

1. Título do Projeto

“100Gerações”

2. Resumo da proposta

“100gerações” é um projeto de apoio social que pretende promover o diálogo intergeracional e atuar em setores públicos e privados. O mesmo visa um trabalho conjunto com movimentos seniores, universidades seniores, centros de dia e de convívio, escolas públicas/privadas e associações de estudantes dos municípios de Lousada, Paredes e Penafiel. O principal objetivo do projeto é fomentar o diálogo e interação entre jovens (em regime de voluntariado) e idosos (integrados em movimentos seniores, universidades seniores, centros de dia e de convívio), assim como promover as competências emocionais, sociais e cognitivas num contexto de interajuda e de partilha de saberes e de experiências entre diferentes gerações. A intergeracionalidade promoverá a partilha de experiências em duplo sentido que irá, por si só, fomentar competências emocionais e sociais, tanto nos idosos como nos jovens.

3. Objetivos, Público-alvo e Parceiros

O projeto 100gerações tem como objectivo global a promoção do diálogo intergeracional. Pretende-se que jovens e idosos se juntem num espaço comum e realizem atividades entre si que fomentem a troca de experiências, de conhecimentos e de saberes. Através desta partilha intenciona-se a união de gerações segregadas e a construção de uma maior compreensão entre elas e, principalmente, combater estereótipos e preconceitos que por vezes os jovens mostram relativamente às pessoas idosas (idadismo), tais como a ideia de fragilidade física e/ou mental, dependência e incapacidade de cuidar de si próprios.

Os idosos integrados em movimentos seniores, universidades seniores, centros de dia e de convívio participam em múltiplas actividades, nomeadamente de cariz social, desportivo e educativo, tornando-se assim um exemplo daquilo que é o envelhecimento ativo. Este contacto com eles permitirá aos jovens ter uma melhor compreensão sobre o que é envelhecer e o que isso significa e implica. Ao mesmo tempo, os idosos sentir-se-ão valorizados e incluídos. Este conhecimento sobre o que é envelhecer e as diferentes fases da vida fará com que os jovens tomem decisões mais conscientes e ponderadas sobre temáticas atuais, como por exemplo a eutanásia, recentemente debatida em Portugal.

Este projeto pretende ainda encorajar a cidadania ativa e a participação social dos jovens, ao mesmo tempo que reduz a solidão e isolamento social dos idosos.

Descrição da população-alvo:

- Idosos integrados em movimentos seniores, universidades seniores, centros de dia e centros de convívio dos municípios de Lousada, Paredes, Penafiel;
- Jovens voluntários que frequentem o ensino público ou privado, bem como recém-licenciados dos municípios de Lousada, Paredes e Penafiel.

Caraterização da população-alvo

1. Município de Lousada

Em 2017, o Município de Lousada tinha 46.870 habitantes, distribuídos pelos grandes grupos etários:

- 0 – 14 anos: 6.983 habitantes;
- 15 – 64 anos: 33.800 habitantes;
- 65 ou mais: 6.087 habitantes.

Assim, verifica-se que o número de idosos do concelho é de 6.087, sendo que destes, 2.024 tem entre os 65 – 69 anos, 1.545 tem entre 70 – 74 anos, 1.130 tem entre 75 – 79 anos, 836 tem entre 80 – 84 anos e 553 tem mais de 85 anos. O índice de dependência dos idosos em Lousada é de 18.0% e o índice de envelhecimento de 87.2% (PORDATA, 2018).

No âmbito da sua intervenção junto desta população e tendo como uma das suas principais preocupações o isolamento dos idosos, o Município desenvolveu o projeto “Movimento Sénior”. Este projeto tem como finalidade a promoção do envelhecimento ativo através da oferta de um conjunto de atividades de educação/formação que estimulem um estilo de vida ativo, promovam o bem-estar e o convívio intergeracional. Atualmente encontram-se no Concelho de Lousada, 11 Movimentos Seniores, com um total de 331 utentes e 71 voluntários envolvidos.

Nome	Utentes	Voluntários
Movimento Sénior de Boim	14	7
Movimento Sénior de Cristelos	40	14
Movimento Sénior de Lustosa	54	3
Movimento Sénior de Macieira	32	3
Movimento Sénior de Meinedo	34	13
Movimento Sénior de Nespereira	20	3*
Movimento Sénior de Nogueira	33	10
Movimento Sénior de Silvares	20	2
Movimento Sénior de Pias	14	4
Movimento Sénior de Sousela	35	7*
Movimento Sénior de Vilar do Torno e Alentém	35	5

Total	331 utentes	71 voluntários
--------------	--------------------	-----------------------

* Os voluntários são também funcionários/técnicos da IPSS onde estão localizados os movimentos seniores.

Relativamente ao número de jovens do concelho, em 2017 registavam-se 12.661 jovens com idades entre os 15 e os 34 anos. Em Lousada, existem 4 agrupamentos escolares e, em 2017, havia 1.915 alunos matriculados no ensino básico (3º ciclo) e 1.734 no ensino secundário (PORDATA, 2018).

2. Município de Penafiel

Em 2017, o Município de Penafiel tinha um total de 70.206 habitantes, distribuídos pelos grandes grupos etários:

- 0 – 14 anos: 10.338 habitantes;
- 15 – 64 anos: 49.250 habitantes;
- 65 ou mais: 10.618 habitantes.

Assim, verifica-se que o número de idosos de Penafiel é de 10.618, sendo que destes, 3.444 tem entre os 65 – 69 anos, 2.517 tem entre 70 – 74 anos, 1.964 tem entre 75 – 79 anos, 1.589 tem entre 80 – 84 anos e 1.105 tem mais de 85 anos. O índice de dependência dos idosos é de 21.6% e o índice de envelhecimento de 102.7% (PORDATA, 2018).

A Câmara Municipal de Penafiel desenvolve, junto da população idosa, uma série de actividades, nomeadamente desportivas (Boccia Sénior, Terceira Idade em Movimento, etc.), que contam com a participação das associações aderentes que trabalham no dia-a-dia com a população sénior e que oferecem serviços como centros de dia e de convívio.

Nome	Utentes
Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Boelhe	41*
Associação para o Desenvolvimento de Duas Igrejas	10**
Associação para o Desenvolvimento de Lagares	35*
Associação para o Desenvolvimento da Figueira	50*
Associação de Solidariedade Social de Vila Cova	68*
Centro Social e Paroquial de Stº Estevão de Oldrões	52*
Casa do Povo de Peroselo	50*
Associação de Solidariedade Social e Cultura para o Desenvolvimento de Rans	50*
Equipamento Social da Associação para o Desenvolvimento de Galegos	30***
Equip. Soc. Centro Social Paroquial do Imaculado Coração De Maria	22***
Lar e Centro de Dia Padre Américo	9***

Csr - Centro Social de Recesinhos	29***
Associação para o Desenvolvimento de Rio De Moinhos	43***
Total	489 utentes

*centro de convívio e centro de dia

**centro de convívio

***centro de dia

No que se refere à população jovem, 4.604 correspondem ao intervalo de idades entre os 15-19, 4.635 entre os 20-24 anos, 4.205 entre os 25-29 e 4.389 entre os 30-34 anos. Existem 6 agrupamentos escolares, sendo que em 2017 existiam 2.812 alunos matriculados no ensino básico (3º ciclo) e 2.408 no ensino secundário (PORDATA, 2018).

3. Município de Paredes

O Município de Paredes, no ano de 2017, tinha 86.189 habitantes, sendo que deste valor, 13.240 possuem idades entre os 0-14 anos, 60.798 possuem entre os 15-64 anos e 12.152 possuem 65 ou mais anos. Relativamente à população idosa, 4.121 possuem idades entre os 65-69 anos, 3.067 entre os 70-74 anos e 4.965 têm mais de 75 anos. O índice de dependência dos idosos é de 16%, enquanto o índice de envelhecimento é de 60,6% (PORDATA, 2018). O Município de Paredes possui um programa de reposta social para esta população denominado “Movimento Sénior”, no qual fazem parte 15 instituições:

Nome	Utentes	Técnicos
Associação de Apoio a 3ª Idade de Beire (AA3IB)	40	1
Associação para o Desenvolvimento de Cristelo – Ser Social	20	2
Associação para o Desenvolvimento de Rebordosa (ADR)	40	1
Associação para o Desenvolvimento Integral de Lordelo (ADIL)	23	3
Associação para o Desenvolvimento Integral da Sobreira (APDIS)	44	2
Casa do Povo de Bitarães (CPB)	24	1
Centro Social de Cête (CSC)	35	2
Centro Social e Paroquial de Gandra (CSPG)	25	2
Centro Social e Paroquial de Baltar (CSPB)	33	2
Centro Social e Paroquial de Recarei (CSPR)	18	2
Centro Social e Paroquial de Vilela (CSPV)	28	2
Centro Social S. Pedro da Sobreira (CSSPS)	25	1
Centro Sócio-Educativo e Profissional da Parteira (CSEPP)	25	1
Obra de Assistência Social da Freguesia de Sobrosa (OASFS)	30	1
Santa Casa da Misericórdia de Paredes (SCMP)	10	2

Total	420 Utentes	25 Técnicos
--------------	--------------------	--------------------

No que se refere à população jovem, 5.679 correspondem ao intervalo de idades entre os 15-19, 5.332 entre os 20-24 anos, 5.090 entre os 25-29 e 5.491 entre os 30-34 anos. Existem 6 agrupamentos escolares em Paredes, sendo que em 2017 existiam 3.395 alunos matriculados no ensino básico (3º ciclo) e 2.329 no ensino secundário (PORDATA, 2018).

Identificação de possíveis parceiros do projeto:

- IPSS's locais;
- Universidades Seniores;
- Movimentos Seniores
- Câmaras Municipais (Lousada, Paredes e Penafiel);
- Associações de Pais;
- Associações de estudantes;
- Associações desportivas, culturais e recreativas;
- Centros de Estudos e ATL's;
- Escuteiros;
- Cruz Vermelha e Bombeiros;
- Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ);
- Outras entidades que se revejam nos valores/ objetivos e atividades do projeto.

4. Fatores de inovação social

O projeto 100gerações pretende diminuir o preconceito existente relativamente à idade (idadismo), promover a solidariedade entre gerações e desenvolver atividades que reconheçam as competências e saberes da população sénior, permitindo combater o isolamento da mesma. *“Os idosos pensam que já fizeram o que tinham a fazer nas suas vidas e que já não são prestáveis. Nós temos de combater essa ideia!”* - Leonor, coordenadora e facilitadora do projeto *“(Re)conhecer-te”*, Portugal.

Deste modo o programa de contacto intergeracional possibilita a mudança de representações sobre a idade. Consideramos que, através da implementação deste projeto, estaríamos não só a responder a uma necessidade diagnosticada nos Municípios referidos, como também promover a proximidade entre jovens e idosos, fomentando a relação intergeracional, a troca de conhecimentos e aprendizagens entre diferentes gerações, bem como a promover nestas

faixas etárias competências emocionais, sociais e cognitivas, assim como construtos como a criatividade, a afetividade, a autoestima e a gratidão.

Como foi possível ver através do relato supracitado, já existem no mercado alguns projetos intergeracionais. No entanto, o nosso projeto engloba, para além da componente lúdica e da troca de conhecimentos/ experiências que os outros projetos já disponibilizam, vertentes inovadoras relacionadas com a regulação emocional, resolução de problemas, relações interpessoais, formação profissional e estimulação cognitiva. Também estarão incluídas no projeto áreas como o desporto, a participação em movimentos sociais e o trabalho voluntário, que promovem vivências enriquecedoras, saudáveis e positivas, e possibilitam o desenvolvimento de atitudes que possam estimular a solidariedade e cidadania na sociedade contemporânea.

Consideramos que o nosso projeto não vai necessariamente substituir outros projetos intergeracionais, uma vez que cada projeto tem as suas especificidades próprias. O projeto *100Gerações* diferencia-se dos outros projetos intergeracionais precisamente pelo contributo da área da Psicologia e da Formação Profissional. A avaliação psicológica inicial permitirá obter dados sobre a saúde mental e cognitiva dos idosos, permitindo o ajuste das atividades de acordo com os resultados e conclusões obtidas através dos mesmos. A avaliação psicológica final permitirá verificar a eficácia do projeto implementado, assim como possibilitará a comparação entre o estado de saúde mental atual dos idosos e o seu estado de saúde mental há um ano atrás. Relativamente à formação profissional dos técnicos e voluntários, pretende-se que os mesmos enriqueçam os seus conhecimentos e aumentam as suas qualificações técnicas e profissionais. Através da formação profissional as pessoas desenvolvem as suas competências, tendo em vista a sua felicidade e realização pessoal e profissional. Para além disso, está verificado que os profissionais com especializações actualizadas acrescentam valor às entidades empregadoras, promovendo um trabalho de referência e inovação junto da comunidade, daí a sua extrema importância.

5. Plano de atividades

Antes da análise do plano de atividades proposto, saliente-se que:

1. Já foi realizada uma apresentação informal do projeto a algumas entidades parceiras, que mostraram a sua disponibilidade e recetividade ao mesmo.
2. O plano de atividades não é fixo, sendo passível a sua alteração de acordo com o desenvolvimento do projeto ou de novas atividades propostas pelos jovens/ seniores/ entidades parceiras, desde que as mesmas vão ao encontro dos objetivos e metas estipulados pelo projeto.
3. Para além da participação de jovens e idosos, o projeto pretende o envolvimento e a participação da comunidade envolvente, sendo por isso divulgadas todas as atividades realizadas no âmbito do mesmo.
4. O acompanhamento da equipa de voluntários jovens será da responsabilidade da equipa técnica do projeto, assim como o balanço e melhoramento dos processos e serviços.

Plano de Atividades		
	Municipal	
	<u>Atividades</u>	<u>Realização/ Planificação</u>
1 – 3 meses <ul style="list-style-type: none"> • Janeiro • Fevereiro • Março 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desenvolver a comunicação social do projeto. 2. Elaboração da apresentação comercial do projeto. 3. Apresentação formal do projeto aos possíveis parceiros. 4. Inscrição de jovens, idosos, movimentos seniores e instituições parceiras. 5. Apresentação entre jovens e idosos. 6. Avaliação Psicológica inicial. 7. Planificação do “Campeonato de Jogos de Tabuleiro”. 8. Tertúlia: “Os jogos de hoje e os jogos de antigamente”. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Construção de página no Facebook, Instagram, Twitter. 2. Construção de Flyers e cartazes informativos. 3. Reuniões com os municípios, movimentos seniores, IPSS’s, associações de pais, associações de estudantes, associações desportivas e recreativas, entre outros. Estabelecimento de protocolos de parceria. 4. Criação de uma base de dados de jovens/ idosos/ movimentos seniores e parceiros disponíveis para participarem e colaborarem com o projeto.

	<p>9. Realização de Jogos tradicionais.</p> <p>10. Apoio na realização dos campeonatos concelhios de Boccia Sénior.</p> <p>11. Aulas de zumba.</p>	<p>5. Para cada movimento sénior, um número mínimo de 2 jovens, que serão distribuídos de acordo com as suas preferências ou proximidade da sua residência.</p> <p>6. Avaliação psicológica inicial, no sentido de no final do projeto perceber o impacto do mesmo na população idosa, nomeadamente a nível emocional e cognitivo.</p> <p>7. Definição do calendário de jogos, regras do campeonato, regras de participação, seleção dos jogos de tabuleiro (ex. xadrez, dominó).</p> <p>8. Dinamizada pelos jovens em cada movimento sénior, com a supervisão de pelo menos 1 das responsáveis pelo projeto.</p> <p>9. Dinamizados pelos idosos, no sentido de darem a conhecer aos jovens os jogos que jogavam quando eram mais novos, tais como a “Malha”, o “Peão”, entre outros.</p> <p>10. Apoio técnico.</p> <p>11. Aulas de zumba destinadas aos jovens e idosos.</p>
	Municipal	
	<p>1. Início do “Campeonato de Jogos de Tabuleiro”.</p> <p>2. Tertúlia: “O meu ídolo”.</p>	<p>1. Dinamizado pelos jovens, em colaboração com os voluntários responsáveis por cada movimento sénior.</p>

<p>4 - 6 meses</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abril • Maio • Junho 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Workshop: “Técnicas de Relaxamento e de Gestão do Stress”. 4. Preparação e comemoração das festividades de São Pedro e de São João. 5. Concurso “O Melhor balão de São João de ... (Lousada, Paredes ou Penafiel)”. 6. Construção da “Árvore da Vida” – Exercício de <i>BrainStorming</i>. 7. Aula de zumba. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Dinamizada pelos jovens em cada movimento sénior, com a supervisão de pelo menos 1 das responsáveis pelo projeto. 3. Promovido pela equipa técnica do projeto e destinado a todos os que participam no mesmo – jovens, idosos, voluntários, técnicos das instituições envolvidas. 4. Ajuda na escolha e confeção dos trajes, músicas e coreografias. 5. Cada movimento sénior cria o seu “Balão de São João”, sendo realizado um concurso municipal para eleger o melhor “Balão de São João”. 6. Reflexão entre jovens e idosos sobre o ciclo da vida e as suas respetivas fases, construindo um placar com a árvore da vida, destacando para cada um dos grupos qual consideram ser a melhor fase do ciclo da vida. 7. Aula de zumba destinada aos jovens e idosos.
	Intermunicipal	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Participação na atividade “São João Social” em Lousada. 2. Participação na atividade “Marchas de S. João” em Paredes. 3. Eleição do “Melhor Balão de São João Intermunicipal”. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deslocação dos idosos aderentes até Lousada. 2. Deslocação dos idosos aderentes até Paredes. 3. Concurso intermunicipal que visa a eleição do “Melhor Balão de São João”.

	4. Aulas entre universidade seniores e jovens	4. Partilha de aulas entre as diferentes universidades seniores – os idosos dão uma aula aos jovens e os jovens proporcionam uma aula aos utentes das universidades.
7 - 9 meses <ul style="list-style-type: none"> • Julho • Agosto • Setembro 	Municipal	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tertúlia: “Para mim o que é envelhecer bem?”. 2. Workshop: “Tecnologia e inovação”. 3. Atividade: Aula de Ioga no parque. 4. Divulgação e início de uma Ação de Formação. 5. Aula de zumba. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dinamizada pelos jovens em cada movimento sénior, com a supervisão de pelo menos 1 das responsáveis pelo projeto 2. Promovido pelos jovens, no sentido de ensinarem aos idosos algumas estratégias e técnicas para trabalharem com as novas tecnologias. 3. Parceria com ginásios locais de cada município para a realização de uma aula ao ar livre de Ioga, aberta aos idosos, jovens, voluntários e técnicos. 4. Formação profissional de 25 ou 50 horas destinada aos técnicos das instituições parceiras, voluntários responsáveis pelos movimentos seniores e cuidadores. Possíveis temáticas: <ol style="list-style-type: none"> a. Técnicas e estratégias de comunicação e observação nos contextos de intervenção com a população idosa;

		<ul style="list-style-type: none"> b. Ferramentas de comunicação humanizada com o idoso em situação de vulnerabilidade – conversas difíceis; c. Tipos de envelhecimento; d. Prevenção e primeiros socorros – geriatria; e. Outra temática relevante. <p>5. Aula de zumba destinada a jovens e idosos.</p>
	Intermunicipal	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Festival Tradicional em Lousada. 2. Dia dos Avós em Paredes. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Visita ao Festival Tradicional de Lousada pelos idosos aderentes dos outros municípios. 2. Comemoração do dia dos Avós em Paredes com a visita dos idosos dos outros municípios.
	Municipal	
<p>10 - 12 meses</p> <ul style="list-style-type: none"> • Outubro • Novembro • Dezembro 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atividade: “Os brinquedos de antigamente”. 2. Workshop: “Inclusão Social”. 3. Recolha de donativos para a elaboração e distribuição de cabazes de Natal. 4. Atividade: Desfile de “Pais Natais”. 5. Avaliação Psicológica final. 6. Questionário de Satisfação com o projeto. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Levantamento dos brinquedos que os seniores usavam e construção de alguns deles (ex. boneca de trapos, carrinho de madeira). 2. Promovido pela equipa técnica do projeto e destinado a todos os que participam no mesmo – jovens, idosos, voluntários, técnicos das instituições envolvidas. 3. Campanha de sensibilização, recolha e distribuição de cabazes a famílias identificadas pelas respetivas

	7. Entrevistas.	<p>instituições como carenciadas.</p> <p>4. Desfile de “Pais Natais” e eleição do melhor “Pai Natal” de cada movimento sénior/ instituição.</p> <p>5. Avaliação Psicológica - para perceber o impacto do projeto na população idosa, nomeadamente a nível emocional e cognitivo. Comparação dos resultados obtidos com os resultados da avaliação psicológica inicial realizada no início do projeto.</p> <p>6. Questionário de avaliação do projeto. Deve ser respondido por todos os intervenientes no mesmo – jovens, idosos, voluntários, técnicos.</p> <p>7. Realização de entrevistas de final de projeto, semiestruturadas, com o objetivo de obter relatos, opiniões ou sugestões extras. Os entrevistados serão um conjunto de jovens, idosos, voluntários e técnicos intervenientes no projeto.</p>
	Intermunicipal	
	<p>1. Concurso “Miss e mister sénior” em Lousada.</p> <p>2. Atividade “Golf na idade sénior” em Paredes.</p> <p>3. Aula de zumba intermunicipal.</p>	<p>1. Assistir à eleição do “Miss e Mister Sénior” de Lousada.</p> <p>2. Participação na atividade pelos idosos aderentes dos outros municípios.</p>

		3. Aula de zumba que juntará idosos e jovens de Penafiel, Lousada e Paredes.
--	--	--

6. Visibilidade pública e impacto

O presente projeto pretende alcançar visibilidade e impacto público na comunidade municipal, intermunicipal e regional. Inicialmente irá realizar-se uma apresentação do projeto e dos seus serviços aos elementos das entidades parceiras no intuito de divulgar os objetivos e detalhes do mesmo. A par disto irá proceder-se ao desenvolvimento de toda a comunicação social, nomeadamente, construção de página no *Facebook*, *Twitter* e *Instagram* permitindo a apresentação do projeto à sociedade. A construção de *flyers* e cartazes e a sua partilha municipal e intermunicipal irá ser igualmente uma estratégia de difusão de informação utilizada. Associado a isto irá ser criada uma base de dados na qual divulgaremos, a partir de uma *Newsletter*, o cronograma de atividades no decorrer do projeto. A *Newsletter*, o cronograma actualizado e as entidades parceiras irão estar presentes em todos os meios de comunicação, tal como a publicitação e atualização constante dos locais das próximas ações e formações a serem realizadas. Nesta medida irá existir uma divulgação da informação a todo o público, promovendo a participação da comunidade envolvente. Além disto, a difusão e promoção das atividades e serviços do projeto irá ser efetuada através de publicações na comunicação social local e nos eventos públicos das comunidades locais.

No decorrer de toda a implementação do projeto os elementos participantes irão destacar-se pela utilização de *T-shirts*, fitas e lenços de identificação do projeto, viabilizando a sua divulgação com o público.

Após ser recolhido *feedback* do impacto e satisfação na participação do projeto irá proceder-se a apresentações finais às entidades parceiras e ainda à comunidade envolvente, mostrando os resultados obtidos com o intuito de inspirar ao aparecimento de novas ideias. É ainda propósito deste propósito, fomentar mudanças de mentalidades e comportamentos e incutir valores de responsabilidade social na sociedade e entidades locais.

7. Recursos necessários e orçamento

Custos financeiros:

- Contabilidade: 2000€
- Serviço de impressão (fotocópias, impressões, *flyers*, cartões e cartazes): 1000€
- Material de merchandising (t-shirts, fitas, lenços, chapéus): 3500€
- Computador: 1000€
- Sistema de som: 1000€
- Aluguer de equipamentos e/ou instalações: 4000€
- Material de escritório (canetas, lápis, capas, cartolinas, etc): 500€

- Materiais de trabalho (instrumentos de avaliação psicológica, materiais para workshops e atividades - jogos de tabuleiro, etc.): 4000€

- Tecidos e materiais de costura: 1000€

- Comissão pela certificação da formação dada – estimamos uma comissão de 1600€ para um número mínimo de 15 alunos por concelho.*

- Recursos técnicos:

- Ações de formação – Lousada, Paredes e Penafiel (20€/ hora de formação – dependendo da carga horária dos módulos administrados) - 4000€
- Professor de zumba para as aulas – 500€
- Dinamização de workshops – 400€

- Transporte para as atividades municipais: 5000€

- Transporte para as atividades intermunicipais: 6000€

- Telecomunicações: 500€

Total previsto: 36.000€, sujeito a alterações de acordo com o número de participantes no projeto, assim como com a possível alteração de alguma atividade proposta inicialmente.