

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2023  
Dimensão: Dimensão Ignição  
**FICHA DE CANDIDATURA**

Refª: 027

OSS!- Ourives Saudável e Sábio



**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)

**ENTIDADES PROMOTORAS**

Designação Grupo Recreativo e Cultural Onze Unidos

**ENTIDADES PARCEIRAS**

Designação Junta de Freguesia do Beato

Designação Clube Intercultural Europeu

---

**IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO**

Dimensão Dimensão Ignição

Designação OSS!- Ourives Saudável e Sábio

BIP/ZIP em que pretende intervir 9. Ourives / Estrada de Chelas

ODS 2030 Saúde de Qualidade

Educação de Qualidade

Cidades e Comunidades Sustentáveis

Síntese do Projeto

Fase de execução Continuação no processo de capacitação do Clube com estratégias redefinidas, de acordo com as GRANDES OPÇÕES DO PLANO 2023 / 2027 DA CIDADE DE LISBOA (Pilar 5: Uma cidade que investe em saúde e educação) Reforço associativismo comunitário e apoio a grupos vulneráveis (crianças e adultos) através da modalidade desportiva do Jiu jitsu acompanhado com uma vertente educativo formativa de apoio escolar para os atletas mais novos e de educação não formal/apoio ao cidadão para as pessoas mais adulta

Fase de sustentabilidade Os 11 Unidos sendo capacitado em implementar atividades é uma mais valia para o território; o reforço das parcerias também é motivo de sustentabilidade das ações como também ter uma população ativa e saudável são claramente pontos a realçar

---

**DESCRIÇÃO DO PROJETO**



### Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	<p>A Quinta dos Ourives é um Bº de habitação municipal sem espaços não habitacionais, para além do G.R.C. Onze Unidos. Nos últimos 2 anos, o Clube fez um grande trabalho com a comunidade envolvente tornando novamente a ser agente ativo no bairro. Apesar das dinâmicas desenvolvidas com a população idosa através de atividades recreativas, sente-se a necessidade de desenvolver mais a vertente desportiva do clube. O desporto foi sempre motivo agregador e mobilizador. Recentemente os 11 Unidos criou uma seção de Jiu jitsu, uma conhecida arte marcial. Há aulas para adultos e aulas para crianças, que acabam por ser o grupo mais numeroso. O jiu jitsu nestas idades contribui significativamente para a formação de crianças e adolescentes e muitos são os benefícios que oferecem à saúde física, mental e social; uma forma pedagógica, de ajudar a treinar o autocontrolo e o respeito do próximo. O Jiu Jitsu para crianças, proporciona conhecimento aos praticantes e ainda melhora a autoestima, disciplina e concentração. Os treinos só, não são suficientes para um desenvolvimento completo dos atletas; era importante associar uma componente pedagógica, colocada em prática, p.e., numa sala de apoio ao estudo com o objetivo de melhorar o desempenho escolar e contribuir para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais dos atletas. Este raciocínio vale para os adultos também: era fundamental acompanhar a vertente desportiva com uma vertente formativa e de apoio ao cidadão.</p>
Destinatários preferenciais	Grupos vulneráveis
Temática preferencial	Promover a Dinamização Comunitária e a Cidadania
Objectivo geral	<p>Objetivo geral deste Bip Zip é melhorar a qualidade de vida da comunidade residente. Desde o ano passado que os 11 Unidos, com a colaboração de uma dinâmica rede de parceiros, desenvolveu eventos que reaproximassem as pessoas às atividades desenvolvidas pelo clube, sejam eles crianças e jovens ou adultos e idosos. Ao longo do ano percebeu-se que a vertente desportiva e a vertente formativa podem e devem andar em paralelo para um mais completo desenvolvimento pessoal e social dos membros da comunidade.</p> <p>Dando reposta a umas necessidades sentidas pelos participantes das atividades do clube, pretende-se conciliar a prática de uma recém criada modalidade, o Ju jitsu, com momentos formativos que passam pelo apoio escolar (com os mais novos) e pela literacia digital ou sessões sobre alimentação e bem estar para os mais velhos. Momentos intergeracionais serão uma grande mais valia neste projeto, criar pontes entre gerações através do desporto. O grande lema do projeto quer ser mesmo MENS SANA IN CORPORE SANO</p>



**Descrição** Proporcionar momentos de conciliação entre o desporto e o rendimento escolar das crianças como também entre o desporto e o conhecimento não formal e o apoio ao cidadão para adultos/idosos. Nem sempre o desporto foi considerado uma ferramenta de desenvolvimento social e pessoal. A prática do Jiu jitsu favorece isto: promoção da saúde, desporto saudável, ajuda no controlo emocional, combater a ansiedade, aumentar a confiança e autoestima, um saudável sentimento de pertença, uma atividade com valores. Tudo isso pretende-se que seja enriquecido com conhecimentos extradesportivos que no caso das crianças pode ser um apoio ao estudo (necessidade manifestada por muitas famílias) e formações para adultos em várias áreas como também apoio ao cidadão. Portanto a união das duas "modalidades" (desportiva e educativa) é claramente uma mais valia que deve ser desenvolvida

**Sustentabilidade** Quando uma população é sã e saudável, garante já uma sustentabilidade do projeto: pessoas saudáveis podem ser melhores protagonistas e agentes ativos na sua comunidade, como é espetável no fim deste bip zip. Para além disso, uma maior adesão da população ao frequentar estas aulas particulares poderá manter o projeto vivo e a funcionar, sendo depois fonte de sustento para as atividades com as crianças mais desfavorecidas. As demonstrações da modalidade podem ser também fonte de rendimento para o clube

**Objetivo Específico de Projeto 2**

**Descrição** Reforçar o sentimento de pertença da população e uma maior coesão social. Também neste objetivo, o desporto e a educação não formal têm um papel fundamental. Pretende-se com atividades intergeracionais e de animação comunitária, reforçar o trabalho dos 11 Unidos, começado nos anos anteriores, para tornar a ser de novo um polo de referência no bairro a todos os níveis. A prática desportiva para a população pretende ser acompanhado com uma vertente formativa e informativa. Será estimulada a participação dos adultos e idosos na realização das atividades (p.e. de apoio ao estudo, formações) ou com treinos mistos que reforçam esta pertença à modalidade, ao clube e ao bairro. Será também realizado um apoio ao cidadão para questões mais gerais e relevantes na vida dos destinatários

**Sustentabilidade** Tendo como objetivo a partilha de conhecimentos ao serviço da comunidade e partindo desta e da sua pluralidade os próprios participantes tornam-se de atores e autores de ideias e práticas, mantendo e criando processos de autonomia com vista à prossecução destas dinâmicas desportivas e não, em termos de sustentabilidade sem grandes custos acrescidos. Uma comunidade mais consciencializada e informada é claramente motivo para uma sustentabilidade a médio, longo prazo.



Actividade 1	O Ju-jitsu dá-se a conhecer
Recursos humanos	Técnico do projeto Tecnico desportivo Mobilizador Comunitário Voluntários
Local: entidade(s)	Entidades que irão receber as demonstrações
Valor	2345 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	300
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 2	Aulas de Jiu-jitsu
Recursos humanos	Técnico do projeto Tecnico desportivo Mobilizador Comunitária Voluntários
Local: entidade(s)	Grupo Recrativo e Cultural Onze Unidos
Valor	14600 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	45
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 3	Saudáveis e bons alunos também!
Recursos humanos	Tecnico de projeto Técnico desportivo Mobilizador Comunitário Voluntários
Local: entidade(s)	Grupo Recreativo e Cultural Onze Unidos
Valor	9220 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	50
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 4	Saudáveis e Sábios também!
Recursos humanos	Tecnico de projeto Técnico Desportivo Mobilizador Comunitária Tecnica Social da Junta de Freguesia do Beato Técnicos de desenvolvimento comunitário SCML
Local: entidade(s)	Grupo Recreativo e Cultural Onze Unidos e Junta de Freguesia do Beato
Valor	9180 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	100
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 5	Residência OSS!
Recursos humanos	Tecnico de projeto Técnico desportivo Mobilizador Comunitário Voluntários
Local: entidade(s)	Entidades a contactar
Valor	3445 EUR
Cronograma	Mês 11
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	45
Objectivos específicos para que concorre	1, 2



Nº de parceiros mobilizados	3
	Constituição da equipa de projeto
Função	Técnico do projeto
Horas realizadas para o projeto	1340
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Técnico Contabilista
Horas realizadas para o projeto	100
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Técnico Desportivo
Horas realizadas para o projeto	416
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Mobilizador Comunitário
Horas realizadas para o projeto	1040
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Técnico Social da JF do Beato
Horas realizadas para o projeto	200
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Técnico Social da SCML
Horas realizadas para o projeto	200



Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	10 voluntários
Horas realizadas para o projeto	720
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Técnico social Clube Intercultural
Horas realizadas para o projeto	80
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não 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)	50
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	500
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	4
Equidade	
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	0
Nº de destinatários mulheres	40





Nº de destinatários desempregados	70
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	30
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	15
Nº de destinatários imigrantes	10
---Adultos + 30/-65	100
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	10
Nº de páginas de Internet criadas	0
Nº de páginas de facebook criadas	1
Nº de vídeos criados	6
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	1
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO**

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno	24830 EUR
Encargos com pessoal externo	0 EUR
Deslocações e estadias	3700 EUR
Encargos com informação e publicidade	500 EUR
Encargos gerais de funcionamento	4760 EUR
Equipamentos	5000 EUR



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

Obras	0 EUR
Total	38790 EUR
	Montante de apoio financeiro por entidade promotora
Entidade	Grupo Recreativo e Cultural Onze Unidos
Valor	38790 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Grupo Recreativo e Cultural Onze Unidos
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	4000 EUR
Descrição	<p>Suporte logístico às atividades desportivas e dinâmicas comunitárias.  Supervisão e acompanhamento de todo o projeto pela direção do Clube, integrando as reuniões de parceiros;  Limpeza e manutenção dos espaços;  Participação mobilização da população para as dinâmicas participativas, colaborativas e atividades comunitárias,  Cofinanciamento nas despesas de funcionamento das instalações e de algum material desportivo</p> <p>720H de trabalho voluntário x 4EUR = 2880</p>
Entidade	Junta de Freguesia do Beato
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1800 EUR
Descrição	<p>Acompanhamento e articulação técnica das formações e do apoio ao Cidadão; Participação e dinamização das reuniões de Consórcio e apoio à implementação da atividades do projeto;  Suporte à revitalização e animação do Grupo Comunitário;  Estimação de custos - 200 Horas de acompanhamento tecnico x 9EUR = 1800 EUR</p>
Entidade	Santa Casa da Misericórdia
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	2600 EUR
Descrição	<p>Acompanhamento e articulação técnica dos casos do apoio ao cidadão, Participação nas reuniões de parceiros;  Suporte às dinâmicas desportivas e atividades comunitárias;  Estimação de custos - 200h de intervenção tecnica x13EUR= 2600 EUR</p>



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

Entidade	Clube Intercultural Europeu
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	720 EUR
Descrição	Acompanhamento e articulação técnica das formações e do apoio ao Cidadão; Participação e dinamização das reuniões de Consórcio e apoio à implementação das atividades do projeto; Suporte à revitalização e animação do Grupo Comunitário; Estimação de custos - 80 Horas de acompanhamento técnico x 9EUR = 720 EUR

	<b>TOTAIS</b>
Total das Actividades	38790 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	9120 EUR
Total do Projeto	47910 EUR
Total dos Destinatários	540

