

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2017
Dimensão: Dimensão Ignição
FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 097

O meu bairro vivido a pé



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

FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

ENTIDADES PROMOTORAS

Designação Associação de Moradores do Bairro das Furnas
Designação Coletivo ZEBRA - Caminhar muda tudo, CRL

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Médicos do Mundo, Associação
Designação APSI - Associação para a Promoção da Segurança Infantil

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Dimensão Ignição
Designação O meu bairro vivido a pé
BIP/ZIP em que pretende intervir 45. Furnas
ODS 2030 -----

Síntese do Projeto

Fase de execução
Fase de sustentabilidade

A evidência dos benefícios para o bem-estar, para a independência funcional, é tão robusta que segue para lá do tempo da intervenção. Os laços humanos perduram. O ativismo da Associação de Moradores é outra garantia de sustentabilidade. Tal como a instalação do voluntariado sénior, do "autocarro" humano para a escola e as oportunidades de empreendedorismo. A plataforma digital multimédia, que inclui a formação da comunidade para o seu melhor uso, espelha o progresso solidário da comunidade

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico O Bairro das Furnas é um bairro de génese municipal, exclusivamente residencial (96%) e com uma malha urbana



delimitada por uma via circular. Está localizado na bordadura de Monsanto, com acesso pedonal próximo ao Parque Recreativo do Calhau.

Nesta comunidade residem cerca de 1500 pessoas, registando-se um índice de envelhecimento de 231,6 bastante superior aos da cidade e freguesia. Residem no bairro cerca de 360 pessoas com idade superior a 65 anos e apenas 245 jovens até aos 19 anos (155 até aos 13 anos) (censo de 2011).

O número de pensionistas registado é de 638 pessoas (42,5%).

Cerca de 37% da população ativa não estava empregada à data de 2011 (na freguesia, 18%, Lisboa 22%). São ainda baixas as qualificações académicas (1/3 da população com o 1º ciclo do ensino básico completo).

A intervenção proposta vai ao encontro dos temas/preocupações identificados pelos residentes na consulta pública BIP/ZIP: a "Solidão dos Idosos" e a "falta de apoio domiciliário a idosos" foram das preocupações mais relevantes, bem como questões do espaço público, a "segurança" e "higiene urbana".

Tendo em conta a caracterização social do bairro, teremos como foco permanente o combate ao isolamento dos idosos, promovendo a reintegração ativa na comunidade.

O que pretendemos mudar? Queremos criar, através de uma atividade surpreendentemente simples, uma cadeia de ações que transforme de forma benéfica, o quotidiano das pessoas. Queremos pôr as pessoas a andar a pé! Como comunidade.

Temática preferencial	Melhorar a Vida no Bairro
Destinatários preferenciais	Idosos
Objectivo geral	

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

Sustentabilidade	<p>Os formandos das ações de formação desenvolvidas durante o projeto terão acesso a mentoring pela equipa de formação do Coletivo durante os dois anos seguintes à conclusão do projeto. Conteúdos essenciais da formação ficam disponíveis para uso posterior pelos formandos, que poderão integrar novos dinamizadores na realização de passeios ou caminhadas.</p> <p>A Junta de Freguesia de S. Domingos de Benfica</p>
------------------	--



disponibiliza um serviço de incubação e apoio ao empreendedorismo a que os participantes no projeto podem recorrer para dar continuidade a projetos seus relacionados com o andar a pé.

Uma das componentes da formação é a angariação de financiamento para ações comunitárias, o que dará autonomia aos participantes para procurarem formas de viabilizar investimentos adicionais.

De todo o modo, andar a pé é uma atividade livre, gratuita, simples, requerendo apenas aprendizagem adicional as iniciativas diversas daquelas apresentadas em contexto de formação ou workshop.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição

Sustentabilidade

Diversas ações no projeto concorrem para este objetivo: desde a avaliação de caminhabilidade do bairro, desenvolvida de forma colaborativa com a comunidade; também a atividade dirigida a captar a adesão individual dos residentes do bairro concorre diretamente para este objetivo como mobilizador. Depois, uma série de atividades do projeto criam ambientes favoráveis e confortáveis do ponto de vista social para que as pessoas, em particular os idosos, mas não só, tenham companhia, individual ou em grupo, para andar a pé regularmente. A diversidade de formatos para fazer um passeio a pé tem em conta a diversidade de motivações que poderão despoletar em cada pessoa o início da adesão às propostas para andar a pé, assim como a sua própria mobilidade e aptidão física. Finalmente, as atividades do projeto pensadas para despoletar a afetividade da comunidade são uma estratégia adicional positiva para este objetivo

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição

Sustentabilidade

O primeiro ano de intervenção com a comunidade no território vai contribuir para implicar cada pessoa na vontade de apropriação do espaço público como prolongamento da sua identidade.

Ações como (en)caminhar(-)TE, mobilizando dentro da caminhada a criatividade e a arte e a de criação do mapa afetivo impulsionam o movimento de adesão continuada. Ao aglutinarmos os diferentes elementos da comunidade em torno de marcos temporais e espaciais que se tornam fontes de relações humanas e de comunidades mais saudavelmente autónomas, prontas a serem verdadeira Casa, também fonte de afeto, ninho, apoio, criatividade e desenvolvimento pessoal, para todos aqueles que a habitam, criamos bases para a sustentabilidade nos anos seguintes.



A capacitação das pessoas da comunidade para um papel proativo na valorização, reabilitação, perseveração e renovação continuada e atualizada da vida em comunidade, a par da valorização, rentabilização e perseveração do património comum são outros desencadeadores da continuidade futura.

Ao conseguirmos aglutinar os diferentes elementos da comunidade em torno de um projeto que se torne fonte de relações humanas, por sua vez fonte de comunidades mais autónomas, está também consolidada a sustentabilidade. O co-promotor Associação de Moradores, com o conhecimento profundo que tem do território e fortemente implantado e respeitado pela comunidade, é garantia de que as práticas instaladas serão sempre devidamente "regadas", acarinhas e perpetuadas.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1 Avaliação da caminhabilidade do BIP

Descrição

Recursos humanos

- 1 técnico que coordenará a organização das diversas fases da atividade e que é também o responsável científico do estudo das condições de "Caminhabilidade" do Bairro das Furnas.
- 1 Técnico que colaborará na elaboração dos relatórios previstos, na condução da pesquisa e na avaliação dos resultados.
- Voluntários para acompanhamento das diversas fases da pesquisa, nomeadamente na "pesquisa centrada no utilizador - User research"; no levantamento no terreno das condições de "caminhabilidade". Os voluntários em causa, poderão ser também "Walk leaders" formados durante o projeto BIP/ZIP

Local: morada(s)

Local: entidade(s) Associação de Moradores do Bairro das Furnas

Resultados esperados

Valor 4000 EUR

Cronograma Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10

Periodicidade Mensal

Nº de destinatários 1250



Objectivos específicos para que concorre

2, 3

Actividade 2 Porta-a-porta tirar pessoas de casa

Descrição

Recursos humanos - 1 técnico que coordenará a organização das diversas fases da atividade
 - 1 RH do projeto
 - Voluntários para ir de porta em porta, convidar as pessoas a sair de casa, com os mais variados propósitos

Local: morada(s)

Local: entidade(s) A componente prática da atividade será realizada no espaço público do Bairro das Furnas e envolvente

Resultados esperados

Valor 6740 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 Diário

Nº de destinatários 360

Objectivos específicos para que concorre

2

Actividade 3 GVS - Grupo de Voluntariado Sénior

Descrição

Recursos humanos 4 formadores (1 por temática) da Associação Médicos do Mundo para a formação; Rh do projeto e voluntário da associação de moradores para acompanhamento

Local: morada(s)

Local: entidade(s) Associação de Moradores do Bairro das Furnas; Junta de Freguesia de São Domingos de Benfica

Resultados esperados

Valor 3100 EUR

Cronograma Mês 2, Mês 6, Mês 8

Periodicidade Pontual30



Nº de destinatários	60
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 4	Isto interessa-nos/Agregador e rede
Descrição	
Recursos humanos	Membros do Coletivo ZEBRA, que integra uma rede diversa de áreas profissionais; membros da Associação de Moradores do Birro da Furnas; Parceiros e participantes no projeto
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Atividade de networking. Este campo não se aplica
Resultados esperados	
Valor	4060 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	120
Objectivos específicos para que concorre	2
Actividade 5	Caminhar é o melhor remédio
Descrição	
Recursos humanos	Equipas técnicas do Coletivo ZEBRA - 2 especialistas da área médica, 2 da fisiologia do exercício e 1 da fisioterapia. Esta equipa seria auto-suficiente para desenvolver a atividade. Pretende-se envolver voluntários especializados em fisiologia do exercício
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Associação de Moradores do Bairro das Furnas
Resultados esperados	
Valor	5950 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	600
Objectivos específicos para que concorre	2
Actividade 6	Autocarro humano para a escola
Descrição	
Recursos humanos	2 técnicas de segurança infantil da APSI 1 designer gráfico - 15 professores / as 16 pais ou mães
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	não se aplica
Resultados esperados	
Valor	3500 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	672
Objectivos específicos para que concorre	2, 3
Actividade 7	Cidade, parque: naturalmente a pé
Descrição	
Recursos humanos	Técnicos do Coletivo ZEBRA
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Associação de Moradores do Bairro das Furnas; Junta de Freguesia de S. Domingos de Benfica
Resultados esperados	
Valor	4140 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4
Periodicidade	Pontual6
Nº de destinatários	120



Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 8	Capacitar líderes de caminhada
Descrição	
Recursos humanos	Equipa técnica do Coletivo ZEBRA
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Associação de Moradores do Bairro das Furnas
Resultados esperados	
Valor	3250 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	Pontual22
Nº de destinatários	160
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 9	(en)caminhAR(-)TE
Descrição	
Recursos humanos	Artista plástica Isabel Favila; apoio não especializado, 1 pessoa, associação de moradores; 1 estagiário
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Associação de Moradores do Bairro das Furnas
Resultados esperados	
Valor	8420 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	PontualBi-mensal
Nº de destinatários	400
Objectivos específicos para que concorre	2, 3



Actividade 10	Empreender a pé
Descrição	
Recursos humanos	1 consultor do Coletivo Zebra: 1 RH do projecto
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Associação de Moradores do Bairro das Furnas
Resultados esperados	
Valor	4040 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 4, Mês 6, Mês 8, Mês 10, Mês 12
Periodicidade	Pontual 6 sessões bimestrais e mentoria imersiva
Nº de destinatários	60
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 11	Plataforma digital Andar faz bem
Descrição	
Recursos humanos	Equipa de comunicação do Coletivo ZEBRA; 1 estagiário
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Coletivo ZEBRA
Resultados esperados	
Valor	2780 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	1500
Objectivos específicos para que concorre	1, 2, 3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)



Nº de parceiros mobilizados	3
	Constituição da equipa de projeto
Função	Coordenadora Global do projecto
Horas realizadas para o projeto	500
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
	Função
	Coordenador de CAMINHAR É O MELHOR REMÉDIO
Horas realizadas para o projeto	350
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
	Função
	Coordenador do AUTOCARRO HUMANO
Horas realizadas para o projeto	350
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
	Função
	Coordenador de GVS
Horas realizadas para o projeto	60
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
	Função
	Coordenador de (En)caminhar-(te)
Horas realizadas para o projeto	60
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
	Função
	Coordenador de Walkability
Horas realizadas para o projeto	110



Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Coordenador de Porta-a-porta
Horas realizadas para o projeto	350
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Coordenador de Isto interessa-nos
Horas realizadas para o projeto	150
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Coordenador de Cidade, parque: naturalmente a pé
Horas realizadas para o projeto	75
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Coordenador de Capacitar líderes de caminhada
Horas realizadas para o projeto	150
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Voluntario de Assoc moradores1
Horas realizadas para o projeto	0
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
Função	Voluntario de Assoc moradores2



Horas realizadas para o projeto 0
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
 Morador no bairro do projeto Sim

Função Voluntario de Assoc moradores3

Horas realizadas para o projeto 0
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
 Morador no bairro do projeto Sim

Função Voluntario de Assoc moradores 4

Horas realizadas para o projeto 0
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
 Morador no bairro do projeto Sim

Função Estagiário comunicação

Horas realizadas para o projeto 0
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função Estagiário artes e design

Horas realizadas para o projeto 0
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função Coordenador de Empreender a pé

Horas realizadas para o projeto 50
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
 Morador no bairro do projeto Não



Função	Gestor de projectos interno
Horas realizadas para o projeto	0
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
	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	0
	Destinatários (Resultados)
Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)	2432
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	2870
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	3
	Equidade
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	15
Nº de destinatários mulheres	387
Nº de destinatários desempregados	232
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	0
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	360
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	18
Nº de publicações criadas	15
Nº de páginas de Internet criadas	1
Nº de páginas de facebook criadas	1
Nº de vídeos criados	15
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	3
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0
mapas temáticos produzidos	2
-	0
-	0

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno	19950 EUR
Encargos com pessoal externo	13900 EUR
Deslocações e estadias	0 EUR
Encargos com informação e publicidade	0 EUR
Encargos gerais de funcionamento	11180 EUR
Equipamentos	4950 EUR
Obras	0 EUR
Total	49980 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade	Associação de Moradores do Bairro das Furnas
Valor	5000 EUR
Entidade	Coletivo ZEBRA - Caminhar muda tudo, CRL



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

Valor	44980 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Isabel Favilha
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1920 EUR
Descrição	parte do trabalho de direcção artistica do Projecto (en)caminhar(-)Te

TOTAIS

Total das Actividades	49980 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	1920 EUR
Total do Projeto	51900 EUR
Total dos Destinatários	5302

