

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2018  
Dimensão: Dimensão Ignição  
**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)

**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

**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 PROJETO**

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Crescer e envelhecer a Mexer!

BIP/ZIP em que pretende intervir 32. Quinta das Salgadas / Alfinetes

33. Marquês de Abrantes

34. PRODAC

ODS 2030 -----

Síntese do Projeto

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 PROJETO**

**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.

Destinatários preferenciais Grupos vulneráveis

Temática preferencial Melhorar a Vida no Bairro

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 PROJETO**

<b>Actividade 1</b>	Ginásio do bairro
<b>Recursos humanos</b>	1 monitor da atividade e o coordenador do projeto.
<b>Local: entidade(s)</b>	Sala e materiais desportivos
<b>Valor</b>	11600 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11



Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	30
Objectivos específicos para que concorre	1, 3
Actividade 2	Casa da música
Recursos humanos	2 Professores de canto/ música, músicos, 1 coordenador do projeto
Local: entidade(s)	Salas, instrumentos musicais
Valor	12200 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	20
Objectivos específicos para que concorre	2, 3
Actividade 3	Conhecer é saber!
Recursos humanos	5 especialistas das várias áreas, 1 coordenador do projeto, 5 voluntários.
Local: entidade(s)	Sala para a realização dos workshops, pc e projetor de vídeo
Valor	4500 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 5, Mês 7, Mês 9, Mês 11
Periodicidade	Pontual5
Nº de destinatários	100
Objectivos específicos para que concorre	1, 3
Actividade 4	Mexe-te connosco!
Recursos humanos	1 Coordenador do projeto e 10 voluntários.
Local: entidade(s)	Materiais para a caminhada



Valor	2900 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 7, Mês 10
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	100
Objectivos específicos para que concorre	1, 3
Actividade 5	Deita-te ao rio!
Recursos humanos	1 Coordenador do projeto, 1 monitor da atividade e 2 voluntários.
Local: entidade(s)	Meios de transporte para a atividade, aluguer de equipamentos
Valor	6100 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 6, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Pontual3
Nº de destinatários	20
Objectivos específicos para que concorre	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	
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)	50
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	100



Nº de destinatários imigrantes	0
Adultos (30-64 anos)	120
	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	0
Nº de páginas de Internet criadas	1
Nº de páginas de facebook criadas	1
Nº de vídeos criados	10
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	2
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0
	- 0
	- 0

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO**

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno	9000 EUR
Encargos com pessoal externo	11000 EUR
Deslocações e estadias	1500 EUR
Encargos com informação e publicidade	1000 EUR
Encargos gerais de funcionamento	6500 EUR
Equipamentos	8300 EUR
Obras	0 EUR
Total	37300 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora





Entidade	Associação de Reformados do Bairro do Condado-Marvila-Lisboa
Valor	37300 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Associação Cultural o Fado
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	300 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 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	600 EUR
Total do Projeto	37900 EUR
Total dos Destinatários	270

