

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](mailto: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

<b>Resultados esperados</b>	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.
<b>Valor</b>	11600.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11
<b>Periodicidade</b>	Semanal
<b>Nº de destinatários</b>	30
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	1, 3
<b>Actividade 2</b>	Casa da música
<b>Descrição</b>	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.
<b>Recursos humanos</b>	2 Professores de canto/ música, músicos, 1 coordenador do projeto
<b>Local: morada(s)</b>	Sede da ARBC e Sede do FCRR e sede da ACOF
<b>Local: entidade(s)</b>	Salas, instrumentos musicais
<b>Resultados esperados</b>	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.
<b>Valor</b>	12200.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11
<b>Periodicidade</b>	Semanal
<b>Nº de destinatários</b>	20
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	2, 3

<b>Actividade 3</b>	Conhecer é saber!
<b>Descrição</b>	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.
<b>Recursos humanos</b>	5 especialistas das várias áreas, 1 coordenador do projeto, 5 voluntários.
<b>Local: morada(s)</b>	Sede da ARBC e do FCRR
<b>Local: entidade(s)</b>	Sala para a realização dos workshops, pc e projetor de vídeo
<b>Resultados esperados</b>	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
<b>Valor</b>	4500.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 3, Mês 5, Mês 7, Mês 9, Mês 11
<b>Periodicidade</b>	Pontual 5
<b>Nº de destinatários</b>	100
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	1, 3
<b>Actividade 4</b>	Mexe-te connosco!
<b>Descrição</b>	Esta atividade passa pela organização de caminhadas, e ginastica ao ar livre envolvendo toda a comunidade e promovendo o convívio entre todas as gerações de pessoas que residem na freguesia de Marvila.
<b>Recursos humanos</b>	1 Coordenador do projeto e 10 voluntários.
<b>Local: morada(s)</b>	Espaço público de Marvila
<b>Local: entidade(s)</b>	Materiais para a caminhada
<b>Resultados esperados</b>	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.
<b>Valor</b>	2900.00 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 4, Mês 7, Mês 10
<b>Periodicidade</b>	Mensal

<i>Nº de destinatários</i>	100
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 3
<b>Actividade 5</b>	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
<b>Produtos/Elementos tangíveis da intervenção</b>	
<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

