

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: 046

Divers-IDADE , Comun-IDADE !



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 AMBH - Associação de Moradores Bairro Horizonte

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Associação Desportiva e Recreativa "O Relâmpago"

Designação VMBA - Associação de Moradores Viver Melhor no Beato

Designação RIMASAOMINUTO

Designação Clube Intercultural Europeu

Designação Casa de Acolhimento Residencial de Crianças e Jovens da
Obra do Ardina

Designação AM Paz Amizade e Cores - Portugal Novo /Olaias

Designação Agrupamento de Escolas das Olaias

Designação Geração Com Futuro, Associação

Designação Junta de Freguesia da Penha de França

Designação Fundação Aga Khan - Portugal

Designação Agrupamento de Escolas Patrício Prazeres

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Divers-IDADE , Comun-IDADE !

BIP/ZIP em que pretende intervir 23. Graça / Sapadores

37. Alto da Eira

47. Horizonte

ODS 2030 Saúde de Qualidade

Educação de Qualidade

Reduzir as Desigualdades

Síntese do Projeto

Fase de execução Promoção de um desenvolvimento pessoal saudável que permita
ao mesmo tempo uma melhor relação com o grupo /sociedade.
Trabalhar a gestão de conflitos, inteligência emocional e



Objectivo geral

O nosso projecto propõe-se a promover e trabalhar capacidades físicas, cognitivas, emocionais e sociais individualmente e em grupo como forma de potenciar e estruturar o bem-estar interpessoal e intrapessoal, melhorando a qualidade de vida dos jovens e das famílias do Bairro Horizonte, assim como das zonas envolventes, na freguesia da Penha de França.

Trabalhar os diferentes âmbitos do Bem-Estar em todas as suas dimensões (físico, emocional, social, intelectual-cognitivo e ocupacional) e assim contribuir para o bem-estar dos jovens, dos 9 aos 16 anos. Este objetivo será alcançado através da aplicação de diferentes dinâmicas pessoais e comunitárias no âmbito da Promoção e Educação para a Saúde, contribuindo para a tomada de consciência (individual e de grupo) de alguns princípios essenciais inerentes ao crescimento saudável do indivíduo e do indivíduo em sociedade, no âmbito da Promoção e Educação para a Saúde.

Este projeto visa pois estimular áreas ou funções emocionais como a auto-estima ou o bem estar pessoal, funções vinculadas com a diversidade de capacidades que compõem a multidimensionalidade do desenvolvimento humano (flexibilidade, criatividade, consciência da diversidade e temas culturais, autocuidado, autodisciplina, atenuar os sintomas de stress, entre outras).

Este trabalho interdisciplinar terá uma orientação multidimensional, preventiva, proativa e de ação direta. Trata-se de um trabalho que tem como meta criar autonomia e oferecer ferramentas pessoais aos participantes enquanto indivíduos e enquanto grupo.

A sua sede, estando situada na "fronteira invisível", entre o BIP 47 e a freguesia da Penha de França, acaba por ser também recurso para muita da população que habita os bairros que aqui fazem fronteira, estando o número de utentes a aumentar, nomeadamente migrantes de várias nacionalidades, a recorrer aos serviços da associação, alargando em muito o seu âmbito de acção.

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

No âmbito do Bem-Estar, pretendemos desenvolver competências que permitam identificar as diferentes dimensões de bem-estar que irão permitir melhorar o autoconhecimento assim como aprender diferentes práticas de auto regulação do stress e da ansiedade, desenvolver práticas de comunicação positiva, eficaz e assertiva. Também serão refletidos os valores do sentido de pertença,



individuais e comunitários. Através de dinâmicas de Desenvolvimento Pessoal pretendemos um aumento do autoconhecimento, domínio das emoções, das aptidões e compreensão de atitudes ao nível psicológico, corporal, intelectual e social dos jovens e seus pais, permitindo uma melhoria nas relações familiares e comunitárias. Frequentemente, na nossa sociedade, o desenvolvimento emocional da pessoa deixa-se de lado, priorizando aspetos como o desenvolvimento intelectual e social. Porém, conhecer e gerir as próprias emoções proporciona uma sensação de bem-estar consigo mesmo, conhecimento do próprio ser e da sua adaptação ao ambiente. Este projeto pretende oferecer ferramentas de autoconhecimento, identitárias e de expressão que melhorem as relações com um próprio, com os pares, as famílias e a sociedade em si. As necessidades refletidas acima são transversais e um problema social que alcança muitos jovens e respectivas famílias por isso, embora o foco seja o Bairro Horizonte, o presente projeto irá extravasar em muito este território e apoiar uma população muito alargada.

Sustentabilidade

Este objetivo entra em linha com o trabalho já desenvolvido há já 4 anos pela Associação de Moradores Bairro Horizonte e reforçado através da inclusão desta entidade como beneficiária do programa ProInfância. A sua sustentabilidade será assegurada com a integração destas novas dinâmicas e atividades de desenvolvimento de competências neste programa, durante a fase de sustentabilidade. O consórcio do projeto irá também assumir o compromisso de dar continuidade a este objetivo durante a fase de sustentabilidade, sobretudo também através do grupo Espaços para o Sucesso, rede de inter-visão, grupo de entidades e organizações de base local, que trabalham a vertente pedagógica no território alargado do Vale de Chelas.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição

No âmbito dos Comportamentos Aditivos e Dependências, este projeto visa conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância (uso excessivo de telemóveis, videojogos, computadores, etc.), os seus efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, assim como identificar fatores de risco e mecanismos de proteção em relação às adições e dependências sem substância. Identificar comportamentos saudáveis face à prevenção das adições e a tomada de consciência dos riscos da má utilização das novas tecnologias. A partir da aquisição do conhecimento sobre causas e consequências dos comportamentos aditivos e das dependências sem substâncias, o objetivo será o de oferecer alternativas às mesmas, através de atividades "offline", incluindo as suas famílias e comunidade, no combate ao impacto negativo que estas adições têm sobre a comunidade mais jovem. Serão também desenvolvidas



sessões de consciencialização junto às escolas parceiras do projeto.
 As metodologias de educação não formal são uma ferramenta fundamental na perspetiva de aprendizagem ao longo da vida e, também, uma ferramenta para o desenvolvimento de um conjunto de competências pessoais e sociais. Neste sentido, através das dinâmicas de educação não formal, os jovens irão adquirir ferramentas de autoconhecimento e competências pessoais e sociais que lhes podem facilitar a compreensão das suas próprias emoções e como estas afetam as relações com o ambiente.

Sustentabilidade

Este objetivo entra em linha com o trabalho já desenvolvido há 4 anos pela Associação de Moradores Bairro Horizonte e reforçado através da inclusão desta entidade como beneficiária do programa ProInfância, a sua sustentabilidade será assegurada com a integração destas novas dinâmicas e atividades de desenvolvimento de competências neste programa, durante a fase de sustentabilidade. O consórcio do projeto irá também assumir o compromisso de dar continuidade a este objetivo durante a fase de sustentabilidade, algo que será sobretudo conseguido através da continuidade das atividades desportivas e de jogos tradicionais gerida pela Associação Desportiva e Recreativa "O Relâmpago".

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição

Vivenciar práticas preventivas, criando momentos de encontro que procurem a melhoria dos vínculos pessoais com base em valores como a tolerância, a solidariedade, o respeito pelo outro e permita ao mesmo tempo melhorar os laços entre pais, filhos e a comunidade. Através de atividades desportivas, recreativas e lúdicas em grupo, convívios de jogos de mesa tradicionais. Tais atividades permitem trabalhar as questões de autoconhecimento, a partir de processos pró-ativos, participativos e personalizados, que celebrem a diversidade e respeitem as características próprias de cada indivíduo e das suas origens, irão naturalmente beneficiar as atitudes dos mais jovens com comportamentos equilibrados e preventivos, assim como melhorar as competências pessoais e parentais dos encarregados de educação, beneficiando a própria relação com os seus filhos e a comunidade na qual se inserem. Aumento das sensações de bem-estar físico e psicológico através de atividades lúdicas e princípios como a diversão, por meio da evasão ou desfoque dos problemas, que tem como resultado a satisfação psicológica pessoal; potenciação do princípio do Descanso que visa ao relaxamento e recuperação física ou psíquica; o princípio de Socialização e o princípio da Criatividade, que impulsiona as atitudes criadoras, tanto no contexto da expressão artística e musical, como beneficiando o lado emocional por meio da evasão ou desfoque dos problemas, que tem como resultado a satisfação psicológica pessoal



Sustentabilidade Este objetivo entra em linha com o trabalho já desenvolvido há 4 anos pela Associação de Moradores Bairro Horizonte e reforçado através da inclusão desta entidade como beneficiária do programa ProInfância, a sua sustentabilidade será assegurada com a integração destas novas dinâmicas e atividades de desenvolvimento de competências neste programa, durante a fase de sustentabilidade. O consórcio do projeto irá também assumir o compromisso de dar continuidade a este objetivo durante a fase de sustentabilidade, algo que será sobretudo conseguido através da continuidade das atividades desportivas e de jogos tradicionais gerida pela Associação Desportiva e Recreativa "O Relâmpago".

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

| | |
|---|--|
| Actividade 1 | Capac-IDADES |
| Recursos humanos | Ividos no projeto e articular a ligação com as escolas. 1 técnico (psicólogo) a part-time com experiência no trabalho com jovens e que permita integrar todas as capacidades ligadas ao apoio mais interpessoal assim como identificar possíveis disfunções que afetam os processos de aprendizagem socio-emocional. 1 dinamizador comunitário a part-time que consiga mobilizar os membros da comunidade. |
| Local: entidade(s) | Associação de Moradores do Bairro Horizonte, Agrupamento de Escolas Patrício Prazeres , Agrupamento de Escolas das Olaias. |
| Valor | 7515 EUR |
| Cronograma | 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 especificos para que concorre | 1, 2, 3 |
| Actividade 2 | Ativ-IDADE |
| Recursos humanos | 1 coordenador a part-time com competências orientadoras que permita articular e gerir os diferentes agentes envolvidos no projeto e articular a ligação com as escolas. 1 técnico (psicólogo) a part-time com experiência no trabalho com jovens e que permita integrar todas as capacidades ligadas ao apoio mais interpessoal assim como |



| | |
|--|--|
| | identificar possíveis disfunções que afetam os processos de aprendizagem socio-emocional. 1 dinamizador comunitário a part-time que consiga mobilizar os membros da comunidade. |
| Local: entidade(s) | Associação de Moradores do Bairro Horizonte, Agrupamento de Escolas Patrício Prazeres , Agrupamento de Escolas das Olaias. |
| Valor | 7365 EUR |
| Cronograma | Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9 |
| Periodicidade | Semanal |
| Nº de destinatários | 50 |
| Objectivos específicos para que concorre | 1, 2 |
| Actividade 3 | Divers-IDADE |
| Recursos humanos | 1 coordenador a part-time com competências orientadoras que permita articular e gerir os diferentes agentes envolvidos no projeto e articular a ligação com as escolas. 1 técnico (psicólogo) a part-time com experiência no trabalho com jovens e que permita integrar todas as capacidades ligadas ao apoio mais interpessoal assim como identificar possíveis disfunções que afetam os processos de aprendizagem socio-emocional. 1 dinamizador comunitário a part-time que consiga mobilizar os membros da comunidade. Pelo menos 1 Recurso Humano da ADR Relâmpago para as oficinas para jovens de construção de jogos de tabuleiro e para o programa de férias de verão |
| Local: entidade(s) | Associação de Moradores do Bairro Horizonte, Associação Desportiva e Recreativa O Relâmpago. |
| Valor | 8435 EUR |
| Cronograma | Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9 |
| Periodicidade | Semanal |
| Nº de destinatários | 250 |
| Objectivos específicos para que concorre | 2, 3 |
| Actividade 4 | Familiar-IDADE |
| Recursos humanos | 1 coordenador a part-time com competências orientadoras que |



| | |
|--|--|
| | <p>permita articular e gerir os diferentes agentes envolvidos no projeto e articular a ligação com as escolas. 1 técnico (psicólogo) a part-time com experiência no trabalho com jovens e que permita integrar todas as capacidades ligadas ao apoio mais interpessoal assim como identificar possíveis disfunções que afetam os processos de aprendizagem socio-emocional. 1 dinamizador comunitário a part-time que consiga mobilizar os membros da comunidade. 1 RH da Fundação Aga Khan Portugal para os PICs</p> |
| Local: entidade(s) | Associação de Moradores do Bairro Horizonte, Agrupamento de Escolas Patrício Prazeres , Agrupamento de Escolas das Olaias |
| Valor | 7095 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 | Mensal |
| Nº de destinatários | 50 |
| Objectivos específicos para que concorre | 1, 2 |
| Actividade 5 | Afetiv-IDADE |
| Recursos humanos | <p>1 coordenador a part-time com competências orientadoras que permita articular e gerir os diferentes agentes envolvidos no projeto e articular a ligação com as escolas. 1 técnico (psicólogo) a part-time com experiência no trabalho com jovens e que permita integrar todas as capacidades ligadas ao apoio mais interpessoal assim como identificar possíveis disfunções que afetam os processos de aprendizagem socio-emocional. 1 dinamizador comunitário a part-time que consiga mobilizar os membros da comunidade. 1 RH externo imputado ao projeto para as ações semanais de sensibilização, informação, reflexão, construção para a saúde psicofísica das mulheres</p> |
| Local: entidade(s) | Associação de Moradores do Bairro Horizonte, Agrupamento de Escolas Patrício Prazeres , Agrupamento de Escolas das Olaias |
| Valor | 6835 EUR |
| Cronograma | 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 |
| Actividade 6 | Ident- Idade/ Criativ-Idade |
| Recursos humanos | 1 coordenador a part-time com competências orientadoras que permita articular e gerir os diferentes agentes envolvidos no projeto e articular a ligação com as escolas. 1 técnico (psicólogo) a part-time com experiência no trabalho com jovens e que permita integrar todas as capacidades ligadas ao apoio mais interpessoal assim como identificar possíveis disfunções que afetam os processos de aprendizagem socio-emocional. 1 dinamizador comunitário a part-time que consiga mobilizar os membros da comunidade. 1 RH externo imputado ao projeto da parte da entidade RimasaoMinuto responsável por dinamizar os ateliers de expressão artística. |
| Local: entidade(s) | Associação de Moradores do Bairro Horizonte. |
| Valor | 8895 EUR |
| Cronograma | Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11 |
| Periodicidade | Mensal |
| Nº de destinatários | 100 |
| Objectivos específicos para que concorre | 3 |

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

| | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| | Rede (resultados) |
| Nº de parceiros mobilizados | 10 |
| | Constituição da equipa de projeto |
| Função | Coordenadora |
| Horas realizadas para o projeto | 960 |
| Tipo de afetação ao BIP/ZIP | Financeira |
| Morador no bairro do projeto | Não |



Função Técnica
 Horas realizadas para o projeto 960
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função Dinamizadora
 Horas realizadas para o projeto 960
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
 Morador no bairro do projeto Sim

Função RH ADR O Relâmpago
 Horas realizadas para o projeto 80
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função Kátia Bagdeve
 Horas realizadas para o projeto 80
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função RH Fundação Aga Kham
 Horas realizadas para o projeto 144
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função RH Clube Intercultural Europeu
 Horas realizadas para o projeto 144
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
 Morador no bairro do projeto Não



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%) 3

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) 600

Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes 1300

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

Equidade

Nº de destinatários com deficiência / doença mental 50

Nº de destinatários mulheres 250

Nº de destinatários desempregados 150

Nº de destinatários jovens (- de 30 anos) 350

Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos) 50

Nº de destinatários imigrantes 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 1

Nº de páginas de Internet criadas 0

Nº de páginas de facebook criadas 1



| | |
|---|---|
| Nº de vídeos criados | 1 |
| Nº de artigos publicados em jornais / revistas | 0 |
| Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros) | 0 |

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

| | |
|---------------------------------------|------------------|
| Encargos com pessoal interno | 28000 EUR |
| Encargos com pessoal externo | 10000 EUR |
| Deslocações e estadias | 2000 EUR |
| Encargos com informação e publicidade | 390 EUR |
| Encargos gerais de funcionamento | 3250 EUR |
| Equipamentos | 2500 EUR |
| Obras | 0 EUR |
| Total | 46140 EUR |

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

| | |
|----------|---|
| Entidade | AMBH - Associação de Moradores Bairro Horizonte |
| Valor | 46140 EUR |

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

| | |
|---------------|--|
| Entidade | Associação de Moradores do Bairro Horizonte |
| Tipo de apoio | Não financeiro |
| Valor | 3600 EUR |
| Descrição | Disponibilização de RH para a coordenação do projeto por parte da AMBH num total de 96 horas e despesas da manutenção do espaço físico da associação |
| Entidade | Fundação Aga Khan Portugal |
| Tipo de apoio | Não financeiro |
| Valor | 3600 EUR |
| Descrição | Disponibilização de RH para a implementação das atividades |



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

| | |
|---------------|---|
| | num total de 144 horas |
| Entidade | Clube Intercultural Europeu |
| Tipo de apoio | Não financeiro |
| Valor | 3600 EUR |
| Descrição | Disponibilização de RH para a implementação das atividades num total de 144 horas |

TOTAIS

| | |
|---|-----------|
| Total das Actividades | 46140 EUR |
| Total de Outras Fontes de Financiamento | 10800 EUR |
| Total do Projeto | 56940 EUR |
| Total dos Destinatários | 600 |

