

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2018

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 002

Crescer e envelhecer a Mexer!



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 Reformados do Bairro do Condado-Marvila-Lisboa

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Futebol Clube Recreativo do Rossão

Designação Associação Cultural o Fado

IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

Designação Crescer e envelhecer a Mexer!

BIP/ZIP em que pretende intervir 32. Quinta das Salgadas / Alfinetes
33. Marquês de Abrantes
34. PRODAC

Síntese do Projecto

Fase de execução Setembro de 2018 a Agosto de 2019

Fase de sustentabilidade Dois anos após o terminus do projeto (Setembro de 2019 a Agosto de 2021)

DESCRIÇÃO DO PROJECTO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico Vivemos hoje em sociedades cada vez mais fechadas e sedentárias. A freguesia de Marvila não escapa a esta realidade. Neste reconhecimento urge pensar que estratégias promover para contrariar esta tendência e criar comunidades mais envolvidas, participativas e propiciadoras de um maior contato entre as pessoas (nomeadamente entre as diferentes gerações que habitam o território) e com hábitos de vida mais saudáveis. Os bairros das Salgadas/ Alfinetes, Marquês de Abrantes e Prodac apresentam para além destas outras problemáticas como sejam, o nível de isolamento social a que boa parte dos idosos estão sujeitos (resultado da existência de algumas limitações na sua mobilidade e da inexistência de uma oferta lúdica-desportiva na comunidade que vá ao encontro dos seus interesses/ necessidades) e que agravam ainda mais as suas possibilidades de convívio e interação social. Apresenta ainda uma falta de resposta em



termos de ocupação dos tempos livres para os mais jovens, sobretudo nas paragens escolares, tornando-os mais expostos a comportamentos de risco. Apesar disto, os bairros apresentam algumas potencialidades e traços que se explorados e canalizados, podem contribuir para a inversão desta tendência de isolamento destas faixas da população. Falamos, nomeadamente do sentimento de pertença ao bairro, o que permite a existência de uma comunidade sensível aos problemas do seu bairro e a vontade de fazer a diferença, sendo este um dos pontos fortes a capitalizar com esta candidatura.

Temática preferencial

Melhorar a Vida no Bairro

Destinatários preferenciais

Comunidade

Objectivo geral

Este projeto tem como principal objetivo promover a prática de exercício físico na comunidade (sobretudo entre os mais jovens e os mais idosos), com destaque para os residentes dos bairros das Salgadas, Marquês de Abrantes e Prodac, prevenindo o sedentarismo e o isolamento que está, no caso dos mais idosos, associado à degeneração biológica e cognitiva decorrente do seu processo de envelhecimento; e, no caso dos mais jovens, associado à falta de atividades que permitam a sua ocupação nos tempos livres e à existência de hábitos de vida mais saudáveis.

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

Promover o desenvolvimento de uma atividade física regular como forma de estimular e reforçar as capacidades motoras dos mais idosos, e pela via do desporto proteger os jovens da comunidade de comportamentos desviantes durante os seus momentos de ócio

Sustentabilidade

Através do estímulo físico/motor pretende-se criar condições capazes de garantir e retardar a perda de capacidades físicas e mentais, fazendo do ginásio um ponto de encontro comunitário que deverá ser mantido após o tempo de finalização do projeto mediante a criação de quotas específicas, a criação de eventos culturais e patrocínios de mecenas, aluguer de equipamentos.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição Trabalhar as competências cognitivas, sendo a musica - e o fado em particular - uma forma de estimular a memória para retardar o processo de degeneração neurológica associado ao envelhecimento.

Sustentabilidade Pretende-se criar condições capazes de garantir as sociabilidades na vida da comunidade, de forma a retardar problemas associados à perda de capacidade ao nível da saúde mental, bem como a prevenção quanto a comportamentos aditivos nos mais novos. Sendo a participação da Comunidade não o problema mas a solução, porque passará pela mesma a procura de respostas alternativas e estratégias para a consolidação futura do projeto.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição Fomentar a interação e o convívio social entre os membros da comunidade, criando uma rede de apoio e de suporte para enfrentar o isolamento e os perigos inerentes à vida moderna.

Sustentabilidade Através de um conjunto de atividades lúdicas e educativas pretende-se sensibilizar a comunidade, em geral, e os mais idosos, em particular, para os problemas do envelhecimento e encontrar, em conjunto, formas e estratégias para lidar com ele. O sentimento de pertença, orgulho de grupo muito bem trabalhado é uma das formas para dar continuidade ao projeto.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

Actividade 1 Ginásio do bairro

Descrição Alicerçada nos princípios da motricidade humana, que procuram através de uma abordagem corporal integrativa estimular o movimento e fortalecimento do corpo, esta atividade procura, através da prática desportiva, estimular as capacidades físicas e motoras dos idosos, e contribuir, desta forma, para a melhoria dos seus níveis de bem-estar. No que concerne aos mais novos trabalharemos mais o culturismo e desportos radicais Para tal será elaborado um plano de sessões diversificado, permitindo a exploração de diferentes tipos de prática mais ajustadas aos interesses e necessidades das diferentes faixas etárias da comunidade

Recursos humanos 1 monitor da atividade e o coordenador do projeto.

Local: morada(s) Sede da FCRR

Local: entidade(s) Sala e materiais desportivos



| | |
|---|--|
| Resultados esperados | Espera-se com esta atividade promover na comunidade dos bairros referenciados Marques de Abarntes Salgadas Alfinetes e Prodac o gosto pela atividade física regular, aumentando a sua participação em atividades desta natureza de forma a melhorar o seu de bem-estar e qualidade de vida. Tal passará pela criação de uma mostra no final do projeto como uma resposta sociocultural para a comunidade. |
| Valor | 11600.00 EUR |
| Cronograma | Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11 |
| Periodicidade | Semanal |
| Nº de destinatários | 30 |
| Objectivos específicos para que concorre | 1, 3 |
| Actividade 2 | Casa da música |
| Descrição | Esta atividade pretende, através da música, estimular as capacidades cognitivas e sensoriais dos idosos e a possibilidade de experimentar diferentes estilos musicais (nomeadamente o fado e a música popular portuguesa). Para tal, serão organizadas 2 sessões semanais, uma dedicada ao fado e outra à musica popular portuguesa, sob a supervisão de 2 professores de canto e música (um para cada estilo musical), no qual se procurarão explorar sons, melodias e apetências vocais. |
| Recursos humanos | 2 Professores de canto/ música, músicos, 1 coordenador do projeto |
| Local: morada(s) | Sede da ARBC e Sede do FCRR e sede da ACOF |
| Local: entidade(s) | Salas, instrumentos musicais |
| Resultados esperados | É esperado que os participantes desta atividade integrem com atuações em eventos dos Parceiros, da Freguesia, ou de outra entidade anfitriã, como forma de promoção da inclusão e de dinamização da oferta cultural da comunidade. |
| Valor | 12200.00 EUR |
| Cronograma | Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11 |
| Periodicidade | Semanal |
| Nº de destinatários | 20 |
| Objectivos específicos para que concorre | 2, 3 |

| | |
|---|--|
| Actividade 3 | Conhecer é saber! |
| Descrição | Esta atividade passa pela organização de diversos workshops (5 ao longo do projeto), cada um deles dedicado a um tema importante para a promoção do envelhecimento ativo e saudável. Através deste tipo de ações procurar-se-ão abordar temas como a importância de uma alimentação saudável, prevenção de quedas e cuidados de saúde. |
| Recursos humanos | 5 especialistas das várias áreas, 1 coordenador do projeto, 5 voluntários. |
| Local: morada(s) | Sede da ARBC e do FCRR |
| Local: entidade(s) | Sala para a realização dos workshops, pc e projetor de vídeo |
| Resultados esperados | Sensibilizar a comunidade, em geral, para a importância da adoção de hábitos de vida saudáveis, como forma de promoção de um envelhecimento ativo e saudável e levar os mais novos ao conhecimento de novas experiências |
| Valor | 4500.00 EUR |
| Cronograma | Mês 3, Mês 5, Mês 7, Mês 9, Mês 11 |
| Periodicidade | Pontual 5 |
| Nº de destinatários | 100 |
| Objectivos específicos para que concorre | 1, 3 |
| Actividade 4 | Mexe-te connosco! |
| Descrição | Esta atividade passa pela organização de caminhadas, e ginástica ao ar livre envolvendo toda a comunidade e promovendo o convívio entre todas as gerações de pessoas que residem na freguesia de Marvila. |
| Recursos humanos | 1 Coordenador do projeto e 10 voluntários. |
| Local: morada(s) | Espaço público de Marvila |
| Local: entidade(s) | Materiais para a caminhada |
| Resultados esperados | Sensibilizar a comunidade para a adoção de hábitos de vida mais saudáveis e que encontram neste tipo de atividades uma forma de se pôr a mexer. |
| Valor | 2900.00 EUR |
| Cronograma | Mês 4, Mês 7, Mês 10 |
| Periodicidade | Mensal |

| | |
|---|---|
| <i>Nº de destinatários</i> | 100 |
| <i>Objectivos específicos para que concorre</i> | 1, 3 |
| Actividade 5 | Deita-te ao rio! |
| <i>Descrição</i> | Como forma de ocupação dos tempos livres dos jovens, pretendemos com esta atividade proporcionar a estes experiências lúdicas-desportivas associadas ao rio e que poderão passar pela organização de passeios de barco no Tejo, aulas de remo, entre outras a pensar conjuntamente. Estas irão decorrer durante o período de férias escolares (Páscoa e Natal), assim como desde 15 de junho até 30 de julho. |
| <i>Recursos humanos</i> | 1 Coordenador do projeto, 1 monitor da atividade e 2 voluntários. |
| <i>Local: morada(s)</i> | Rio |
| <i>Local: entidade(s)</i> | Meios de transporte para a atividade, aluguer de equipamentos |
| <i>Resultados esperados</i> | Propiciar aos mais novos, não só, novas experiências e o contato com algumas modalidades desportivas, mas criar neles, ainda, a motivação para a adoção de hábitos de vida mais saudáveis e a canalização das suas energias para atividades saudáveis e produtivas. |
| <i>Valor</i> | 6100.00 EUR |
| <i>Cronograma</i> | Mês 4, Mês 6, Mês 11, Mês 12 |
| <i>Periodicidade</i> | Pontual3 |
| <i>Nº de destinatários</i> | 20 |
| <i>Objectivos específicos para que concorre</i> | 1, 3 |

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados 2

Constituição da equipa de projeto

Função 1 coordenador
Horas realizadas para o projeto 900
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
Morador no bairro do projeto Não

Função 17 voluntários
Horas realizadas para o projeto 850
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
Morador no bairro do projeto Sim

Função 5 gestores de atividade (1 por atividade)
Horas realizadas para o projeto 750
Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
Morador no bairro do projeto Sim

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 2

Destinatários (Resultados)

Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas) 270
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 25
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 1

Equidade

| | |
|---|-----|
| <i>Nº de destinatários com deficiência / doença mental</i> | 0 |
| <i>Nº de destinatários mulheres</i> | 0 |
| <i>Nº de destinatários desempregados</i> | 0 |
| <i>Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)</i> | 50 |
| <i>Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)</i> | 100 |
| <i>Nº de destinatários imigrantes</i> | 0 |
| <i>Adultos (30-64 anos)</i> | 120 |
| Produtos/Elementos tangíveis da intervenção | |
| <i>Nº de produtos concebidos para venda / demonstração</i> | 0 |
| <i>Nº de intervenções em edifício para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade</i> | 0 |
| <i>Nº de intervenções no espaço público</i> | 0 |
| <i>Nº de publicações criadas</i> | 0 |
| <i>Nº de páginas de Internet criadas</i> | 1 |
| <i>Nº de páginas de facebook criadas</i> | 1 |
| <i>Nº de vídeos criados</i> | 10 |
| <i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i> | 2 |
| <i>Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)</i> | 0 |

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

| | |
|--|--------------|
| <i>Encargos com pessoal interno</i> | 9000.00 EUR |
| <i>Encargos com pessoal externo</i> | 11000.00 EUR |
| <i>Deslocações e estadias</i> | 1500.00 EUR |
| <i>Encargos com informação e publicidade</i> | 1000.00 EUR |

FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

Encargos gerais de funcionamento 6500.00 EUR

Equipamentos 8300.00 EUR

Obras 0.00 EUR

Total 37300 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade Associação de Reformados do Bairro do Condado-
Marvila-Lisboa

Valor 37300.00 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade Associação Cultural o Fado

Tipo de apoio Não financeiro

Valor 300.00 EUR

Descrição Cedência de sala e instrumentos musicais para a realização das aulas de música. Apoio à divulgação das várias atividades.

Entidade Futebol Clube Recreativo do Rossão

Tipo de apoio Não financeiro

Valor 300.00 EUR

Descrição Cedência de sala e materiais para a prática desportiva. Apoio à divulgação das várias atividades.

TOTAIS

Total das Actividades 37300 EUR

Total de Outras Fontes de Financiamento 37300 EUR

Total do Projeto 37900 EUR

Total dos Destinatários 270

