

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: 084

Kickboxing na Alta



**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 Juntos & Fortes

**ENTIDADES PARCEIRAS**

Designação Associação Vitamimos SABE

Designação Associação de Moradores do PER 11

Designação Agrupamento de escolas Pintor Almada Negreiros

---

**IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO**

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Kickboxing na Alta

BIP/ZIP em que pretende intervir 66. Charneca do Lumiar

ODS 2030 Saúde de Qualidade

Reduzir as Desigualdades

Síntese do Projeto

Fase de execução

Fase de sustentabilidade O consórcio compromete-se com a continuidade do projeto, em moldes diferentes, na sua fase de sustentabilidade. As relações criadas com as famílias e crianças irão perdurar no tempo tal como os conhecimentos adquiridos.

---

**DESCRIÇÃO DO PROJETO**

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico A comunidade da Alta De Lisboa apresenta uma grande falange populacional de várias etnias e culturas, o que faz desta zona de Lisboa uma comunidade multicultural. Contudo o contexto que se vive nesta zona de Lisboa é muito desafiante, quer seja na área económica, social ou de



educação. A vida escolar e social das crianças fica colocada em causa, acabando por levar os jovens ao abandono da vida académica enveredado por percursos complexos.

É neste contexto que o desporto surge como uma ferramenta essencial para a integração, sendo reconhecido como um elemento essencial para o desenvolvimento físico, mental e social das crianças.

Apesar disso, a participação em atividades desportivas é limitada, pela falta de instalações desportivas acessíveis e de informação sobre os benefícios do desporto, contribuindo assim para a exclusão das crianças em atividades desportivas regulares.

Aliado a isto, vem a necessidade de uma alimentação saudável para a melhoria da qualidade de vida destas crianças e famílias, o acesso a uma alimentação adequada é fundamental para um bom crescimento e desenvolvimento.

Contudo em territórios de intervenção prioritária como este, existem desafios na disponibilidade e acesso a alimentos frescos, nutritivos e acessíveis. Além disso, hábitos alimentares pouco saudáveis, como consumo excessivo de alimentos processados e açucarados, são comuns estando ligados a fatores socioeconómicos e falta de educação alimentar.

Temática preferencial	Promover a Dinamização Comunitária e a Cidadania
Destinatários preferenciais	Crianças
Objectivo geral	

#### Objetivos Específicos de Projeto

##### Objetivo Específico de Projeto 1

###### Descrição

Sustentabilidade	A sustentabilidade deste objetivo prende-se muito como facto de que as turmas irão continuar mesmo depois da fase de execução do projeto. Além disso os conhecimentos adquiridos na área do kickboxing irão perdurar no tempo. Mais reforço que os parceiros se comprometem com a sustentabilidade deste objetivo.
------------------	--

##### Objetivo Específico de Projeto 2



Descrição

**Sustentabilidade** A sustentabilidade deste objetivo prende-se muito com o facto de as relações na rede de networking construída perdurarem no tempo e os conhecimentos adquiridos no Workshop também.

Além disto acreditamos que existirá uma reprodução da informação das famílias para outras famílias.

Para a persecução destes objetivos em ambas as vertentes os parceiros estão comprometidos com a sustentabilidade.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição

**Sustentabilidade** -

**CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO**

Actividade 1 Remodelação do Espaço e Divulgação

Descrição

**Recursos humanos** 1 coordenador de projeto  
1 técnico da Associação Vitaminos  
1 técnico da Associação de Moradores do Per11  
1 diretor da Escola Pintor Almada Negreiros

**Local: morada(s)**

**Local: entidade(s)** EB 2,3 Pintor Almada Negreiros

**Resultados esperados**

**Valor** 4522 EUR

**Cronograma** Mês 1, Mês 2

**Periodicidade** Diário

**Nº de destinatários** 20

**Objectivos especificos para que concorre** 1

Actividade 2 Aulas de Kickboxing



	<b>Descrição</b>	
Recursos humanos		1 coordenador de projeto 1 diretor da Escola Pintor Almada Negreiros
Local: morada(s)		
Local: entidade(s)		EB 2,3 Pintor Almada Negreiros
Resultados esperados		
Valor		4522 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		20
Objectivos específicos para que concorre		1
	<b>Actividade 3</b>	Da Alta para fora
	<b>Descrição</b>	
Recursos humanos		1 coordenador de projeto 1 diretor da Escola Pintor Almada Negreiros 1 técnico Associação de Moradores do Per11
Local: morada(s)		
Local: entidade(s)		EB 2,3 Pintor Almada Negreiros
Resultados esperados		
Valor		4522 EUR
Cronograma		Mês 3, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11
Periodicidade		Pontual7
Nº de destinatários		45
Objectivos específicos para que concorre		1
	<b>Actividade 4</b>	Workshops Alimentação Saudável
	<b>Descrição</b>	
Recursos humanos		1 coordenador de projeto



1 diretor da Escola Pintor Almada Negreiros  
1 técnico Associação Vitaminos

Local: morada(s)

Local: entidade(s) EB 2,3 Pintor Almada Negreiros, Associação de Moradores do Per 11

Resultados esperados

Valor 4055 EUR

Cronograma Mês 4, Mês 6, Mês 8, Mês 10

Periodicidade Pontual4

Nº de destinatários 40

Objectivos especificos para que concorre 2

Actividade 5 Grupo Juntos e Fortes

Descrição

Recursos humanos 1 coordenador de projeto  
1 diretor da Escola Pintor Almada Negreiros

Local: morada(s)

Local: entidade(s) EB 2,3 Pintor Almada Negreiros

Resultados esperados

Valor 2855 EUR

Cronograma Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

Periodicidade Mensal

Nº de destinatários 20

Objectivos especificos para que concorre 2

Actividade 6 Evento Final

Descrição

Recursos humanos 1 coordenador de projeto  
1 diretor da Escola Pintor Almada Negreiros  
1 técnico Vitaminos



	1 técnico Associação de Moradores do Per 11
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	EB 2,3 Pintor Almada Negreiros
Resultados esperados	
Valor	2854 EUR
Cronograma	Mês 12
Periodicidade	Pontual1
Nº de destinatários	50
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 Projeto
Horas realizadas para o projeto	1600
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
	Função
	1 Técnico da Associação Per 11
Horas realizadas para o projeto	50
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%)	0
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)	60
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	0
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	0
Equidade	
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	0
Nº de destinatários mulheres	20
Nº de destinatários desempregados	0
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	60
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	0
Nº de destinatários imigrantes	0
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	1
Nº de intervenções no espaço público	0
Nº de publicações criadas	5
Nº de páginas de Internet criadas	0
Nº de páginas de facebook criadas	2
Nº de vídeos criados	0





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 10800 EUR

Encargos com pessoal externo 2330 EUR

Deslocações e estadias 2000 EUR

Encargos com informação e publicidade 1000 EUR

Encargos gerais de funcionamento 200 EUR

Equipamentos 7000 EUR

Obras 0 EUR

Total 23330 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade Associação Juntos & Fortes

Valor 23330 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes

Entidade Agrupamento de escolas Pintor Almada Negreiros

Tipo de apoio Não financeiro

Valor 3400 EUR

Descrição - Cedência de um espaço para excussão das atividades  
- Apoio na divulgação do projeto na comunidade escolar

Entidade Associação Vitamimos SABE

Tipo de apoio Não financeiro

Valor 600 EUR

Descrição -Apoio na divulgação do Projeto

Entidade Associação de Moradores do PER 11



