

De Braço
Dado
Com
MAIS
SABER
MELHOR
VIVER

2016

"A felicidade não está em viver mas em saber viver.
Não vive mais o que mais vive, mas o que melhor vive."
Mahtma Gandhi

Associação
Encontros De
Braço Dado

Apresentação Sumária

Projeto

De Braço Dado Com MAIS SABER MELHOR VIVER

INTRODUÇÃO:

A "Encontros De Braço Dado - Associação Sociocultural", nasceu da reunião de esforços de 6 pessoas com valências profissionais e experiências pessoais díspares, mas que pelas diferenças se complementam. O intuito principal que serviu de fio condutor a esta iniciativa foi somente o de promover mais e melhor qualidade de vida à comunidade de Massamá e Monte Abraão.

DESCRIÇÃO:

Pretende-se :

12 meses de atividades abertas gratuitamente à população geral de Massamá e Monte Abraão com enfoque em caso de isolamento e fragilidade social, sinalizado pelas instituições de apoio social da comunidade e Junta de Freguesia;

12 meses de experiências promotoras de bem estar, crescimento pessoal e cultural, valorização e novas oportunidades.

Publico alvo - População em geral de Massamá e Monte Abraão das faixas etárias mais novas às mais velhas e alguns nichos como população mais idosa e desacompanhada e população estudantil e crianças carenciadas.

Quem já existe com a mesma oferta - que saibamos deste modo, ninguém e por isso faremos a diferença;

Pretendemos que daqui a um ano, consigamos caminhar por meios próprios e continuemos a ajudar pessoas nestas e outras áreas;

Teremos ao dispor uma equipa de excelência fazendo o utilizador dos nossos serviços sentir-se único, melhorando a sua autoestima.

Queremos colocar-nos em causa para vermos o que/onde podemos melhorar e inovar e, por isso, faremos diversos momentos de avaliação no final de cada palestra e/ou ação prática.

Projeto

De Braço Dado Com MAIS SABER MELHOR VIVER

"A felicidade não está em viver mas em saber viver. Não vive mais o que mais vive, mas o que melhor vive." Mahtma Gandhi

1. De braço dado com a auto estima e a valorização pessoal

1.1. Objetivos gerais: promover a auto estima, através do conhecimento da sua problemática e de ações tendentes ao fortalecimento da confiança e amor próprio.

1.2. População alvo: escolas, centros de reformados pensionistas e idosos e população geral de Massamá e Monte Abraão em geral.

1.3. Atividades:

1.3.1. Palestra

Auto estima: a arte de se amar em todas as idades

A auto estima é um dos principais recursos do ser humano, determina a maneira como as pessoas se relacionam com o mundo, encaram os desafios da rotina diária e se protegem ou se expõem em situações que exigem controle emocional. A auto estima desempenha um papel fundamental na convivência familiar, no trabalho, no grupo de amigos e em equipas. Abordagem de técnicas para melhorar a auto estima ao longo da vida.

Destinatários: alunos do ensino secundário dos agrupamentos de escolas de Massamá e Monte Abraão, Centros de apoio à terceira idade e população geral de Massamá e Monte Abraão.

Nº de palestras previstas: 6 no total: 1 (por cada agrupamento de escolas de Massamá e Monte Abraão) + 1 (Centro de Reformados Pensionistas e Idosos em Massamá) + 1 (Centro de Reformados Pensionistas e Idosos Monte Abraão) +1 (população geral).

Previsão de nº participantes: 450

Recursos humanos: 1 psicólogo clinico social credenciado para o efeito

1.3.2. Workshops

1.3.2.1 Auto maquilhagem

Objetivos:

Reconhecer tipos de pele, formato do rosto e estrutura física. Introdução à Auto maquilhagem, aplicação de sombras, aplicação de Eyeliner, aplicação de batom, composição adaptada ao rosto. O Workshop inclui a oferta de um conjunto básico de maquilhagem.

Destinatários: Centros de Reformados Pensionistas e Idosos e população geral de Massamá e Monte Abraão.

Duração: 2.30h /sessão

Máximo de pessoas por sessão: 10 participantes

Nº de sessões previstas: 6: 1 (Centros de Reformados Pensionistas e Idosos de Massamá) + 1 (Centros de Reformados Pensionistas e Idosos em Monte Abraão) + 4 população geral de Massamá e Monte Abraão.

Previsão de nº de participantes: 60 Pessoas

Local: Centros de Reformados Pensionistas e Idosos em Massamá e Monte Abraão e Sede da Associação De Braço Dado

Recursos humanos: 1 esteticista e uma ajudante

Recursos Materiais: oferta de kits básicos de maquilhagem (Valor unitário de aproximadamente 12€) para os participantes, material para fichas informativas material descartável, material de pequeno manual, espelhos de mesa e outros materiais necessários à tarefa.

1.3.2.2. Como vestir bem pagando pouco

Objetivos:

Como transformar as roupas velhas em roupas na moda. Tamanhos e medidas corretos. Tipos de corpo e modelos adequados. A importância dos acessórios. Como escolher e onde comprar. Encomendas na internet e compras presenciais. Organização de um caderno de dicas.

Previsão de nº de participantes: 60

Destinatários: população geral de Massamá e Monte Abraão

Duração: 3h/sessão

Máximo de pessoas por sessão: 15 participantes

Nº de sessões previstas: 4

Previsão do nº de participantes: 60

Local: Sede da associação De Braço Dado

Recursos humanos: 1 personal shopper

Recursos Materiais: Materiais para o caderno de dicas.

1.3.3. Dia aberto à população: sessões fotográficas

Objetivos: Realização de fotos com trabalho de pose e postura. Com oferta de álbum com as 5 melhores fotos.

Destinatários: população geral de Massamá e Monte Abraão

Duração: 30 m /sessão

Máximo de pessoas por sessão: individuais ou famílias (max. 5 pessoas)

Nº de dias previstos: 2

Nº de sessões previstas/dia: 16 pessoas individuais (ou até 16x5 se familiar).

Previsão de nº de participantes: 32 a 160 (dependendo de se tratar de individuais ou famílias)

Recursos humanos: 1 fotógrafo

Recursos Materiais: Impressão das fotos, material para álbum impresso. CD/Pen com fotos escolhidas de toda a sessão.

1.3.4. Dia aberto à comunidade: Melhor "look" auto estima em alta

Objetivos: Serviços de cabeleireiro, maquilhagem e manicura.

Destinatários: População geral de Massamá e Monte Abraão

Duração: 30m/pax

Nº de dias previstos: 2

Nº de sessões previstas: 24

Previsão de nº de participantes: 48

Local: Espaço de cabeleireiro a determinar e Sede da Associação De Braço Dado

Recursos humanos: 1 técnico de cabeleireiro, 1 técnico manicura, 1 técnico de maquilhagem.

Recursos Materiais: Materiais de manicura e maquilhagem, todo o material utilizado por cabeleireira até um máximo de 7.5€ pax

2. De braço dado com as terapias não convencionais

2.1. Objetivos gerais: difundir entre a população, meios complementares de prevenção e promoção de melhor saúde e bem-estar. Dar a conhecer à população no que consiste cada uma das terapias propostas algumas das quais, reconhecidas pela OMS, no que diferem entre si, quais as mais adequadas a determinadas patologias, o que se deve ter em atenção quando se procura um profissional, entre outras.

2.2. População alvo: população geral de Massamá e Monte Abraão.

2.3. Atividades:

1. **A Medicina Tradicional Chinesa**
2. **A Osteopatia**
3. **A Naturopatia**
4. **A Medicina Quântica**

O Profissional, deverá explicar onde, como e por quem surgiu. Após muito breve resumo histórico, passará a explicar no que consiste a técnica, a que patologias mais se adequa, que instrumentos utiliza e outras informações que julgue pertinente para elucidar a plateia de como, onde e quando buscar ajuda nas diferentes Terapias Não Convencionais.

2.3.1. Palestras

Terapias alternativas e complementares: na saúde e na vida:

- **Medicina Tradicional Chinesa**

Introdução à história e origem. A técnica, instrumentos utilizados e patologias a que se adequa. Onde e como encontrar ajuda nestas áreas.

Duração: 2h por palestra

Nº de palestras previsto: 4 (1 Centros de Reformados Pensionistas e Idosos Massamá + 1 Centros de Reformados Pensionistas e Idosos de Monte Abraão + 2 População Geral de Queluz)

Previsão nº de participantes: 200

- **Osteopatia**

Introdução à história e origem. A técnica, instrumentos utilizados e patologias a que se adequa. Onde e como encontrar ajuda nesta área.

Duração: 2h por palestra

Nº de palestras previsto: 4 (1 Centros de Reformados Pensionistas e Idosos Massamá + 1 Centros de Reformados Pensionistas e Idosos de Monte Abraão + 2 População Geral de Queluz)

Previsão nº de participantes: 200

- **Naturopatia**

Introdução à história e origem. A técnica, instrumentos utilizados e patologias a que se adequa. Onde e como encontrar ajuda nesta área.

Duração: 2h por palestra

Nº de palestras previsto: 4 (1 Centros de Reformados Pensionistas e Idosos Massamá + 1 Centro de Reformados Pensionistas e Idosos de Monte Abraão + 2 População Geral de Queluz)

Previsão nº de participantes: 200

- **Medicina Quântica**

Introdução à história e origem. A técnica, instrumentos utilizados e patologias a que se adequa. Onde e como encontrar ajuda nestas áreas.

Duração: 2h por palestra

Nº de palestras previsto: 4 (1 Centros de Reformados Pensionistas e Idosos Massamá + 1 Centro de Reformados Pensionistas e Idosos de Monte Abraão + 2 População Geral de Queluz)

Previsão nº de participantes: 200

2.3.2. Dias abertos: À experimentação das terapias não convencionais

- **Medicina Tradicional Chinesa**

Objetivos:

Possibilitar o conhecimento e experimentação da Medicina Tradicional e usufruir do aconselhamento de profissionais da área no que toca às suas patologias. Informar onde, quando e como poder recorrer a este tipo de terapias.

Duração: 45m/sessão

Nº de dias previstos : 6

Nº de sessões previstas por dia: 15

Previsão de nº de participantes: 90

Local: Sede da Associação DE Braço Dado

Recursos humanos: 1 profissional de Medicina Tradicional Chinesa

Recursos materiais: Material descartável como agulhas de acupuntura e de aurícula, luvas cirúrgicas, Moxa, lençóis, papel de marquesa, cremes de massagem terapêutica, bandagem neuromuscular, sementes auriculares, emplastos, entre outros. Material de uso contínuo: 1 marquesa tripartida, 1 banco de acesso à mesma, rolos de estimulação de meridianos, Ventosas para cupping/ventosoterapia, pinças, Chapa de TDP, entre outros.

- **Osteopatia**

Objetivos:

Possibilitar o conhecimento e experimentação da Osteopatia e usufruir do aconselhamento de um profissional da área no que toca às patologias. Informar onde, como e quando recorrer a este tipo de terapias.

Duração: 45m/sessão

Nº de dias previstos: 6

Nº de sessões previstas por dia: 12

Previsão de nº de participantes: 72

Local do Workshop: Sede da Associação DE Braço Dado

Recursos humanos: 1 osteopata

Recursos materiais: Marquesa já orçada e colchonete de Shiatsu

- **Naturopatia**

Objetivos:

Possibilitar o conhecimento e experimentação da Naturopatia e usufruir do aconselhamento de um profissional da área no que toca às patologias. Informar onde e como recorrer a este tipo de terapias.

Duração: 45m/sessão

Nº de dias previstos: 6

Nº de sessões previstas por dia: 12

Previsão de nº de participantes:72

Local do Workshop: Sede da Associação DE Braço Dado

Recursos humanos: 1 naturopata

Recursos materiais: incluídos

- **Medicina Quântica**

Objetivos:

Possibilitar o conhecimento e experimentação da Medicina Quântica e usufruir do aconselhamento de um profissional da área no que toca às patologias. Informar onde e como recorrer a este tipo de terapias.

Duração: 1,30h /sessão

Nº de dias previstos: 6

Nº de sessões previstas por dia: 6

Previsão de nº de participantes: 36

Local do Workshop: Sede da Associação DE Braço Dado

Recursos humanos: 1 especialista em Medicina Quântica

Recursos materiais: incluídos

3. De braço dado com os livros e a leitura

3.1. Objetivos gerais: reconhecer a importância da leitura no quotidiano, estimular a leitura e o encontro de leitores, desenvolver hábitos de participação e fomentar o crescimento pessoal a partir da exploração de obras marcantes e encontros com autores.

3.2. População alvo: população de Massamá e Monte Abraão em geral.

3.3. Atividades

3.3.1. Palestra

Nas Asas da leitura.

A importância da leitura na formação do indivíduo. A criação de hábitos de leitura desde a infância. Como usar as bibliotecas.

Nº de palestras previstas: 2

Duração: 1,30h /sessão

Máximo de participantes por sessão: 40

Previsão de nº de participantes:80

Local: Sede da Associação Encontros de Braço Dado

Recursos humanos: 1 especialista na matéria

3.3.2. Workshops

Do livro ao autor

Objetivos:

Encontro com um autor e o seu livro. Entrevista. Leitura partilhada de partes marcantes da obra. Certificado com citações da obra, com autógrafo para todos os participantes.

Duração: 2h/sessão

Máximo de pessoas por sessão: 40

Nº de sessões previstas: 3

Previsão de nº de participantes:120

Local: Sede da Associação De Braço Dado

Recursos humanos: 1 escritor, 1 moderador

Recursos Materiais: Material para os certificados compra livro do autor em questão.

3.3.3. Clube de Leitura

Objetivos:

Criar um ponto de encontro para leitura partilhada e discussão do livro da semana, concretização de um guião de leitura e troca de livros. Organização de um banco de livros para troca dos membros do clube.

Duração: 2h/sessão

Máximo de pessoas por sessão: 40 participantes

Nº de sessões previstas: 24

Previsão de nº de participantes: 960

Local do Workshop: Sede da Associação De Braço Dado

Recursos humanos: 1 dinamizador

Recursos Materiais: Material para execução do guião de leitura

3.3.4. Encontros de poesia

Objetivos:

Leitura e declamação de poesia, criação de hábitos de encontro e troca de ideias à volta dos poemas explorados e dos seus autores. Elaboração de um caderno de poesias.

Destinatários: população geral de Massamá e Monte Abraão

Duração: 2h/sessão

Máximo de pessoas por sessão: 40 participantes

Nº de sessões previstas: 4

Previsão de nº de participantes:160

Local do Workshop: Sede da Associação DE Braço Dado

Recursos humanos: 1 dinamizador

Recursos Materiais: Material para execução do caderno de poesias

4. De braço dado com as Artes

4.1. Objetivos: reconhecer o papel das Artes no bem estar e valorização pessoal das populações. Combater o isolamento e promover atividades de encontro e enriquecimento espiritual e artístico.

4.2. População alvo: Centros de reformados pensionistas e idosos e população geral de Massamá e Monte Abraão, com enfoque em situações de isolamento e fragilidade social sinalizadas pelas instituições de apoio social local.

4.3. Atividades

4.3.1. Palestra

A Arte no quotidiano: viver mais feliz!

Duração: 2h/palestra

Nº de sessões previstas: 2

Nº Máximo de palestra: 40

Previsão de nº de participantes:80

Local: Sede da Associação De Braço Dado

4.3.2. Workshops

- **Pintura**

Objetivos:

Iniciação às técnicas da pintura a óleo sobre tela. Realização de pequeno projeto de pintura. Organização de um caderno de registo da aprendizagem.

Destinatários: Centros de Reformados Pensionistas e Idosos e população geral de Massamá e Monte Abraão

Duração: 2.30h/sessão

Nº de sessões previstas: 6 (1 CRPI de Massamá+1 CRPI Monte Abraão +4 população geral de Massamá e Monte Abrão)

Máximo de pessoas por sessão: 15 participantes

Previsão de nº de participantes:90

Local: Sede da Associação De Braço Dado

Recursos humanos: 1 professor de Artes Plásticas

Recursos Materiais: Telas, pincéis, godés, prancha de pintura e pequenos cavaletes

- **Escultura**

Objetivos: iniciação às técnicas da escultura em barro ou massa de moldar. Realização de pequeno projeto de escultura. Organização de um caderno de registo da aprendizagem.

Destinatários: população geral de Massamá e Monte Abraão

Duração: 2.30h/sessão

Nº de sessões previstas: 6

Máximo de pessoas por sessão: 15 participantes

Previsão de nº de participantes: 90

Local: Sede da Associação De Braço Dado.

Recursos humanos: 1 professor de Artes plásticas

Recursos Materiais: Barro e Massa de moldar, espátulas e bases de trabalho.

- **Música e canto**

Objetivos:

Contacto com vários instrumentos, suas características e potenciais, experimentação dos mesmos. Ensaio de uma canção. Organização de um caderno sobre a aprendizagem. Entrega de um certificado de participação.

Destinatários: população geral de Massamá e Monte Abraão

Duração: 2,30h/sessão

Nº de sessões previstas: 6 (1 CRPI Massamá+ 1 CRPI Monte Abraão+ 4 população geral de Queluz)

Máximo de pessoas por sessão: 15 participantes

Previsão de nº de participantes: 90

Local: Sede da Associação De Braço Dado

Recursos humanos: 1 professor de música

Recursos Materiais: Material para organização do caderno de aprendizagem e certificado.

- **Dança**

Objetivos:

Experimentação de diversos tipos de dança. Ensaio de uma dança escolhida pelo grupo. Organização de um caderno de aprendizagem. Entrega de certificado de participação.

Destinatários: população geral de Massamá e Monte Abraão, com enfoque em casos de isolamento sinalizados pela Junta de Freguesia e outras Instituições de apoio social.

Duração: 2,30h /sessão

Nº de sessões previstas: 6

Máximo de pessoas por sessão: 15 participantes

Previsão de nº de participantes: 90

Local: Sede da Associação De Braço Dado

Recursos humanos: 1 professor de dança

Recursos Materiais: Equipamento básico necessário, material para organização do caderno de aprendizagem e certificado

- **Teatro e cinema**

Objetivos:

Assistência acompanhada a espetáculos de Teatro e Cinema. Aprender a aproveitar os recursos culturais disponibilizados no concelho de Sintra e concelhos limítrofes, nesse âmbito. Entrega de um certificado de participação.

Destinatários: população geral de Massamá e Monte Abraão, com enfoque em casos de isolamento sinalizados pela Junta de Freguesia e outras Instituições de apoio social.

Duração: 3 h/sessão

Nº de sessões previstas: 6

Máximo de pessoas por sessão: 15 participantes

Previsão de nº de participantes: 90

Local: Sede da associação De Braço Dado para a preparação da saída para o local do espetáculo.

Recursos humanos: 1 dinamizador + 1 acompanhante.

Recursos Materiais: Materiais para execução de certificados, bilhetes e transporte. Considerámos um custo médio por bilhete/espetáculo de 8€ sendo que podemos vir a negociar o valor. No custo de transporte também considerámos o aluguer de um mini bus com motorista e sem mais despesas com seguro incluído de 150€/dia, segundo orçamento pedido.

5. Organização e a poupança

5.1. Objetivo: disponibilizar ferramentas de gestão e poupança simples de aplicar no dia-a-dia.

5.2. População alvo: população geral de Massamá e Monte Abraão com enfoque em faixas fragilizadas sinalizadas pela Junta de Freguesia e/ou outras Instituições locais.

5.2.1. Palestra

Organizar e poupar: técnicas de gestão doméstica

Duração: 2h/palestra

Nº de sessões previstas: 4

Nº Máximo de pessoas palestra: 40

Previsão de nº de participantes: 160

Local: Sede da Associação De Braço Dado

Recursos humanos: 1 gestor

5.2.2. Workshops

- **Orçamento doméstico: uma ferramenta indispensável**

Objetivos: aprender a elaborar um orçamento doméstico e a fazer dele a base da gestão doméstica.

Duração: 2.30h /sessão

Nº de sessões previstas: 4

Máximo de pessoas por sessão: 40 participantes

Previsão de nº de participantes: 160

Local: Sede da Associação De Braço Dado

Recursos humanos: 1 gestor

Recursos Materiais: Material para organizar um caderno de aprendizagem.

- **No poupar é que está o ganho**

Objetivos: organizar um caderno de dicas de poupança, na alimentação, no vestuário, nos transportes, na habitação.

Duração: 2.30h /sessão

Máximo de pessoas por sessão: 40 participantes

Nº de sessões previstas: 4

Previsão de nº de participantes: 160

Local: Sede da Associação De Braço Dado

Recursos humanos: 1 gestor

Recursos Materiais: Material para o caderno de dicas.

6. De braço dado com o Património

6.1. Objetivos: compreender o importante papel do património no nosso quotidiano. Conhecer o património local e envolvente, e sensibilizar para a sua preservação.

6.2. População alvo: Centros de Reformados Pensionistas e Idosos e população geral de Massamá e Monte Abraão com enfoque em situações de isolamento sinalizadas pelas Instituições de apoio social locais.

6.3. Atividades

6.3.1. Palestra

Património cultural: um Presente com Passado

O património é a face visível da memória coletiva, uma memória que por ser singular e específica de cada país região ou lugar merece ser preservada e continuada. É pelo património natural, histórico e linguístico que um país se reconhece. O Património são as pessoas e tem a ver sobretudo com o presente. Preservamos e cuidamos aquilo que conhecemos e amamos...e nessa perspetiva devem seguir os caminhos de aproximação do património à população.

Duração: 1.30h

Destinatários: população geral de Massamá e Monte Abraão

Máximo de pessoas por sessão: 40

Nº de sessões previstas: 2

Previsão de nº de participantes: 80

Local da palestra: Sede da Associação De Braço Dado

Recursos humanos: 1 técnico superior especializado em História, Museologia e Património

6.3.2. Workshops

- **Oficina de memórias**

Objetivos: Recolha de memórias à volta de um tema. Criação de um álbum de memórias.

Destinatários: Centros de Reformados Pensionistas e Idosos e população geral de Massamá e Monte Abraão

Duração: 2h/sessão

Máximo de pessoas por sessão: 15 participantes

Nº de sessões previstas: 4 (1 CRPI Massamá+ 1 CRPI Monte Abraão + 2 população geral de Massamá e Monte Abraão)

Local do Workshop: Centros de Reformados Pensionistas e Idosos de Massamá e Monte Abraão e Sede da Associação De Braço Dado

Previsão de nº de participantes: 60

Recursos humanos: 1 dinamizador especialista em História e Património

Recursos Materiais: Materiais para a criação do álbum

6.3.3. Visitas conversadas: à descoberta do património (des)conhecido !

Objetivos: visitar monumentos e locais históricos no concelho de Sintra e limítrofes.

Destinatários: população geral de Massamá e Monte Abraão

Duração: 2.30h/sessão

Máximo de pessoas por sessão: 15 participantes

Nº de visitas: 12

Previsão de nº de participantes: 180

Recursos humanos: 1 técnico especialista em história museologia e património, 1 acompanhante.

Recursos: Material para elaboração de guia de visita e certificado de participação.

7. De braço dado em espaço Zen

Objetivos gerais: explicar e desmistificar o termo ZEN. Origem, desenvolvimento, divulgação e evolução do termo. Diferentes modos de relaxar e melhorar a qualidade de vida.

Destinatários: população geral de Massamá e Monte Abraão

7.1. Palestra

Zen: Mais do que um modo de vida!

Explicar e desmistificar o termo ZEN. Origem, desenvolvimento, divulgação e evolução do termo. Uma forma de estar na vida.

Destinatários: população geral de Massamá e Monte Abraão

Duração: 2h/palestra

Nº de sessões palestras: 2

Máximo de pessoas por sessão: 40 participantes

Previsão de nº de participantes: 80

Local: Sede da Associação De Braço Dado

Recursos humanos: 1 profissional credenciado

7.2. Dias abertos

- **Massagem taças tibetanas**

Objetivos: possibilitar o conhecimento e experimentação da técnica em questão.

Duração: 4 períodos/dia (2 manhã e 2 tarde)

Nº de dias previstos: 6

Nº max. de pessoas por período: 10

Previsão de nº de participantes: 240

Local: Sede da Associação DE Braço Dado

Recursos humanos: 1 profissional de massagem taças tibetanas

Recursos materiais: Colchonetes, velas, e outro material de apoio que servirá também para outras atividades.

- **Meditação**

Objetivos: possibilitar o conhecimento e experimentação da técnica em questão.

Duração: 4 períodos/dia

Nº de dias previstos: 6

Nº de sessões previstas por dia: 10

Previsão de nº de participantes: 240

Local do Workshop: Sede da Associação DE Braço Dado

Recursos humanos: 1 facilitador/conductor de Meditação guiada.

Recurso materiais: Colchonetes, velas, e outro material de apoio

- **REIKI**

Objetivos:

Possibilitar o conhecimento e experimentação da técnica em questão.

Duração: 4 períodos/dia

Nº de dias previstos: 6

Nº de sessões previstas por dia: 10

Previsão de nº de participantes: 240

Local: Sede da Associação DE Braço Dado

Recursos humanos: 1 Mestre em Reiki

Recurso materiais: Marquesa, papel de marquesa.

8. De braço dado com novas experiências e novas oportunidades

8.1. Objetivos gerais: proporcionar novos conhecimentos e novas experiências, com vista ao desenvolvimento pessoal e à busca de novas oportunidades.

8.2. População alvo: população geral de Massamá e Monte Abraão

8.2.1. Palestra

Novas aprendizagens e crescimento pessoal

Aprendizagem é o processo pelo qual as competências, habilidades, conhecimentos, comportamento ou valores são adquiridos ou modificados, como resultado de estudo, experiência, formação, raciocínio e observação. Novas aprendizagens estimulam e conduzem o crescimento pessoal.

Nº de sessões previstas: 2

Máximo de pax/ palestra: 40

Local: Sede da Associação Encontros de Braço Dado

Previsão de nº de participantes: 80

8.2.2. Workhops

- **Iniciação à Costura Criativa**

Conhecer a máquina de costura e acessórios. Utilizar e dominar a máquina de costura. Solidificar os conhecimentos com um projeto prático. Inclui kit de projeto de uma bolsa.

Duração: 3h/sessão

Nº de sessões previstas: 2

Máximo de pessoas por sessão: 30

Previsão de nº de participantes: 60

Local: Sede da Associação De Braço Dado

Recursos humanos: 1 costureira

Recursos Materiais: 4 Máquinas de costura (não incluídas no orçamento). Materiais para o projeto da bolsa (tesouras, tecido, linhas, agulhas, alfinetes, cola, fecho metálico). O equipamento e parte desses materiais serão reutilizados nos WorkShops seguintes relativos a costura. Manual em papel sobre o projeto.

- **Costura criativa.**

Objetivos: A costura criativa e de confecção está na moda, destina-se a todos os que gostam de criar costurando, transformando e reciclando peças em tecido. Aprender como se concebem projetos simples e diversos: roupa, sacos, carteiras, alfineteiras, porta-moedas, mantas, malas, almofadas, acessórios de casa. Consolidação do aprendido com a confecção de uma almofada. Inclui kit para realização do projeto.

Duração: 3h/sessão

Nº de sessões previstas: 2

Máximo de pessoas por sessão: 30

Previsão de nº de participantes: 60

Local: Sede da Associação De Braço Dado

Recursos humanos: 1 costureira

Recursos Materiais: Materiais para kit-almofada (tecidos, enchimento e linhas). Manual em papel sobre o projeto.

- **Origami**

Objetivos: aprender o que é a técnica de Origami, sua história e origem. Aprender a utilizá-la. Organização de um caderno de exemplos e ideias. Consolidação da aprendizagem com construção de um trabalho à escolha.

Duração: 2h/sessão

Nº de sessões previstas: 2

Máximo de pessoas por sessão: 30

Previsão de nº de participantes: 60

Local: Sede da Associação De Braço Dado

Recursos humanos: 1 artesão especialista em Origami

Recursos Materiais: Materiais para realização do projeto final (Papeis variados). Manual em papel sobre o projeto.

- **Workshop de confecção de bonecas em EVA**

Objetivos: Aprendizagem das técnicas do trabalho em EVA. Materiais e equipamento necessários. Organização de caderno com moldes e ideias. Consolidação do aprendido com a confecção de uma boneca em Eva. Inclui Kit para uma boneca.

Duração: 2,30h/sessão

Nº de sessões previstas: 2

Máximo de pessoas por sessão: 30 participantes

Previsão de nº de participantes: 60

Local: Sede da Associação De Braço Dado

Recursos humanos: 1 artesão especialista em trabalhos em EVA

Recursos Materiais: Materiais para a concretização do projeto final (EVA, Cola de EVA, cola quente, distribuidor de cola quente, materiais de molde). Manual em papel sobre o projeto.

- **Workshop de trapilho**

Objetivos: como fazer o seu próprio trapilho. Onde comprar trapilho já feito. As técnicas para trabalhar com o trapilho. Organização de um caderno com ideias. Consolidação da aprendizagem com a realização de um trabalho à escolha, entre os apresentados.

Duração: 2,30h/sessão

Nº de sessões previstas: 2

Máximo de pessoas por sessão: 30 participantes

Previsão de nº de participantes: 60

Local: Sede da Associação De Braço Dado

Recursos humanos: 1 artesão

Recursos Materiais: Trapilho, agulhas. Manual em papel sobre o projeto.

- **Workshop de *Decoupage*.**

Objetivos: descobrir e aprender as técnicas de *decoupage*. Organização de um caderno de aprendizagem. Realização de um trabalho para consolidação da aprendizagem.

Duração: 2,30h/sessão

Nº de sessões previstas: 2

Máximo de pessoas por sessão: 30 participantes

Previsão de nº de participantes: 60

Local do Workshop: Sede da Associação De Braço Dado

Recursos humanos: 1 artesão

Recursos Materiais: Papéis próprios, cola, distribuidor de cola quente, material para execução do caderno de aprendizagem. Manual em papel sobre o projeto.

- **Workshop de pintura em tecido**

Objetivos: descobrir e aprender as técnicas de *decoupage*. Organização de um caderno de aprendizagem. Realização de um trabalho para consolidação da aprendizagem.

Duração: 2,30h/sessão

Nº de sessões previstas: 2

Máximo de pessoas por sessão: 30 participantes

Previsão de nº de participantes: 60

Local: Sede da Associação De Braço Dado:

Recursos humanos: 1 artesão

Recursos Materiais: Tecidos, pinceis de cerdas duras, cola, tinta de tecidos. Material para execução do caderno de aprendizagem

- **Workshop de trabalhos em feltro**

Objetivos: descobrir e aprender as técnicas de trabalhar o feltro. Organização de um caderno de aprendizagem. Realização de um trabalho para consolidação da aprendizagem.

Duração: 2h/sessão

Nº de sessões previstas: 2

Máximo de pessoas por sessão: 30 participantes

Previsão de nº de participantes: 60

Local: Sede da Associação De Braço Dado:

Recursos humanos: 1 artesão

Recursos Materiais: Tecidos, pinceis de cerdas duras, cola, tinta de tecidos. Material para execução do caderno de aprendizagem.

10. Estratégia de captação e divulgação

A divulgação será feita com flyers, email, cartazes e contacto direto com a população em geral e Instituições de apoio social de Massamá e Monte Abraão, de uma forma exaustiva e continuada. O projeto terá também um site e uma página de facebook.

10. Avaliação

Cada ação terá um questionário de satisfação a preencher pelos participantes e sugestões para ações futuras.

O projeto prevê ainda a avaliação mensal de metas e objetivos concretizados de forma a poder melhorar o desempenho e corrigir eventuais desvios.

11. Orçamento

Descrição	Nº de pessoas	Custo c/iva	Total
Tema I - Autoestima e valorização pessoal			
Palestras		900,00 €	
Workshops:			
Investimento com profissionais		3 800,00 €	
Recs materiais		1 664,00 €	
Nº pessoas atingidas	640		
Total €		6 364,00 €	6 364,00 €
Investimento pax anual		9,94 €	
Tema I I- TNCs			
Palestras		2 240,00 €	
Dias abertos:			
Investimento com profissionais		5 760,00 €	
Recs materiais		5 291,00 €	
Nº pessoas atingidas	910		
Total €		13 291,00 €	13 291,00 €
Investimento pax anual		14,61 €	
Tema III- Livros e Leituras			
Palestras		200,00 €	
Dias abertos:			
Investimento com profissionais		1 740,00 €	
Recs materiais		150,00 €	
Nº pessoas atingidas	1320		
Total €		2 090,00 €	2 090,00 €
Investimento pax anual		1,58 €	
Tema IV- Artes			
Palestra		200,00 €	
Workshops:			
Investimento com profissionais		1 220,00 €	
Recs materiais		2 430,00 €	
bilhetes teatro/cinema		630,00 €	
Aluguer transporte mini bus (6 dias)		900,00 €	
Nº pessoas atingidas	530		
Total €		5 380,00 €	5 380,00 €
Investimento pax anual		10,15 €	

Tema V - Organização e poupança

Palestras		400,00 €	
Workshops:			
Investimento com profissionais		320,00 €	
Recs materiais		800,00 €	
Nº pessoas atingidas	480		
Total €		1 520,00 €	1 520,00 €
Investimento pax anual		3,17 €	

Tema VI - Património

Palestras		200,00 €	
Workshops:			
investimento com profissionais		600,00 €	
Recs materiais para álbuns		100,00 €	
Recs materiais (bilhetes entrada nos locais)		800,00 €	
Aluguer transporte mini bus (6 dias)		900,00 €	
Nº pessoas atingidas	320		
Total €		2 600,00 €	2 600,00 €
Investimento pax anual		8,13 €	

Tema VII - ZEN

Palestras		200,00 €	
Workshops/dias abertos:			
Investimento com profissionais		4 500,00 €	
Recs materiais		380,00 €	
Nº pessoas atingidas	520		
Total €		5 080,00 €	5 080,00 €
Investimento pax anual		9,77 €	

Tema VIII - Novas experiências, novas oportunidades

Palestras		200,00 €	
Workshops/dias abertos:			
Investimento com profissionais		640,00 €	
Recs materiais		1 450,00 €	
Nº pessoas atingidas	560		
Total €		2 290,00 €	2 290,00 €
Investimento pax anual		4,09 €	
Totais	5280		38 615,00 €
Investimento Total pax anual			7,31 €

NOTA:

Em relação aos orçamentos, gostaríamos de salientar:

Fizemos os orçamentos sempre sem contar com apoios de espécie alguma. No que toca por exemplo ao transporte necessário para as visitas culturais ou idas a espetáculos se podermos contar com o apoio do transporte da União de Freguesias poderemos eliminar o custo e aumentar o número de pessoas abrangidas.

CONCLUSÃO:

Deste modo, a Associação Sociocultural Encontros De Braço Dado propõe-se tocar pessoas e ajudar a mudar a vida de quem estiver disposto a acompanhar-nos nesta caminhada a que já demos início. Queremos proporcionar momentos mágicos de modo a ajudarmos a construir memórias felizes.

Nota - Estamos abertos...

A todas as mudanças no projeto tendentes à sua viabilização que muito desejamos, já que acreditamos poder oferecer experiências conducentes à melhoria da qualidade de vida da comunidade onde estamos inseridas (Massamá e Monte Abraão) semeando no presente para frutificar o futuro.

Desde já agradecemos toda a atenção a esta nossa proposta.