

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2017

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 097

O meu bairro vivido a pé



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

ENTIDADES PROMOTORAS

Designação Associação de Moradores do Bairro das Furnas

Designação Coletivo ZEBRA - Caminhar muda tudo, CRL

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Médicos do Mundo, Associação

Designação APSI - Associação para a Promoção da Segurança Infantil

IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

Designação O meu bairro vivido a pé

BIP/ZIP em que pretende intervir 45. Furnas

Síntese do Projecto

Fase de execução "Venham experimentar caminhar e vão ver que não é complicado. Vão gostar, não vão mais deixar de cultivar o andar a pé". A nossa ação transformadora assenta nesta ideia essencial: as pessoas, de todas as gerações, vão sentir que vivem melhor ao trocar o sedentarismo por comportamentos ativos. A aderência é potenciada pelo favorecimento de laços humanos na comunidade e desta com o território - consolidada por iniciativas como a ação (en)caminhar-(TE) que ajudam a criar um mapa afetivo do bairro

Fase de sustentabilidade A evidência dos benefícios para o bem-estar, para a independência funcional, é tão robusta que segue para lá do tempo da intervenção. Os laços humanos perduram. O ativismo da Associação de Moradores é outra garantia de sustentabilidade. Tal como a instalação do voluntariado sénior, do "autocarro" humano para a escola e as oportunidades de empreendedorismo. A plataforma digital multimédia, que inclui a formação da comunidade para o seu melhor uso, espelha o progresso solidário da comunidade

DESCRIÇÃO DO PROJECTO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico O Bairro das Furnas é um bairro de génese municipal, exclusivamente residencial (96%) e com uma malha urbana delimitada por uma via circular. Está localizado na

bordadura de Monsanto, com acesso pedonal próximo ao Parque Recreativo do Calhau.

Nesta comunidade residem cerca de 1500 pessoas, registando-se um índice de envelhecimento de 231,6 bastante superior aos da cidade e freguesia. Residem no bairro cerca de 360 pessoas com idade superior a 65 anos e apenas 245 jovens até aos 19 anos (155 até aos 13 anos) (censo de 2011).

O número de pensionistas registado é de 638 pessoas (42,5%).

Cerca de 37% da população ativa não estava empregada à data de 2011 (na freguesia, 18%, Lisboa 22%). São ainda baixas as qualificações académicas (1/3 da população com o 1º ciclo do ensino básico completo).

A intervenção proposta vai ao encontro dos temas/preocupações identificados pelos residentes na consulta pública BIP/ZIP: a "Solidão dos Idosos" e a "falta de apoio domiciliário a idosos" foram das preocupações mais relevantes, bem como questões do espaço público, a "segurança" e "higiene urbana".

Tendo em conta a caracterização social do bairro, teremos como foco permanente o combate ao isolamento dos idosos, promovendo a reintegração ativa na comunidade.

O que pretendemos mudar? Queremos criar, através de uma atividade surpreendentemente simples, uma cadeia de ações que transforme de forma benéfica, o quotidiano das pessoas. Queremos pôr as pessoas a andar a pé! Como comunidade.

Temática preferencial

Melhorar a Vida no Bairro

Destinatários preferenciais

Idosos

Objectivo geral

O nosso objetivo para o Bairro das Furnas é o de melhorar padrões de bem-estar, promovendo estilos de vida saudáveis, com independência funcional, e interromper o isolamento social, designadamente dos mais idosos, e também mobilizar os mais jovens para práticas ativas em comunidade, potenciando o sentido de responsabilidade, colaboração e de crescimento solidário da comunidade do Bairro. Tudo a partir da instalação da prática de andar a pé, uma atividade simples, gratuita, que só produz benefícios. Como desafio colocado ao nível de um bairro, a proposta estimula dinâmicas sociais colaborativas.

Qual a nossa estratégia?

Iniciamos com uma avaliação colaborativa de base comunitária, das condições de caminhabilidade ("walkability map") do bairro e sua inserção na comunidade.

Desenvolvemos formação transversal de voluntários aberta a todas as gerações - hard e soft skills - para assumirem o papel de líderes de caminhada.

Com esta capacitação de líderes, propomo-nos ativar um conjunto de atividades em torno do modo ativo de andar a pé, aquelas que apelarem mais à comunidade do bairro, com garantias de sustentabilidade seja pela dinâmica social, seja pelo potencial de empreendedorismo que comportam.

A ação tem sustentação paralela com a avaliação técnica da aptidão física, definidora dos parâmetros de frequência e



intensidade da caminhada para cada pessoa. O programa promove um website que dá visibilidade às propostas vivas para caminhar desenvolvidas no âmbito da imersão no projeto. O portefólio online de líderes de caminhadas e de todas as atividades, torna-se um estimulante espelho da motivação e mudança na comunidade. É ainda criado um conjunto de peças de natureza artística e afetiva que dão corpo e visibilidade à prática e aos benefícios de andar a pé nesta comunidade, como comunidade. Construídas por todos os participantes nas diversas atividades, resultam num testemunho e memória comuns.

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

Bateria de intervenções pontuais para 'Capacitação das pessoas para organizar e conduzir atividades relacionadas com o andar a pé. Estimular o voluntariado, o empreendedorismo e a autonomia da comunidade solidária'. Para quebrar ciclos de inércia, isolamento social, falta de motivação, recolhimento sistemático em casa, dificuldades de mobilidade com autonomia, receios e preconceitos sobre andar na rua, este programa tem por objetivo estratégico mobilizar pessoas na comunidade de proximidade ou mesmo de fora do bairro para dinamizarem oportunidades para as pessoas caminharem com companhia, oferecendo-lhes formação adequada a diferentes tipologias de passeios e destinatários.

Esta estratégia procura despertar nestes dinamizadores motivações tendencialmente de natureza voluntariosa e solidária, de modo a proporcionar-se oportunidades para caminhar gratuitas a que a população do bairro possa aceder sem restrições. Mas adicionalmente, a formação considera também a oportunidade para estes dinamizadores poderem organizar e realizar passeios e caminhadas remuneradas noutras situações, disponibilizando-se apoio para a incubação de ideias empreendedoras.

Sustentabilidade

Os formandos das ações de formação desenvolvidas durante o projeto terão acesso a mentoring pela equipa de formação do Coletivo durante os dois anos seguintes à conclusão do projeto. Conteúdos essenciais da formação ficam disponíveis para uso posterior pelos formandos, que poderão integrar novos dinamizadores na realização de passeios ou caminhadas.

A Junta de Freguesia de S. Domingos de Benfica disponibiliza um serviço de incubação e apoio ao empreendedorismo a que os participantes no projeto podem



recorrer para dar continuidade a projetos seus relacionados com o andar a pé.

Uma das componentes da formação é a angariação de financiamento para ações comunitárias, o que dará autonomia aos participantes para procurarem formas de viabilizar investimentos adicionais.

De todo o modo, andar a pé é uma atividade livre, gratuita, simples, requerendo apenas aprendizagem adicional as iniciativas diversas daquelas apresentadas em contexto de formação ou workshop.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição

Ação integrada 'Sair de casa/ Instalar o hábito de andar a pé'.

A promoção de hábitos saudáveis com acompanhamento sistemático das pessoas mais velhas levando-as a contrariar o sedentarismo e o desenvolvimento de hábitos regulares de exercício físico com vista ao envelhecimento ativo enquadra-se nas recomendações do Plano Nacional de Saúde, atualmente alinhado com as recomendações da Organização Mundial de Saúde (Região Europa).

Caminhar é uma atividade básica, simples e grátis, disponível para quase todos. Caminhar é o meio de deslocação que todos utilizamos.

Quais são os benefícios do andar a pé que importa relevar?

- Melhoria efetiva da condição física (autonomia funcional, prevenção de fragilidades e quedas, prevenção e melhorias cardiovasculares, respiratórias, diabetes...);

- Melhoria da condição psicológica (prevenção da depressão, estimulação cognitiva e da criatividade, reforço da atenção, menor stress);

- Favorecimento e criação de laços dentro da comunidade e entre gerações, pela partilha de uma atividade e um momento em comum, sem obrigações nem constrangimentos;

Precisamos de vidas e cidades que caminham. Facilitar a ação de caminhar é determinante.

Sustentabilidade

Diversas ações no projeto concorrem para este objetivo: desde a avaliação de caminhabilidade do bairro, desenvolvida de forma colaborativa com a comunidade; também a atividade dirigida a captar a adesão individual dos residentes do bairro concorre diretamente para este objetivo como mobilizador. Depois, uma série de atividades do projetos criam ambientes favoráveis e confortáveis do ponto de vista social para que as pessoas, em particular os idosos, mas não só, tenham companhia, individual ou em grupo, para andar a pé regularmente. A diversidade de formatos para fazer um passeio a pé tem em conta a diversidade de motivações que poderão despoletar em cada pessoa o início da adesão às propostas para andar a pé, assim como a sua própria mobilidade e aptidão física. Finalmente, as atividades do projeto pensadas para despoletar a afetividade da comunidade são uma estratégia adicional positiva para este objetivo

Objetivo Específico de Projeto 3



Descrição

Ação integrada 'Melhorar a relação de afetividade com o bairro'. O objetivo é o de que, a partir da arte e da criatividade orientada e cultivada seja desenvolvido colaborativamente o mapa afetivo do Bairro das Furnas, levando a que cada habitante descubra e mostre, rua a rua, numa rua só, os pontos que estreitam a sua relação com o bairro, experimentados à escala do andar a pé. Vamos aumentar a perceção (perceções dos residentes) da freguesia e as ligações afetivas com o território através de um exercício de observação, memória e reprodução através do desenho ou da fotografia de pormenores. Vai ser conseguida a reabilitação de pequenos núcleos do bairro como futuras fontes de inspiração prática da comunidade em geral e de mobilização/motivação de cada pessoa em particular, combatendo o isolamento, a inércia, a demissão do papel comunitário de cada um, enquanto único, logo, indispensável. Todas as atividades avançam, em torno da ação concreta de caminhar/deslocar-se e, paralelamente, com o resultado de uma intervenção artística em determinado local ou percurso.

As atividades desenvolvidas vão ser visíveis para a restante comunidade e para outras comunidades. Contribuem para reforçar a presença fundamental de cada pessoa no seio da comunidade. O site que instalamos será uma primeira montra da exposição do desenvolvimento deste programa. Cuidaremos de promover uma exposição física no bairro e a publicação de um livro que anime réplicas desta iniciativa.

Sustentabilidade

O primeiro ano de intervenção com a comunidade no território vai contribuir para implicar cada pessoa na vontade de apropriação do espaço público como prolongamento da sua identidade. Ações como (en)caminhar(-)TE, mobilizando dentro da caminhada a criatividade e a arte e a de criação do mapa afetivo impulsionam o movimento de adesão continuada. Ao aglutinarmos os diferentes elementos da comunidade em torno de marcos temporais e espaciais que se tornam fontes de relações humanas e de comunidades mais saudavelmente autónomas, prontas a serem verdadeira Casa, também fonte de afeto, ninho, apoio, criatividade e desenvolvimento pessoal, para todos aqueles que a habitam, criamos bases para a sustentabilidade nos anos seguintes. A capacitação das pessoas da comunidade para um papel proativo na valorização, reabilitação, perseveração e renovação continuada e atualizada da vida em comunidade, a par da valorização, rentabilização e perseveração do património comum são outros desencadeadores da continuidade futura. Ao conseguirmos aglutinar os diferentes elementos da comunidade em torno de um projeto que se torne fonte de relações humanas, por sua vez fonte de comunidades mais autónomas, está também consolidada a sustentabilidade. O co-promotor Associação de Moradores, com o conhecimento profundo que tem do território e fortemente implantado e respeitado pela comunidade, é garantia de que as práticas



instaladas serão sempre devidamente "regadas", acarinhadas e perpetuadas.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

Actividade 1 Avaliação da caminhabilidade do BIP

Descrição

Diversos estudos comprovam que para além dos benefícios para a saúde, as comunidades com elevado potencial para caminhar (indicadores altos de "walkability") são comunidades mais seguras, coesas e criativas, observando-se uma maior frequência de interações pessoais. No que diz respeito à população mais idosa, a uma maior "caminhabilidade" do espaço público corresponde uma maior independência e um menor isolamento social. Estando o "caminhar" universalmente presente no dia-a-dia de cada um, deverá ser dada especial atenção às condições em que esta atividade é efetuada. O objetivo desta atividade centra-se na avaliação das condições de "caminhabilidade" do Bairro das Furnas e sua inserção na envolvente, onde através da realização de um estudo colaborativo - desenvolvido com os residentes do Bairro das Furnas - se pretende auditar as 7 dimensões de "Walkability" através de levantamentos no terreno e da aplicação de um modelo multicritério gerado localmente. Por fim, pretende-se apoiar a construção participada de propostas de melhoria das condições de "caminhabilidade" do bairro, priorizadas pelo residentes, de forma a capacitar a população no diálogo com administração local e orientar as entidades públicas em futuras intervenções no espaço público em causa.

Recursos humanos

- 1 técnico que coordenará a organização das diversas fases da atividade e que é também o responsável científico do estudo das condições de "Caminhabilidade" do Bairro das Furnas.

- 1 Técnico que colaborará na elaboração dos relatórios previstos, na condução da pesquisa e na avaliação dos resultados.

- Voluntários para acompanhamento das diversas fases da pesquisa, nomeadamente na "pesquisa centrada no utilizador - User research"; no levantamento no terreno das condições de "caminhabilidade". Os voluntários em causa, poderão ser também "Walk leaders" formados durante o projeto BIP/ZIP

Local: morada(s)

Todos os workshops e reuniões participativas serão realizadas na Sala polivalente da Associação de Moradores do Bairro das Furnas
A componente prática da atividade será realizada no espaço público do Bairro das Furnas e envolvente



<i>Local: entidade(s)</i>	Associação de Moradores do Bairro das Furnas
<i>Resultados esperados</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer a realidade sócioeconómica, os padrões de mobilidade e a apropriação do espaço público/envolvimento com a comunidade da população residente, através de um Inquérito (online e offline); Identificar perfis tipo para recrutamento de voluntários para as etapas seguintes do projeto - Através de pesquisa centrada no utilizador ("User Research"), aplicando a metodologia de "estudo diário" com o objetivo de obter a perspetiva do residente face aos desafios - ideias; problemas e aspetos positivos relacionados com a sua mobilidade e o seu envolvimento com a comunidade; - Construção, com a participação da população, de um "Modelo Multicritério de avaliação da Caminhabilidade" adaptado ao Bairro das Furnas e que servirá de base ao levantamento no terreno das referidas condições de "Caminhabilidade"; - Implementação de um processo participativo para a elaboração de propostas de soluções para um "bairro mais amigo do peão", e sua priorização; - Divulgação de resultados deste estudo junto da sociedade civil, quer através dos meios de comunicação quer através da capacitação da comunidade para a utilização de plataformas de "crowdfunding" municipais, no sentido de promover uma maior consciencialização e atrair investimento para o seu bairro; - Divulgar este caso de estudo junto do meio académico, que permitirá a comparação do grau de "Caminhabilidade" no bairro das Furnas com outros bairros na cidade de Lisboa
<i>Valor</i>	4000.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	1250
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2, 3
<i>Actividade 2</i>	Porta-a-porta tirar pessoas de casa
<i>Descrição</i>	A qualidade de vida dos idosos não depende exclusivamente das condições objetivas em que vivem, mas também, e por vezes muito, da forma como estes subjetivam o seu quotidiano e os factos vividos no seu eu, enquanto sujeitos e não apenas como meros objetos de cuidado de técnicos e familiares. São inúmeras as estratégias de envelhecimento ativo que poderão ser acordadas com os idosos, enquanto sujeitos em causa.

O conceito simples que suporta esta atividade pretende, por um lado, promover a coesão social, através do gesto de "convidar" porta-a-porta os moradores, concretamente os mais idosos e/ou isolados, para todas as atividades que o projeto deseja abarcar.

Por outro lado, tem como intuito fazer deste gesto e deste movimento uma prática e um hábito característico do próprio bairro das Furnas.

Todos sabemos que se torna mais fácil aderir a algo - seja uma caminhada, atividade lúdica ou mesmo uma palestra - se formos desafiados/convidados por alguém que nos acompanha, nos integra, nos acolhe, principalmente se está em nós instalado o terrível hábito de "ficar em casa".

Para facilitar este movimento de "sair de casa" e quebrar o "mau hábito" que conduz ao isolamento, esta atividade fomenta a vontade de responder ao desafio colocado.

São atividades principais do 'Porta-a-porta':

- convidar para todas as atividades a desenvolver no âmbito do projeto;
- desafiar para um passeio a pé pelo bairro, para um lanche, em grupo, para um programa cultural, etc.

Recursos humanos

- 1 técnico que coordenará a organização das diversas fases da atividade
- 1 RH do projeto
- Voluntários para ir de porta em porta, convidar as pessoas a sair de casa, com os mais variados propósitos

Local: morada(s) Apoio na Associação de Moradores do Bairro das Furnas

Local: entidade(s) A componente prática da atividade será realizada no espaço público do Bairro das Furnas e envolvente

Resultados esperados

- Com este envolvimento dos próprios idosos, conseguimos garantir o principal propósito do envelhecimento ativo, no sentido de fazer sentir o próprio como elemento ativo e determinante na vivência do seu dia-a-dia.
- Faz parte também desta iniciativa o criar o hábito em rede, ou seja, depois de ser convidado a sair, o próprio passa a ter a "responsabilidade" de convidar terceiros a fazer o mesmo.
- Promoção do envelhecimento ativo, tendo em conta o movimento regular de "sair de casa".
- Promoção da coesão social, a partir dos convites em cascata
- Melhoria da qualidade de vida do Bairro da Furnas, em geral

Valor 6740.00 EUR

Cronograma Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

Periodicidade Diário

Nº de destinatários 360



Objectivos específicos para que concorre

2

Actividade 3

GVS - Grupo de Voluntariado Sénior

Descrição

O Grupo de Voluntariado Sénior (GVS) será constituído por idosos com perfil que serão formados em áreas chave para posteriormente apoiarem outros idosos com mobilidade reduzida nas suas atividades diárias e também para fazer suporte a pequenos passeios e deslocações no bairro e envolvente. O GVS parte do pressuposto de que a população idosa não deve ser considerada como um grupo passivo, mas sim como pessoas úteis e válidas, com um papel educativo fundamental, de transmissão de competências e de experiências entre pares, intergeracionalmente e na comunidade.

O GVS pretende dar resposta às necessidades dos seus pares que se encontram numa situação mais fragilidade, quer a nível de apoios, quer a nível da mobilidade. Os idosos do GVS irão apoiar os seus pares nas suas tarefas diárias para as quais tenham limitações de concretização (ex. fazer compras; ir à farmácia; ler o jornal, até aquecer o almoço e fazer-lhe companhia) e de mobilidade ativa para as quais precisem de um incentivo ou companhia (passeios a dois; equipa de suporte a grupos pequenos de caminhada; equipa de 'pedibus')

Temáticas da formação: Relações Interpessoais;

Assertividade; Empatia; Escuta Ativa; Envelhecimento; Voluntariado; Educação pelo Pares

Para promover a coesão social e integração do bairro das Furnas na vida da freguesia, um dos três workshops de formação para os séniores decorre fora do BIP e pretende-se que o terceiro workshop integre ainda mais os idosos do BIP e da envolvente próxima.

Recursos humanos

4 formadores (1 por temática) da Associação Médicos do Mundo para a formação; Rh do projeto e voluntário da associação de moradores para acompanhamento

Local: morada(s)

Associação de Moradores do Bairro das Furnas

Local: entidade(s)

Associação de Moradores do Bairro das Furnas; Junta de Freguesia de São Domingos de Benfica

Resultados esperados

O GVS é uma atividade já desenvolvida noutra BIP/ZIP (GVS/2016) e que quisemos migrar para o bairro das Furnas adaptando-a à realidade local, pela relevância direta. O impacto esperado refletir-se-á a dois níveis: no andar a pé dos próprios voluntários, sendo voluntariado social uma motivação independente à prática da atividade física; noutra plano, os voluntários contribuirão para o desenvolvimento de atividades do projeto que envolvem passeios e caminhadas

A equipa é a original (Médicos do Mundo) e a replicação da experiência tem o valor adicional de uma metodologia já



validada.

Os três ciclos de formação têm como meta formar 60 idosos como voluntários para apoio a pessoas individuais e a atividades em grupo do projeto. Parte destes voluntários serão residentes no BIP, outros serão fregueses de S. Domingos de Benfica.

Quanto aos beneficiários do GVS, serão prioritariamente idosos residentes no BIP, também crianças incluídas no 'Pedibus' do projeto. Residualmente (15%), os voluntários do GVS, a residentes no BIP, poderão prestar apoio a idosos de outras áreas da freguesia (nomeadamente nos passeios no Parque Recreativo do Calhau).

Trata-se de um processo que envolve a promoção de auto-estima e corresponsabilidade e sentido de pertença na sociedade, a par da ativação de estilos de vida saudáveis, de forma a contribuir para a manutenção de autonomia do indivíduo em idade mais avançada.

O GVS contribui também para a autonomia dos idosos sinalizados

<i>Valor</i>	3100.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 2, Mês 6, Mês 8
<i>Periodicidade</i>	Pontual30
<i>Nº de destinatários</i>	60
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2

Actividade 4 Isto interessa-nos/Agregador e rede

Descrição

Todos os pretextos são bons para andar a pé. Ao 'instalar' numa comunidade um programa que quer estimular as múltiplas formas e razões para andar a pé, a imaginação é o limite. Tomamos como medida de sucesso a multiplicação de temas e grupos de pessoas interessadas em fazer sua esta motivação.

O conjunto de atividades a pé previstas em candidatura são assim apenas o garante de um início, o motor focado sobre a mobilização dos destinatários diretos do projeto, a população sénior menos ativa e mais remetida ao interior das suas casas. Mas, ao considerarmos o ecossistema relacional que faz despoletar as dinâmicas sociais pretendidas, temos como valor de ativação relevante os gostos e vontades pessoais da comunidade no geral. Andar a pé sabe bem e torna-se um hábito quando deixa de ser uma atividade física que se toma em doses terapêuticas e passa a fazer parte dos nosso dias, em lazer ou como forma preferida de locomoção.

Esta atividade tem como objetivo principal ser um radar atento aos gostos pessoais e recursos disponíveis para estimular o prazer de andar a pé regularmente. É desenvolvida como atividade de networking, tirando partido



do 'buzz' que o projeto vá produzindo na comunidade (bairro das Furnas, envolvente da freguesia e até cidade de Lisboa).

Ao captar oportunidades para ajudar a desenvolver passeios ou caminhadas locais, procura o seu enquadramento nos objetivos estabelecidos para o projeto, priorizando intervenções com os recursos do projeto

<i>Recursos humanos</i>	Membros do Coletivo ZEBRA, que integra uma rede diversa de áreas profissionais; membros da Associação de Moradores do Birro da Furnas; Parceiros e participantes no projeto
<i>Local: morada(s)</i>	Atividade de networking. Este campo não se aplica
<i>Local: entidade(s)</i>	Atividade de networking. Este campo não se aplica
<i>Resultados esperados</i>	<p>- Esta atividade estabelecerá uma rede de contactos na comunidade dedicada ao fortalecimento das soluções comunitárias para andar a pé. No contexto mais alargado da atividade do Coletivo ZEBRA, os participantes ativos na organização e condução de passeios contribuem para a existência de uma bolsa de líderes de caminhada que podem ser convidados a participar em atividades noutros programas ou com outras entidades. Importa que esta bolsa seja diversificada. O networking com os territórios próximos terá também como resultado o surgimento de oportunidades para os participantes mais empreendedores e que procurem atividades geradoras de rendimentos próprios ou em contexto de voluntariado.</p> <p>- Rede elementar de contactos de proximidade ao Bairro das Furnas e na freguesia: 4 hospitais, dois centros de saúde, outras instituições de apoio à saúde; escolas; organizações culturais e desportivas; associações e outras entidades de voluntariado social; instituições religiosas; equipamentos para idosos; farmácias; centros de acolhimento de cães.</p> <p>- Espera-se que surjam outras formas, grupos e motivações para andar a pé e que venham a utilizar os recursos (líderes de caminhada) e ferramentas do projeto (manuais de boas práticas e plataforma digital de comunicação) para se desenvolverem, numa percentagem relativa ao número de participantes ativos nas ações de formação e workshops do projeto.</p>
<i>Valor</i>	4060.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	120
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2



Atividade 5 Caminhar é o melhor remédio

Descrição

O programa ZEBRA para o Bairro das Furnas é uma ativação geral para melhorar a condição física de cada pessoa, prevenir o risco de fragilidades, quedas e perdas funcionais decorrentes do sedentarismo, e, ao mesmo tempo, abrir caminhos ao futuro, para a mobilidade suave ativa e autónoma. A intervenção tem foco principal nos idosos e muito idosos, mas tem por objetivo contagiar-se a todos, desde os que estão em idade escolar a outros membros da família.

Esta atividade ZEBRA no Bairro das Furnas pretende partir de uma primeira intervenção de breve de aconselhamento de cada pessoa, com incitamento à AVALIAÇÃO DE APTIDÃO FÍSICA. Desenvolvida por uma equipa qualificada com competências médicas e de fisiologia do exercício, é uma etapa inicial essencial para proporcionar a cada pessoa o modelo ideal de exercício físico a caminhar. Trata-se de definir com rigor a frequência e duração recomendada para as caminhadas. É o que vamos fazer. A partir daqui, os participantes são convidados a inscrever o registo da sua atividade física de forma continuada. A evolução de parâmetros será monitorizada regularmente. A formação dos líderes de caminhada do projeto inclui a aprendizagem de técnicas para conduzir passeios saudáveis.

Para robustecer estas ações, teremos regularmente uma atividade de sensibilização, o 'Passeio com o Doutor': um profissional de saúde conduz os moradores numa caminhada curta, de 30 minutos, idealmente no Parque Recreativo do Calhau.

Recursos humanos

Equipas técnicas do Coletivo ZEBRA - 2 especialistas da área médica, 2 da fisiologia do exercício e 1 da fisioterapia.

Esta equipa seria auto-suficiente para desenvolver a atividade. Pretende-se envolver voluntários especializados em fisiologia do exercício

Local: morada(s)

Sala polivalente da Associação de Moradores do Bairro das Furnas; instalações de entidades parceiras informais ligadas à saúde; Espaços exteriores do bairro das Furnas e Parque Recreativo do Calhau

Local: entidade(s)

Associação de Moradores do Bairro das Furnas

Resultados esperados

Pretendemos ativar no Bairro das Furnas um território piloto para a prática regular de andar a pé. Pretendemos que este modelo possa vir a ser replicado noutros territórios. É uma intervenção continuada, sustentada para promover vida mais saudável. A partir de julho de 2017, a avaliação individual nas consultas nos centros de saúde no Serviço Nacional de Saúde passará a valorizar mais a prática de atividade física. Este é um primeiro passo para a monitorização continuada e institucionalizada, independente das realizações do projeto BIP/ZIP, ao passar a fazer parte da consulta regular das equipas de saúde (médico, enfermeiro, fisioterapeutas e outras profissões da



saúde) nos centros de saúde.

O Plano Nacional de Saúde, alinhado com as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS- Região Europa), refere nas estratégias locais de saúde para Lisboa a utilidade de se envolver a comunidade e de estratégias colaborativas. Recomendando a prática de atividade física em diversos casos. A nossa intervenção incluirá a procura de condições para que profissionais de saúde possam referenciar utentes para as atividades ligadas a este projeto sempre que adequado, numa perspetiva de estímulo e enquadramento para o início, aperfeiçoamento ou aumento da atividade física. Os 'passeios com o Doutor' integram um programa de voluntariado da ZEBRA. A participação será aberta à população da freguesia. Temos como objetivo a sua realização quinzenal e a presença de grupos de 15 participantes.

Valor 5950.00 EUR

Cronograma Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

Periodicidade Semanal

Nº de destinatários 600

Objectivos específicos para que concorre 2

Actividade 6 Autocarro humano para a escola

Descrição

No autocarro humano, ou Pedibus, como é mais comumente conhecido, as crianças vão para a escola a pé, em grupo - percorrendo um determinado percurso, num horário pré-definido e com paragens estabelecidas - acompanhados por 1 ou 2 adultos.

O PediBus é uma estratégia de eficácia comprovada, já implementada em inúmeros países e comunidades com o objetivo de promover o andar a pé nas deslocações casa-escola. Pretende-se promover formas de mobilidade mais sustentáveis e saudáveis e ao mesmo tempo a socialização entre crianças e famílias e o fortalecimento das relações de vizinhança.

Este acompanhamento por adultos cria confiança nas famílias que receiam que as crianças se desloquem a pé por considerarem o ambiente rodoviário perigoso, o que promove uma maior autonomização das crianças e a opção por este modo de deslocação suave.

Esta atividade é composta pelas seguintes fases:

- identificação da forma como as crianças se deslocam para a escola e trajetos mais utilizados
- mapeamento e reconhecimento dos trajetos mais curtos, confortáveis, acessíveis e seguros para as crianças
- trabalho em sala de aula relacionado com a mobilidade e os modos de deslocação mais suaves



	<ul style="list-style-type: none"> - trabalho em sala de aula para a identificação de elementos para o logotipo do Pedibus e elaboração do respetivo folheto de divulgação - angariação, seleção e formação dos voluntários - promoção, divulgação e gestão do Pedibus.
Recursos humanos	2 técnicas de segurança infantil da APSI 1 designer gráfico - 15 professores / as 16 pais ou mães
Local: morada(s)	em espaços exteriores do Bairro das Furnas e caminho para a Escola Delfim Santos
Local: entidade(s)	não se aplica
Resultados esperados	<p>O Pedibus é uma atividade já desenvolvida noutra BIP/ZIP e que quisemos migrar para o bairro das Furnas adaptando-a à realidade local, pela relevância direta como agregador de uma motivação para andar a pé e que pde envolver crianças, adultos e seniores.</p> <p>Espera-se:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Envolver 2 turmas do 3º e 4º da EB1 Frei Luís Sousa e 2 turmas do 5º e 6º ano da EB23 Delfim Santos (100 crianças) na reflexão sobre a mobilidade e os modos suaves de deslocação, na identificação de elementos para o logótipo do PediBus e na elaboração da capa do folheto de divulgação (2 a 3 sessões p/turma, num total de 8 a 12); -Realizar 2 reuniões com as famílias para a definição dos percursos do Pedibus (16 pessoas, no total); -Realizar 1 ação formação de 2h00 para os voluntários, sobre a importância de andar a pé e como organizar o PediBus (16 pessoas); -Criar 1 logótipo para o PediBus (1 ou 2, dependendo se Pedibus é conjunto ou separado nas escolas a envolver); -Criar um folheto por escola para divulgação do Pedibus; -Estabelecer um PediBus pelo menos 3 vezes por semana, que envolva, pelo menos, 3 trajetos, 24 crianças e 16 adultos, no total; -Aumentar o número de crianças que se desloca nos percursos casa-escola de forma mais autónoma e de um modo mais saudável.
Valor	3500.00 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	672
Objectivos específicos para que concorre	2, 3
Actividade 7	Cidade, parque: naturalmente a pé



<i>Descrição</i>	<p>Esta atividade enquadra a discussão e aprendizagem de técnicas para melhorar a qualidade de um passeio a pé conduzido em ambientes distintos – espaço urbano edificado, espaços naturais ou parques urbanos.</p> <p>São desenvolvidos workshops em sala e com práticas em contexto para capacitação de líderes de caminhada.</p> <p>Temáticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O contexto cultural e a perceção da paisagem urbana e natural - Caminhar em espaços urbanos: como manter uma conversa; - Caminhar em espaços naturais - Passeios temáticos - Caminhabilidade - Organizar passeios com públicos seniores - Dinamizar passeios regulares
<i>Recursos humanos</i>	Técnicos do Coletivo ZEBRA
<i>Local: morada(s)</i>	Associação de Moradores do Bairro das Furnas; espaços públicos urbanos no BIP e freguesia e Parque Recreativo do Calhau
<i>Local: entidade(s)</i>	Associação de Moradores do Bairro das Furnas; Junta de Freguesia de S. Domingos de Benfica
<i>Resultados esperados</i>	<p>Os participantes adquirem domínio técnico em matérias específicas sobre a organização de passeios e que podem aplicar diretamente em atividades deste projeto e fora dele.</p> <p>O essencial destes workshops fica registado na plataforma digital do projeto para utilização posterior.</p>
<i>Valor</i>	4140.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 2, Mês 3, Mês 4
<i>Periodicidade</i>	Pontual6
<i>Nº de destinatários</i>	120
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 8</i>	Capacitar líderes de caminhada
<i>Descrição</i>	<p>Esta atividade chave do projeto encapsula o esforço essencial de capacitação de pessoas para liderarem pequenas caminhadas e passeios de natureza diversa.</p> <p>A formação desenrola-se em torno de 4 competências : 'Líder de passeios comunitários', 'Membro de equipa de passeios', 'Companheiro de passeio ('Walk buddy')', 'Líder de passeios saudáveis'.</p> <p>Para acomodar diferentes ambições, capacidades, objetivos e ideias, a formação é modular, permitindo aos participantes desenvolverem competências de acordo com os seus interesses</p>

e potencial.

No campo operacional, a atividade articula-se diretamente com outras áreas de capacitação do projeto: 'Grupo de Voluntariado Sénior' e 'A pé naturalmente, na cidade e no campo'.

A montante, as atividades 'Avaliação da caminhabilidade' e 'Caminhar é o melhor remédio' ajuda a adaptar as técnicas de formação à realidade local e aos destinatários diretos. A formação inclui sessões em sala e sessões práticas e está organizada em módulos de 1 a 3 dias. Os módulos têm a duração média de 3 horas. Os participantes interessados no conjunto integral para uma capacitação de maior autonomização para a organização e condução de passeios e caminhadas, frequentam a formação teórica durante 2 semanas.

Os participantes são convidados a desenvolverem atividades práticas de acompanhamento de passeios/caminhadas em formato imersivo em regime de voluntariado, por tempo indeterminado, recebendo um mentoring adaptado e personalizado

Recursos humanos

Equipa técnica do Coletivo ZEBRA

Local: morada(s)

Associação de Moradores do Bairro das Furnas; práticas no bairro das Furnas e Parque Recreativo do Calhau

Local: entidade(s)

Associação de Moradores do Bairro das Furnas

Resultados esperados

A formação contribui para uma bolsa de ativadores de passeios e caminhadas no bairro. Espera-se que os formandos adquiram autonomia para a sua concretização de modo independente.

São estas as competências acumuladas no pacote formativo: Ajudar as pessoas a gostarem de andar a pé na sua comunidade; Transmitir confiança para caminhar em grupo ou individualmente; Saber falar dos benefícios de andar a pé; Compreender os princípios da 'caminhabilidade'; Compreender o que é atividade física moderada; Planear passeios saudáveis; Reconhecer o terreno, avaliar riscos; Criar passeios inspiradores; Atratividade e interesse; Saber ler cartas, escolher um traçado; Organizar e planear um passeio; Comunicação e relacionamento pessoal antes, durante e depois do passeio; Criar um grupo de caminhada; Gestão do grupo; Equipamento; Meteorologia; Lidar com emergências; Angariar financiamento para ações comunitárias; Organizar caminhadas solidárias; Envolver entidades e organizações locais;

Módulo adicional: melhorar técnicas de caminhada.

A jusante, 'Empreender a pé' é uma atividade de incubação de projetos nascidos no decorrer da aprendizagem e prática de liderar caminhadas e passeios e que permitirá dar sustentabilidade à manutenção de uma bolsa de voluntários ou empreendedores ativos e que viabilizam a realização de passeios e caminhadas.

O Coletivo ZEBRA manterá com os participantes do projeto



	uma relação de mentoria durante os dois anos subsequentes ao projeto BIP/ZIP
<i>Valor</i>	3250.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Pontual ²²
<i>Nº de destinatários</i>	160
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2
<i>Actividade 9</i>	(en)caminhAR(-)TE
<i>Descrição</i>	<p>Desenvolvemos em média duas atividades mensais no âmbito da criatividade e da caminhada em prol do "Melhor Viver/Ser", mote que se aponta como objetivo ativo destas atividades, alternativo ao tão conhecido "Bem-estar". Este "melhor viver", pretende-se ativo e autoconsciente das potencialidades únicas e das limitações de cada um, como contributo para uma vida mais saudável e frutuosa em comunidade. Pretende-se promover a reabilitação de pequenos núcleos do bairro como futuras fontes de inspiração prática da comunidade em geral e de mobilização/motivação do indivíduo em particular, combatendo o isolamento, a inércia, a demissão do papel comunitário de cada um, enquanto único, logo indispensável. As atividades terão ligação com a ação concreta de caminhar/deslocar-se e paralelamente com o resultado de uma intervenção artística em determinado local ou percurso.</p> <p>Serão atividades visíveis para a restante comunidade e para outras comunidades: 1.no decurso da deslocação, dado que há um grupo de participantes em movimento (propositadamente mais ou menos assinalado/chamativo conforme a atividade em si),2. e/ou ocupando um local durante o tempo de uma atividade, mais ou menos visível, conforme a tarefa artística/criativa em curso; 3. Pelo testemunho que possa ter sido deixado no local, conforme a atividade artística/criativa em curso.</p> <p>Estas atividades deixarão memórias positivas e saudáveis sobre as experiências vividas no fazer artístico/criativo em convívio comunitário</p>
<i>Recursos humanos</i>	Artista plástica Isabel Favila; apoio não especializado, 1 pessoa, associação de moradores; 1 estagiário
<i>Local: morada(s)</i>	sala polivalente da Associação de Moradores do Bairro das Furnas; anfiteatro ao ar livre do bairro; espaços públicos no bairro
<i>Local: entidade(s)</i>	Associação de Moradores do Bairro das Furnas



Resultados esperados

- Mobilização comprometida e autónoma das comunidades visadas em prol de uma vida em comunidade mais saudável que valoriza as suas potencialidades humanas, culturais e patrimoniais;
- Reabilitação, perseveração e dinamização/rentabilização do potencial humano, cultural, patrimonial e dos diferentes equipamentos locais, inclusive das zonas verdes;
- Sinalização de locais/espacos, por intervenção artística/criativa, resultante das atividades desenvolvidas no projeto, cujos resultados são da autoria dos próprios participantes pertencentes às comunidades visadas pelo mesmo. Estes locais sinalizados serão testemunho de experiências vividas em comunidade, de forma saudável e da aglutinação comprometida entre diferentes indivíduos que compõem a comunidade. Nesse sentido pretendem-se capazes de avivar memórias saudáveis, mobilizadoras de novas intervenções da comunidade, que já em autonomia continue a aglutinar novos membros e a mobilizar novas comunidades em ações semelhantes de tomada das rédeas em equipa", da minha própria "vida em comunidade" mais saudável.
- Mobilizando-se regularmente (1 a 2 vezes por mês) alguns (2 a 3) dos participantes de cada atividade desenvolvida pelo projeto, a rotativamente a participarem nas reuniões de equipa para avaliar os resultados obtidos e para delinear, criar as atividades seguintes, espera-se desta forma (esta é apenas um exemplo pois prevêem-se outras) trabalhar em prol da autonomia das comunidades na continuidade do projeto

Valor 8420.00 EUR

Cronograma Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

Periodicidade PontualBi-mensal

Nº de destinatários 400

Objectivos específicos para que concorre 2, 3

Actividade 10 Empreender a pé

Descrição O empreendedorismo pedestre está naturalmente incutido no ser humano. As melhores ideias para inovação surgem quando o ser humano está fisicamente ocupado com uma tarefa rotineira que liberta a mente para outras actividades. O empreendedorismo mais eficaz é o que resolve problemas. Saber identificar os problemas, soluções e caminhos a percorrer para conseguir construir uma ferramenta economicamente viável, carece de algum conhecimento. Esse conhecimento, transmitido de forma imersiva num contexto real é de maior eficácia.

Recursos humanos 1 consultor do Coletivo Zebra: 1 RH do projecto



<i>Local: morada(s)</i>	Associação de Moradores do Bairro das Furnas; espaços públicos urbanos no BIP e freguesia e Parque Recreativo do Calhau
<i>Local: entidade(s)</i>	Associação de Moradores do Bairro das Furnas
<i>Resultados esperados</i>	Sensibilizar os moradores para o uso da caminhada como despoletador de ideias; Apoiar na identificação de problemas do bairro cujas soluções possam ser transformadas em negócio e apoiar na criação de novas empresas e postos de trabalho
<i>Valor</i>	4040.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 2, Mês 4, Mês 6, Mês 8, Mês 10, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Pontual 6 sessões bimestrais e mentoria imersiva
<i>Nº de destinatários</i>	60
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2
<i>Actividade 11</i>	Plataforma digital Andar faz bem
<i>Descrição</i>	<p>A informação tem o papel de ligar os pontos: ao contar os factos permite entender o que é de facto relevante para as pessoas e comunidades.</p> <p>O programa Zebra para a intervenção BIPZIP no Bairro das Furnas vai desenvolver um essencial programa de comunicação com a informação dirigida para o mais básico essencial exercício físico que é: ANDAR A PÉ.</p> <p>Pretendemos desenvolver a motivação a partir desta ideia: EXPERIMENTE E VAI VER QUE NÃO FAZ MAL. AFINAL, ATÉ É BOM, MUITO BOM MESMO, PASSAR A CULTIVAR O ANDAR A PÉ, 55+.</p> <p>O programa de comunicação para o BIPZIP Bairro das Furnas afasta-se de qualquer forma de propaganda e foca-se na informação para que cada um dos cidadãos fique informado e esclarecido.</p> <p>Vai ser explicada a importância crucial da AVALIAÇÃO DE APTIDÃO FÍSICA que o nosso programa pretende desenvolver com cada cidadão do bairro. Esta explicação será fornecida através de diversificadas ações de contacto direto, potenciadas pelo grande conhecimento que a Associação de Moradores do Bairro das Furnas tem do território humano abrangido.</p> <p>Complementarmente, vamos de imediato desenvolver um site/portal online, com ferramentas multimédia, com ampla informação sobre a importância do exercício físico, na forma mais essencial de andar a pé, com informação detalhada sobre experiências já em curso que evidenciam a extraordinária importância de converter, progressivamente, comportamentos sedentários em práticas ativas.</p>
<i>Recursos humanos</i>	Equipa de comunicação do Coletivo ZEBRA; 1 estagiário



<i>Local: morada(s)</i>	A plataforma é digital. Não tem redação física
<i>Local: entidade(s)</i>	Coletivo ZEBRA
<i>Resultados esperados</i>	<p>O nosso site/portal vai mais longe e trata de apontar modelos de futuro, como os defendidos do Pedro Melo Teixeira, professor universitário e Diretor do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física: "o nosso futuro tem de ser de mobilidade ativa, com transportes menos mobilizados e mais uso do corpo, para o bem comum, do próprio e de todos".</p> <p>A plataforma digital multimédia, para além de informar, esclarecer e promover, vai ser um espelho do progresso do Bairro das Furnas neste caminho a pé: (en)caminhARTE, Mexa-se +, Venha Daí são ações e palavras de ordem em fundo a reportagens em texto, áudio e vídeo que ao contarem a mobilização no Bairro das Furnas abrem o caminho para a réplica da nossa experiência em outras comunidades.</p> <p>A plataforma é também um espaço de oportunidade para dar visibilidade aos projetos de empreendedorismo dos participantes/formandos e suas ofertas de novos serviços relacionados com o andar a pé que vão surgindo e sendo incubados no decurso do projeto.</p> <p>O processo é dinâmico e cruza áreas múltiplas. Tudo isso está programado pela equipa de comunicação do BIP-ZIP Zebra no Bairro das Furnas, como prática piloto para muitas réplicas futuras, tendo em vista o bem comum. A plataforma fica integrada na plataforma geral do Coletivo ZEBRA, garantindo-se a sua manutenção e atualização.</p>
<i>Valor</i>	2780.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	1500
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados 3

Constituição da equipa de projeto

Função Coordenadora Global do projecto



<i>Horas realizadas para o projeto</i>	500
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Coordenador de CAMINHAR É O MELHOR REMÉDIO
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	350
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Coordenador do AUTOCARRO HUMANO
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	350
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Coordenador de GVS
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	60
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Coordenador de (En)caminhar-(te)
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	60
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	Coordenador de Walkability
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	110
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não



Função Coordenador de Porta-a-porta
Horas realizadas para o projeto 350
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
Morador no bairro do projeto Não

Função Coordenador de Isto interessa-nos
Horas realizadas para o projeto 150
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
Morador no bairro do projeto Não

Função Coordenador de Cidade, parque: naturalmente a pé
Horas realizadas para o projeto 75
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
Morador no bairro do projeto Não

Função Coordenador de Capacitar líderes de caminhada
Horas realizadas para o projeto 150
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
Morador no bairro do projeto Não

Função Voluntario de Assoc moradores1
Horas realizadas para o projeto 0
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
Morador no bairro do projeto Sim

Função Voluntario de Assoc moradores2
Horas realizadas para o projeto 0
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
Morador no bairro do projeto Sim



Função Voluntario de Assoc moradores3
Horas realizadas para o projeto 0
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
Morador no bairro do projeto Sim

Função Voluntario de Assoc moradores 4
Horas realizadas para o projeto 0
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
Morador no bairro do projeto Sim

Função Estagiário comunicação
Horas realizadas para o projeto 0
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
Morador no bairro do projeto Não

Função Estagiário artes e design
Horas realizadas para o projeto 0
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
Morador no bairro do projeto Não

Função Coordenador de Empreender a pé
Horas realizadas para o projeto 50
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
Morador no bairro do projeto Não

Função Gestor de projectos interno
Horas realizadas para o projeto 0
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
Morador no bairro do projeto Não

Criação de emprego (Impacto)



Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%) 1

Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto 0

Destinatários (Resultados)

Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas) 2432

Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 2870

Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 3

Equidade

Nº de destinatários com deficiência / doença mental 15

Nº de destinatários mulheres 387

Nº de destinatários desempregados 232

Nº de destinatários jovens (- de 30 anos) 0

Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos) 360

Nº de destinatários imigrantes 0

Produtos/Elementos tangíveis da intervenção

Nº de produtos concebidos para venda / demonstração 0

Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade 0

Nº de intervenções no espaço público 18

Nº de publicações criadas 15

Nº de páginas de Internet criadas 1

Nº de páginas de facebook criadas 1



<i>Nº de vídeos criados</i>	15
<i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i>	3
<i>Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)</i>	0
<i>mapas temáticos produzidos</i>	2

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

<i>Encargos com pessoal interno</i>	19950.00 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	13900.00 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	0.00 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	0.00 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	11180.00 EUR
<i>Equipamentos</i>	4950.00 EUR
<i>Obras</i>	0.00 EUR
<i>Total</i>	49980 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

<i>Entidade</i>	Associação de Moradores do Bairro das Furnas
<i>Valor</i>	5000.00 EUR
<i>Entidade</i>	Coletivo ZEBRA - Caminhar muda tudo, CRL
<i>Valor</i>	44980.00 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

<i>Entidade</i>	Isabel Favilha
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	1920.00 EUR
<i>Descrição</i>	parte do trabalho de direcção artistica do Projecto (en)caminhar(-)Te

TOTAIS



<i>Total das Actividades</i>	49980 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	49980 EUR
<i>Total do Projeto</i>	51900 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	5302

