

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2021
Dimensão: Ignição
FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 053

Laboratório Ambiental



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 para a Valorização Ambiental da Alta de Lisboa

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Associação de Residentes de Telheiras - ART

Designação ARAL-Associação de Residentes do Alto do Lumiar

Designação InterAjuda - Associação de Solidariedade, Cooperação e Desenvolvimento

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Ignição

Designação Laboratório Ambiental

BIP/ZIP em que pretende intervir 21. Galinheiras - a) Ameixoeira b) Charneca
67. Alta de Lisboa Centro

ODS 2030 Cidades e Comunidades Sustentáveis

Produção e Consumo Sustentáveis

Ação Climática

Síntese do Projecto

Fase de execução Este projecto pretende reforçar a imagem do PAAL, junto da comunidade, como um espaço de promoção do estilo de vida saudável e do pensamento ecológico. A pandemia reforçou a sua relevância como um refúgio ao ar livre, de combate à solidão e de promoção da saúde mental. Neste sentido, propomos o uso do PAAL como um espaço de Laboratório Comunitário e de pensamento ecológico, onde se desenvolvem acções de Formação; Laboratórios de Ecologia Viva; Visitas Guiadas

Fase de sustentabilidade O financiamento Bip/Zip permite impulsionar o arranque do projecto, uma vez que o esforço financeiro é sempre mais exigente no início.
Após esta fase, o projecto Laboratório Ambiental terá actividades geradoras de receitas, tais como as Formações, as Visitas e os Passeios Entr´Hortas.
Por outro lado, podemos medir a sustentabilidade do projecto pela maior visibilidade que o PAAL terá, e pelo facto, de poder ser visto como um equipamento que pode oferecer respostas às necessidades da população.

DESCRIÇÃO DO PROJETO



Diagnóstico

Neste território, de acordo com o Diagnóstico Social de Lisboa, podemos observar os desafios que estas populações enfrentam, onde a taxa de desemprego ronda os 30% e dos que trabalham, uma boa percentagem (32,66%) têm empregos não qualificados. Acresce, ainda, a população que necessita receber apoios, tais como o RSI ou o CSI, para conseguirem sobreviver, cerca de 20%.

As informações patentes neste estudo confirmam a existência de carências a nível social e económico, manifestas em vários aspectos como condições habitacionais inadequadas, baixo poder de compra, entre outros, que dificultam a opção por estilos de vida mais saudáveis.

Neste sentido, este projecto procura reforçar a imagem do Parque Agrícola da Alta de Lisboa, junto da comunidade local, como um espaço de promoção do estilo de vida saudável e do pensamento ecológico e sustentável, mas com uma componente mais prática e abordagens que têm em conta as características da comunidade local.

Temática preferencial

Melhorar a Vida no Bairro

Destinatários preferenciais

Adultos (população em idade ativa)-

Objectivo geral

Este projeto pretende promover a consciencialização para questões ambientais, a promoção do sentido de pertença ao PAAL e à comunidade e a adopção de hábitos de vida saudáveis através da aposta na utilização do Parque Agrícola da Alta de Lisboa como um espaço agregador da população local, onde se desenvolvem de actividades lúdicas, culturais e ambientais. e como um lugar de referência da actividade agrícola e ambiental dentro da Cidade. Procuramos que o Parque seja procurado por quem queira parar e respirar ao ritmo do campo.

Importa referir

o papel que as atividades têm na adaptação às alterações climáticas, no combate ao isolamento, no renaturalizar das cidades, no combate ao distúrbio de déficit da natureza e no desenvolvimento de ferramentas sociais e comunitárias

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

O objetivo deste projecto prende-se com a promoção da Educação para a Cidadania Ecológica. Pretendemos desenvolver, junto da comunidade da Alta de Lisboa, em geral, e dos hortelões do PAAL, em particular, noções fundamentais de ecologia, sustentabilidade e protecção

ambiental. O maior desafio do século XXI é adaptar a nossa economia e os nossos hábitos aos recursos do planeta. As alterações climáticas implicam uma redefinição profunda daquilo que entendemos como habitual, estando esta relacionada, sobretudo, com capacidade de educar e consciencializar a população. Deste modo, a educação ambiental estimula a conexão entre as pessoas e a natureza que, conseqüentemente, serão capazes de escolhas e acções mais focadas na sua preservação e sustentabilidade. Pretendemos sensibilizar desde os mais jovens aos mais graúdos, pois construir comunidade é promover a consistência dos actos. Assim, salientamos a relevância de incidir em grupos mais jovens para que os conteúdos/vivências dentro do PAAL, tenham um eco no tempo e em cada indivíduo.

Sustentabilidade

Pretendemos que esta relação com a natureza crie uma maior consciência que o ambiente é tudo o que nos rodeia e que todos, incluindo os mais novos têm a capacidade de proteger e de mudar mentalidades. Potenciar a mudança para a regeneração, pois acreditamos que a palavra "sustentabilidade" já não é suficiente. Há que reforçar a relação com a Natureza e a valorização dos bens naturais.

Uma criança que conhece e respeita a natureza será um adulto consciente do impacto que as suas acções e escolhas têm no nosso mundo.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição

O objectivo deste projecto prende-se com a promoção de hábitos de vida saudáveis junto da comunidade da Alta de Lisboa, assentes na prática de exercício físico e na adopção de uma alimentação saudável e equilibrada.

A má alimentação, baseada em produtos processados e calóricos, é frequente na comunidade envolvente. Muitas vezes por desconhecimento, outras por motivos culturais e/ou por incapacidade financeira.

Por outro lado, a densa malha habitacional e os próprios contornos do bairro não convidam à prática de exercício físico. Desse modo, propomos os passeios de bicicleta e as formações em culinária, na tentativa de quebrar esses padrões.

Sustentabilidade

Pretendemos capacitar a comunidade para um estilo de vida mais saudável. A sustentabilidade deste projecto prende-se com a própria saúde e bem estar da comunidade que. Ressaltamos a importância da componente social na longevidade e resiliência destes espaços naturais.

Objetivo Específico de Projeto 3



Descrição Este projecto pretende sensibilizar a comunidade para lógicas de economia circular e da partilha. Deste modo, pretendemos alertar a comunidade para alternativas mais sustentáveis através das trocas entre hortelões. Propomos a criação de viveiros e bancos de sementes que estimulem a troca e partilha de sementes entre os hortelões

Sustentabilidade Através da sensibilização da população para a economia circular iremos capacitar a população, para uma visão mais consciente e activa na defesa pela Natureza. A criação de lugares, como o Viveiro e o Banco de Sementes, permite criar uma sinergia de germinar dentro da própria comunidade. A dinâmica comunitária local gerada facilitará uma maior abertura a que outras comunidades, pessoas, e hortas conheçam o Parque. E, assim, tenham também acesso às actividades promovidas pela AVAAL

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1 Laboratório Ambiental - Formações

Descrição Esta actividade passa pela criação de um Laboratório Ambiental vocacionado para a realização de ações que promovam uma educação ecológica, noções fundamentais de ecologia, de agricultura biológica e de permacultura. Conscientes dessa responsabilidade pretendemos realizar formações na área da Educação Ambiental em diferentes contextos: nas escolas (docentes e alunos); para as famílias; junto da Comunidade do PAAL, em específico e da Comunidade da Alta de Lisboa, em geral. Estas formações terão uma periodicidade mensal e serão online. Porém, Caso as regras da DGS o permitirem e a situação pandémica abrande, as actividades serão realizadas presencialmente no PAAL

Recursos humanos 1 coordenador
Formadores

Local: morada(s) PAAL

Local: entidade(s) Avaal
Aral

Resultados esperados Nesta atividade esperamos:

- . Aumentar a consciência ecológica
- .Alertar para os reais problemas climáticos que enfrentamos.
- . Mudar os nossos hábitos de vida para um modelo mais ecológico e sustentável.
- . Ser o agente de mudança destes hábitos e desta consciência:
- . Realizar



	entre 10 a 15 sessões . Capacitar cerca de 100 pessoas
<i>Valor</i>	5000 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	50
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2
<i>Actividade 2</i>	Exploradores da Natureza
<i>Descrição</i>	Esta atividade consiste na realização de visitas ao Parque. Procuramos inculcar, principalmente junto dos mais novos, por metodologias lúdicas e através da arte, a sensibilidade ecológica e um maior conhecimento da biodiversidade que existe na natureza. No PAAL encontramos diversas espécies vegetais e animais que pretendemos dar a conhecer, ensinando mais sobre as suas características, formas de viver e como protegê-las.
<i>Recursos humanos</i>	Coordenador Monitores
<i>Local: morada(s)</i>	Paal
<i>Local: entidade(s)</i>	Avaal
<i>Resultados esperados</i>	Está nas mãos das novas gerações esta mudança de comportamentos e é urgente educá-las nesse sentido. São elas que ajudam a transmitir às gerações anteriores essa consciência de pertença a um único planeta, sem planeta B. Esperamos realizar 10 visitas e chegar, deste modo, a 200 pessoas
<i>Valor</i>	2500 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 11
<i>Periodicidade</i>	Pontual 10
<i>Nº de destinatários</i>	50
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2
<i>Actividade 3</i>	Laboratório Vivo de Ecologia
<i>Descrição</i>	Propomos a criação de Viveiros e um Banco de Sementes, de

forma a promover uma Economia Circular dentro do PAAL, com menos dependência de compras externas e ecologicamente sustentável. A existência de uma estrutura rígida, tal como de um local de armazenamento de sementes em condições frescas e secas e de refrigeração/congelamento, diminui o risco de predação por pragas. Por outro lado, permite aos hortelões a possibilidade de armazenarem e germinarem as suas próprias sementes, podendo, desta forma, fechar o ciclo biológico das suas culturas com mais sucesso.

<i>Recursos humanos</i>	Coordenador Hortelões Voluntários
<i>Local: morada(s)</i>	Paal
<i>Local: entidade(s)</i>	Avaal
<i>Resultados esperados</i>	<p>Nesta actividade esperamos ter: uma estufa dois viveiros envolver cerca de 20 pessoas Esperamos, também, que a existência destes equipamentos torne o PAAL num espaço de várias trocas: Trocas de sementes entre hortelões, Trocas com outras entidades; Trocas de ideias e de experiências.</p> <p>Por outro lado, um maior cultivo, maior produção trazendo, assim, a possibilidade de ter produções diferentes, que não seriam possíveis sem a estufa. Estas ações e melhorias vão ajudar na coesão dos hortelões e no espírito de partilha comunitária.</p>
<i>Valor</i>	3500 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	40
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 4</i>	Passeios Entr'Hortas
<i>Descrição</i>	<p>Esta atividade consiste na realização de percursos feitos em grupo, a pé ou de bicicleta, a outras hortas e projetos ecológicos vizinhos. Pretende-se, desta forma, dar a</p>

conhecer projetos semelhantes e criar, assim, uma rede de entreaajuda e partilha de experiências. Da mesma forma queremos promover o espírito de grupo, a prática de exercício físico e a socialização.

Recursos humanos	Coordenador Voluntários Hortelões
Local: morada(s)	Paal
Local: entidade(s)	Avaal
Resultados esperados	<p>Pretendemos: - realizar cerca de 12 visitas Cada grupo terá, em média, 10 participantes. Visitar a Horta FCUL, o Parque Hortícola de Telheiras, as Hortas em Alvalade, Agroflresta de Campolide, entre outras,</p> <p>Acreditamos que a prática de exercício físico em grupo seja mais motivador. Para além disso, o facto de ser um passeio "temático" acaba por encorajar os participantes e trazer pessoas com interesses comuns que possivelmente nunca se iriam cruzar. A troca de ideias e de experiências é enriquecedora para o parque como um todo e para cada hortelão individualmente. Esperamos que a comunidade adopte um estilo de vida mais saudável, mais ativo e comunitário.</p>
Valor	2000 EUR
Cronograma	Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 11
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	20
Objectivos específicos para que concorre	2, 3
Actividade 5	Atelier de Apoio às Hortas
Descrição	A concepção deste alier prevê a consultoria para as hortas do PAAL, para os Hortelões regulares e para os recém chegados. O apoio é dado por um(a) especialista em horticultura/hortas urbanas de forma a promover boas práticas na horta, como: o bom uso da água, cuidados com o solo, o que plantar em cada estação, consociação de culturas, a cobertura de solo e, promover vigorosamente os princípios da permacultura nos talhões

<i>Recursos humanos</i>	Coordenador Formador
<i>Local: morada(s)</i>	Paal
<i>Local: entidade(s)</i>	Avaal
<i>Resultados esperados</i>	<p>Esperamos que este atelier tenha um impacto significativo:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Na adopção de boas práticas ambientais na agricultura, . Na poupança da água . Na fertilidade biológica do solo. <p>Esperamos, também:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Uma maior harmonia visual no PAAL, . Hortelões mais conhecedores e capazes de produções mais diversificadas e ecológicas. . realizar 15 sessões
<i>Valor</i>	2000 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 6</i>	Espaço Entr´Todos
<i>Descrição</i>	<p>Nesta actividade pretendemos criar no PAAL espaços de lazer e de convívio comunitário ao ar-livre que envolvam a Natureza, promovendo a vertente social e ambiental em simultâneo. A pandemia, que reforçou a importância da existência dos espaços exteriores ao ar livre no combate ao isolamento e a necessidade de ação climática, tornam esta atividade um ponto-chave. Consideramos que a criação destes lugares promove, não só a socialização de pessoas da comunidade que estão bastante isoladas e o contacto com a Natureza, bem como a adaptação às alterações climáticas, optando-se por espécies vegetais com grande tolerância à seca e capazes de sequestrar grandes quantidades de carbono atmosférico, reter água e mitigar a poluição atmosférica.</p> <p>Neste sentido, propomos: reformular zonas comuns, adicionando elementos sociais como mesas grandes de convívio; calendarizar acções de plantação de plantas, flores e mudas em zonas comuns; criar iniciativas de canteiros comunitários - sempre que possível, estes canteiros serão da responsabilidade dos participantes da Actividade 1, garantindo a sua ligação ao PAAL - e um bosque comestível que contribuirá diretamente para o</p>



combate às alterações Climáticas e para o renaturalizar dos espaços citadinos, algo alinhado com os objetivos da CML como Capital Europeia 2020 e os compromissos internacionais ambientais a que Portugal está sujeito.

<i>Recursos humanos</i>	Coordenador Voluntários Hortelões
<i>Local: morada(s)</i>	Paal
<i>Local: entidade(s)</i>	Avaal
<i>Resultados esperados</i>	<p>No decorrer desta actividade esperamos conseguir, junto dos hortelões:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Promover o contacto com a Natureza e diminuir a incidência do “Distúrbio de déficit de Natureza” . Contribuir para a renaturalização de um espaço público de Lisboa e a sua adaptação às Alterações Climáticas . Utilização de recursos inertes para a criação dos diferentes elementos - promovendo a economia circular . Promoção da Biodiversidade - aumento no número de espécies vegetais e animais . Co-criação de um espaço social com membros da comunidade que servirá para formações, discussões ou organização de eventos dentro da comunidade do PAAL . Criar um Jardim de Cheiros - inspirado em técnicas de Permacultura e Agricultura Biológica . Criar um Bosque Comestível denso - inspirado no método de Miyawaki e no projeto FCULresta. . Capacitar os membros da comunidade para a manutenção e replicação destes conceitos dentro e fora do PAAL . A participação de 50 pessoas - promovendo a interação intergeracional . Fortalecer o sentido de comunidade.
<i>Valor</i>	5100 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	50
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 7</i>	Cozinha Sem Desperdício

<i>Descrição</i>	<p>Nesta actividade pretendemos compilar receitas dos hortelões e da comunidade da Alta de Lisboa, em colaboração com associações parceiras. Com o apoio de uma Nutricionista iremos melhorar as receitas, tornando-as receitas sem desperdício, mais saudáveis e mais nutritivas.</p> <p>Neste sentido, promovemos alterações simples como o uso de açúcar amarelo e/ou tâmaras em vez de açúcar branco; e/ou criar receitas de base vegetal, com hortícolas do PAAL. Esta actividade é desenvolvida no PAAL, presencialmente, em formato showcooking.</p>
<i>Recursos humanos</i>	Coordenador Nutricionista
<i>Local: morada(s)</i>	Paal
<i>Local: entidade(s)</i>	Avaal
<i>Resultados esperados</i>	<ul style="list-style-type: none"> . Realizar 8 sessões 4 cozinheiros 50 pessoas . Melhorar os hábitos alimentares da comunidade. . Promovemos a interculturalidade da alimentação . Partilha de saberes.
<i>Valor</i>	2700 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 8</i>	Kit's de Plantas Mediciniais
<i>Descrição</i>	<p>Nesta atividade pretendemos criar um Kit's de Plantas Mediciniais e distribuir para a comunidade da Alta de Lisboa.</p> <p>Estas plantas podem ser usadas nas patologias mais comuns e, deste modo, serem tratadas de forma mais natural e económica.</p> <p>Será distribuído um kit com sementes das plantas mencionadas e um flyer explicativo sobre as formas de cultivo, manutenção e propriedades das mesmas.</p>
<i>Recursos humanos</i>	Coordenador Formados

<i>Local: morada(s)</i>	Paal
<i>Local: entidade(s)</i>	Avaal
<i>Resultados esperados</i>	Pretendemos: Criar 50 kits . Facultar o conhecimento básico da utilização de plantas medicinais; . Demonstrar o fácil acesso às plantas; . Estimular o contacto com a natureza.
<i>Valor</i>	2100 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10
<i>Periodicidade</i>	Pontual8
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados 3

Constituição da equipa de projeto

Função Coordenador

Horas realizadas para o projeto 720

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Formador externo

Horas realizadas para o projeto 50

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Sim

Função Nutricionista

Horas realizadas para o projeto 20

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Voluntários

Horas realizadas para o projeto 100

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%) 0

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) 100

Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 75

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

Equidade

Nº de destinatários com deficiência / doença mental 0

Nº de destinatários mulheres 25

Nº de destinatários desempregados 0

Nº de destinatários jovens (- de 30 anos) 30

<i>Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)</i>	50
<i>Nº de destinatários imigrantes</i>	10
Produtos/Elementos tangíveis da intervenção	
<i>Nº de produtos concebidos para venda / demonstração</i>	0
<i>Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade</i>	1
<i>Nº de intervenções no espaço público</i>	0
<i>Nº de publicações criadas</i>	100
<i>Nº de páginas de Internet criadas</i>	0
<i>Nº de páginas de facebook criadas</i>	3
<i>Nº de vídeos criados</i>	30
<i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i>	0
<i>Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)</i>	0

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

<i>Encargos com pessoal interno</i>	10000 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	6000 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	400 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	3000 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	2500 EUR
<i>Equipamentos</i>	2000 EUR
<i>Obras</i>	1000 EUR
<i>Total</i>	24900 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade Associação para a Valorização Ambiental da Alta de Lisboa

Valor 24900 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade Avaal

Tipo de apoio Não financeiro

Valor 3000 EUR

Descrição Voluntários e Hortelões

Entidade Associação de Residentes Alto Lumiar

Tipo de apoio Não financeiro

Valor 2000 EUR

Descrição - Cedência de recursos para apoio à realização de actividades

- Dirigentes associativos voluntários

-

Colaboração na organização das actividades

Entidade Associação Residentes de Telheiras

Tipo de apoio Não financeiro

Valor 1500 EUR

Descrição - Participação de dirigentes associativos,

- Colaboração na organização das actividades

TOTAIS

Total das Actividades 24900 EUR

Total de Outras Fontes de Financiamento 6500 EUR

Total do Projeto 31400 EUR

Total dos Destinatários 300