

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2021
Dimensão: Dimensão Ignição
FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 092

Comunidade & Escola Mindfulness



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 Corações de Roda,

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação SEACOOB - Social Entrepreneurs Agency, CRL

Designação Associação Vitamimos SABE

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Comunidade & Escola Mindfulness

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

33. Marquês de Abrantes

ODS 2030 Saúde de Qualidade

Reduzir as Desigualdades

Síntese do Projeto

Fase de execução

Fase de sustentabilidade

Articular com os vários parceiros a ativação e promoção da autonomia da comunidade de Marvila, através de uma nova mentalidade que permita novas relações de intergeracionalidade com base nas técnicas de desenvolvimento pessoal, aprendizagem de hábitos saudáveis e de alimentação cuidada, melhoria das condições económicas e de qualidade de vida e da capacitação profissional de forma a reforçar relações familiares entre pais e filhos e de toda a comunidade.

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto



Diagnóstico	<p>O projeto ROCK em 2019 fez um inquérito à população no 4 Crescente e proporcionou dados significativos dos níveis de emprego, dinamização do tecido económico local e qualificação escolar no qual a informação sobre a qualificação escolar (PORDATA/INE 2018), sabemos que 9.7% da população com mais de 18 anos não sabia ler nem escrever, que 37.8% da população inquirida têm o 1º ciclo e apenas 4.6%.</p> <p>A informação obtida junto da comunidade escolar também revela um contexto marcado pelo abandono escolar precoce, por baixos resultados escolares, o que gera ciclos de pobreza estrutural e comportamentos viciosos da população que aí se aloja, a qual está inserida num contexto de forte desqualificação do espaço público, com poucos recursos de mobilidade, ausência de espaços de convívio e lazer para crianças e adultos e estado avançado de degradação do edificado existente.</p> <p>A nível de empregabilidade, a taxa de empregabilidade é alta (65% da população com rendimentos líquidos mensais até 800 euros), mas apenas 53% dos inquiridos tinha profissão/ocupação profissional, o que apresenta uma taxa de desemprego de 11.5% e uma população reformada de 27.2%.</p>
Temática preferencial	Melhorar a Vida no Bairro
Destinatários preferenciais	Família
Objectivo geral	

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

Sustentabilidade Ao promover aulas semanais e workshops pontuais vamos implementar na rotina familiar práticas que trarão bem-estar, melhoria no estado emocional da comunidade, e desta forma acreditamos que após o término das sessões haverá maior abertura e aplicabilidade destas ferramentas no dia-a-dia. Facilitar a formação de intervenientes locais para darem continuidade e sustentabilidade ao desenvolvimento local do projeto nos momentos seguintes.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição



Sustentabilidade Ao implementar as formações a docentes e não docentes e encarregados de educação (atividade 3) esta atividade terá uma continuidade e sustentabilidade após o término da nossa intervenção podendo toda a comunidade escolar e não escolar beneficiar os efeitos positivos desta prática. A partilha destas ferramentas a toda comunidade irá gerar um efeito de propagação ao longo do ano de intervenção bem como nos seguintes.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição

Sustentabilidade Ao desenvolver estas sessões de formação vamos capacitar e transmitir as ferramentas necessárias para uma continuidade do projecto com intervenientes locais. Estas formações serão realizadas no espaço da fábrica do empreendedor de Marvila, mantendo como uma alternativa de apoio local a toda a comunidade e bairros, estabelecendo os laços de continuidade com este ponto de referência no território.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1 Mindfulness com a comunidade

Descrição

Recursos humanos Coordenador do projeto;
Mediador comunitário;
2 professores de yoga e mindfulness;
2 técnicas de empregabilidade e apoio ao empreendedorismo;
2 nutricionistas;
1 equipa para a área de gravação e edição de imagem, som e vídeo;
Membros da comunidade local e representantes de entidades locais

Local: morada(s)

Local: entidade(s) Corações de Roda, SEA Agency, Vitamimos

Resultados esperados

Valor 11700 EUR

Cronograma Mês 1, Mês 2, Mês 3

Periodicidade Semanal

Nº de destinatários 25



Objectivos específicos para que
concorre 1, 2, 3

Actividade 2 Mindfulness com as escolas

Descrição

Recursos humanos Coordenador do projeto;
Mediador comunitário;
2 professores de yoga e mindfulness;
2 técnicas de empregabilidade e apoio ao empreendedorismo;
2 nutricionistas;
1 equipa para a área de gravação e edição de imagem, som e vídeo;
Membros da comunidade local e representantes de entidades locais

Local: morada(s)

Local: entidade(s) Corações de Roda, Vitamimos

Resultados esperados

Valor 11000 EUR

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

Periodicidade Semanal

Nº de destinatários 450

Objectivos específicos para que
concorre 1, 2, 3

Actividade 3 Sessões de Capacitação e Formação

Descrição

Recursos humanos 2 Facilitadores
1 Formador
1 Mediador Comunitário

Local: morada(s)

Local: entidade(s) Sea Agency

Resultados esperados

Valor 11450 EUR

Cronograma Mês 2, Mês 3, Mês 5, Mês 6, Mês 8



Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	300
Objectivos específicos para que concorre	3
Actividade 4	Oficinas de Soft-skills para pais
Descrição	
Recursos humanos	Coordenador do projeto; Mediador comunitário; 1 Voluntário treinado nas ciências sociais; 1 Voluntário com experiência em Recursos Humanos; 2 Voluntários da área de gravação e edição de imagem, som e vídeo; Formadores na área da capacitação e formação profissional Técnicos da SEA Agency para apoiar o processo de encontrar oportunidades de emprego
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	SEA Agency, com apoio da Corações de Roda
Resultados esperados	
Valor	6950 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 10
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	50
Objectivos específicos para que concorre	3
Actividade 5	Festival comunitário
Descrição	
Recursos humanos	Coordenador do projeto; Mediador comunitário; 2 facilitadores; 2 técnicas de empregabilidade e apoio ao empreendedorismo; 2 nutricionistas; 1 equipa para a área de gravação e edição de imagem, som e vídeo
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Corações de Roda - Associação, Sea Agency e Vitamimos



Resultados esperados

Valor	8900 EUR
Cronograma	Mês 10
Periodicidade	Pontual
Nº de destinatários	150
Objectivos específicos para que concorre	1, 2

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados

3

Constituição da equipa de projeto

Função

Coordenador de projecto

Horas realizadas para o projeto

1600

Tipo de afetação ao BIP/ZIP

Financeira

Morador no bairro do projeto

Não

Função

Mediador comunitário

Horas realizadas para o projeto

1600

Tipo de afetação ao BIP/ZIP

Financeira

Morador no bairro do projeto

Sim

Função

Facilitador (externo)

Horas realizadas para o projeto

800

Tipo de afetação ao BIP/ZIP

Financeira

Morador no bairro do projeto

Não



Função Facilitador (externo)
 Horas realizadas para o projeto 800
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função Formador (externo)
 Horas realizadas para o projeto 120
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função 2 Nutricionistas
 Horas realizadas para o projeto 100
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função 2 técnicas de empregabilidade e apoio ao empreendedorismo
 Horas realizadas para o projeto 100
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função equipa para a área de gravação e edição de imagem, som e vídeo (externo)
 Horas realizadas para o projeto 100
 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%)

2



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) 100

Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 975

Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 1

Equidade

Nº de destinatários com deficiência / doença mental 2

Nº de destinatários mulheres 50

Nº de destinatários desempregados 60

Nº de destinatários jovens (- de 30 anos) 600

Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos) 100

Nº de destinatários imigrantes 20

Produtos/Elementos tangíveis da intervenção

Nº de produtos concebidos para venda / demonstração 2

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 0

Nº de páginas de facebook criadas 1

Nº de vídeos criados 5

Nº de artigos publicados em jornais / revistas 4



Nº de novas organizações criadas
(associações / empresas, outros) 0

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno	20700 EUR
Encargos com pessoal externo	14500 EUR
Deslocações e estadias	5000 EUR
Encargos com informação e publicidade	5600 EUR
Encargos gerais de funcionamento	3000 EUR
Equipamentos	1200 EUR
Obras	0 EUR
Total	50000 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade Corações de Roda,
Valor 50000 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade Corações de Roda
Tipo de apoio Não financeiro
Valor 900 EUR
Descrição trabalho voluntário a desempenhar por parte dos membros da Corações de Roda
Entidade Sea Agency
Tipo de apoio Financeiro
Valor 800 EUR
Descrição Gastos de funcionamento geral que contribuem para as atividades a desenvolver
Entidade Vitamimos
Tipo de apoio Não financeiro

FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

Valor	300 EUR
Descrição	trabalho voluntário a desempenhar por parte dos membros e técnicos da Vitamimos

TOTAIS

Total das Actividades	50000 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	2000 EUR
Total do Projeto	52000 EUR
Total dos Destinatários	975

