

Projeto Regeneração Urbana

Um Novo Impulso – Alugue e Alongue

Educação Social

Docente: Fernando Magalhães

Proponentes:

Carina Jerónimo

Filipa Marques

Vanessa Santos

Vanessa Bagagem

Projeto de Regeneração Urbana – Um novo impulso

Alugue e Alongue

Descrição do projeto:

O nosso projeto designa-se por *Alugue e Alongue*, e encontrar-se-à na cidade de Leiria, que tem um total aproximado de 42 785 habitantes (Portal Nacional *online*), entrando em ação na zona 3 do Projeto de Regeneração Urbana, mais precisamente no jardim, e destina-se a toda a comunidade, incluindo grupos formados por Instituições de Solidariedade Social, ou até turistas que visitem a cidade de Leiria. Por regeneração urbana entende-se o conjunto de intervenções sócio-urbanísticas em áreas urbanas marcadas pela degradação do edificado e do espaço público, pela insuficiência de equipamentos sociais elementares e por processos crescentes de exclusão social (Carvalho, 2008).

A ideia consiste na aquisição de dois quiosques de madeira, sendo que um se destina ao aluguer dos materiais, com as dimensões de 17m², e outro para a arrumação dos mesmos, com a dimensão de 16,33m², nos quais estará alguém encarregue. Os materiais disponíveis para alugar seriam bicicletas, dispositivos de proteção e outros materiais para exercício. Relativamente às bicicletas, os materiais disponíveis para aluguer serão quinze bicicletas normais (mais especificamente cinco de cada tamanho, estando disponíveis os tamanhos S, M e L), cinco de tipo tandem e dez adequadas a crianças, equipadas com rodinhas de apoio. Quanto aos dispositivos de proteção, o nosso projeto seria dotado de trinta capacetes (vinte para adulto e dez para criança), vinte e cinco pares de luvas adequadas à prática de ciclismo, vinte e cinco conjuntos de proteções para cotovelos e joelhos, trinta coletes refletores e ainda trinta GPS para bicicletas, que servirão para evitar furtos, ou até mesmo para zelar pela segurança dos utilizadores, uma vez que poderá acontecer algo aos mesmos durante a prática de exercício e passeio, e será então mais fácil saber a sua localização para mandar apoio. Os outros materiais de exercício que anteriormente foram referidos seriam nove conjuntos de halteres (três conjuntos de halteres de um quilo, três conjuntos de halteres de três quilos e três conjuntos de halteres de seis quilos), vinte colchonetes com a espessura de 6,5mm e alguns manuais de exercícios para auxílio na realização da prática

física. Todos os materiais atrás referidos serão numerados e identificados, para uma fácil organização por parte do funcionário/a.

Relativamente à arrumação dos materiais atrás referidos, para além do quiosque, contaremos ter duas caixas com três gavetas cada, para arrumação dos halteres e ainda uma caixa com uma gaveta para colocar os manuais, que estarão localizados no quiosque onde são feitos os requerimentos de material.

O método de pagamento do aluguer das bicicletas dependerá do número de pessoas a aderir e do tempo de duração do mesmo. Os adultos pagarão 1,5€ no tempo de duração de meia hora e 2,75€ no tempo de duração de uma hora, as crianças pagarão 1€ no tempo de duração de meia hora e 2,15€ no tempo de duração de uma hora. Relativamente aos grupos constituídos por mais de dez pessoas, o custo do aluguer fica no mesmo valor que as crianças, sendo por isso instituído um desconto de grupos. As Instituições de Solidariedade Social pagarão 0,75€ no tempo de duração de meia hora e 1,50€ no tempo de duração de uma hora (individual ou em grupo). Já no caso dos halteres e restantes materiais referidos, o preçário é de 0,25€ por meia hora e 0,75€ por uma hora.

Com o fim de uma melhor organização e segurança no momento do aluguer, será então pedido à pessoa que vai requerer o equipamento o seu documento de identificação (Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão), de modo a que o/a funcionário/a do quiosque tenha uma garantia de que o material é entregue e que se encontra em bom estado.

Objetivos do projeto e fundamentação:

Com o nosso projeto pretendemos dar de uma forma geral mais movimento à cidade de Leiria, permitindo às pessoas que carecem de material físico (bicicletas e halteres) a utilização do mesmo para a prática do desporto, sendo este beneficiário para a saúde, uma vez que, segundo Ramos, referido por Rossane Godoy (2002), algumas das vantagens do exercício físico são o melhoramento da estabilidade articular, o aumento da massa óssea, diminuição do risco de arteriosclerose, varizes, acidente vascular cerebral, lombalgia, o aumento da flexibilidade, força, resistência aeróbia e anaeróbia, facilitação da correção de vícios posturais, facilitação da mecânica

respiratória e diminuição do estresse psicológico. Referidos por Rossane Godoy (2002), Elbas e Simão afirmam que existem ainda mais vantagens, tais como o aumento da competência do sistema nervoso mandar e receber mensagens, aumentando a performance em atividades físicas e trabalhos mentais, a melhoria da sensação de bem-estar, a redução da fadiga e ansiedade e o aumento da autoestima.

Ao requerer os nossos materiais, os transeuntes poderão ainda conhecer um pouco mais da região de Leiria, tendo a oportunidade de visitar a Sé Catedral (construída entre 1559 e 1574), a Igreja do Espírito Santo (construída no século XVIII) no Largo Alexandre Herculano, a Igreja da Misericórdia (construída no ano de 1544), a Praça Rodrigues Lobo, a Fonte Luminosa, onde se encontra a escultura de Lagoa Henriques, representativa do Lis e do Lena, o Jardim Luís de Camões e, o mais importante e especial desta cidade, o Castelo de Leiria, que foi restaurado entre 1898 e 1944 por Ernesto Korrodi (Círculo de Leitores, 1984 & Região Centro *online*), entre muitos outros locais que representam um passado de histórias de coragem.

Com este projeto pretendemos ainda criar novos postos de trabalho, sendo que seria preciso um/a funcionário/a no quiosque de aluguer. No fim de algum tempo serão adquiridos mais materiais, a fim de desenvolver o projeto e expandi-lo a mais público.

Financiamento/Parcerias:

O projeto *Alugue e Alongue* precisará de fundos para ser concretizado, através de financiamento indireto, com o apoio da Câmara Municipal de Leiria e de mecenas.

Orçamento:

Quiosques\ Abrigos de madeira	Quiosque de Aluguer de Bicicletas	Quiosque para Arrumação de Bicicletas
Custo	1900€	1800€
Área\Tamanho	17m ²	16,33m ²

Dispositivos de Proteção	Capacetes		Luvas	Conjuntos de proteções para cotovelos/joelhos	Coletes refletores	GPS para bicicletas
	Adulto	Criança				
Custo	200€	80€	150€	325€	300€	4500€

Altura	2,47m	2,47m
TOTAL	3700€	

Bicicletas	Normais	Tandem	Criança* ¹	Total (Custo e Quantidade)
Custo	2750€	2500€	600€	5850€
Quantidade	15	5	10	30
Tamanhos	S, M, L * ²	-	-	-

*¹Todas as bicicletas de criança têm incluídas rodinhas de auxílio

*² (5 produtos de tamanho S, 5 produtos de tamanho M e 5 produtos de tamanho L)

Quantidade	20	10	25	25	30	30
TOTAL	5555€					

Materiais para Musculação e Fitness	Halteres (Conjuntos)			Colchonetes	Manuais de exercícios
	1Kg	3Kg	6Kg		
Custo	60€	45€	90€	300€	50€
Quantidade	3	3	3	20	Quantidade indefinida
TOTAL	545€				

Arrumação de Materiais	Caixas com 3 gavetas	Caixas com 1 gaveta
Custo	42€	21€
Quantidade	2	1
TOTAL	63€	

Custos Adicionais	Balcão (Tampo de cozinha- imitação de granito)	Outros Custos (Alterações ao material existente)
Custo	82€	1000€
Quantidade	1	-
Dimensões	360x63x3cm	-
TOTAL	1082€	

Orçamento	Quiosques/ Abrigos de Madeira	Bicicletas	Dispositivos de Proteção	Materiais para Musculação e Fitness	Arrumação de Materiais	Custos Adicionais
Custo	3700€	5850€	5555€	545€	63€	1082€
Orçamento Final	16.795€					

Referências Bibliográficas

Carvalho, Carlos Humberto (2008). Aproveitar as Oportunidades da Regeneração Urbana. *Revista da Área Metropolitana de Lisboa*, 4(24), pp.3. Consultado a 11/12/2014, disponível em <http://aml.pt/files/1013/3839/1880/metropoles24.pdf>.

Círculo de Leitores (1984 março). *Roteiro Portugal Turístico*. Lisboa: Círculo de Leitores.

Godoy, Rossane (2002). Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. *Movimento*, 8(27), pp.7-16.

Portal Nacional (*online*). Consultado a 11/12/2014, disponível em <http://portalnacional.com.pt/leiria/leiria/>.

Região Centro (*online*). Consultado a 11/12/2014, disponível em <http://www.regiao centro.net/lugares/leiria/acidade.html>.