

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: 079

Damas em Jogo



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 VES - Associação Viver Em Sociedade
Designação Associação Jorge Pina (AJP)

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Worldwide Sports generation
Designação Junta de Freguesia de Marvila
Designação IECL Igreja Congregacional de Lisboa

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Ignição
Designação Damas em Jogo
BIP/ZIP em que pretende intervir 29. Flamengo
30. Condado
ODS 2030 Erradicar a Pobreza
Igualdade de Género
Reduzir as Desigualdades

Síntese do Projecto

Fase de execução O projeto visa a valorização da figura feminina e o empoderamento através do teatro como arte de transformação e do boxe fitness pela capacidade de fortalecimento físico e mental. Procura criar um processo de empoderamento individual, coletivo e comunitário e de intervenção social de jovens e mulheres adultas em situação de exclusão social numa metodologia de educação não formal. Promover a partilha intergeracional e mobilizar a comunidade para a prática do pensamento crítico.

Fase de sustentabilidade Criação de um grupo de partilha e entreaajuda que de forma autónoma procure dar continuidade as atividades. Mobilizar os moradores para a participação num grupo de teatro comunitário. As entidades parceiras acompanharão o desenvolvimento dessas atividades, se necessário, tendo em vista o empoderamento da comunidade.

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto



Diagnóstico

O trabalho realizado no âmbito da atividade Um pelo Outro, na fase de sustentabilidade do projeto Espelho Meu (2020-2021) teve uma componente importante de auscultação da comunidade, com especial enfoque nas mulheres. As participantes evidenciam um baixo sentimento de pertença ao bairro, um desconhecimento aprofundado da sua cultura e das diferentes culturas coexistentes no território, a necessidade de capacitação atendendo aos requisitos culturais, necessidade de atividades de lazer centradas nas expressões artísticas e corporais bem como uma baixa auto estima e sentimento de realização pessoal. As propostas apresentadas centram-se na capacitação identificando necessidades a nível da alfabetização, português, literacia financeira e digital e soluções para cuidar das crianças, em idade não escolar, quando existem atividades planeadas para as mães. O Condado e a Flamengo são bairros com elevada percentagem de mulheres com baixas qualificações representando mais de metade da população residente. Pretende-se promover a aprendizagem, a troca de saberes e aquisição de novas competências. Capacitar para a organização e procura de soluções. Criar estratégias de apoio, acompanhamento, partilha e entreaajuda. Promover estilos de vida mais saudáveis com base na saúde e prevenção de doenças.

Temática preferencial

Promover a Inclusão e a Prevenção

Destinatários preferenciais

Grupos vulneráveis

Objectivo geral

O projeto visa a valorização da figura feminina, e o empoderamento através da arte e do desporto. Pretende conectar e promover a capacitação de mulheres, dos 12 aos 99 anos, através do teatro como arte de transformação e do boxe fitness, como prática desportiva inovadora apreciada pela sua capacidade de fortalecimento físico e mental e conseqüente perspectiva de auto conhecimento e auto suficiência. Procura criar um processo de empoderamento individual, coletivo e comunitário e de intervenção social de jovens e mulheres adultas em situação de exclusão social numa metodologia de educação não formal. Promover a partilha intergeracional, conectar diferentes gerações em torno de temas quotidianos, que visam, por um lado, facilitar a transferência e intercâmbio de conhecimentos, competências, habilidades e recursos e, por outro, permitir que as diferentes gerações experienciem tanto a diferença como a semelhança, aprendendo não só sobre os outros, mas também sobre si mesmos. O processo de empoderamento deve ser acompanhado de uma forte aposta na capacitação, de forma a promover o desenvolvimento das capacidades e das competências das mulheres para que possam, de forma individual e coletiva, identificar as suas necessidades, estabelecer as suas prioridades, definir as suas ações, contribuindo para que controlem as suas vidas e transformem as relações sociais de género. A utilização de "espaços



seguros” como metodologia promove o empoderamento das mulheres através do aumento da sua autoestima e da aquisição de conhecimentos que promovem melhorias nas áreas social, económica e de saúde.

Tem também como objetivo mobilizar a comunidade para a prática do pensamento crítico sobre os temas relevantes.

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição Bem estar físico e mental.

Com o boxe fitness o projeto pretende incentivar a participação de mulheres nesta modalidade inovadora, promover o equilíbrio entre a mente e o corpo, o autoconhecimento e socialização. A redução dos níveis de ansiedade e depressão, o aumento da autoestima e confiança, controle da agressividade, ganho de força muscular, flexibilidade, coordenação motora, redução de gordura corporal são alguns dos benefícios coletivos associados. Outro benefício importante está relacionado ao contexto social, com formação e interação de laços socioafetivos, que estimulam a sua participação e assiduidade assim como mudanças para comportamentos e hábitos de vida mais saudáveis e combate ao sedentarismo.

Sustentabilidade Criação de um grupo de partilha e entreaajuda. Através dos laços socioafetivos criados, espera-se dar continuidade as atividades organizadas de forma autónoma pelas beneficiárias e com o apoio das entidades parceiras.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição Capacitar e empoderar.

O Teatro é a arte do jogo e da liberdade de expressão. Transforma o quotidiano e as experiências vividas em arte através do estímulo da criatividade. Como meio de autoconhecimento transforma o olhar sobre nós próprios, sobre o outro e sobre as dinâmicas comunitárias e sociais, tornando conscientes quais as reais necessidades de expressão, comunicação e bem-estar.

Através do teatro, desenvolver a criatividade, as competências sociais, a empatia, a comunicação, a

cognição, a autonomia, fortalecer a autoestima e a expressão artística. Sendo, o teatro, por si só um espaço seguro de promoção de saúde física, mental e emocional. Um espaço de liberdade em que a mulher pode ser quem quiser e desempenhar o papel que quiser. Descobrir e experimentar outras narrativas e espaços de relação.

Sustentabilidade

Criação de um grupo de teatro comunitário. Incentivar à criação de temas para as apresentações escritos, produzidos e executados pelas participantes. Apoio das entidades parceiras.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição

Autonomia e entreaajuda.

De forma transversal, o projeto foca-se na abordagem, sensibilização, reflexão, discussão e/ou disseminação de temas diretamente ligados aos direitos das mulheres, como a violência, exclusão social, igualdade, género, saúde e bem-estar da mulher. Através da criação de espaços de partilha, atividades, eventos, divulgação do projeto totalmente dinamizados pelas participantes: Sensibilizar para o papel da mulher na sociedade visando a não perpetuação de comportamentos/conceitos que limitem, definam ou sujeitem a sua liberdade; Promover a auto aceitação feminina e refletir sobre a importância de estabelecer os seus próprios padrões; Alertar para o poder das redes sociais nas decisões do dia a dia e "objetificação" da mulher nestes meios de informação.

Sustentabilidade

Criação de um grupo de partilha e entreaajuda. Através dos laços socioafetivos criados, espera-se dar continuidade as atividades organizadas de forma autónoma pelas beneficiárias e com o apoio das entidades parceiras. Produção de materiais de sensibilização dos temas abordados.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1

Espaço de força

Descrição

Empoderar a mente através do corpo. Promover o equilíbrio entre a mente e o corpo, o autoconhecimento e socialização. Através do boxe fitness, oferecer às participantes ferramentas para defesa pessoal, melhora da autoestima e autoconhecimento, desenvolvimento da musculatura do



corpo, condicionamento físico, flexibilidade corporal, estímulo dos reflexos, controle emocional e sensação de bem estar, e socialização. A redução dos níveis de ansiedade e depressão, o aumento da autoestima e confiança, controle da agressividade, ganho de força muscular, flexibilidade, coordenação motora, redução de gordura corporal são alguns dos benefícios coletivos associados. Outro benefício importante está relacionado ao contexto social, com formação e interação de laços socioafetivos, que estimulam a sua participação e assiduidade assim como mudanças para comportamentos e hábitos de vida mais saudáveis e combate ao sedentarismo. Neste novo contexto é importante oferecer alternativas que promovam a saúde física e mental, combatam o isolamento e promovam a interação mesmo sem sair de casa. Serão disponibilizadas sessões online e encontros virtuais numa fase mais adiantada do projeto.

Recursos humanos Envolve directamente na sua execução 1 coordenador/a, 1 técnico/a de projeto, monitores e treinadores das entidades parceiras.

Local: morada(s) Rua de Ovar 549, 1950-111 Lisboa
Rua Ricardo Ornelas, Lote
378, R/C A, 1950-331 Lisboa

Local: entidade(s) IECL
VES

Resultados esperados Identificação dos "espaços seguros". Promoção da autoestima, confiança e aquisição de hábitos de vida mais saudáveis que se refletem no bem-estar emocional das participantes. Criação de grupos de partilha e entretajuda. Aquisição de competências e novas perspetivas que estimulam a sua vontade de continuar a praticar desporto. Criar novas parcerias e manter as sinergias de forma a alargar e promover a oferta de atividades desportivas.

Valor 16220 EUR

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

Periodicidade Pontual

Nº de destinatários 50

Objectivos específicos para que concorre 1, 3

Actividade 2 Espaço de expressão

Descrição O treino das técnicas de improvisação e jogo teatral desenvolvem a criatividade, as competências sociais, a empatia, a comunicação, a cognição, a autonomia, fortalecem a autoestima e a expressão artística. Transforma o

quotidiano e as experiências vividas em arte através do estímulo da criatividade. Como meio de autoconhecimento transforma o olhar sobre nós próprios, sobre o outro e sobre as dinâmicas comunitárias e sociais, tornando conscientes quais as reais necessidades de expressão, comunicação e bem-estar.

No decorrer do processo, as participantes decidem sobre a criação de uma apresentação teatral pública sobre a experiência. A decisão de criar uma apresentação teatral como resultado de um processo, contribui para o empoderamento. Implica escolhas e decisões colaborativas na construção de um produto original, partilhar a experiência com a comunidade através da presença cénica do corpo bem como a partilha da responsabilidade sobre o processo e a sua autoria.

Através da suas inquietações e desejos, temas que lhes sejam pertinentes e tudo o que surja durante o processo de treino, são materiais possíveis para a criação de textos, improvisações e composição de uma apresentação final.

Recursos humanos	Envolve directamente na sua execução 1 coordenador/a, 1 técnico/a de projeto, monitores e 1 formador/a de teatro.
Local: morada(s)	Rua de Ovar 549, 1950-111 Lisboa Rua Ricardo Ornelas, Lote 378, R/C A, 1950-331 Lisboa
Local: entidade(s)	IECL VES
Resultados esperados	Identificação dos "espaços seguros". Criação de um grupo de partilha e entreaajuda que de forma autónoma procure dar continuidade as atividades. Mobilizar os moradores para a participação num grupo de teatro comunitário. As entidades parceiras acompanharão o desenvolvimento dessas atividades, se necessário, tendo em vista o empoderamento da comunidade.
Valor	9620 EUR
Cronograma	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	50
Objectivos específicos para que concorre	2, 3
Actividade 3	Espaço de Brincar
Descrição	Espaço destinado aos mais novos (3-10 anos), com monitores e atividades. Para as mães poderem deixar os filhos



	enquanto participam nas atividades.
Recursos humanos	Envolve directamente na sua execução 1 coordenador/a, 1 técnico/a de projeto, 2 animador/a sócio-cultural e monitores das entidades parceiras.
Local: morada(s)	Rua de Ovar 549, 1950-111 Lisboa Rua Ricardo Ornelas, Lote 378, R/C A, 1950-331 Lisboa
Local: entidade(s)	IECL VES
Resultados esperados	Promover a participação e assiduidade das mães nas atividades.
Valor	8820 EUR
Cronograma	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	10
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 4	Rodas de conversa
Descrição	Estruturadas em 4 fases, cada uma com o seu tema: Saúde, Trabalho, Família e Feminino. O primeira roda aborda a saúde no seu conceito mais amplo. Lidando com as questões físicas, financeiras e mentais; O segunda, pretende falar sobre Empreendedorismo e Identificação de competências; O terceira roda envolve a Adolescência, Relacionamentos e Resolução de Conflitos; E, por fim, a quarta, sobre Auto Estima, Sexualidade e Cooperação.
Recursos humanos	Envolve directamente na sua execução 1 coordenador/a, 1 técnico/a de projeto, 1 formador/a, 1 animador/a sócio-cultural e monitores das entidades parceiras.
Local: morada(s)	Rua de Ovar 549, 1950-111 Lisboa Rua Ricardo Ornelas, Lote 378, R/C A, 1950-331 Lisboa
Local: entidade(s)	IECL VES
Resultados esperados	A promoção e o desenvolvimento da autoestima e de

competências sociais das participantes, através da melhoria da autoestima e do sentimento de segurança na comunidade; A criação e desenvolvimento de habilidades que possam utilizar para o seu desenvolvimento pessoal e para o desenvolvimento da comunidade; - A aquisição de habilidades com forte orientação para a saúde e higiene, a melhoria do conhecimento ao nível da sua própria situação financeira, entre outros

<i>Valor</i>	4535 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 4, Mês 6, Mês 8, Mês 10
<i>Periodicidade</i>	Pontual4
<i>Nº de destinatários</i>	50
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	3
<i>Actividade 5</i>	Damas em Jogo
<i>Descrição</i>	Elaboração de um evento final e duas atividades de divulgação pontuais, pequenas "performances" no bairro durante a execução do projeto.
<i>Recursos humanos</i>	Envolve directamente na sua execução 1 coordenador/a, 1 técnico/a de projeto, monitores e treinadores das entidades parceiras, 1 formador/a teatro, 1 animador/a sociocultural.
<i>Local: morada(s)</i>	Rua de Ovar 549, 1950-111 Lisboa Rua Ricardo Ornelas, Lote 378, R/C A, 1950-331 Lisboa
<i>Local: entidade(s)</i>	IECL VES
<i>Resultados esperados</i>	Promover a autonomia e capacidade de organização. Mobilizar a comunidade.
<i>Valor</i>	3335 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 8, Mês 10, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Pontual3
<i>Nº de destinatários</i>	100
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
<i>Actividade 6</i>	Redes sociais



<i>Descrição</i>	Conectar o projeto e a comunidade. Estratégia de comunicação e divulgação do projeto. Realização de um documentário, short films e recolha de imagens.
<i>Recursos humanos</i>	Envolve directamente na sua execução 1 coordenador/a, 1 técnico/a de projeto, monitores das entidades parceiras, 1 animador/a sociocultural.
<i>Local: morada(s)</i>	Rua de Ovar 549, 1950-111 Lisboa Rua Ricardo Ornelas, Lote 378, R/C A, 1950-331 Lisboa
<i>Local: entidade(s)</i>	IECL VES
<i>Resultados esperados</i>	Disseminação dos outputs. Partilha de boas práticas.
<i>Valor</i>	7270 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>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	1000
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados

5

Constituição da equipa de projeto

Função

1 Coordenador/a

Horas realizadas para o projeto

600

Tipo de afetação ao BIP/ZIP

Financeira

Morador no bairro do projeto

Não

Função

1 Técnico/a de projeto

Horas realizadas para o projeto

480

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função 2 Monitores das entidades parceiras

Horas realizadas para o projeto 600

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função 4 Treinadores

Horas realizadas para o projeto 600

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função 1 Formador/a teatro

Horas realizadas para o projeto 275

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função 1 Motorista

Horas realizadas para o projeto 360

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função 3 Animadores socioculturais

Horas realizadas para o projeto 900

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função 1 Auxiliar formação

<i>Horas realizadas para o projeto</i>	150
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	1 Técnico/a audiovisual
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	100
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não
<i>Função</i>	1 formador/a
<i>Horas realizadas para o projeto</i>	125
<i>Tipo de afetação ao BIP/ZIP</i>	Financeira
<i>Morador no bairro do projeto</i>	Não

Criação de emprego (Impacto)

<i>Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%)</i>	2
<i>Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto</i>	2

Destinatários (Resultados)

<i>Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)</i>	160
<i>Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes</i>	1100
<i>Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes</i>	2

Equidade

<i>Nº de destinatários com deficiência / doença mental</i>	0
------------------------------------------------------------	---

<i>Nº de destinatários mulheres</i>	160
<i>Nº de destinatários desempregados</i>	45
<i>Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)</i>	50
<i>Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)</i>	5
<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 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>	24
<i>Nº de páginas de Internet criadas</i>	0
<i>Nº de páginas de facebook criadas</i>	2
<i>Nº de vídeos criados</i>	1
<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>	7200 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	35100 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	900 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	2400 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	2400 EUR
<i>Equipamentos</i>	1800 EUR



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

Obras 0 EUR

Total 49800 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade VES - Associação Viver Em Sociedade

Valor 35300 EUR

Entidade Associação Jorge Pina (AJP)

Valor 14500 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade Igreja Congregacional de Lisboa

Tipo de apoio Não financeiro

Valor 1200 EUR

Descrição Cedência de espaço para implementação de atividades

Entidade VES Associação

Tipo de apoio Não financeiro

Valor 1200 EUR

Descrição Cedência de espaço para implementação de atividades

TOTAIS

Total das Atividades 49800 EUR

Total de Outras Fontes de Financiamento 2400 EUR

Total do Projeto 52200 EUR

Total dos Destinatários 1260

