



M Projeto Sénior de Portalegre **ACADEMIA STA. CLARA**



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
PARA A INOVAÇÃO
E EMPREENDEDORISMO
SOCIAL E DIGITAL



Câmara Municipal
Portalegre



Portalegre
além do alentejo

1. Índice

1. Índice	2
2. A Ai9.PT.....	3
3. Academia St Clara – O Projeto Sénior da Comunidade de Portalegre, para a Comunidade e desenvolvido na Comunidade	5
4. A Visão e a Missão	7
5. Estrutura Organizativa	8
6. Propostas de Organização Curricular	9
7. Seminários	18
8. Divulgação e Marketing	20
9. Parcerias.....	22
10. Proposta de aulas da Academia Santa Clara.....	27
11. Avaliação do Projeto e Prestação de Contas	29
12. Investimento	31

2. A Ai9.PT

CRIAMOS IDEIAS, DESPERTAMOS MENTES

Comprometida com a inovação e desenvolvimento nas áreas sociais e digitais, a Associação Portuguesa para a Inovação e Empreendedorismo Social e Digital tem como objetivo central promover, de forma sustentável, a inovação e o empreendedorismo como impulsionadores do desenvolvimento nas áreas sociais e digitais, através da educação integrada e permanente e de ações no âmbito social, cultural, ambiental, desportivo e educacional.

A nossa missão é promover a colaboração, a concertação e a complementaridade entre os agentes de desenvolvimento regional e nacional, e incentivar as parcerias que permitam tornar cada região cada vez mais competitiva com o objetivo de atingir um estágio de desenvolvimento que consolide e que as coloque entre as mais desenvolvidas da Europa, através de uma aposta concertada e coerente nos domínios de excelência, na qualidade dos produtos/serviços, no empreendedorismo das pessoas e das empresas, na globalização e na internacionalização, informação e formação.

Temos como visão tornar-nos numa instituição, sem fins lucrativos, prestadora e facilitadora de serviços aos nossos associados e à comunidade, primando por uma elevada e distinta qualidade. Pretendemos afirmar-nos como uma associação de excelência no apoio às pessoas, instituições e entidades nacionais, ao tecido empresarial e sua interligação com o meio envolvente, contribuindo assim para o desenvolvimento socioeconómico do país, promovendo a inovação e empreendedorismo nas áreas da educação, desporto, tecnologia digital, ciência, desenvolvimento social, ambiente e cultura.

Os nossos Valores são:

- Promover as competências digitais
- Procura da Eficiência pela colaboração
- Ética e a promoção da Igualdade de oportunidades
- Qualidade do serviço
- Credibilidade

- Estabilidade Social
- Inovação

A AI9.PT tem como objetivo promover o desenvolvimento das atividades sociais e económicas nas regiões em que atua nos domínios técnico, económico, comercial, associativo e outros. Especial atenção é dada à participação crescente das pessoas em geral e dos seus associados nas decisões e programas relacionados com essas atividades. A AI9.PT representará os seus associados e assegurará a sua representação em todos os organismos, privados e públicos, aos quais lhe seja atribuída essa responsabilidade, por lei ou convite.

3. Academia St Clara – O Projeto Sénior da Comunidade de Portalegre, para a Comunidade e desenvolvido na Comunidade

“A felicidade não é algo que nos acontece, mas que nós fazemos acontecer.”

Csikszentmihalyi, 1999, pg. 5

Este é, acreditamos, um projeto inovador que certamente irá fortalecer e enriquecer a comunidade de Portalegre: a Academia Santa Clara pretende ser uma Universidade Sénior de proximidade, uma instituição de aprendizagem dedicada aos idosos do concelho.

Este projeto tem um profundo compromisso com o envelhecimento ativo e saudável. Reconhecemos a riqueza de experiências, sabedoria e habilidades que nossos idosos possuem, e acreditamos firmemente que eles devem ter a oportunidade de continuar aprendendo, contribuindo e desfrutando de uma vida plena, numa lógica de aprendizagem ao longo da vida.

Esta proposta baseia-se em três pilares fundamentais: comunidade, proximidade e voluntariado. Procuramos criar um ambiente onde os idosos se sintam parte integrante da comunidade, valorizados e respeitados pelas suas contribuições passadas e presentes. Onde tenham uma participação e intervenção ativa no município e nos seus espaços.

A Academia Santa Clara será um espaço inclusivo, acolhedor e vibrante, onde o diálogo intergeracional será incentivado, permitindo que a sabedoria seja compartilhada e apreciada.

A proximidade é um elemento-chave deste projeto. Queremos estar presentes em todos os cantos do concelho e trazer os habitantes de todas as freguesias para participarem nas atividades, estabelecendo locais de aprendizagem abertos, acessíveis e convenientes para os idosos. Com essa abordagem, eliminamos barreiras geográficas e garantimos que todos tenham a oportunidade de participar ativamente da Universidade Sénior, independentemente de sua localização.

O voluntariado é também uma componente prevista no nosso modelo educativo, embora não seja essencial. Acreditamos no poder da solidariedade e da colaboração

para criar uma comunidade mais forte e coesa. Convidaremos cidadãos comprometidos, a juntarem-se a nós como voluntários. Suas competências e conhecimentos serão inestimáveis para enriquecer os cursos e atividades oferecidos pela Universidade Sênior. Com este projeto da Academia Santa Clara, estamos a promover o envelhecimento ativo, mas também a fortalecer a rede de saúde e apoio à terceira idade. Trabalharemos em estreita colaboração com os profissionais de saúde e instituições parceiras para garantir que nossos idosos tenham acesso às informações necessárias para uma vida saudável e feliz. Ao integrar a lógica de envelhecimento ativo nesta abordagem, estaremos a contribuir para o bem-estar físico, mental e emocional dos nossos idosos. No que diz respeito à oferta de cursos e atividades, a Academia Santa Clara será um verdadeiro tesouro de conhecimento e experiências enriquecedoras. Desde aulas de artes, música, dança e literatura até programas de ciências, tecnologia e bem-estar, ofereceremos uma ampla variedade de opções para atender aos interesses e necessidades individuais. Além disso, a Academia Santa Clara irá promover conferências, workshops e visitas culturais, enriquecendo ainda mais a experiência de aprendizagem dos nossos idosos.

A Academia Santa Clara será muito mais do que uma instituição educativa. Será uma manifestação tangível do compromisso em cuidar e valorizar a geração mais experiente da nossa comunidade.

Este projeto de Academia Santa Clara, aposta em construir uma comunidade inclusiva e solidária, onde o envelhecimento seja encarado como um período de descobertas, aprendizagem e contribuição contínua.

4. A Visão e a Missão

Visão:

Tornar-se a principal universidade sénior descentralizada e próxima da comunidade e das associações do concelho, oferecendo oportunidades de aprendizagem enriquecedoras e promovendo o envelhecimento ativo.

Missão:

Proporcionar um ambiente acolhedor e inclusivo, onde os estudantes seniores possam continuar a aprender, explorar novos interesses e envolver-se em atividades intelectualmente estimulantes.

Promover a interação social, o bem-estar emocional e a autonomia dos estudantes seniores, fortalecendo assim a sua qualidade de vida.

Objetivos:

- Oferecer uma variedade de cursos e atividades que atendam às necessidades e interesses dos estudantes séniores.
- Promover a partilha de conhecimentos, experiências e competências entre os estudantes e professores.
- Fomentar parcerias com instituições educacionais, organizações locais e associações para enriquecer a oferta de programas e recursos.
- Garantir a excelência académica e a qualidade dos cursos e atividades oferecidos.
- Estimular a participação ativa da comunidade e das associações locais no desenvolvimento e promoção da universidade sénior.

5. Estrutura Organizativa

A estrutura organizativa interna da Academia Santa Clara em termos de recursos humanos será composta por diversas posições-chave que desempenham funções específicas para o funcionamento eficiente da universidade.

Esta estrutura dependerá da dimensão de utentes e do alcance e relevância que a instituição venha a conseguir no concelho.

Direção:

Responsável geral pela gestão estratégica e operacional da universidade.

Coordenação Pedagógica:

Responsável pelo desenvolvimento curricular, planeamento organização e gestão dos cursos e supervisão do corpo docente.

Corpo Docente:

Especialistas nas áreas de ensino designadas, responsáveis por ministrar as aulas e orientar os participantes nos cursos e seminários oferecidos.

Administração e Apoio:

Trata das questões administrativas, como gestão financeira, recursos humanos e infraestrutura. Responsável pelo atendimento aos participantes, gestão de documentação e apoio administrativo em geral. Responsável pela organização e gestão de espaços físicos, materiais e logística para as atividades da universidade.

Voluntários:

Indivíduos da comunidade que contribuem com o seu tempo e competências em diversas áreas, como apoio em eventos, tutoria e acompanhamento dos participantes.

6. Propostas de Organização Curricular

Os cursos apresentados pretendem ilustrar o tipo de atividades que se poderão desenvolver na universidade e que estarão sempre dependentes de existirem os docentes adequados para o seu desenvolvimento.

A oferta curricular da Academia Santa Clara estará dividida tem por base o bem-estar físico, a saúde e o bem-estar psicológico e/ou intelectual.

A. Bem-estar Físico

A atividade física é fundamental para a saúde e o bem-estar dos idosos. Ajuda a manter a independência funcional, reduz o risco de doenças crónicas, melhora a qualidade de vida e promove o envelhecimento ativo. No entanto, é importante a seleção de atividades adequadas às necessidades individuais e às condições de saúde de cada um. A atividade física tem um efeito calmante, o que pode ajudar a reduzir o stress e melhorar a qualidade do sono. É importante a participação nas aulas de grupo de forma a contribuir para a socialização, oferecendo assim oportunidades de interação com outros idosos, promovendo o bem-estar emocional.

Deste modo, a nossa oferta tem por objetivos:

- Melhorar a condição física e a resistência dos participantes.
- Promover a saúde cardiovascular e o fortalecimento muscular.
- Desenvolver a flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora.
- Estimular a sociabilidade e o convívio entre os participantes.
- Proporcionar uma sensação de bem-estar físico e mental.

A.1. "Ginástica e Bem-estar"

A Ginástica e o bem-estar físico são elementos cruciais para idosos, uma vez que contribuem para a manutenção da saúde física e mental, a melhoria da qualidade de vida e a promoção do envelhecimento ativo.

Este curso oferece atividades físicas adaptadas às necessidades e capacidades individuais dos idosos. É importante incluir uma diversidade das atividades físicas no programa de ginástica, abrangendo exercícios de força, flexibilidade, equilíbrio e cardiovasculares.

1. **Aquecimento e Alongamento:** Iniciar com um aquecimento leve e sessões de alongamento ajuda a evitar lesões e a preparar o corpo para o exercício.
2. **Exercícios de Força:** A musculação leve ou exercícios de resistência com elásticos ou pesos leves ajudam a manter a massa muscular, a força e a independência funcional.
3. **Exercícios de Equilíbrio:** A prática de exercícios que melhoram o equilíbrio pode reduzir o risco de quedas.
4. **Flexibilidade:** Exercícios de alongamento melhoram a flexibilidade, mantêm a amplitude de movimento e ajudam a prevenir a rigidez muscular e articular.
5. **Dança:** Exercícios que envolvam o uso de música e ritmo são essenciais para garantir a motivação e a boa disposição na prática desportiva.

Lembrando sempre que a chave para um programa de ginástica e bem-estar bem-sucedido para idosos é a personalização e a adequação dos exercícios às características do grupo e de cada um.

Assim, serão realizadas aulas de alongamento, fortalecimento muscular, caminhadas orientadas e outras atividades que promovam o condicionamento físico e o bem-estar geral.

A.2. “Hidroginástica para idosos – Hidro Sénior”

A hidroginástica é uma atividade física aquática de baixo impacto que é particularmente benéfica para idosos. Ela oferece uma série de vantagens devido ao ambiente aquático, que ajuda a minimizar a dor nas articulações e proporciona resistência natural à medida que os idosos realizam exercícios na água. Aqui estão alguns benefícios da hidroginástica para idosos:

1. **Baixo Impacto nas Articulações:** A flutuação na água reduz o impacto nas articulações, tornando-a uma opção segura para aqueles que podem ter problemas articulares, como a osteoporose ou artrite.

2. **Melhora da Mobilidade e Flexibilidade:** A resistência da água proporciona um ambiente ideal para melhorar a mobilidade e a flexibilidade das articulações e músculos.
3. **Fortalecimento Muscular:** Os exercícios de hidroginástica trabalham os músculos de todo o corpo, ajudando a manter e a aumentar a força muscular, o que é importante para a independência funcional.
4. **Aumento do Equilíbrio:** A água desafia o equilíbrio, o que é crucial para prevenir quedas, uma preocupação comum entre os idosos.
5. **Melhoria da Circulação:** A água proporciona uma pressão uniforme sobre o corpo, o que pode melhorar a circulação sanguínea e reduzir o inchaço nas pernas.
6. **Aumento da Capacidade Cardiorrespiratória:** A hidroginástica é uma excelente forma de melhorar a saúde cardiovascular, já que a água fornece resistência natural aos movimentos.
7. **Alívio de Dores Crônicas:** A resistência da água e a ausência de impacto podem proporcionar alívio para dores crônicas, como dores nas costas.

B. Bem-estar Psicológico e/ou desenvolvimento intelectual

“A maior velhice no velho é o desinteresse. Não bem a surdez que cresce, a vista que diminui, a queda dos dentes, do cabelo e do mais que foi caindo para a nulidade do ser. Tudo isso é de velho, mas há o que sobre isso estende o seu cansaço e é a quebra do interesse seja pelo que for incluindo a vida, agora quase imóvel como um pinheiro.”

Ferreira, 2001, pg. 155

O bem-estar psicológico e o desenvolvimento intelectual são aspetos essenciais na garantia da qualidade de vida na terceira idade. À medida que as pessoas envelhecem, essas dimensões continuam a ser fundamentais para manter uma vida gratificante e ativa. Aceitar as mudanças que vêm com o envelhecimento é fundamental para o bem-estar psicológico. Isso envolve a aceitação de limitações físicas e a procura contínua por maneiras de se adaptar e continuar a desfrutar da vida.

Manter os relacionamentos sociais é essencial para o bem-estar emocional. O isolamento social pode levar à solidão, depressão e ansiedade, portanto, é importante continuar a interagir com amigos, familiares e grupos sociais. Assim, na Academia Santa Clara, a este nível identificamos os seguintes objetivos de trabalho:

- Proporcionar atividades recreativas, como hobbies, viagens que proporcionam satisfação pessoal e prazer nos participantes.
- Proporcionar atividades de cariz cultural enquanto pilar de saberes e experiências vividas.
- Desenvolver atividades que promovam a saúde mental é fundamental.
- Proporcionar oportunidades de aprendizagem diversificadas, incluindo aulas, cursos online, leitura, jogos mentais e outros estímulos intelectuais.
- Conduzir os participantes a explorarem a criatividade através da arte, música, escrita ou outras formas de expressão é uma maneira gratificante de manter o desenvolvimento intelectual.

- Organizar atividades e iniciativas que levem os participantes a estarem envolvidos em grupos da comunidade, como clubes de leitura, grupos de discussão ou palestras, pode proporcionar estimulação intelectual e social.
- Proporcionar atividade que levem os participantes a usar dispositivos e recursos digitais pode ampliar as oportunidades de aprendizado e comunicação.

B.1. “Tuna da Academia Santa Clara”

Neste projeto, pretende-se manter a Tuna já existente da antiga Universidade Sénior, reforçando o seu apoio, envolvência e participação na comunidade. Tentaremos desenvolver parceria com o Conservatório de Portalegre e com a Banda Euterpe de modo a criarmos um grupo que combina elementos da tradição da Tuna Universitária com o foco educacional e cultural de uma Universidade Sénior. Tentaremos inculir o dinamismo que permite a participação dos idosos em apresentações musicais, danças ou outros eventos culturais do município.

Pretende que o professor responsável pela tuna consiga inculir o espírito de grupo e de partilha e que garanta uma aprendizagem musical em termos de canto e de instrumentos musicais.

B.2. "Meditação e relaxamento"

Este curso oferece a prática de exercícios de meditação e relaxamento adaptados às necessidades e capacidades dos idosos. Através de posturas suaves, exercícios de respiração e técnicas de relaxamento, os participantes irão promover o bem-estar físico, mental e emocional.

Objetivos:

- Melhorar a flexibilidade, força e equilíbrio físico.
- Reduzir o stress e promover a calma e o relaxamento.
- Estimular a consciência corporal e a conexão mente-corpo.
- Promover a saúde mental e emocional.
- Desenvolver técnicas de respiração para aumentar a vitalidade e a sensação de bem-estar.

B.3. "Cidadania Digital: Navegando com Segurança"

Este curso tem como objetivo capacitar os idosos no uso seguro e responsável da tecnologia digital. Os participantes aprenderão sobre segurança online, proteção de dados, uso de redes sociais e competências básicas. Pretende-se ainda capacitar os jovens para o uso das plataformas e sites do cidadão ativo (segurança Social, Saúde, Loja do cidadão online, ...).

Objetivos:

- Capacitar os idosos a utilizar a tecnologia digital de forma segura e consciente.
- Conhecer as principais ameaças e como se proteger contra elas no ambiente online.
- Familiarizar-se com as redes sociais e suas funcionalidades.
- Aprender a utilizar programas de computador básicos, como processadores de texto e navegação na internet.
- Estimular a inclusão digital e a participação ativa na sociedade digital.
- Utilizar sites no domínio do cidadão para resolver problemas do dia-a-dia e questões pessoais e/ou familiares (segurança social, saúde, loja do cidadão,...).

B.4. "Portalegre - cultura e arte" – Workshops diversos

Este curso aborda a história, cultura e os laços de Portalegre com a dimensão europeia. Os participantes explorarão a influência europeia na cidade, discutirão questões atuais da União Europeia e participarão de atividades que promovam o entendimento de identidade europeia.

Objetivos:

- Conhecer a história e a herança europeia de Portalegre.
- Compreender as instituições e os valores fundamentais da União Europeia.
- Debater questões atuais da União Europeia e seu impacto na comunidade local.
- Estimular a consciência cívica e a participação ativa na cidadania europeia.
- Promover o diálogo intercultural e a compreensão mútua entre os países europeus.

B.5. "Curso de Pintura"

Este curso convida os participantes a explorar a arte da pintura, com enfoque nas paisagens, monumentos e tradições locais de Portalegre. Serão realizadas aulas práticas

de pintura em diferentes técnicas, como aquarela, óleo e acrílico. Pretende-se ainda a exploração por outras artes, nomeadamente moldagem de barro e outros.

Objetivos:

- Desenvolver habilidades artísticas e criativas através da pintura.
- Capturar e representar a beleza de Portalegre através da arte.
- Estimular a expressão pessoal e a apreciação estética.
- Promover a valorização e a preservação do património local através da arte.
- Proporcionar momentos de relaxamento e satisfação através da atividade artística.

B.6. "Portalegre – grupo de teatro"

O grupo de teatro sénior é uma iniciativa enriquecedora que permite que pessoas mais velhas explorem sua criatividade, expressem-se artisticamente e envolvam-se na sociedade. Trata-se de uma forma maravilhosa de promover o envelhecimento ativo e criar oportunidades para os idosos se reunirem, aprenderem novas competências relacionadas com a representação e outras e compartilharem as suas histórias de vida.

C. Saúde e Bem-estar na terceira idade

A saúde na terceira idade é uma preocupação fundamental, pois o envelhecimento traz mudanças físicas e mentais que podem afetar a qualidade de vida. É importante adotar um estilo de vida saudável e tomar medidas preventivas para manter a saúde e o bem-estar durante esta fase da vida.

- A atividade física é essencial para manter a força muscular, a flexibilidade e a saúde cardiovascular.
- Uma dieta equilibrada rica em frutas, vegetais, proteínas magras e grãos integrais ajuda a manter um peso saudável e fornece os nutrientes necessários para a saúde.
- As quedas são uma preocupação comum entre os idosos. Mantenha a casa livre de obstáculos, use calçados adequados, faça exercícios de equilíbrio e considere utilizar dispositivos de assistência, se necessário.
- Promover os cuidados básicos de saúde: visão, audição, cuidados com a saúde mental, vacinação, medidas de prevenção e controlo básicos.

Neste pilar, pretende-se a identificação de um tema mensal, que será trabalhado uma vez por semana através do apoio de um especialista de saúde. Pretende-se o desenvolvimento de sessões dinâmicas e participativas e promovam o envolvimento e participação de todos/as.

C.1. "Saúde e Bem-estar na Terceira Idade" – Tema mensal com uma sessão informativa e participativa por semana.

Esta temática será desenvolvida tendo por base um tema mensal que será trabalhado em modalidade de workshop uma vez por semana. Estes workshops pretendem abordar temas relacionados com a saúde mental na terceira idade, incluindo estratégias de promoção do bem-estar físico e emocional e prevenção de doenças mentais. Serão discutidos tópicos como autoestima, gestão do stress e estilos de vida saudáveis, alimentação saudável, exercícios físicos adequados e prevenção de quedas.

Objetivos:

- Promover a consciência sobre a importância da saúde mental na terceira idade.
- Identificar estratégias eficazes para o bem-estar emocional.
- Fomentar a autoestima e a autoaceitação.
- Desenvolver habilidades de gestão do stress e resiliência.
- Promover a prevenção e a deteção precoce de doenças mentais.

7. Seminários

Apresentamos também alguns exemplos de seminários que oferecem uma variedade de temas interessantes e envolventes, abrangendo cultura local, saúde, tecnologia, arte, literatura e muito mais. Eles podem proporcionar uma oportunidade para os participantes expandirem os conhecimentos, interagirem com especialistas e desfrutarem de uma experiência enriquecedora na Academia Santa Clara.

Esta vertente permitirá o conhecimento em termos de cultura, contacto com a experiência e conhecimento das raízes e vivências locais.

"Envelhecimento Ativo: Promovendo uma Vida Saudável e Ativa"

Este seminário aborda estratégias para um envelhecimento saudável, incluindo exercícios físicos, alimentação equilibrada e cuidados de saúde preventivos. Os participantes aprenderão sobre a importância do estilo de vida ativo para manter a vitalidade e a qualidade de vida na terceira idade.

"Cultura Local: Descobrindo as Raízes de Portalegre"

Neste seminário, os participantes explorarão a cultura local de Portalegre, mergulhando nas tradições, história, arte e música da região. Serão convidados especialistas e artistas locais para compartilhar seu conhecimento e experiência.

"Educação Financeira: Gerindo as suas Finanças na Terceira Idade"

Neste seminário, os participantes aprenderão a gerir efetivamente suas finanças na terceira idade. Serão discutidos temas como planeamento financeiro, investimentos, pensões e direitos financeiros específicos para idosos.

"Saúde Mental e Bem-Estar Emocional"

Este seminário destaca a importância da saúde mental e do bem-estar emocional na terceira idade. Os participantes aprenderão estratégias para promover uma boa saúde mental, gerir o stress e cultivar relacionamentos saudáveis.

"Arqueologia Local: Descobrindo o Passado de Portalegre"

Neste seminário, os participantes terão a oportunidade de explorar a arqueologia local e aprender sobre as descobertas e achados históricos da região. Visitas a locais arqueológicos e palestras com especialistas enriquecerão a experiência.

"História da Arte: Da Idade Média à Arte Contemporânea"

Este seminário oferece uma visão geral da história da arte, abrangendo diferentes períodos e estilos artísticos. Serão exploradas obras de artistas famosos e discutidos os contextos históricos e culturais em que foram criadas.

"Literatura Local: Escritores de Portalegre"

Neste seminário, serão apresentados escritores e poetas locais de Portalegre. Os participantes terão a oportunidade de ler e discutir obras literárias escritas por autores da região, explorando a riqueza da literatura local.

"Primeiros Socorros e Segurança Doméstica"

Este seminário oferece conhecimentos básicos de primeiros socorros e segurança doméstica. Os participantes aprenderão como agir em situações de emergência, prevenir acidentes domésticos e promover um ambiente seguro em casa.

"Viagens pela Europa: Descobrindo as Maravilhas do Velho Continente"

Neste seminário, os participantes embarcarão numa viagem virtual pelas maravilhas da Europa. Serão explorados destinos populares e menos conhecidos, com ênfase na cultura, história e gastronomia de cada país.

Estes seminários são uma proposta para enriquecer a universidade, sendo que o seu desenvolvimento, depende do apoio financeiro da Câmara Municipal e/ou de outras iniciativas que o próprio grupo possa conseguir dinamizar.

8. Divulgação e Marketing

Este plano abrangente de divulgação e marketing ajudará a alcançar os nossos objetivos de aumentar a notoriedade da Academia Santa Clara, envolver a comunidade e as associações locais, e atrair participantes interessados em envelhecimento ativo, saúde, cidadania digital e atividade física.

Identificação do público-alvo: Começaremos por identificar o nosso público-alvo, que inclui os idosos do concelho de Portalegre, suas famílias e cuidadores, bem como associações locais e centros comunitários. Compreender as necessidades e interesses desse público nos ajudará a adaptar nossas estratégias de divulgação.

Desenvolvimento de uma identidade visual: Criaremos uma identidade visual atrativa e consistente para a nossa Academia Santa Clara, incluindo um logotipo, cores e um design reconhecível. Essa identidade visual será aplicada em todos os materiais de divulgação, como folhetos, cartazes e banners.

Website e presença online: Criaremos um website informativo e fácil de navegar, onde os interessados poderão encontrar informações detalhadas sobre os cursos, horários, inscrições e eventos. Além disso, estabeleceremos uma presença ativa nas redes sociais, como Facebook e Instagram, para compartilhar novidades, depoimentos de participantes e informações relacionadas com envelhecimento ativo e bem-estar.

Materiais impressos: Produziremos materiais impressos de qualidade, como folhetos e cartazes, que serão distribuídos em locais estratégicos, como centros de saúde, farmácias, bibliotecas e associações locais. Esses materiais destacarão os benefícios da participação na Academia Santa Clara e fornecerão informações sobre como se inscrever e participar.

Parcerias com associações e centros comunitários: Estabeleceremos parcerias com associações locais, centros comunitários e outras instituições relevantes. Realizaremos sessões informativas e eventos de divulgação em conjunto, aproveitando a rede existente para alcançar um público mais amplo. Além disso, convidaremos representantes dessas organizações para falar sobre a importância do envelhecimento ativo e da participação na universidade sênior.

Eventos de portas abertas: Organizaremos eventos de portas abertas, nos quais a comunidade local poderá conhecer os professores e participar em demonstrações práticas dos cursos oferecidos. Esses eventos serão divulgados amplamente e servirão como oportunidades para esclarecer dúvidas e incentivar a inscrição.

Depoimentos e histórias de sucesso: Recolheremos depoimentos e histórias de sucesso de participantes satisfeitos e os compartilharemos no nosso website, nas redes sociais e em materiais impressos. Esses testemunhos reais ajudarão a transmitir a qualidade e os benefícios da universidade sénior.

Parcerias com meios de comunicação local: Estabeleceremos parcerias para promover a Academia Santa Clara sénior por meio de entrevistas, artigos e anúncios. Isso nos ajudará a alcançar um público mais amplo e transmitir a mensagem de forma eficaz.

Participação em eventos comunitários: Participaremos de eventos comunitários locais, como feiras de saúde, festivais culturais e encontros de associações, onde poderemos interagir diretamente com o público-alvo, distribuir materiais informativos e fornecer informações sobre a universidade sénior.

Programa de referência: Implementaremos um programa de referência para incentivar os participantes existentes a recomendar a Academia Santa Clara aos seus amigos, familiares e conhecidos. Ofereceremos incentivos, como descontos ou brindes especiais, para aqueles que trouxerem novos participantes para a universidade sénior.

9. Parcerias

Para fortalecer a Academia Santa Clara e enriquecer a experiência de aprendizagem dos nossos participantes, é fundamental estabelecer parcerias estratégicas com diversas instituições.

Instituições educativas: Procuraremos parcerias com escolas locais, institutos de ensino profissional e outras instituições educacionais. Essas parcerias podem incluir a participação de estudantes como voluntários, estágios ou projetos colaborativos. Além disso, podemos organizar workshops ministrados por professores e alunos dessas instituições, permitindo uma troca de conhecimentos intergeracionais.

Associações e centros de idosos: Estabeleceremos parcerias com associações locais e centros de idosos para colaborar no desenvolvimento de programas e compartilhar recursos. Poderemos oferecer palestras, workshops ou atividades conjuntas que beneficiem ambas as partes. Além disso, essas parcerias podem ajudar na divulgação da Academia Santa Clara para um público mais amplo.

Organizações comunitárias: Procuraremos parcerias com organizações comunitárias, como bibliotecas, grupos culturais e centros recreativos. Essas parcerias podem envolver a realização de eventos conjuntos, como exposições temáticas, apresentações artísticas ou atividades de voluntariado. Ao unir esforços, podemos proporcionar experiências enriquecedoras aos participantes da Academia Santa Clara e contribuir para o desenvolvimento da comunidade.

Instituições de ensino superior: Buscaremos sinergias com instituições de ensino superior para criar oportunidades de aprendizagem intergeracionais e programas de tutoria. Por exemplo, poderemos estabelecer programas de mentoria, nos quais estudantes universitários auxiliam os participantes da Academia Santa Clara em áreas específicas de interesse. Além disso, podemos organizar palestras e workshops

ministrados por professores universitários, proporcionando acesso a conhecimentos especializados.

Redes de envelhecimento ativo e saúde: Procuraremos integrar-nos em redes de envelhecimento ativo e saúde, colaborando com organizações e profissionais do setor. Isso pode incluir parcerias com centros de saúde, clínicas especializadas, associações de bem-estar e programas financiados relacionados com a terceira idade. Essas parcerias podem fornecer recursos adicionais, conhecimentos e oportunidades de cooperação em projetos relacionados com saúde e bem-estar dos idosos.

Possíveis parceiros:

Associação Cultural Portalegre Core

Associação Cultural Sons do Campo

Associação do Grupo de Forcados Amadores de Portalegre

Associação Silvina Candeias

Associação Tertúlia de Alagoa

Associação UPAlacer

Atelier do Bairro

Centro Cultural e Desportivo dos Trabalhadores do Município de Portalegre

Centro Popular de Trabalhadores dos Assentos

Centro Popular dos Trabalhadores Caiense

Centro Popular dos Trabalhadores de S. Cristóvão

Centro Vicentino da Serra

Coro Infantil dos Assentos

Criarte

Grupo de Cantares Cantalagoa

Grupo Folclórico e Cultural da Boavista

Grupo Pró-Portalegre

O Semeador – Grupo de Cantares de Portalegre

Orfeão de Portalegre

Rancho Folclórico de Fortios

Sociedade Musical Euterpe
Sociedade Recreativa Musical Alegretense
Teatro do Convento
UMCOLETIVO – Associação Cultural Associações Desportivas
Academia José Jacob
Adrenalinastuta – Associação Ciclismo de Portalegre
Associação Clube dos 4 Estilos
Associação da Juventude Carreirense
Associação de Karatedō Gōjūryū Portugal – Portalegre
Associação de Modelismo de Portalegre
Associação Desportiva Rodas São Mamede
Associação Desportiva, Recreativa e Cultural de Alagoa
Associação Desportiva, Recreativa e Cultural de Carreiras
Associação dos Covões Portalegre
Associação Porta Sénior 50 Associação PTG 130
Associação Reguengo Jovem Atletismo Clube de Portalegre
C.D.C.R dos CTT – Centro Desportivo, Cultural e Recreativo dos CTT
Centro Cultural e Desportivo Ases do Pedal
Centro Cultural e Desportivo da Saúde e Segurança Social de Portalegre
Centro Cultural e Desportivo de Reguengo
Centro Cultural e Desportivo de Vargem
Centro Cultural e Desportivo Desportalegre
Centro Cultural e Desportivo do Hospital Dr. José Maria Grande
Centro Cultural e Desportivo dos Trabalhadores do Município de Portalegre
Centro Cultural e Desportivo Selenis
Centro Popular dos Trabalhadores Caiense
Centro Popular dos Trabalhadores de S. Cristóvão
Centro Vicentino da Serra
Clube 2CV
Clube ATP – Academia de Ténis de Portalegre
Clube de Escalada do Norte Alentejano – CENA
Clube de Karaté e Atividade Física de Portalegre

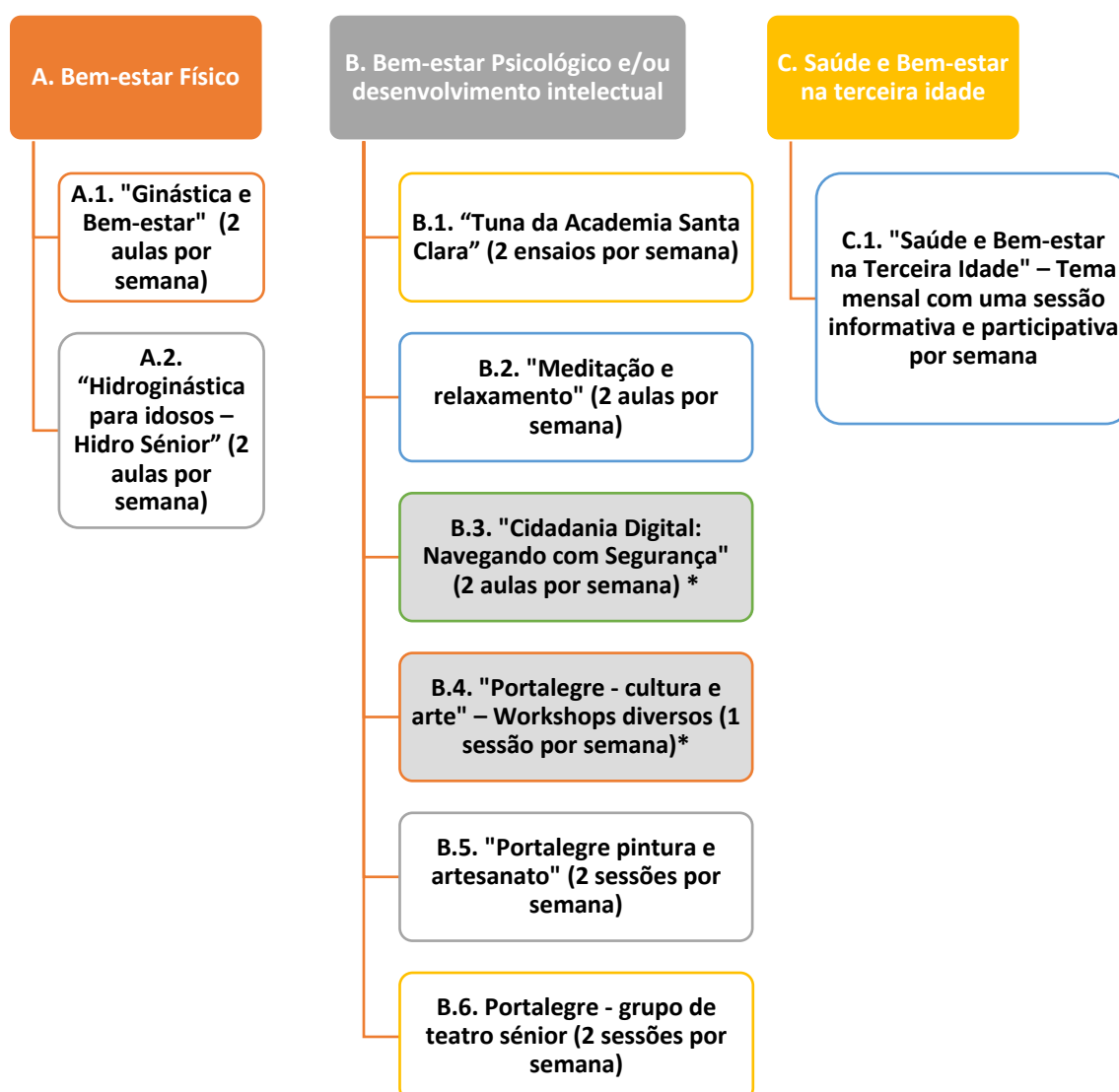
Clube de Natação de Portalegre
Clube de Praticantes de Karaté de Portalegre
Clube Desportivo Portalegrense 1925
Clube Desportivo Velha Guarda de São Mamede
Clube Pesca Desportiva do Alto Alentejo
Código D'Aventura – Associação
CRUP – Clube Rugby União de Portalegre
DAP – Associação de Desporto e Aventura de Portalegre
Escola Ciclismo de Portalegre
Gimnóbrilho – Clube de Lazer
Ginásio Andebol de Portalegre – GAP
Grupo de Promoção Automobilística
Grupo Desportivo Alegretense
Grupo Desportivo de Fortios
Grupo Desportivo de Urra
Grupo Desportivo, Cultural e Social de Vale de Cavalos
Agrupamento de Escolas do Bonfim
Agrupamento de Escolas José Régio
Associação Amigos Monte Paleiros
Associação Cultural Portalegre Core
Associação Cultural Sons do Campo
Associação da Juventude Carreirense
Associação de Jovens de Alagoa
Associação do Pé Pra Mão
Associação Manobra Principal
Associação Reguengo Jovem
CNE – Agrupamento 142 Portalegre
DAP – Associação de Desporto e Aventura de Portalegre
EnfTuna – Tuna Académica da Escola Superior de Saúde
Forvijovem – Associação de Jovens de Fortios
Terrinha – Associação Juvenil de Desenvolvimento da Ribeira de Nisa

Ao estabelecer essas parcerias estratégicas, esperamos vir a enriquecer os programas da Academia Santa Clara, proporcionar experiências de aprendizagem significativas e fortalecer os laços com a comunidade. Através dessas colaborações, promoveremos a troca de conhecimentos, o envelhecimento ativo, o apoio intergeracional e a cidadania digital.

10. Proposta de aulas da Academia Santa Clara

A nossa proposta é que a maioria das atividades da Academia Santa Clara decorram no período da manhã. A intenção é que todos os habitantes do concelho possam participar nas atividades, para tal propomos a utilização dos veículos de transporte da Câmara, habitualmente utilizados para transportar as crianças e jovens, possam rentabilizar as viagens com o transporte dos utentes da Universidade.

Propomos a realização de 6 modalidades semanais, às quais propomos adicionar algumas iniciativas utilizando recursos da Câmara Municipal.



* Propomos a utilização de alguns recursos humanos e físicos do concelho de forma a melhorar a proposta de oferta da Academia Santa Clara. Assim propomos a utilização da técnica superior e do espaço da sala da informática existente na Biblioteca Municipal de Portalegre para a dinamização de disciplina: "Cidadania Digital: Navegando com Segurança".

Propomos ainda a utilização dos conhecimentos das responsáveis pelos Museus e espaços físicos dos mesmos para a dinamização de workshops diversos, que permitam a divulgação e aumento do conhecimento sobre "Portalegre - cultura e arte".

11. Avaliação do Projeto e Prestação de Contas

A avaliação do projeto e a prestação de contas são essenciais para garantir a efetividade, a qualidade e a transparência do projeto da Academia Santa Clara. A instituição deverá apresentar os resultados do projeto e fornecer informações claras e precisas aos financiadores e às partes interessadas.

1 Avaliação Interna:

- Realizar avaliações internas periódicas para acompanhar o progresso do projeto em relação aos objetivos estabelecidos.
- Avaliar a eficácia das atividades, a qualidade dos resultados obtidos e a satisfação dos participantes.
- Identificar áreas de melhoria e ajustar as estratégias e ações do projeto, se necessário.

2 Indicadores de Desempenho:

- Estabelecer indicadores de desempenho claros e mensuráveis para avaliar o progresso do projeto.
- Esses indicadores podem estar relacionados ao número de participantes, taxa de conclusão do curso, satisfação dos participantes, entre outros.
- Acompanhar regularmente os indicadores de desempenho e analisar os resultados obtidos.

3 Monitorização e Relatórios:

- Realizar uma monitorização contínua do projeto e pela coleta de dados relevantes.
- Manter registos precisos e atualizados das atividades realizadas, recursos utilizados e resultados alcançados.
- Elaborar relatórios periódicos que descrevam o progresso do projeto e forneçam informações detalhadas sobre o uso dos recursos financeiros.

4 Prestação de Contas Financeira:

- Garantir uma gestão financeira adequada e transparente do projeto.
- Manter registos precisos de todas as transações financeiras relacionadas ao projeto.

5 Comunicação e Divulgação:

- Comunicar regularmente com os financiadores e partes interessadas sobre o progresso e os resultados do projeto.
- Divulgar os resultados alcançados através de relatórios, apresentações, eventos ou outros meios de comunicação relevantes.
- Manter a transparência e a prestação de contas em todas as etapas do projeto.

6 Avaliação Final:

- Realizar uma avaliação final abrangente para analisar o impacto global do projeto.
- Avaliar o alcance dos objetivos iniciais, os resultados obtidos e os desafios enfrentados durante a implementação.
- Identificar lições aprendidas e recomendações o futuro.

12. Investimento

A Ai9.PT, tem habitualmente implementado os projetos, procurando ir de encontro às expectativas financeiras dos Municípios, sendo possível fazer alguns ajustes consoante a tipologia das opções escolhidas para a sua implementação.

Assim, no âmbito do planeamento financeiro preparado para a implementação do Projeto da Academia Santa Clara (USP), identificamos abaixo a opção financeira previamente identificada pelo município.

A estrutura de financiamento para a implementação do Projeto da USP escolhida foi a Proposta D, a saber:

Proposta D		
Cenários proposta financeira_Município_USP		
Sem voluntariado e cofinanciamento dos utentes (propina 104€)**		
Nº de utentes	Comparticipação total anual_utente	Financiamento_anual_Município
80	8 320,00 €	15 613,33 €
140	14 560,00 €	32 373,33 €
200	20 800,00 €	40 866,67 €

**Esta opção inclui o pagamento do seguro relativamente às atividades realizadas pelos participantes no âmbito da Universidade Sénior.

Esta proposta prevê a organização de atividades, envolvendo 6 disciplinas por semana, cerca de 12 aulas semanais. De modo a aumentar a diversidade e enriquecer a oferta, tendo por base as características e recursos do município, propomos a participação ativa do mesmo com o incremento de mais duas atividades: Cidadania Digital e workshops de cultura e arte, sendo estes últimos desenvolvimentos no âmbito das atividades dos museus. Propomos ainda o envolvimento da técnica superior que desempenha funções na Biblioteca Municipal, para que possa estar responsável pelo acompanhamento, receção de inscrições e apoio local à dinamização das atividades.

Nota: De referir, também, que a Ai9.PT tem referenciado uma opção extra de financiamento, no âmbito do Portugal 2030 (CCDR Alentejo), possuindo a capacidade instalada necessária para iniciar o processo de formalização de uma candidatura ao PT2030, no eixo Social, assim que tenhamos conhecimento da abertura de uma Call de financiamento enquadrável para o Projeto da USP.



M Projeto Sénior de Portalegre **ACADEMIA STA. CLARA**



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
PARA A INOVAÇÃO
E EMPREENDEDORISMO
SOCIAL E DIGITAL



Câmara Municipal
Portalegre



Portalegre
além do alentejo