



PLANO DE ATIVIDADES 2025

Exmos. (as) Senhores (as) Associados (as):

De acordo com o estipulado nos estatutos desta Instituição, e demais legislação em vigor, vem a Administração apresentar o Plano de Atividades para o ano de 2025, bem como o respetivo orçamento.

O presente Plano de Atividades para o ano de 2025, é um instrumento orientador da atuação ao longo de todo o ano, que sistematiza as diferentes propostas de ação definidas para concretizar os objetivos estratégicos e para responder às necessidades da Instituição. Este plano encontra-se dividido em 3 áreas, Área Social, Cultural e Desportiva e as atividades a desenvolver no âmbito das diferentes áreas.

ÁREA SOCIAL

No que diz respeito ao desenvolvimento das atividades da área social, a gestão e programação, continuarão sediadas na sala social, no edifício da Junta de Freguesia (Antiga escola do Casquinho). Devido às condições de degradação do nosso edifício Sede a Junta de Freguesia cedeu uma sala e um gabinete para o desenvolvimento dessas atividades. Em 2025 irão manter-se algumas das atividades realizadas no ano transato e temos como principal requalificação do telhado do edifício sede que se encontra em grande estado de degradação.

Objetivo Geral

✓ Proporcionar um leque de atividades que respondam às motivações intrínsecas e extrínsecas da população e adequadas às diferentes faixas etárias.

Objetivos Específicos

✓ Estimular as capacidades motoras, sociais e cognitivas;



- ✓ Diminuir a taxa de sedentarismo;
- ✓ Promover a prática de atividade física, um estilo de vida ativo e saudável, combatendo os níveis de inatividade física;
- ✓ Desenvolver competências relacionais e sociais;
- ✓ Estimular as boas práticas de uma alimentação saudável e de proteção ambiental.

O **Centro de Convívio do Idoso**, é uma resposta social, que tem como finalidade a prestação de um conjunto de serviços sociais que promovam a manutenção do idoso no seu meio sociofamiliar e cultural. O horário de funcionamento é de segunda à sexta no período da tarde, das 13h30 às 18h00, estando destinado o período da manhã para apoio aos mais isolados, carenciados e fragilizados.

- **Ginástica para Crescidos:** Ao longo do ano de 2025 vamos manter as aulas de Ginástica Sénior, estas aulas são gratuitas para toda a população, sendo os custos suportados pelo apoio concedido pela Junta de Freguesia. Para a realização destas atividades desportivas vamos manter o protocolo elaborado com a Tempo Livre, que será a entidade responsável pela organização e dinamização das mesmas.

- **Ponto d' Afeto:** Neste projeto são realizadas atividades de trabalhos manuais na sala de convívio, normalmente alusivos a épocas festivas (Natal, Páscoa, Carnaval, dia da Mãe, Dia do Pai e Dia Mundial da Criança). Todos os artigos elaborados pelos nossos utentes são expostos à venda para angariação de fundos.

- **Projeto Sabe Mais – Arco-Íris Solidário:** Pretendemos dar continuidade a este projeto e estender a rede de apoio através de protocolos com outras organizações de cariz social no sentido de abranger uma maior rede de apoio aos mais carenciados, nomeadamente na distribuição de cabazes de alimentação doados e vestuário, sempre que solicitado.

- **Apoio no transporte Escolar:** Em 2025 vamos dar continuidade a este serviço que resulta de um de um acordo entre a Junta de Freguesia de Silvares e a nossa Instituição. Pretendemos manter um serviço de transporte adequado às necessidades dos alunos e dos Encarregados de Educação da Escola EB1 da Teixugueira, no decorrer de todo o ano letivo.



- **Gestão Social de Silvares** – Vamos dar continuidade ao protocolo elaborado com Câmara Municipal de Guimarães no programa 65+ através da disponibilização da técnica que vai prestar apoio social diariamente aos idosos em situações de carência económica e maior isolamento social. É nosso propósito continuar a promover a qualidade de vida, o bem-estar, a segurança e a solidariedade ativa da rede familiar e social, através do apoio e acompanhamento a consultas (hospitalares, enfermagem e do centro de saúde), marcação e acompanhamento na realização de exames, distribuição de receitas e medicação, bem como outros serviços que visem o bem estar pessoal da população.

ÁREA CULTURAL

Sendo o Rancho Folclórico um orgulho da nossa freguesia, tendo em conta o reconhecimento da sua importância na nossa comunidade e nos trabalhos que tem desenvolvido, pretendemos ajudar a enriquecê-los cada vez mais. O mesmo, representa fielmente os usos e costumes da nossa região. É filiado na Federação do Folclore Português, e é sócio fundador da Associação do Folclore e Etnografia do Concelho de Guimarães.

Para o ano de 2025 é nosso propósito manter as atividades culturais que tanto caracterizam o nosso povo: Segada e Malha do Centeio e Festival do Folclore. Iremos também ao longo de todo ano de 2025 participar nos festivais de folclore organizados por outros grupos culturais, representando as nossas tradições e costumes de norte a sul do país, bem como, a participação/atuações nas diferentes e variadas festividades de cariz religioso e cultural.

Sempre que possível haverá disponibilidade e abertura para apoiar novas ideias e novos projetos nesta área, sendo fundamental e essencial a mobilização dos associados e da população da nossa freguesia.

ÁREA DESPORTIVA

- **Ginástica para Crescidos:** Ao longo do ano de 2025 vamos manter as aulas de Hidroginástica, Hidroterapia, com a frequência de duas aulas por semana cada modalidade. O CSCDS é a entidade responsável pela logística das atividades, ficando a seu cargo a disponibilização de transporte e organização da cedência de espaços. As aulas de hidroginástica e hidroterapia têm um pequeno custo para os participantes para a frequência das aulas e cedência



de transporte. Para a realização destas atividades desportivas vamos manter o protocolo elaborado com a Tempo Livre, que será a entidade responsável pela organização e dinamização das mesmas.

Corta Mato Escolar: Organização e dinamização do corta mato escolar para os alunos da Escola EB1/JI da Teixugueira. Atividade de cariz desportivo e lúdico, pretendemos promover a prática da atividade física regular e os benefícios que o desporto tem para o desenvolvimento de crianças saudáveis.

Recreios Ativos: Em parceria com a Escola EB1/JI da Teixugueira pretendemos manter a organização e dinamização de atividades no âmbito dos Jogos Tradicionais com a frequência de uma vez por semana num dos intervalos do horário letivo Escolar.

ATIVIDADES

Ao longo do ano de 2025 será necessária a constante angariação de fundos para as obras de requalificação do nosso edifício sede, para a criação da creche e do centro dia. Continuarão a ser realizados todos os pedidos de apoio junto de instituições como a Segurança Social, a Câmara Municipal, o Governo e as empresas locais.

Além da angariação de fundos, é importante realizar atividades para a população de Silvares e freguesias limítrofes, para mantermos a proximidade de todos com o CSCDS e com o trabalho que está a ser desenvolvido em prol da população, principalmente relacionado com a área social.

Vamos manter a colaboração com a Junta de Freguesia no planeamento das obras, para que consigamos obter soluções para a continuação das atividades existentes no período de obras. Este apoio e colaboração com a Junta de Freguesia é essencial para podermos dar o melhor conforto aos nossos sócios/utentes nesta época de mudança.

Atividades para angariação de fundos:

Torneio de Chincalhão: Atividade de cariz lúdica, e realizada anualmente através de jogos de equipas, no local existe um serviço de bar com venda de petiscos e bebidas. Aos participantes do torneio é cobrado um valor de inscrição e os 5 vencedores levam um prémio conforme a



classificação obtida. Para a obtenção dos prémios, contamos com o apoio das empresas locais que doam os produtos em prol da instituição para a realização do torneio.

Caminhada CSCDS – Em 2025 mantemos esta atividade e pretendemos que sejam realizadas a Caminhada de Primavera e a Caminhada Noturna. Contamos com vários patrocínios para aquisição de kits e reforço alimentar para os participantes. Esta atividade tem um custo para cada participante que difere entre sócio e não sócio e o percurso é realizado pela freguesia de Silvares.

Feirinhas sociais: Ao longo do ano de 2025 vamos participar em atividades de cariz social em épocas festivas, onde são vendidos os artigos elaborados pelos utentes da sala de convívio inserido no projeto Ponto d’Afeto elaborados pelos utentes da sala de convívio.

Protocolo com empresas formativas: Pretende-se também a angariação de fundos, com a cedência dos espaços pertencentes ao CSCDS, nomeadamente para as atividades de formação realizadas por entidades externas. Esta angariação é realizada através de um protocolo entre o CSCDS e a entidade formadora, em que o CSCDS cede os seus espaços com o compromisso da entidade formadora efetuar pelo menos uma doação por utilização.

Atividades Lúdicas, Pedagógicas e Festivas

Encontro de Reis: Participação dos utentes inseridos no projeto 65+, sala de convívio e atividades desportivas através de uma representação Música de Reis. Esta atividade irá realizar-se em janeiro de 2025, a entidade organizadora é a Câmara Municipal de Guimarães. Vamos também participar no Encontro de Reis Organizado pela Associação de Pais da EB1/JI da Teixugueira.

Carnaval Sénior: Participação dos utentes inseridos no projeto 65+, sala de convívio e atividades desportivas no desfile de Carnaval organizado Câmara Municipal de Guimarães, bem como a organização e dinamização do evento a nível interno, onde se realiza o tradicional cortejo de carnaval pelas ruas de silvares com a queimada do entrudo, seguido de um pequeno lanche partilhado por todos os participantes.

Ações de Sensibilização: Ao longo de todo o ano de 2025 serão realizadas ações de sensibilização abordando as temáticas de saúde e segurança. Para a realização destas atividades vamos contar com Guarda Nacional Republicana, Farmácias e Bombeiro Voluntários.



Workshops: Serão realizadas atividades no âmbito ambiental e decorativo, contamos com o apoio do Laboratório da Paisagem, Brigada Verde de Silvares, a Oficina e outras entidades que poderão dar um bom contributo a esta iniciativa.

Mesas Temáticas: Vamos realizar várias palestras nas diferentes épocas festivas e religiosas, nomeadamente, Advento, Quaresma e Mês de Maria. Para a realização destas atividades contamos com o apoio dos grupos da paróquia e voluntários do CSCDS.

Festa dos Santos Populares/Casamentos de Santo António: No decorrer do mês de junho vamos realizar esta tradicional atividade em parceria com Associação Encontro de Saberes.

Colheitas: Atividades de cariz social a desenvolver nos meses de setembro e outubro. Em parceria com a população local, damos oportunidade de os nossos utentes participarem nas vindimas, desfolhada, apanha das nozes e castanhas, promovendo o convívio e o reviver de tradições.

Halloween: Pretendemos proporcionar uma atividade de recreativa, onde em conjunto vamos fazer a decoração de abóboras que serão expostas no exterior na noite de Halloween.

Semana Internacional do Idoso: Participação dos utentes nas atividades organizadas pela Câmara Municipal de Guimarães no decorrer dessa semana/mês.

Magusto: Atividade de cariz social, destinada aos utentes das atividades inseridas na sala de convívio, será uma tarde de muita animação e confraternização.

Eucaristia Natalícia: Atividade de Natal para toda a comunidade sénior. Contamos com a colaboração da paróquia para promover um momento de reflexão e consciencialização do tempo de Natal.

Dia Mundial da Água/Árvore: À semelhança dos anos anteriores, pretendemos dar continuidade a esta atividade organizada pela Brigada Verde em parceria com a EB1 Teixugueira, contribuindo com a dinâmica da atividade proposta e sensibilizar para a preservação do meio ambiente.



Comemorações do Aniversário: A festa de aniversário irá ocorrer juntamente com a festa de Natal do Centro Social, Cultural e Desportivo de Silvares, pretendemos proporcionar aos nossos sócios e toda a população de Silvares uma tarde festiva com animação de cariz cultural e social.

Segada e Malha do Centeio: Atividade Cultural, pretendemos proporcionar momentos de convívio e confraternização entre os presentes, e manter bem vivos os costumes e as tradições do nosso povo.

Festival de Folclore: Evento de cariz Cultural, organizado pelo nosso Rancho Folclórico, pretendemos voltar a realizar este evento em 2025, com a partilha de conhecimentos no folclore regional.

Passeio Convívio CSCDS: Em 2025, à semelhança dos anos anteriores, será realizado o passeio anual de convívio num local a definir, onde todos os colaboradores, sócios e amigos do CSCDS terão a possibilidade de confraternizar e passar um dia de convívio num ambiente de bem-estar.

Convívio Sénior/Dia dos Avós: Com este evento pretendemos realizar um almoço seguido de uma tarde de convívio com todos os nossos utentes, inseridos nos programas sociais.

Passeios Séniores: Ao longo do ano de 2025 serão realizados vários passeios para os participantes das atividades inseridas na sala de convívio, poderão estes serem religiosos e culturais, seguindo-se uma tarde de convívio e piquenique. Para a realização destes passeios contamos com o apoio da Câmara Municipal de Guimarães para a cedência do autocarro.

Como nota final, será sempre de ressaltar que, este plano de atividades para ano de 2025, poderá sofrer alterações sempre que se justifique. Optamos por apresentar um plano de atividades de forma a servir a comunidade silvarense, melhorando o bem estar da comunidade em várias vertentes.



CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

Organismo de Utilidade Pública

Agenda de Atividades para o ano de 2025

Caracter	Atividades	Data
Social e Desportivo*	Caminhada de Primavera	4 de maio
Social e Desportivo*	Torneio de Chincalhão	7 de junho
Social	Casamentos de Santo António, parcerias: - Encontro de Saberes	junho (dia a definir)
Cultural	Segada e Malha do Centeio	21 de junho
Cultural	Festival de Folclore	5 de julho
Social	Passeio Anual	13 de julho (Domingo)
Social e Desportivo*	Caminhada de Noturna	20 de setembro
Social	Festa de Aniversário e Natal	7 de dezembro
Social	Ceia de Natal - Rancho Folclórico	20 de dezembro

*Atividades para angariação de fundos



CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

Organismo de Utilidade Pública

Aprovado em reunião de Direção de 14 de outubro de 2024

A Direção:

A Presidente: Ricardina Mendes Veiga

A Secretária: Maria Paula de Almeida Mendes

O Tesoureiro: Filipe Miguel Ferreira da Costa

Aprovado em Assembleia Geral de 30 de novembro de 2024

A Mesa da Assembleia:

O Presidente: substitu: Lúcia Fátima Veiga

A 1ª Secretária: Carima Freitas

A 2ª Secretária: Armando Rodrigues Ferreira