Programa
Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2018

Dimensão: Dimensão Ignição

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 002

Crescer e envelhecer a Mexer!

LISBOA CÂMARA MUNICIPAL

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 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 especificas, 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

Actividade 1	Ginásio do bairro
Recursos humanos	1 monitor da atividade e o coordenador do projeto.
Local: entidade(s)	Sala e materiais desportivos
Valor	11600 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	30
Objectivos especificos 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 especificos 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 especificos 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 especificos 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 especificos 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