



PLANO DE ATIVIDADES 2022

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 2022, bem como o respetivo orçamento.

ÁREA SOCIAL

No que diz respeito ao desenvolvimento de atividades da área social, a gestão e programação, estarão sediadas na Escola do Casquinho com o funcionamento da Sala de convívio. Em 2022 serão de manter algumas das atividades também previstas para o ano de 2021 e temos como principal objetivo as obras de requalificação da sede para a abertura das valências Centro de Dia, Centro de Apoio ao Domicílio e Creche.

Objetivo Geral

✓ Proporcionar um leque de atividades que dê resposta às motivações intrínsecas e extrínsecas das crianças e idosos, proporcionando-lhes atividades individuais e coletivas, adequadas às diferentes faixas etárias.

Objetivos Específicos

- ✓ Estimular as capacidades motoras, sociais e cognitivas;
- ✓ Combater a taxa de inatividade física;
- ✓ Diminuir a taxa de sedentarismo;
- ✓ Promover a prática de atividade física e um estilo de vida ativa;



CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

Organismo de Utilidade Pública

- ✓ Desenvolver competências relacionais e sociais;
- ✓ Fomentar as boas práticas de uma alimentação saudável e de proteção ambiental.

O **Centro de Convívio do Idoso**, é uma resposta social, que consiste na prestação de um conjunto de serviços sociais que contribuem para a promoção e manutenção do idoso no seu meio sociofamiliar e cultural.

O Centro de Convívio possui um regulamento próprio, com a matriz de responsabilidades definida. O horário de funcionamento é de segunda à sexta no período da tarde, das 14h00 às 18h00.

- **Ginástica para Crescidos:** Inclui as aulas de Hidroginástica e Hidroterapia e Ginástica Sénior. Vamos manter protocolo elaborado com a Tempo Livre para a organização e dinamização das atividades, as aulas de hidroginástica e hidroterapia contam ambas com duas aulas semanais quer no período da manhã e da tarde, cada participante paga as respetivas aulas e acresce um custo simbólico aos utentes que pretendem transporte para piscina. As aulas de Ginástica Sénior realizam-se duas vezes por semana, segundas e sextas das 14h30 às 15h15, este projeto tem um custo para os participantes inscritos que são suportados pela Junta de Freguesia. Ao Centro Social, Cultural e Desportivo de Silvares (CSCDS), cabe a logística e cedência do espaço, bem como o transporte.

- **Ponto d' Afeto:** Neste projeto são realizadas atividades de artes plásticas e trabalhos manuais, normalmente alusivos a épocas festivas. 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.

- **Apoio no transporte Escolar:** Iniciado em outubro de 2018, resulta de um acordo entre a Junta de Freguesia de Silvares e a nossa Instituição. Promovemos um serviço de transporte mais adequado às necessidades dos alunos e dos Encarregados de Educação da Escola EB1 da



CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

Organismo de Utilidade Pública

Teixugueira, o número de alunos inscritos para a frequência de transporte escolar tem aumentado significativamente e será de manter este protocolo ao longo do ano 2022.

Observações:

- **Gestão Social de Silvares** – Vamos dar continuidade ao protocolo elaborado com Câmara Municipal de Guimarães no programa 65+. Dispomos de uma técnica de gestão social que diariamente dá apoio aos idosos em situações de carência económica e maior isolamento social. É nosso propósito promover a qualidade de vida, o bem-estar, a segurança e a solidariedade ativa da rede familiar e social.

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, é sócio fundador da Associação do Folclore e Etnografia do Concelho de Guimarães.

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

No plano desportivo, vamos dar continuidade aos treinos de Judo, com uma frequência de dois treinos por semana, quartas das 19h às 20h e aos sábados das 10h às 12h30 e mantemos as danças de salão com aulas 3 vezes por semana, segundas, terças e quintas.



ATIVIDADES

Nos próximos anos, será necessária a constante angariação de fundos para as obras de requalificação do nosso edifício sede, para a criação de creche e centro dia. Convém salientar que continuarão a ser realizados todos os pedidos de apoio que estão ao nosso alcance, junto de instituições como a Segurança Social, a Câmara Municipal e o Governo.

Colaboramos estritamente 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 nesta época de mudança.

No entanto, estamos conscientes que não podemos estar dependentes só dos fundos a que nos candidatamos.

Por isso, desenhamos um plano de ação, essencialmente para angariação de sócios e realização de atividades lucrativas.

Angariação de sócios:

Parceria com farmácias próximas – esta parceria tem como objetivo facultar um apoio maior em termos de conhecimentos médicos e apoio às pessoas que necessitam. Além disso, será uma mais-valia na angariação de sócios, pois os mesmos terão facilidades em deslocar-se a uma farmácia parceira para a realização gratuita de um rastreio básico de saúde.

Parceria com ginásios – realização de atividades físicas com a parceria de ginásios próximos em forma de divulgação do trabalho do CSCDS. Está a ser também estudada a possibilidade de os sócios do CSCDS terem um desconto na inscrição num ginásio parceiro.

Ações de divulgação – serão criadas ações de divulgação do cariz desta instituição e da requalificação do edifício sede, através de publicações nas redes sociais, cartazes de divulgação e sessão de esclarecimento aos sócios numa assembleia extraordinária.



CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

Organismo de Utilidade Pública

Atividades lucrativas:

Magusto – Festa de cariz popular que fomenta as relações sociais, familiares e grupais. É realizada a venda de comida e bebida numa tarde de convívio, com cantares ao desafio e outra animação resultante de parcerias.

Caminhada CSCDS – Em 2022 vamos manter esta atividade e pretendemos que sejam realizadas caminhadas 2 vezes por ano (Caminhada da Primavera e Caminhada de Outono), contamos com vários patrocínios para aquisição de t-shirts, alimentação e rastreios de saúde. Esta atividade tem um custo para cada participante que difere entre sócio e não sócio.

Cantina social – realização de uma cantina social, com venda de almoço para fora, com datas a definir consoante a possibilidade de toda a população que ajuda o CSCDS.

Entre estas, outras atividades desenhadas pela equipa de direção ao longo do ano, que trarão benefícios a nível de divulgação e angariação de fundos.

Ao longo do ano serão levadas a cabo outras atividades de caráter lúdico, pedagógicas e festivas, tais como:

ORGANIZAÇÃO DE WORKSHOP – Manter parcerias com instituições e empresas para manter a população informada e consciente em várias matérias, como a saúde física e mental, o ambiente, o desporto, etc.

PROGRAMA APOIO 65- IDOSOS EM SEGURANÇA – Promoção de ações de sensibilização para os mais velhos com o intuito de aumentar o grau de confiança e conhecimento face aos riscos que o isolamento acarreta.

DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA - Caminhada para promover a prática de atividade física regular junto da comunidade, assim como mostrar os benefícios do exercício físico para o bem estar físico, mental e social.

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



CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

Organismo de Utilidade Pública

nossos sócios e toda a população de Silvares uma tarde festiva com atividades de lúdicas, de cariz cultural e social.

A SEGADA E MALHA DE 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.

O FESTIVAL DE FOLCLORE – Evento de cariz Cultural, organizado pelo nosso Rancho Folclórico, pretendemos retomar a realização deste evento em 2022 e contamos com uma organização sempre profissional.

PASSEIO CONVÍVIO CSCDS/ ALMOÇO VERÃO SÓCIOS DO CSCDS – Em 2022, pretendemos retomar a organização do passeio anual de convívio, onde todos os colaboradores, sócios e amigos do CSCDS terão a possibilidade de confraternizar e passar uma tarde de convívio num ambiente de bem-estar.

DIA DOS AVÓS- Reafirmando o nosso trabalho anual, neste dia iremos comemorar fazendo uma atividade intergeracional.

Como nota final, será sempre de ressaltar que, este plano de atividades para ano de 2022, poderá sofrer alterações sempre em função das medidas impostas no combate à pandemia COVID-19. Optamos por apresentar um plano de atividades de forma a servir a comunidade Silvarense, melhorando o bem estar da comunidade em várias vertentes.

Aprovado em reunião de Direção de 6 de novembro de 2021

A Direção:

A Presidente: Ricardine Mendes Veiga

A Secretária: Paula Isabel Rodrigues Freitas

O Tesoureiro: Filipe Miguel Ferreira da Costa



CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

Organismo de Utilidade Pública

Aprovado em Assembleia Geral

A Mesa da Assembleia:

O Presidente: Rafael Manuel Oliveira Pereira

A 1ª Secretária: Carissa Freitas

A 2ª Secretária: Américo Rodrigues Fernandes