

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2020

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 005

O Graça a pulsar



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 Clube Desportivo da Graça

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Futebol Clube Recreativo do Rossão

IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

Designação O Graça a pulsar
BIP/ZIP em que pretende intervir 23. Graça / Sapadores

Síntese do Projecto

Fase de execução O Graça é uma instituição muito ligada á cultura e desporto, sobretudo na Freguesia de São Vicente. Pretende com esta candidatura encontrar a possibilidade de continuar a apostar no desporto, desenvolvendo algumas das modalidades já presentes na oferta desportiva do clube e abrindo, ainda, a novas modalidades, assente numa maior aposta na importância do desporto para a melhoria do bem-estar e a qualidade de vida dos cidadãos.

Fase de sustentabilidade Após o final do projeto prevê-se a manutenção das atividades propostas em sede desta candidatura, não só devido ao elevado numero de associados do CDG, mas também pelo peso que este tem na comunidade, capaz de criar um sentido de identificação com a comunidade (visível pelo nível de adesão da comunidade às atividades propostas e pelo sentido clubista que existe (identidade local) e do qual o Graça é uma referência.

DESCRIÇÃO DO PROJECTO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico Numa altura em que as pessoas estão cada vez mais fechadas, e com comportamentos mais sedentários, ou no caso dos jovens que passam a vida ligados a videojogos (gerando muitas vezes comportamentos de dependência), o Graça viu neste projeto uma forma de através do desporto, como sejam a luta Greco Romana e o Jiu Jitsu, não apenas uma forma de ocupação dos tempos livres, de combate ao sedentarismo, mas também de promoção de estilos de vida mais saudáveis. (caso dos mais velhos).

<i>Temática preferencial</i>	Promover a Inclusão e a Prevenção
<i>Destinatários preferenciais</i>	Jovens
<i>Objectivo geral</i>	O desporto não tem idade, nem cor nem credos. O desporto é a forma como o Homem trabalha o corpo e a mente de modo a viver em harmonia na sociedade da qual faz parte e está inserido. Com estas modalidades desportivas, o Graça procura introduzir novas respostas desportivas para os seus associados. O Jiu-Jitsu e a luta greco romana têm grande procura, sendo esta ultima uma modalidade olímpica que o Graça gostaria de revitalizar, sobretudo entre os mais jovens, embora a idade dos interessados (possíveis praticantes) varie entre os 12 aos 50 anos. Assim, vamos trabalhar para dar esta resposta e para que o Graça cresça em numero de associados e praticantes, no espírito da necessidade de criarmos em conjunto uma nova educação para a saúde, da qual o desporto faz parte integrante.

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição Promover o desporto como uma prática presente no dia-a-dia da comunidade da Graça e capacitar, sobretudo os mais jovens, para a adoção de estilos de vida mais saudáveis (via prática de desporto) e como forma de combate ao sedentarismo.

Sustentabilidade A alteração de hábitos constitui algo que, uma vez instituído, tende a impor-se como autossustentável.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição Promover a educação para a saúde, mais em concreto para a adoção de hábitos e estilos de vida saudável, tomando como ponto de partida a prática desportiva. Para tal serão realizados algumas atividades (abertas à comunidade) e que visam trabalhar competências sobre os benefícios da prática desportiva (para o corpo e mente) e criar novos hábitos promotores de saúde.

Sustentabilidade Embora não se consiga medir (do ponto de vista quantitativo) o impacto destas ações de sensibilização/ educação, sabemos que estas têm impacto na alteração ou criação de novos hábitos de vida das pessoas, mais saudáveis e com ganhos (a longo prazo) para a sua saúde



física/ mental / emocional.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição -

Sustentabilidade -

CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

Actividade 1 Oficina de luta greco-romana

Descrição Criação de 1 oficina de desporto ligada à luta greco-romana. Para tal, prevê-se a realização semanal de 2 sessões (2h cada), na qual os praticantes sejam introduzidos na modalidade e possam treinar as técnicas inerentes a cada modalidade, ao mesmo tempo que trabalham um conjunto de competências sociais e relacionais.

Recursos humanos Coordenador do projeto
1 professor desporto
1 voluntário

Local: morada(s) Sede d' o Graça

Local: entidade(s) Espaço para a realização das modalidades
Material necessário para a prática da modalidade (tapetes, kimonos, etc.)

Resultados esperados Pretende-se aumentar o nº de praticantes destas modalidades (20 praticantes na modalidade) e instituir estas modalidades na oferta desportiva regular do clube.

Valor 7703 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 20

Objectivos específicos para que concorre 1, 2

Actividade 2 Oficina de Jiu Jitsu

Descrição Criação de 1 oficina de desporto ligada ao jiu jitsu. Para



tal, prevê-se a realização semanal de 3 sessões (2h cada), na qual os praticantes sejam introduzidos na modalidade e possam treinar as técnicas inerentes a cada modalidade, ao mesmo tempo que trabalham um conjunto de competências sociais e relacionais.

Recursos humanos	Coordenador do projeto 1 professor desporto 1 voluntário
Local: morada(s)	Sede d' o Graça
Local: entidade(s)	Espaço para a realização das modalidades Material necessário para a prática da modalidade (tapetes, kimonos, etc.)
Resultados esperados	Pretende-se aumentar o nº de praticantes destas modalidades (20 praticantes na modalidade) e instituir estas modalidades na oferta desportiva regular do clube.
Valor	8873 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	20
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 3	Oficina aberta
Descrição	No sentido de promover a prática desportiva entre os residentes da freguesia, propomos a realização de uma aula aberta todos os meses (1h cada), em que se apresentam diversas modalidades desportivas e a comunidade é convidada a experimentar. Nesta será dada uma garrafa de água (no início da aula) e uma peça de fruta (no final), como forma de demonstração da importância de certos hábitos associados à prática do desporto.
Recursos humanos	Coordenador do projeto 12 professores de desporto (1/ mês) 4 voluntários
Local: morada(s)	Sede d' o Graça ou Espaços públicos da freguesia (dependendo das condições climáticas)
Local: entidade(s)	Espaço para a realização da atividades Material de apoio à atividade



Resultados esperados	Criar um maior dinamismo na comunidade e criar uma maior ligação à prática desportiva, mas também captar novos participantes para as atividades desportivas do clube.
Valor	3420 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	Mensal
Nº de destinatários	120
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 4	À conversa com os profissionais
Descrição	No sentido de incentivar à prática desportiva procuramos convidar profissionais ligados ao mundo do desporto que vejam falar com a comunidade (e especial com os jovens), dando testemunho da sua história e do modo como o desporto mudou a sua vida, funcionando estes testemunhos como estímulos à prática desportiva.
Recursos humanos	Coordenador do projeto 4 profissionais de desporto (4/ ano) 4 voluntários
Local: morada(s)	Sede d' o Graça ou Espaços públicos da freguesia (dependendo das condições climáticas)
Local: entidade(s)	Espaço para a realização da atividades Material de apoio à atividade
Resultados esperados	Sensibilizar e motivar as pessoas,, sobretudo, os jovens para a prática desportiva.
Valor	3950 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 6, Mês 9, Mês 12
Periodicidade	Pontual4
Nº de destinatários	80
Objectivos específicos para que concorre	2

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO



Nº de parceiros mobilizados 2

Constituição da equipa de projeto

Função Coordenador

Horas realizadas para o projeto 360

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Voluntários

Horas realizadas para o projeto 800

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira

Morador no bairro do projeto Sim

Função Professores desporto (oficinas)

Horas realizadas para o projeto 492

Tipo de afetação ao BIP/ZIP 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%) 0

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) 40

Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 200

Nº de atividades onde não é possível a

identificação clara dos participantes 2

Equidade

*Nº de destinatários com deficiência /
doença mental* 0

Nº de destinatários mulheres 0

Nº de destinatários desempregados 0

*Nº de destinatários jovens (- de 30
anos)* 240

*Nº de destinatários idosos (+ de 65
anos)* 0

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 0

Nº de publicações criadas 10

Nº de páginas de Internet criadas 1

Nº de páginas de facebook criadas 2

Nº de vídeos criados 5

*Nº de artigos publicados em jornais /
revistas* 2

*Nº de novas organizações criadas
(associações / empresas, outros)* 0

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno 6000 EUR

Encargos com pessoal externo 4920 EUR

Deslocações e estadias 700 EUR



<i>Encargos com informação e publicidade</i>	250 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	3600 EUR
<i>Equipamentos</i>	8476 EUR
<i>Obras</i>	0 EUR
<i>Total</i>	23946 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

<i>Entidade</i>	Clube Desportivo da Graça
<i>Valor</i>	23946 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

<i>Entidade</i>	FCRR(Futebol Club Recreativo do Rossão
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	700 EUR
<i>Descrição</i>	Dar apoio na publicitação das atividades do projecto através de Flyers

TOTAIS

<i>Total das Actividades</i>	23946 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	700 EUR
<i>Total do Projeto</i>	24646 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	240