

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.<br>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.<br>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       |

