

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

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

Refª: 073

Crescer e Aprender 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 Juntos & Fortes

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Associação Vitamimos SABE

Designação ARAL-Associação de Residentes do Alto do Lumiar

Designação Junta de Freguesia de Santa Clara

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Crescer e Aprender em Movimento

BIP/ZIP em que pretende intervir 67. Alta de Lisboa Centro

ODS 2030 Saúde de Qualidade

Educação de Qualidade

Reduzir as Desigualdades

Síntese do Projeto

Fase de execução O projecto visa combater a exclusão social de crianças da Alta de Lisboa, através da prática do kickboxing e da implementação de hábitos alimentares saudáveis. O objectivo é contribuir para o bem-estar destas crianças e respectivas famílias , proporcionando a oportunidade de participarem em actividades desportivas e o acesso a uma alimentação saudável.

Fase de sustentabilidade O consórcio compromete-se com a continuidade do projecto, 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	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Apesar disso, a participação em actividades 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 actividades desportivas regulares.</p> <p>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.</p> <p>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 factores socioeconómicos e falta de educação alimentar.</p>
Destinatários preferenciais	Crianças
Temática preferencial	Promover a Dinamização Comunitária e a Cidadania
Objectivo geral	<p>O objectivo geral deste projecto passa por combater a exclusão social das crianças da alta de Lisboa através do desporto, mais concretamente do kickboxing e da implementação de hábitos de alimentação saudáveis, contribuindo assim para o bem-estar das crianças e das suas famílias.</p> <p>O kickboxing é uma ferramenta valiosa para alcançar este objectivo por um conjunto de razões:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aptidão física e saúde, por ser um desporto dinâmico que combina técnicas de artes marciais e exercícios cardiovasculares. Ao incorporar o kickboxing no projecto, podemos promover a aptidão física e a saúde em geral. -Disciplina e autocontrolo, que são competências essenciais para a vida das crianças. Aprendem a importância de seguir instruções, respeitar regras e manter o foco. Essas competências podem ter um impacto positivo no seu comportamento, tanto dentro como fora do ambiente de



kickboxing irão perdurar no tempo.
 Mais reforço que os parceiros se comprometem com a sustentabilidade deste objectivo.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição Incentivar a educação alimentar através da promoção de hábitos alimentares saudáveis para as crianças e famílias. Para isto, queremos realizar Workshops educativos sobre nutrição promovidos pela Vitamimos, parceira do projecto, e criar uma lógica de reflexão e debate sobre o tema em que os pais se possam também apoiar uns aos outros nesta que pode ser uma caminhada desafiante na estrada dos hábitos saudáveis.
 Consideramos que é essencial que as actividades decorrentes deste objectivo também visem desmistificar o estereótipo de que a comida saudável é mais cara, resultando isto num impedimento para a compra de alimentos mais nutritivos.

Sustentabilidade A sustentabilidade deste objectivo 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 objectivos em ambas as vertentes os parceiros estão comprometidos com a sustentabilidade.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Remodelação do Espaço e Divulgação
Recursos humanos	1 Coordenador de projecto Escola Pintor Almada Negreiros (voluntários) Junta de freguesia de Santa Clara (voluntários) Associação Vitamimos SABE (voluntários) Associação de Residentes do Alto do Lumiar (voluntários)
Local: entidade(s)	EB 2,3 Pintor Almada Negreiros
Valor	4522 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2
Periodicidade	Diário
Nº de destinatários	25

Objectivos especificos para que



	concorre	1
	Actividade 2	Aulas de Kickboxing
	Recursos humanos	1 coordenador de projecto 1 treinador
	Local: entidade(s)	EB 2,3 Pintor Almada Negreiros
	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	30
	Objectivos específicos para que concorre	1
	Actividade 3	Da Alta para fora
	Recursos humanos	1 coordenador de projecto 1 treinador Junta de Freguesia de Santa Clara (voluntários) Escola Pintor Almada Negreiros (voluntários) Associação Vitamimos SABE (voluntários) Associação de Residentes do Alto do Lumiar (voluntários)
	Local: entidade(s)	EB 2,3 Pintor Almada Negreiros
	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	125
	Objectivos específicos para que concorre	1
	Actividade 4	Workshops Alimentação Saudável
	Recursos humanos	1 coordenador de projecto 1 treinador 1 técnico Associação Vitamimos
	Local: entidade(s)	EB 2,3 Pintor Almada Negreiros



Valor	4055 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 6, Mês 8, Mês 10
Periodicidade	Pontual4
Nº de destinatários	45
Objectivos específicos para que concorre	2
Actividade 5	Grupo Juntos e Fortes
Recursos humanos	1 coordenador de projecto 1 treinador Associação Vitamimos SABE (voluntários) Associação de Residentes do Alto do Lumiar (voluntários)
Local: entidade(s)	EB 2,3 Pintor Almada Negreiros
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	60
Objectivos específicos para que concorre	2
Actividade 6	Evento Final
Recursos humanos	1 coordenador de projecto 1 treinador 1 técnico Vitamimos Escola Pintor Almada Negreiros (voluntários) Junta de Freguesia de Santa Clara (voluntários) Associação de Residentes do Alto do Lumiar (voluntários)
Local: entidade(s)	EB 2,3 Pintor Almada Negreiros
Valor	2854 EUR
Cronograma	Mês 12
Periodicidade	Pontual1
Nº de destinatários	70
Objectivos específicos para que concorre	1, 2



Nº de parceiros mobilizados	4
	Constituição da equipa de projeto
Função	Coordenador de Projecto
Horas realizadas para o projeto	1600
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	3
Nº de vídeos criados	5
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	0 EUR
Encargos com pessoal externo	13130 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	Associação de Residentes do Alto do Lumiar
----------	--



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1000 EUR
Descrição	-Apoio na divulgação do Projecto -Apoio na construção de parcerias e ligação a outros territórios
Entidade	Associação Vitamimos SABE
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1000 EUR
Descrição	- Apoio na divulgação do Projecto - Realização dos Workshops da Actividade 4
Entidade	Junta de Freguesia de Santa Clara
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1000 EUR
Descrição	- Apoio na divulgação do Projecto - Colaboração na execução do projecto

TOTAIS

Total das Actividades	23330 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	3000 EUR
Total do Projeto	26330 EUR
Total dos Destinatários	355

