habitantes, onde decorreu o almoço. Todos contribuíram para a organização deste encontro, uns com a louça, outros com as mesas e bancos, outros ainda com talheres e a alface para a salada foi apanhada na hora da terra. O almoço contou com a união de todos os vizinhos, pois numa das casas foi assada a chanfana num forno a lenha, noutra foram cozidas as batatas, outro vizinho deu o vinho caseiro, outras fizeram as sobremesas. Tratou-se de um almoço colaborativo e que reavivou os tempos em que a aldeia tinha outra vida...

Este dia superou as expectativas, tendo juntado à mesa cerca de 50 pessoas, da aldeia do Boque ou com ligação ao Boque, pois mesmo estando a trabalhar muitos fizeram questão de estar presentes no almoço e participar desta união e convívio entre as gentes da aldeia.

Para abrilhantar e complementar esta “festa” contámos com a animação do Grupo de Concertinas da Lousã que animou os presentes com músicas de antigamente e reconhecíveis pelos presentes que cantaram e dançaram.

Avaliação atividade – “Comemoração Dia dos Vizinhos” – Análise Swot



Ainda nesta ação 9.2 – “Vamos avizinhar...”, em colaboração com o projeto "Evacuar Floresta", da Universidade de Coimbra, desenvolvido pela Engenheira Andreia Rodrigues e em parceria com a Junta de Freguesia de Lousã e Vilarinho e após reunião com as mesmas, foi nos explicado

o projeto para evacuação da aldeia de Cabanões, em situação de aproximação de um incêndio rural, e qual seria o contributo do CLDS, tendo-se decidido que iríamos contactar alguns seniores para fazer os testes de tempos de evacuação. Contactámos o projeto “Miminhos dos Avós”, a Associação de Defesa do Idoso e da Criança de Vilarinho, Lousã, para os convidar a fazer estes testes em Cabanões, juntamente com os habitantes da aldeia, os quais aceitaram prontamente. Iniciaram esta ação fazendo testes de tempos na aldeia com a população idosa, com as diversas variáveis, desde pessoas com bengalas, com muletas, com acompanhante e ainda em cadeira de rodas, pois é necessário fazer um ensaio de percurso pedonal ascendente – troço de 100 metros pedonal, um ensaio de percurso pedonal descendente – troço de 100 metros pedonal, estes dois são trajetos até ao “Ponto de Encontro”, finalizando um percurso pedonal até ao abrigo. No fim desta contagem de tempos, a Engenheira Andreia fez a análise dos dados e posteriormente agendou-se uma reunião para preparação de um simulacro para evacuação da aldeia. No dia 10 de outubro, reunimos na autarquia, com o vereador Ricardo Fernandes, com a Engenheira Andreia, a proteção civil, os bombeiros municipais da Lousã e Serpins, a Guarda Nacional Republicana - Destacamento Territorial De Lousã, de forma a planificar o simulacro do dia 14 de outubro. Assim, no dia 14 de outubro, fizemos o transporte de alguns idosos para o local, tendo também apoiado na sua mobilização pelos diversos pontos da aldeia, ficando a aguardar pelo alerta de evacuação da GNR para o ponto de encontro. Todos os recursos foram acionados, tendo sido evacuados todos os idosos, mesmo um acamado que foi transportado em ambulância. Seguidamente, seguiram para o abrigo, onde o posto de controlo, que se encontrava em Vilarinho, se juntou ao grupo, tendo terminado o simulacro, sem percalços.

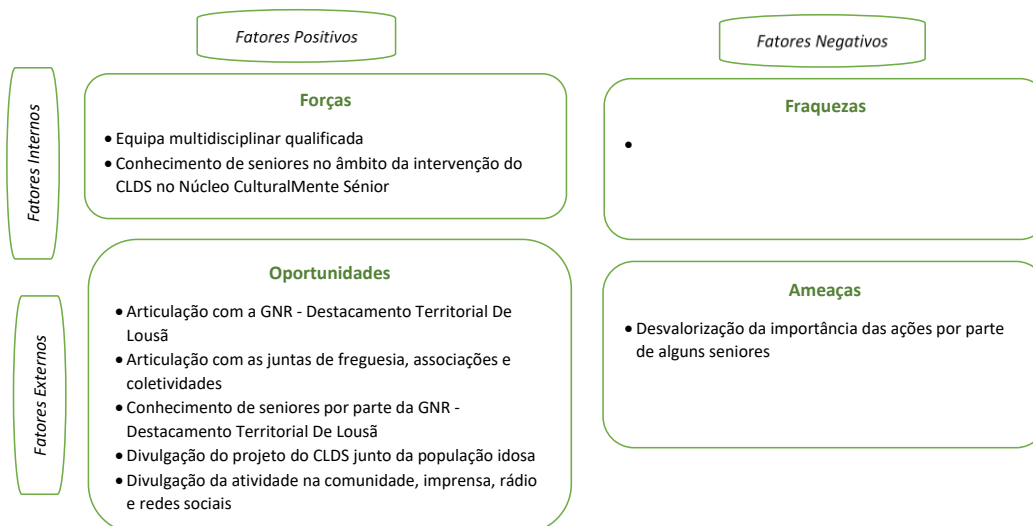
No âmbito da atividade 9.3– “Da Vila para a Aldeia”, intitulada de “Lousã Segura” em articulação com a GNR – Destacamento Territorial da Lousã, realizou-se a terceira edição da ação de sensibilização sobre burlas, roubos e maus-tratos – “Lousã Segura”, junto da população sénior do concelho, tendo como alvo prioritário os seniores que vivem sozinhos e/ou estão isolados geograficamente. Esta ação foi realizada em dez lugares do concelho da Lousã, a saber: Serpins, Lomba de Alveite, Valada, Quatro Águas, Prilhão, Casal de Ermio, Foz de Arouce, Boque, Padrão e Gândaras. Na iniciativa estiveram presentes um total de 107 pessoas, maioria das quais seniores: Serpins [12]; Lomba de Alveite [11]; Valada [21]; Quatro Águas [6]; Prilhão [9]; Casal de Ermio [5]; Foz de Arouce [7]; Boque [12]; Padrão [5]; Gândaras [19].

Para ilustrar como facilmente podem ser burlados, a GNR apresentou um pequeno filme que retrata uma situação de burla a uma sénior numa aldeia, que serviu de ponto de partida para alertar para os cuidados que devem ter para prevenir este tipo de situações. Os presentes foram expondo situações em que foram burlados ou onde houve tentativas de burla, também aproveitando para esclarecer dúvidas relativamente a procedimentos que devem ter.

As ações foram muito profícuas, dado que muitos dos presentes residem sozinhos e em lugares com pouca vizinhança, onde a maioria dos residentes são seniores.

Avaliação atividade – “Da Vila para a Aldeia” - “Lousã Segura” – Análise Swot

Avaliação da Atividade [Análise SWOT]



Cofinanciado por:



Registo de Evidências:

9.1 Aldeias com corAÇÃO



Aldeia Natal em Serpins e Candal

Cofinanciado por:



9.2 Vamos avizinhar...



Dia dos Vizinhos - Workshop de Chanfana

Cofinanciado por:





Comemoração do Dia dos Vizinhos



Atuação em incêndios rurais - Ações de capacitação em parceria com o projeto “Evacuar Floresta” - Teste de tempos – aldeia de Cabanões

Cofinanciado por:





Atuação em incêndios rurais - Ações de capacitação em parceria com o projeto “Evacuar Floresta” - Simulacro – aldeia de Cabanões

Cofinanciado por:



9.3 Da Vila para a aldeia...



93



Lousã Segura – Ação sensibilização sobre roubos e burlas à população idosa

Cofinanciado por:



2 - Conclusões

O ano de 2022 foi um ano de eficácia na execução das ações propostas, por um lado devido à melhoria da situação pandémica vivenciada e, por conseguinte, à maior abertura na realização de determinadas ações em grupo.

94

Podemos, em jeito de balanço geral, afirmar que a intervenção do projeto foi positiva, alcançando, uma taxa de execução de 99% (vide anexos).

Relativamente aos resultados contratualizados, no que diz respeito ao número total de destinatários diretos abrangidos até ao momento, contabilizam-se 637 o que corresponde a mais de 100% do total aprovado em candidatura (500 destinatários em candidatura), tendo sido alcançado o objetivo quantitativo.

Durante este ano em sede de plenário do CLAS no dia 14 de junho, a ACTIVAR, entidade coordenadora do projeto propôs à consideração dos elementos que o constituem, as propostas de prorrogação do projeto por mais 8 meses (31/12/2023), possibilitando assim a continuidade da intervenção junto dos beneficiários, contribuindo para o seu bem-estar socio emocional. Foi também, solicitado o alargamento do término de algumas ações de agosto de 2022 para 3 de maio de 2023, ou seja, até ao fim da operação.

Estas propostas foram aceites por unanimidade, uma vez que se considera que este tipo de trabalho não deveria depender de ciclos de projetos para estar contemplada e garantida a continuidade. Contudo, no final do ano verificou-se a possibilidade de submeter pedido de prorrogação até final de junho de 2023. O CLDS 4G Lousã Activa viu o seu pedido ser aprovado a 20 de dezembro, o que permite mais dois meses de execução, dando continuidade as ações e ao acompanhamento dos beneficiários.

Cofinanciado por:



ANEXO 1 – Avaliação Interna / Indicadores para resultado- por semestre (2022)

95

Eixo	Ação	Resultados Esperados (2020 -2023)	Atividades	Indicadores para os resultados	Previsto (2020-2023)	Executado (2020)	Executado (2021)	Executado (jan-jun 2022)	Executado (jul-dez 2022)	Taxa de execução	Total destinatários (até a data)
2	1 - +Família	30 famílias	1.1	Nº de famílias que desenvolvam competências parentais durante a operação	30	10	17	7	0	100%	Famílias: 34
	2 - Família Activa	10 famílias 15 crianças/jovens	2.1 a	Nº de famílias participantes	10	8	11	0	0	100%	Famílias:19 Crianças e Jovens:32
			2.12	Nº Crianças e/ou jovens participantes	15	3	0	29	0	100%	
				Nº de ações realizadas	12	2	4	2	3	92%	
	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	6	2	100%	Crianças e Jovens:68
				Nº sessões realizadas	50	5	38	2	6	100%	
				Nº turmas participantes (AEL/Status)	10	4	9	1	1	100%	
	4 - #alcoool zero	50 destinatários 12 ações	4.1	Nº folhetos distribuídos	250	141	0	0	0	56%	
			4.2	Nº sessões realizadas com o jogo Mariposa	1	2	0	0	1	100%	

Cofinanciado por:



3	5 - +Jovem	80 jovens 4 Bootcamps	4.3	Nº estabelecimentos/ proprietários participantes	10	10	0	0	0	100%	Crianças e Jovens: 42
			4.4	Nº participações da mascote	5	5	0	0	3	100%	
			4.5	Nº Clubes desportivos participantes	3	0	0	2	1	100%	
				Nº sessões	5	0	0	6	7	100%	
			4.6 a 4.12	Nº Crianças e/ou jovens participantes	50	0	18	0	24	84%	
				Nº de ações realizadas	12	4	2	0	6	100%	
	5 - +Jovem	80 jovens 4 Bootcamps	5.1	Nº de jovens que desenvolveram competências pessoais e/ou sociais	20	0	14	0	0	70%	Crianças e Jovens: 83
			5.2	Nº de jovens que desenvolveram competências pessoais e/ou sociais	20	0	33	0	0	100%	
			5.3	Nº de jovens que desenvolveram competências pessoais e/ou sociais	20	0	0	0	13	65%	
			5.4	Nº de jovens que desenvolveram competências pessoais e/ou sociais	20	0	0	0	23	100%	
				Nº bootcamps	4	0	2	0	4	100%	
	6 - Cultural Mente Sénior	60 idosos 12 ações	6.1	Nº ações realizadas	3	3	0	0	0	100%	Séniore: 83
				Nº idosos/as participantes	20	24	0	0	0	100%	
			6.2	Nº ações realizadas	8	1	6	2	4	100%	

				Nº idosos/as participantes	40	9	26	5	50	100%	
			6.3	Nº de ações realizadas	1	0	0	0	1	100%	
	10 - Não saia de casa, nós vamos por si	1 ação 15 idosos/as	10	Nº idosos/as participantes e pessoas em situação de vulnerabilidade	15	14	52	26	26	100%	Séniore: 27
4	7 - DaLousã	10 produtores 100 destinatários	7.1	Nº de turmas participantes	8	0	8	6	6	100%	Produtores locais: 6 População Residente: 100
				Nº Crianças e/ou jovens participantes	100	0	100	0	0	100%	
			7.2	Nº de ações realizadas	5	0	5	0	0	100%	
			7.3	Nº de ações realizadas	5	3	2	1	1	100%	
			7.4	Nº de ações realizadas	5	2	2	1	1	100%	
			7.5	Nº de ações realizadas	3	1	2	0	0	100%	
				Nº de produtores participantes	2	1	1	0	0	100%	
			7.6	Nº de ações realizadas	4	3	0	3	4	100%	
				Nº de produtores participantes	8	2	2	2	0	75%	
	8 - Trilhando a Cultura Local	1 livro 12 ações 40 destinatários	8.1	Nº ações realizadas	3	1	0	3	1	100%	População Residente: 56
				Nº idosos/as participantes	30	11	21	6	33	100%	
			8.2	Nº ações realizadas	2	1	1	1	4	100%	
			8.3	Nº ações realizadas	2	1	0	0	1	100%	
			8.4	Nº ações realizadas	2	0	0	0	2	100%	
			8.5	Nº pessoas participantes	10	0	8	0	7	100%	
				Nº de ações realizadas	3	0	2	0	1	100%	

Cofinanciado por:



	9 - Guia-Te	18 ações 40 destinatários	9.1	Nº de ações realizadas	5	3	1	0	1	100%	População Residente: 87
				Nº de pessoas participantes	5	1	1	0	10	100%	
			9.2	Nº de ações realizadas	10	5	2	1	1	90%	
				Nº de pessoas participantes	20	17	0	0	57	100%	
			9.3	Nº de ações realizadas	4	2	2	0	1	100%	
				Nº de pessoas participantes	15	14	3	0	107	100%	
			TOTAIS								

Cofinanciado por:



ANEXO 2 – Avaliação Interna / Indicadores para resultado- anual (2022)

Eixo	Ação	Resultados Esperados (2020 -2023)	Atividades	Indicadores para os resultados	Previsto (2020-2023)	Executado (2020)	Executado (2021)	Executado (2022)	Taxa de execução	Total destinatários (até a data)
2	1 - +Família	30 famílias	1.1	Nº de famílias que desenvolvam competências parentais durante a operação	30	10	17	7	100%	Famílias: 34
	2 - Família Activa	10 famílias 15 crianças/jovens	2.1	Nº de famílias participantes	10	8	11	0	100%	Famílias:19 Crianças e Jovens:32
			2.12	Nº Crianças e/ou jovens participantes	15	3	0	29	100%	
				Nº de ações realizadas	12	2	4	5	92%	
	3 - CSI Cidadania	50 crianças/jovens	3.1	Nº de crianças e jovens que desenvolveram competências de cidadania e/ou participação cívica	50	28	34	8	100%	Crianças e Jovens:68
			3.2	Nº sessões realizadas	50	5	38	8	100%	
				Nº turmas participantes (AEL/Staus)	10	4	9	1	100%	
	4 - #alcooolzero	50 destinatários 12 ações	4.1	Nº folhetos distribuídos	250	141	0	0	56%	Crianças e Jovens:42
			4.2	Nº sessões realizadas com o jogo Mariposa	1	2	0	1	100%	
			4.3	Nº estabelecimentos/ proprietários participantes	10	10	0	0	100%	
			4.4	Nº participações da mascote	5	5	0	3	100%	
			4.5	Nº Clubes desportivos participantes	3	0	0	3	100%	
				Nº sessões	5	0	0	13	100%	

Cofinanciado por:



3			4.6 a 4.12	Nº Crianças e/ou jovens participantes	50	0	18	24	84%	
				Nº de ações realizadas	12	4	2	6	100%	
	5- +Jovem	80 jovens 4 Bootcamps	5.1	Nº de jovens que desenvolveram competências pessoais e/ou sociais	20	0	14	0	70%	Crianças e Jovens: 83
			5.2	Nº de jovens que desenvolveram competências pessoais e/ou sociais	20	0	33	0	100%	
			5.3	Nº de jovens que desenvolveram competências pessoais e/ou sociais	20	0	0	13	65%	
			5.4	Nº de jovens que desenvolveram competências pessoais e/ou sociais	20	0	0	23	100%	
				Nº bootcamps	4	0	2	2	100%	
	6 - CulturalMente Sénior	60 idosos 12 ações	6.1	Nº ações realizadas	3	3	0	0	100%	Séniore: 83
				Nº idosos/as participantes	20	24	0	0	100%	
			6.2	Nº ações realizadas	8	1	6	6	100%	
				Nº idosos/as participantes	40	9	26	55	100%	
			6.3	Nº de ações realizadas	1	0	0	1	100%	
4	10 - Não saia de casa, nós vamos por si	1 ação 15 idosos/as	10	Nº idosos/as participantes e pessoas em situação de vulnerabilidade	15	14	1	26	100%	Séniore: 27
	7 - DaLousã	10 produtores 100 destinatários	7.1	Nº de turmas participantes	8	0	8	12	100%	Produtores locais: 6 População Residente: 100
				Nº Crianças e/ou jovens participantes	100	0	100	0	100%	
			7.2	Nº de ações realizadas	5	0	5	0	100%	

Cofinanciado por:



			7.3	Nº de ações realizadas	5	3	2	2	100%	
			7.4	Nº de ações realizadas	5	2	2	2	100%	
			7.5	Nº de ações realizadas	3	1	2	0	100%	
				Nº de produtores participantes	2	1	1	0	100%	
			7.6	Nº de ações realizadas	4	3	0	7	100%	
				Nº de produtores participantes	8	2	2	2	75%	
	8 - Trilhando a Cultura Local	1 livro 12 ações 40 destinatários	8.1	Nº ações realizadas	3	1	0	4	100%	População Residente: 56
				Nº idosos/as participantes	30	11	21	39	100%	
			8.2	Nº ações realizadas	2	1	1	5	100%	
			8.3	Nº ações realizadas	2	1	0	1	100%	
			8.4	Nº ações realizadas	2	0	0	2	100%	
			8.5	Nº pessoas participantes	10	0	8	7	100%	
				Nº de ações realizadas	3	0	2	1	100%	
	9 - Guia-Te	18 ações 40 destinatários	9.1	Nº de ações realizadas	5	3	1	1	100%	População Residente: 87
				Nº de pessoas participantes	5	1	1	10	100%	
			9.2	Nº de ações realizadas	10	5	2	2	90%	
				Nº de pessoas participantes	20	17	0	57	100%	
			9.3	Nº de ações realizadas	4	2	2	1	100%	
				Nº de pessoas participantes	15	14	3	107	100%	
TOTAIS									99%	637

Cofinanciado por:

