

Let's Move – 2ª Edição

Proponentes: Mariana Marques Delgado

Área(s): Desporto, saúde e bem-estar / Voluntariado e inclusão social

Descrição do projeto

No ano em que Braga será a Cidade Europeia do Desporto, este será inevitavelmente o ponto central das atividades da cidade. No entanto, o desporto não pode nem deve ser visto apenas como alta competição e desporto federado. A 2ª Edição do Let's Move surge neste sentido, promover hábitos de vida saudável em toda a população, incentivando a prática desportiva em diferentes públicos-alvo, desde crianças a idosos, amadores e federados, promovendo ainda a inclusão e integração social de públicos mais desfavorecidos através do desporto. A prioridade deste projeto será tornar o desporto acessível a todos e incentivar a sua prática em vários contextos.

Objetivos

- Desenvolver atividades de promoção de hábitos de vida saudável;
- Incentivar e promover a prática desportiva em diferentes públicos-alvo e contextos;
- Sensibilizar a comunidade para a importância da saúde e do desporto;
- Criar processos e mecanismos de inclusão social através do desporto;
- Tornar o desporto acessível a todos.

Forma de concretização

Para a efetiva concretização deste projeto, planeamos realizar várias atividades, sendo elas:

- Ações de sensibilização de Educação para a Saúde e para o Desporto – Escolas (1x / 2 meses):
 - Ação anti-tabágica (2h)
 - Prevenção de doenças sexualmente transmissíveis (2h)
 - Ação anti-bullying (2h)
 - A importância do desporto no desenvolvimento (2h)
 - Ação anti-drogas (2h)
 - Dia aberto do desporto (apresentação de várias modalidades) (4h)
- Palestras sobre a importância de um estilo de vida saudável aberto à comunidade (1x / 2 meses) - GNRation
 - O contributo dos detox (2h)
 - Alimentação para o desporto (2h)
 - Receitas saudáveis (2h)
 - Produtos biológicos vs produtos processados (2h)
 - Prevenção da obesidade e doenças cardiovasculares (2h)
 - Prevenção de doenças sexualmente transmissíveis (2h)

- Formação aberta à comunidade (sujeita a inscrição prévia - 30 participantes) (1x / 2 meses) - TOCA
 - Primeiros socorros (16h)
 - Avaliação, gestão e avaliação de Projetos (16h)
 - Gestão do tempo (16h)
 - Liderança, gestão de equipas e gestão de conflitos (16h)
 - Coaching (16h)
 - Monitores de campos de férias (16h)

- Atividades abertas a toda a comunidade (dança / fitness) (1x / mês) – Avenida Central
 - Zumba (2h)
 - Danças de salão (2h)
 - Hip-hop (2h)
 - Dança contemporânea (2h)
 - Pilates (2h)
 - Djembel (2h)
 - Kizomba (2h)
 - Salsa (2h)
 - Merengue (2h)
 - Dança jazz (2h)
 - Step dance (2h)
 - Ginástica localizada (2h)

- Jogos Sem Fronteiras (Fins de semana entre Junho e Agosto)
 - Competições desportivas com diferentes modalidades e obstáculos entre equipas nas várias freguesias do concelho de Braga, onde os jovens poderão formar equipas e participar de forma gratuita;
 - Competição final entre os vencedores de cada eliminatória (a acontecer no dia 12 de Agosto, Dia Internacional da Juventude)

Orçamento

Rubrica	Valor s/ IVA	IVA	Valor
Ações de sensibilização de Educação para a Saúde e para o Desporto		23%	
Dinamizador (35€/h * 2 horas * 5 ações)	284,55€	65,45€	350€
Palestras sobre a importância de um estilo de vida saudável aberto à comunidade		23%	
Dinamizador (35€/h * 2 horas * 6 ações)	341,46€	78,54€	420€
Formação aberta à comunidade		23%	
Formador (35€/h * 16 horas * 6 formações)	2.731,71€	628,29€	3.360€
Atividades abertas a toda a comunidade		23%	
Professor / instrutor (35€/h * 2 horas * 12 sessões)	682,93€	157,07€	840€
Jogos sem Fronteiras		23%	
15 Eliminatórias * 500€	6.097,56€	1.402,44€	7.500€
Divulgação		23%	
Design de cartazes	813,01€	186,99€	1.000€
Impressões	203,25€	46,75€	250€
Material / Equipamentos		23%	
Materiais consumíveis	813,01€	186,99€	1.000€
Computador	325,20€	74,80€	400€
Prejetor + Tela	243,90€	56,10€	300€
Máquina fotográfica	325,20€	74,80€	400€
2 Colunas	406,50€	93,50€	500€
2 Microfones	162,60€	37,40€	200€
100 Colchonetes	284,55€	65,45€	350€
100 Steps	813,01€	186,99€	1000€
Transportes		23%	
Aluguer de viaturas + combustível	1.626,02€	373,98€	2.000€
TOTAL	16.154,47€	3.715,53€	19.870€