



projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2012

FICHA DE CANDIDATURA

Ref<sup>a</sup>: 084

FloresSer



BAIRROS e ZONAS  
de Intervenção  
Prioritária de Lisboa

**Grupo de Trabalho dos Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária (BIP/ZIP)**

Rua Nova do Almada, nº 2 - 3º Andar 1100-060 Lisboa | Telefone: 21 322 73 60 | Email - [bip.zip@cm-lisboa.pt](mailto:bip.zip@cm-lisboa.pt)

### ENTIDADES PROMOTORAS

<i>Designação</i>	ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E CULTURAL CAPOEIRA BEIJA-FLOR
<i>Designação</i>	Associação Família Amiga
<i>Designação</i>	Latitudes - CAPP

### ENTIDADES PARCEIRAS

<i>Designação</i>	Agrupamento de escolas Marvila
<i>Designação</i>	Futebol Clube Recreativo do Rossão
<i>Designação</i>	Junta de Freguesia de Marvila

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

<i>Designação</i>	FloresSer
<i>BIP/ZIP em que pretende intervir</i>	32. Quinta das Salgadas / Alfinetes

#### Síntese do Projecto

<i>Fase de execução</i>	-----
<i>Fase de sustentabilidade</i>	-----

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

*Diagnóstico* Estes bairros caracterizam-se por uma grande heterogeneidade ao nível da população residente nesta malha urbana, verificando situações de partilha de habitação por vários núcleos familiares, havendo elementos mais idosos. A população na sua maioria encontra-se na idade activa, com uma prevalência de jovens na faixa etária inferior aos 25 anos, sendo a maioria desempregados e beneficiários de RSI.

Os elementos activos trabalham maioritariamente na construção civil e área de serviços domésticos. A população caracteriza-se por caucasiana, seguindo-se a etnia cigana, e num número mais reduzido, elementos de origem luso-africana. Os habitantes masculinos desempregados e reformados, ocupam o seu tempo livre deambulando pelo bairro, e parando com regularidade nas associações de moradores e recreativas como nos cafés locais. Já as



habitantes isolam-se em casa, apresentando um elevado número de desempregados de longa duração. Verifica-se um elevado índice de iliterácia, e mesmo registando-se casos de analfabetismo na população mais jovem. Há indícios de atividades relacionadas com o tráfico e consumo de estupefacientes e prostituição.

*Temática preferencial*

Outra.

*Destinatários preferenciais*

Comunidade

*Objectivo geral*

A criação do Centro FloresSER em três locais chave, da comunidade, visa o desenvolvimento de competências pessoais e sociais nos diferentes habitantes do respectivo bairro, promovendo hábitos de vida saudáveis e desenvolver capacidades de resiliência na respectiva população.

---

## Objetivos Específicos de Projeto

### Objetivo Específico de Projeto 1

*Descrição*

O Centro FloresSer visa trabalhar diferentes competências no âmbito desportivo, cognitivo, afectivo, promovendo hábitos de vida saudáveis nas crianças, adolescentes e jovens, potenciando o desenvolvimento da resiliência e autonomia.

*Sustentabilidade*

A sustentabilidades das respectivas acções será assegurada pela criação de ateliers de costura e oficinas de artesanato, que irão usar material reciclado facultado pela comunidade.  
Pretende-se dinamizar o empreendedorismo local, produzindo material nestes ateliers e vendendo ao público, recorrendo a internet, feiras entre outros.  
As respectivas receitas serão direcionadas para manutenção das actividades das crianças, adolescentes e jovens ao longo do tempo.

### Objetivo Específico de Projeto 2

*Descrição*

O Centro FloresSer visa trabalhar com o recurso do saber e experiência de vida dos seniores, diferentes competências tanto no âmbito desportivo, social e desenvolvimento pessoal, promovendo igualmente um intercâmbio intergeracional com as crianças/adolescentes e jovens.



**Sustentabilidade** A sustentabilidade das respectivas acções será dinamizada venda do material, produzido nos diferentes espaços onde serão dinamizados os trabalhos manuais realizados pelos séniores, potenciando o empreendedorismo sénior e o desenvolvimento local.

**Objetivo Específico de Projeto 3**

**Descrição** O Centro FloresSer visa trabalhar as competências parentais nas famílias, recorrendo a diferentes actividades no âmbito desportivo, cognitivo e desenvolvimento pessoal e familiar.

**Sustentabilidade** A sustentabilidade das respectivas acções será assegurada pela produção e dinamização da edição do livro "Histórias da minha Avó", como a dinamização de uma quota social que potencie as oficinas de trabalho dinamico.

**CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO**

**Actividade 1** -

**Descrição** Divulgação do Programa de Actividades do Centro FloresSer, pelo recurso de Cartazes espalhados e panfletos colocados nos vários parceiros sociais.

**Recursos humanos** Recursos Humanos: Elementos da Junta de Freguesia, Associações de Moradores, Clube Recreativo, Agrupamento de Escola Marvila;  
Recursos Físicos: Panfletos e cartazes.

**Local: morada(s)** -

**Local: entidade(s)** -

**Resultados esperados** Adesão de 20% da comunidade.

**Valor** 550.00 EUR

**Cronograma** Mês 1, Mês 5, Mês 9

**Periodicidade** Mensal

**Nº de destinatários** 0

**Objectivos especificos para que concorre** 1, 2, 3

**Actividade 2** -



<i>Descrição</i>	Programa : Muda de vida Programa que visa intervir ao nível da prevenção na saúde física e social, pelo recurso do exercício físico (step, fitness) e arte marcial (aikido) ao ar livre, promovendo hábitos de vida saudáveis, com animação comunitária nos meses de verão.
<i>Recursos humanos</i>	Recursos humanos: 1 professor de Educação Física; 1 professor de artes marciais; Técnico da Associação Família Amiga. Recursos físicos: Som; aparelhagem; steps; palco.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	20% dos participantes fiquem motivados a praticar exercício físico regularmente. 20% dos participantes fiquem informados e motivados para iniciar hábitos de vida mais saudáveis.
<i>Valor</i>	1200.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 7, Mês 8
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	0
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
<i>Actividade 3</i>	-
<i>Descrição</i>	Programa: Foco em família Este programa está dividido em dois momentos, um momento inicial, em que os técnicos e famílias se encontram e começam as suas descobertas e empatias, para assim se posicionarem para o trabalho conjunto e principalmente para a mudança. Usando uma metodologia centrada na família e uma intervenção sistémica. Para o efeito, promove-se várias atividades com as famílias. Num segundo momento e para dar resposta às diferentes problemáticas que vão emergindo, prevê-se a utilização de uma metodologia dinâmica, que privilegie a participação ativa das famílias, como atores do seu próprio desenvolvimento. Este modelo procura reforçar a qualidade das relações familiares e do funcionamento da família com a comunidade, fortalecendo as competências necessárias para a construção do bem-estar físico, psicológico e social das mesmas. A metodologia de intervenção é ecossistémica e (multi)sistémica, baseada numa postura de respeito, colaboração e "empowerment" das famílias, desenvolvendo e implementando formações, oficinas de trabalho e ações de sensibilização relativos à intervenção familiar em grupos de temas de saúde,

parentalidade, violência, entre outros, consoante as necessidades que vão sendo verificadas na população de modo a FloresSER em Família.

<b>Recursos humanos</b>	Recursos humanos: 1 Técnico da Associação Família Amiga; 1 Técnico do Serviço Social. Recursos físicos: Materiais de desgaste rápido; meios audiovisuais; meios informáticos; sala, mesas e cadeiras; quadro branco com caneta.
<b>Local: morada(s)</b>	-
<b>Local: entidade(s)</b>	-
<b>Resultados esperados</b>	Promover a inclusão de pelo menos de 15% dos participantes na comunidade. 15% das famílias que melhoram as suas relações familiares. 15% das famílias que se tornam cuidadoras. Redução do número de crianças institucionalizadas por negligência familiar
<b>Valor</b>	3100.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 1, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<b>Periodicidade</b>	Mensal
<b>Nº de destinatários</b>	0
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	3
<b>Actividade 4</b>	-
<b>Descrição</b>	Atendimento psicossocial a famílias em situação de crise.
<b>Recursos humanos</b>	Recursos humanos:Técnico da AFA; Recursos físicos: Materiais de desgaste rápido; meios informáticos; sala, mesas e cadeiras; telefone.
<b>Local: morada(s)</b>	-
<b>Local: entidade(s)</b>	-
<b>Resultados esperados</b>	30% das famílias acompanhadas ultrapassem com sucesso essas situações de crise e consigam reestruturar a sua vida pessoal e familiar. Redução do número de crianças institucionalizadas por negligência familiar
<b>Valor</b>	4800.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 1, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	0
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	3
<i>Actividade 5</i>	-
<i>Descrição</i>	<p>Programa: RefloresSER</p> <p>Na terceira idade sofremos perdas físicas, psicológicas, sociais e económicas.</p> <p>Sendo assim, nesse programa apresenta - se uma intervenção psicossocial com idosos, terá como objetivo promover a saúde psicossocial bem como melhorar seu desempenho físico e intelectual.</p> <p>Será criado um grupo de auto-ajuda, realizado com cerca de 15 participantes. Será constituído por encontros que visam: a ajuda mútua a troca de experiências e dificuldades do dia-a-dia.</p> <p>Através de discussões temáticas de histórias de vida onde se trabalha temas tais como: auto-estima, mitos da terceira idade, saúde e alimentação, ganhos e perdas da terceira idade, trabalhos manuais desenvolvidos por eles, e palestras ministradas por convidados na área da saúde.</p>
<i>Recursos humanos</i>	<p>Recursos humanos: Técnico da AFA; 1 animador social</p> <p>Recursos físicos: Materiais de desgaste rápido; meios informáticos; sala, mesas e cadeiras; meios audiovisuais;</p>
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	<p>15% de adesão dos idosos às sessões</p> <p>Redução de idosos em isolamento social.</p> <p>Aumento de 20% de idosos com um projeto de vida.</p>
<i>Valor</i>	4880.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	0
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 6</i>	-
<i>Descrição</i>	Programa MEG (Momentos Entre Gerações)

Programa tem como finalidade o contacto intergeracional entre as crianças/jovens e os idosos, possibilitando um envolvimento empático e afectivo, gerando um movimento solidário na partilha de actividades que possam ser realizadas em conjunto (jovem a acompanhar um idoso com mobilidade reduzida às compras/médico, um idoso que pode ser o tutor de uma criança, acompanhado-a no percurso escola/casa). Com o desenvolvimento do programa, pretende-se Elaborar um livro designado de "Histórias da Minha Avó" que contam as historias e dizeres dos tempos em que as avós eram crianças. Estas Historias serão ilustradas com desenhos e fotografias realizados pelas crianças/ jovens do programa. Pretende-se a sua publicação.

**Recursos humanos** Recursos humanos:Tecnico da AFA; 1 animador social  
Recursos fisicos: Materiais de desgaste rápido; meios informáticos; sala, mesas e cadeiras; meios audiovisuais;

**Local: morada(s)** -

**Local: entidade(s)** -

**Resultados esperados** 15% de adesão dos seniores às sessões e conseqüentemente menor isolamento social .  
10% de adesão de crianças e jovens às actividades.  
Aumento de 20% de seniores e 10% de crianças que continuam o seu relacionamento de inter-ajuda após o projeto.  
Aumento de sentimento de pertença em 50% do grupo

**Valor** 6900.00 EUR

**Cronograma** Mês 1, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

**Periodicidade** Mensal

**Nº de destinatários** 0

**Objectivos especificos para que concorre** 1, 2

**Actividade 7** -

**Descrição** Capoeira Infantil - reabilitação social junto dos jovens em risco, através da aprendizagem da cultura e tradição da história luso-afro-brasileira e dos costumes da capoeira.

**Recursos humanos** Recursos humanos:Técnico da Ass. Beija Flor - Monitor  
Recursos fisicos: Sala, Som, Aparelhagem.

**Local: morada(s)** -

**Local: entidade(s)** -



<i>Resultados esperados</i>	15% de adesão de crianças e jovens às atividades.
<i>Valor</i>	3200.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	0
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
 <i>Actividade 8</i>	-
<i>Descrição</i>	Criação de grupo de Apoio Escolar, dando assim um forte contributo para a Educação junto da comunidade.
<i>Recursos humanos</i>	Recursos humanos: 2 Professores + 1 Psicologo Recursos fisicos: Sala, Cadeiras, Material Escolar, Material de Desgaste
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
 <i>Resultados esperados</i>	15% de adesão de crianças e adolescentes.
<i>Valor</i>	5800.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 5, Mês 6, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	0
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
 <i>Actividade 9</i>	-
<i>Descrição</i>	Condicionamento Físico - Aumento da autonomia e sensação de bem-estar, Aumento da força muscular, Manutenção ou melhora da flexibilidade, Maior coordenação motora e equilíbrio, Maior sociabilidade, Controle do peso corporal Diminuição da ansiedade e depressão, Maior independência pessoal, Ajuda no tratamento e prevenção de doenças, entre outros.
<i>Recursos humanos</i>	Recursos humanos: 2 Técnicos Ass. Beija Flor - 1 Monitor de CardioFitness e 1 Instrutor de Fitness Recursos fisicos: Ginásio, Aparelhagem, Colunas e Material



	desportivo.
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	15% de adesão dos idosos
<i>Valor</i>	9400.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	0
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 10</i>	-
<i>Descrição</i>	Eventos desportivos para capoeira infantil: CAMPEONATO VERÃO-Data: 09 e 10 de Junho de 2012 CONVIVIO OUTONO - Data: 13 e 14 de Outubro de 2012 CAMPEONATO INVERNO - Data: 05 e 06 de Dezembro de 2012 JANTAR DE NATAL-Data: 23 de Dezembro 2012 PASSAGEM DE ANO-Data: 31 de Dezembro 2012
<i>Recursos humanos</i>	Recursos humanos: 3 Técnicos Ass. Beija Flor Recursos físicos: Ginásio, Aparelhagem, Colunas, Microfone, T-shirt's, Corda de Graduação, Palco
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	15% de adesão de crianças e adolescentes.
<i>Valor</i>	3750.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 6, Mês 10, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	0
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 11</i>	-
<i>Descrição</i>	Realização de ateliers diários que visem o trabalho com as

diferentes faixas etárias, promovendo aquisição de competências cognitivas, emocionais, pessoais e sociais.

<i>Recursos humanos</i>	Recursos Humanos: 1 Psicólogo + 2 Animadores Socioculturais; Recurso Físicos: Sala, Cadeiras, Mesas, Material de Desgaste, Meios Informáticos,
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	15% de adesão de crianças e adolescentes. 15% de adesão dos idosos
<i>Valor</i>	6400.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	0
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2

### MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

#### Rede (resultados)

*Nº de parceiros mobilizados* -----

#### Constituição da equipa de projeto

#### Criação de emprego (Impacto)

*Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%)* -----

*Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto* -----

#### Destinatários (Resultados)

*Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas,*



<i>lúdicas)</i>	-----
<i>Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes</i>	-----
<i>Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes</i>	-----
<b>Equidade</b>	
<i>Nº de destinatários com deficiência / doença mental</i>	-----
<i>Nº de destinatários mulheres</i>	-----
<i>Nº de destinatários desempregados</i>	-----
<i>Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)</i>	-----
<i>Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)</i>	-----
<i>Nº de destinatários imigrantes</i>	-----
<b>Produtos/Elementos tangíveis da intervenção</b>	
<i>Nº de produtos concebidos para venda / demonstração</i>	-----
<i>Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade</i>	-----
<i>Nº de intervenções no espaço público</i>	-----
<i>Nº de publicações criadas</i>	-----
<i>Nº de páginas de Internet criadas</i>	-----
<i>Nº de páginas de facebook criadas</i>	-----
<i>Nº de vídeos criados</i>	-----
<i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i>	-----
<i>Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)</i>	-----

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO**

**Financiamento BIP/ZIP solicitado**



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

<i>Encargos com pessoal interno</i>	29200.00 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	5440.00 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	0.00 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	550.00 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	10890.00 EUR
<i>Equipamentos</i>	3900.00 EUR
<i>Obras</i>	0.00 EUR
<i>Total</i>	49980 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

<i>Entidade</i>	ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E CULTURAL CAPOEIRA BEIJA-FLOR
<i>Valor</i>	21350.00 EUR
<i>Entidade</i>	Associação Família Amiga
<i>Valor</i>	20880.00 EUR
<i>Entidade</i>	Latitudes - CAPP
<i>Valor</i>	7750.00 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

<i>Entidade</i>	Associação Moradores Marquês de Abrantes
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	100.00 EUR
<i>Descrição</i>	Divulgação e Promoção do Centro FloresSer

**TOTAIS**

<i>Total das Actividades</i>	49980 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	49980 EUR
<i>Total do Projeto</i>	50080 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	0