

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2024
Dimensão: Dimensão Ecosistema
FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 065

Alta em Movimento!



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 Espaço Mundo

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Associação de Moradores do PER 11

Designação Sempre Ligados - Associação para o desenvolvimento de parcerias estratégicas de comunicação

Designação Sexualidades - Associação para a Promoção da Sexualidade Positiva

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Dimensão Ecossistema

Designação Alta em Movimento!

BIP/ZIP em que pretende intervir 26. Pedro Queiróz Pereira

ODS 2030 Reduzir as Desigualdades

Síntese do Projeto

Fase de execução O projeto "Alta em Movimento" tem como objetivo geral promover uma intervenção abrangente que envolva todas as faixas etárias, fortalecendo a dinamização comunitária e a cidadania para alcançar uma maior integração social. Esta iniciativa está enraizada na atuação contínua da Associação Espaço Mundo, que há anos se dedica ao apoio e desenvolvimento comunitário na Alta de Lisboa.

Fase de sustentabilidade Iremos realizar uma avaliação abrangente do impacto das atividades ao longo dos três anos. Utilizaremos métodos de feedback contínuo, incluindo questionários, entrevistas e grupos focais com os participantes, voluntários e parceiros. Esta avaliação permitirá identificar pontos fortes e áreas de melhoria, garantindo que as atividades sejam relevantes e eficazes.

DESCRIÇÃO DO PROJETO



Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico

A Alta de Lisboa possui uma população diversa, como mostram as fichas de caracterização. No território 26, a maioria da população tem entre 25 e 60 anos, e muitos têm baixas qualificações, levando a empregos precários e desemprego, desafios estruturantes nestes territórios. É essencial criar projetos para essa comunidade, frequentemente marginalizada e sem perspectivas de crescimento. Fundada em 1993 como Associação de Moradores da Quinta Grande, em 2011 adotamos o nome e missão atuais, focando no apoio à comunidade e na promoção da cultura, destacando os direitos das comunidades emigrantes e seus descendentes. Temos intervindo diretamente, especialmente com jovens, mas desejamos um projeto que apoie toda a comunidade de forma mais eficaz e estável, por mais de um ano. Para isso, promovemos atividades educativas, de lazer e desporto para todas as faixas etárias: crianças, jovens, adultos e idosos. Todos necessitam de atividades que combatam o isolamento e incentivem a integração social. Preocupa-nos também a falta de envolvimento dos pais na vida escolar das crianças, e queremos enfrentar esse desafio prioritariamente. Acreditamos na importância de partilhar a história do bairro e de seus moradores, aumentando o sentido de pertença e desconstruindo estereótipos. Os moradores têm mostrado grande interesse neste projeto, e, devido à nossa longa relação com o território, somos uma associação de confiança. Trabalhamos diariamente para uma maior coesão territorial.

Destinatários preferenciais Jovens

Temática Melhorar a Vida no Bairro

Justificação da opção pela temática selecionada

A escolha da temática "Melhorar a Vida no Bairro" para o projeto prende-se com a necessidade de ter uma abordagem aprofundada às necessidades e desafios da comunidade da Alta de Lisboa. O projeto promove o sentido de pertença e corresponsabilidade através de atividades educativas, de lazer e desportivas para todas as faixas etárias. O apoio ao estudo para crianças e jovens, juntamente com um programa de parentalidade positiva, fortalece as competências. O sucesso escolar promove a igualdade de oportunidades, enquanto o programa de parentalidade positiva incentiva os pais a se envolverem mais na vida escolar dos filhos, criando uma rede de apoio sólida. A inclusão social e o bem-estar dos idosos são promovidos através de atividades lúdicas e desportivas, facilitando sua integração na comunidade e combatendo o isolamento social. Aulas de educação física e torneios de desportos para crianças e jovens, bem como atividades recreativas para idosos, incentivam a prática de exercícios físicos e a socialização, fortalecendo os laços comunitários.



A produção de um filme, com a participação ativa dos jovens, documentará as histórias e experiências dos moradores, destacando a diversidade cultural e os aspectos positivos da comunidade. Este filme servirá como uma ferramenta para reforçar o orgulho local e alterar positivamente a percepção do bairro.

Temática Promover a Dinamização Comunitária e a Cidadania

Justificação da opção pela temática selecionada

Este projeto promove a participação da população na identificação e resolução de seus problemas através de atividades que envolvem todas as faixas etárias. As sessões de apoio ao estudo e as atividades de lazer e desporto incentivam a convivência intergeracional e intercultural, criando um ambiente de solidariedade e coesão social. A criação de um grupo de pais e a formação em parentalidade positiva reforçam as formas de auto-organização comunitária, promovendo o apoio à parentalidade e a assistência à família. A produção do filme sobre a Alta de Lisboa aumenta o sentido de pertença e a valorização do bairro, alterando positivamente a percepção coletiva e promovendo iniciativas de solidariedade comunitária. Assim o projeto visa melhorar a qualidade de vida dos moradores, mas também fortalecer a coesão social, promove a inclusão e cria uma imagem positiva do bairro, contribuindo para uma percepção coletiva mais justa e valorosa da Alta de Lisboa. Através destas ações, o projeto fortalecerá a estrutura social do bairro, promoverá a coesão entre os moradores e incentivará a participação ativa na comunidade. Com uma abordagem abrangente e inclusiva, procuramos criar uma Alta de Lisboa mais unida, próspera e solidária, onde todos os moradores, independentemente da sua idade ou background, se sintam valorizados e integrados.

Estratégia de atuação

A estratégia para o nosso projeto centra-se numa intervenção abrangente e inclusiva que envolva todas as faixas etárias da Alta de Lisboa, promovendo a dinamização comunitária e a cidadania. Baseada na contínua atuação da Associação, a iniciativa visa transformar positivamente a percepção coletiva do bairro, fortalecer o sentido de comunidade e promover momentos cruciais para a vida das crianças, jovens, adultos e idosos, com impactos a curto, médio e longo prazo.

Com esta abordagem inclusiva e abrangente, o projeto visa melhorar a coesão social e a participação cidadã na Alta de Lisboa, proporcionando oportunidades educacionais e profissionais, fortalecendo as relações familiares e comunitárias, e criando um ambiente propício para a interação e a solidariedade.

Objectivo geral

Melhorar a qualidade de vida da comunidade através de uma intervenção abrangente que envolva todas as faixas etárias, promovendo a dinamização comunitária e a cidadania, conduzindo a uma maior integração social. Esta iniciativa é baseada na contínua atuação da Associação, que há anos se



dedica ao apoio e desenvolvimento comunitário. Alinhado com a temática "Melhorar a Vida no Bairro", o projeto procura mudar positivamente a percepção coletiva do bairro. Através de diversas atividades, o projeto visa fortalecer o sentido de comunidade e promover momentos cruciais para a vida destas crianças, jovens, adultos e idosos, que terão impacto a curto, médio e longo prazo. A promoção da dinamização comunitária e da cidadania é essencial. As atividades como apoio ao estudo, lazer, desporto, orientação vocacional e formação em parentalidade positiva são desenhadas para incentivar a participação ativa dos moradores na solução de problemas e no desenvolvimento comunitário. A produção de um filme sobre a Alta de Lisboa, com a participação dos jovens, permitirá documentar e celebrar a diversidade e as histórias locais. Os jovens são o nosso grupo de destinatários preferencial, pois são uma forte presença na Associação, que serão também facilitadores das atividades planeadas. Além disso, o apoio ao estudo visa prevenir o abandono e o absentismo escolar, e o desenvolvimento de competências pessoais, familiares e comunitárias contribui para a preparação dos jovens para o mercado de trabalho. Além disso, o projeto facilita a inserção profissional e oferece alternativas construtivas para a ocupação dos tempos livres, contribuindo para o desenvolvimento integral dos jovens. Assim, através de uma abordagem inclusiva e abrangente, pretendemos melhorar a coesão social e a participação cidadã. Proporcionando oportunidades educacionais e profissionais e fortalecendo as relações familiares e comunitárias, o projeto cria um ambiente propício para a interação e a solidariedade.

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição	<p>Promover o desenvolvimento integral das crianças e jovens da Alta de Lisboa garantindo oportunidades de crescimento saudável e equilibrado. Implementaremos atividades de lazer, desporto e apoio ao estudo, fundamentais para estas faixas etárias que não têm acesso a esses recursos de outra forma.</p> <p>As atividades de lazer e desporto promoverão a saúde física e emocional, incentivando habilidades sociais, trabalho em equipa e disciplina. Torneios desportivos e atividades recreativas criarão um ambiente onde as crianças e jovens possam explorar seus interesses e desenvolver talentos.</p> <p>O apoio ao estudo visa melhorar o desempenho académico, aumentar a autoestima e reduzir o risco de abandono</p>
-----------	--



escolar. Com voluntários e educadores, ofereceremos acompanhamento personalizado, adaptado às necessidades individuais de cada aluno.

Além disso, apoiaremos os jovens na transição para a vida adulta através de orientação educacional e profissional, preparando-os para a entrada na faculdade e no mercado de trabalho. Esta fase é crítica, e muitas vezes tanto os jovens quanto os pais carecem de informações claras. Nosso programa incluirá sessões informativas, workshops, visitas a faculdades e empresas, e mentoria personalizada. Iremos envolver os pais no processo, oferecendo sessões informativas e de aconselhamento para ajudá-los a apoiar os filhos de forma eficaz. Esta abordagem colaborativa garantirá que os jovens recebam o suporte necessário para tomar decisões informadas sobre o futuro.

Sustentabilidade A sustentabilidade deste objetivo passa pelo compromisso do consórcio em manter o projeto. Além disso podemos promover campanhas de angariação de fundos e eventos comunitários que incentivem a participação e o investimento local no projeto. De reforçar que o conhecimento transmitido também é algo perdura no tempo e que pode ser novamente transmitido por quem recebeu o projeto pela primeira vez.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição Reforçar as competências parentais dos adultos da comunidade da Alta de Lisboa contribuindo para a promoção de um ambiente familiar saudável e de apoio, essencial para o desenvolvimento das crianças e jovens. Este objetivo envolve capacitar os pais com ferramentas e conhecimentos para praticar uma parentalidade positiva, melhorando as relações familiares e o bem-estar das crianças. Para isso, será criado um programa de apoio e formação contínua, centrado em práticas de educação e gestão familiar. Este programa oferecerá aos pais/cuidadores um espaço seguro para aprender, partilhar experiências e obter apoio, com foco em comunicação eficaz, disciplina positiva e gestão de conflitos. Além disso, será estabelecido um grupo de pais em parceria com a escola local, aumentando o envolvimento dos pais na vida escolar das crianças e jovens. Esta colaboração criará um ambiente educacional coeso e de apoio, onde família e escola trabalharão juntos pelo sucesso e bem-estar dos alunos. O envolvimento ativo dos pais na educação melhora o desempenho escolar e promove comportamentos positivos nas crianças. O grupo de pais permitirá que estejam mais informados e envolvidos nas atividades escolares e eventos que promovam a integração social.

Sustentabilidade A sustentabilidade deste objetivo passa pelo compromisso do consórcio em manter o projeto. O grupo de pais, estabelecido em parceria com a escola



local, será um componente crucial da sustentabilidade. Este grupo funcionará como um fórum de apoio contínuo, promovendo o envolvimento ativo dos pais na educação dos filhos e fortalecendo a ligação entre a escola e as famílias. Através de reuniões regulares, workshops e eventos escolares, garantiremos que os pais permaneçam comprometidos com o desenvolvimento dos filhos.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição Fomentar o bem-estar dos idosos na Alta de Lisboa é essencial para garantir uma vida saudável, ativa e integrada na comunidade. Vamos implementar atividades lúdicas e de exercício físico que são fundamentais para esta faixa etária, muitas vezes afetada pelo isolamento social e a falta de oportunidades de interação. As atividades lúdicas, como jogos de mesa, artesanato, clubes de leitura e encontros culturais, proporcionarão um espaço para os idosos interagirem, compartilharem histórias e construir novas amizades, ajudando a combater a solidão e a criar um sentido de pertença.

O exercício físico, por sua vez, incluirá sessões regulares de ginástica adaptada, caminhadas em grupo e outras atividades físicas suaves que promovem a mobilidade, força e flexibilidade. Estas atividades não só mantêm a saúde física, mas também têm um impacto positivo na saúde mental, reduzindo o risco de depressão e ansiedade.

Além disso, queremos promover interação intergeracional esta integração beneficiará tanto os jovens quanto os idosos, fortalecendo os laços comunitários.

Sustentabilidade A sustentabilidade deste objetivo passa pelo compromisso do consórcio em manter o projeto. O objetivo de fomentar o bem-estar dos idosos será sustentado a longo prazo, criando uma comunidade mais integrada, saudável e ativa, onde os idosos da Alta de Lisboa possam viver com dignidade e alegria.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Movimentando o Estudo
Recursos humanos	1 coordenador de projeto 1 técnico de projeto 2 voluntários Associação Espaço Mundo 1 técnico Associação de Moradores do per 11 1 técnico da Associação Sempre Ligados 1 técnico Sexualidades - Associação para a promoção da sexualidade positiva



Justificação da necessidade de espaço	Esta atividade será desenvolvida na sede da Associação Espaço Mundo.
Local: entidade(s)	Associação Espaço Mundo
Valor	24000 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, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 22, Mês 23, Mês 24, Mês 25, Mês 26, Mês 27, Mês 28, Mês 29, Mês 30, Mês 31, Mês 32, Mês 33, Mês 34, Mês 35, Mês 36
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	30
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 2	Movimentando Gerações
Recursos humanos	1 coordenador de projeto 1 técnico de projeto 2 voluntários Associação Espaço Mundo 1 técnico Associação de Moradores do per 11 1 técnico da Associação Sempre Ligados 1 técnico Sexualidades - Associação para a promoção da sexualidade positiva
Justificação da necessidade de espaço	Esta atividade será desenvolvida na sede da Associação Espaço Mundo, com eventos fora da mesma também.
Local: entidade(s)	Associação Espaço Mundo
Valor	24000 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, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 22, Mês 23, Mês 24, Mês 25, Mês 26, Mês 27, Mês 28, Mês 29, Mês 30, Mês 31, Mês 32, Mês 33, Mês 34, Mês 35, Mês 36
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	55
Objectivos específicos para que concorre	1, 3
Actividade 3	Movimentando o Desporto
Recursos humanos	1 coordenador de projeto



	1 técnico de projeto 2 voluntários Associação Espaço Mundo 1 técnico Associação de Moradores do per 11 1 técnico da Associação Sempre Ligados 1 técnico Sexualidades - Associação para a promoção da sexualidade positiva
Justificação da necessidade de espaço	Esta atividade será desenvolvida na sede da Associação Espaço Mundo, com eventos fora da mesma também.
Local: entidade(s)	Associação Espaço Mundo
Valor	24000 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, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 22, Mês 23, Mês 25, Mês 26, Mês 27, Mês 28, Mês 29, Mês 30, Mês 31, Mês 32, Mês 33, Mês 34, Mês 35, Mês 36
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	110
Objectivos específicos para que concorre	1, 3
Actividade 4	Movimentando o Futuro
Recursos humanos	1 coordenador de projeto 1 técnico de projeto 2 voluntários Associação Espaço Mundo 1 técnico Associação de Moradores do per 11 1 técnico da Associação Sempre Ligados 1 técnico Sexualidades - Associação para a promoção da sexualidade positiva
Justificação da necessidade de espaço	Esta atividade será desenvolvida na sede da Associação Espaço Mundo, com eventos fora da mesma também.
Local: entidade(s)	Associação Espaço Mundo
Valor	24000 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 22, Mês 23, Mês 24, Mês 25, Mês 26, Mês 27, Mês 28, Mês 29, Mês 30, Mês 31, Mês 32, Mês 33, Mês 34
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	50
Objectivos específicos para que	



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

concorre 1

Actividade 5 Movimentando a Parentalidade

Recursos humanos 1 coordenador de projeto
1 técnico de projeto
2 voluntários Associação Espaço Mundo
1 técnico Associação de Moradores do per 11
1 técnico da Associação Sempre Ligados
1 técnico Sexualidades - Associação para a promoção da sexualidade positiva

Justificação da necessidade de espaço Esta atividade será desenvolvida na sede da Associação Espaço Mundo.

Local: entidade(s) Associação Espaço Mundo

Valor 24000 EUR

Cronograma Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 22, Mês 23, Mês 24, Mês 25, Mês 26, Mês 27, Mês 28, Mês 29, Mês 30, Mês 31, Mês 32, Mês 33, Mês 34, Mês 35, Mês 36

Periodicidade Semanal

Nº de destinatários 30

Objectivos específicos para que concorre 2

Actividade 6 Movimentando Filmagens

Recursos humanos 1 coordenador de projeto
1 técnico de projeto
2 voluntários Associação Espaço Mundo
1 técnico Associação de Moradores do per 11
1 técnico da Associação Sempre Ligados
1 técnico Sexualidades - Associação para a promoção da sexualidade positiva

Justificação da necessidade de espaço Esta atividade será desenvolvida na sede da Associação Espaço Mundo, com eventos fora da mesma também.

Local: entidade(s) Associação Espaço Mundo

Valor 30000 EUR

Cronograma Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12, Mês 13, Mês 14, Mês 15, Mês 16, Mês 17, Mês 18, Mês 19, Mês 20, Mês 21, Mês 22, Mês 23, Mês 24, Mês 25, Mês 26, Mês 27, Mês 28, Mês 29, Mês 30, Mês 31, Mês 32, Mês 33, Mês



34, Mês 35, Mês 36

Periodicidade Mensal

Nº de destinatários 295

Objectivos específicos para que concorre 1, 2, 3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados 3

Constituição da equipa de projeto

Função Coordenador projeto

Horas realizadas para o projeto 3600

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Sim

Função Técnico projeto

Horas realizadas para o projeto 2500

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Técnico Associação de Moradores do Per 11

Horas realizadas para o projeto 800

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira

Morador no bairro do projeto Sim

Função Técnico Associação Sempre Ligados

Horas realizadas para o projeto 800



Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Técnica Sexualidades - Associação para a Promoção da Sexualidade Positiva
Horas realizadas para o projeto	800
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%)	1
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)	370
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	200
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)	325
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	45



Nº de destinatários imigrantes	0
Produtos/Elementos tangíveis da intervenção	
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	1
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	2
Nº de vídeos criados	30
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	0
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	1

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno	46200 EUR
Encargos com pessoal externo	51000 EUR
Deslocações e estadias	4200 EUR
Encargos com informação e publicidade	1800 EUR
Encargos gerais de funcionamento	33000 EUR
Equipamentos	13800 EUR
Obras	0 EUR
Total	150000 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade	Associação Espaço Mundo
Valor	150000 EUR

Outras fontes de financiamento e respectivos montantes



Entidade	Sexualidades - Associação para a Promoção da Sexualidade Positiva
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	850 EUR
Descrição	Disponibilização de um técnico para: -Apoio na divulgação do projeto e respetivas atividades -Apoio no planeamento e implementação das atividades, principalmente as atividades 4 e 5.
Entidade	Associação de Moradores do Per 11
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	850 EUR
Descrição	Disponibilização de um técnico para: -Apoio na divulgação do projeto e respetivas atividades -Apoio no planeamento e implementação das atividades, principalmente as atividades 3 e 6.
Entidade	Associação Sempre Ligados
Tipo de apoio	Financeiro
Valor	850 EUR
Descrição	Disponibilização de um técnico: -Apoio na divulgação do projeto e respetivas atividades -Apoio no planeamento e implementação das atividades, principalmente a atividade 6

TOTAIS

Total das Actividades	150000 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	2550 EUR
Total do Projeto	152550 EUR
Total dos Destinatários	570

