



Organismo de Utilidade Pública

CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

PLANO DE ATIVIDADES 2018

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 2018, bem como o respetivo orçamento.

ÁREA SOCIAL

A área social desta instituição, no que diz respeito a desenvolvimento de atividades, gestão e programação, estarão sediadas na Escola Social do CSCD de Silvares.

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.

Este tem um regulamento próprio, com a matriz de responsabilidades definida, bem como as valências. As principais valências deste espaço são:

- **Centro Convívio na Escola Social:** o objetivo em 2018 é que esta valência que está a funcionar durante a tarde, das 14h00 às 18h00 passe a funcionar durante todo o dia. Colmatando assim, as necessidades sentidas por algumas famílias para os seus idosos. É de manter as atividades previstas no regulamento.

- **Academia de estudos:** Espaço com biblioteca, mesa de estudos e apoio informático, com objetivo prático e acompanhamento profissional. Esta valência terá como destinatários crianças e



Organismo de Utilidade Pública

CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

jovens, onde poderão realizar trabalhos de grupo, trabalhos de casa, etc. Será também um espaço aberto à comunidade.

- **Projeto Sabe Mais – Arco-Íris Solidário:** criado em 2014, será de manter e estender protocolos com organizações de cariz social, no sentido de desenvolvermos o projeto de apoio aos mais carenciados.

- **Férias Ativas e Recreativas – ATL:** iniciado em novembro de 2016, visa a promoção de Férias Desportivas e Recreativas e destina-se a todas crianças e jovens com idades compreendidas entre os 5 e os 12 anos. Através desta iniciativa pretendemos que várias crianças/jovens tenham acesso a umas férias escolares diferentes, com um conjunto diversificado de iniciativas, promovendo o desporto e o conhecimento, mas também o divertimento e a partilha de experiências.

Objetivo Geral

- ✓ Proporcionar um leque de atividades que, dentro do possível, que reflita e dê resposta às motivações intrínsecas e extrínsecas das crianças, proporcionando-lhes atividades individuais e coletivas, que sejam adequadas às diferentes faixas etárias e níveis de maturação.

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;
- ✓ Desenvolver competências relacionais e sociais no convívio com outros jovens;
- ✓ Fomentar as boas práticas de uma alimentação saudável e de proteção ambiental.

Atividades a desenvolver

- ✓ Cinema;



Organismo de Utilidade Pública

CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

- ✓ Jogos Tradicionais;
- ✓ Zumba Kids;
- ✓ Rope Skipping;
- ✓ Jogos de tabuleiro e de mesa;
- ✓ Caça ao Tesouro;
- ✓ Atelier de Pintura, Nutricional e Ambiental;
- ✓ Acompanhamento ao Estudo;
- ✓ Natação;
- ✓ Visita a Monumentos.

Observações:

- **Gestão Social de Silvares** – mantemos a técnica de gestão social que inserido no programa 65+ da Câmara Municipal de Guimarães. Este programa visa dar apoio aos idosos em situação de maior carência económica, maior isolamento social sinalizados pelo projeto com recursos de apoio que promovam a qualidade de vida, o bem-estar, a segurança e a solidariedade ativa da rede familiar e social.

Objetivos: Colocado no plano das Redes Sociais, em colaboração com as restantes freguesias da nossa área da Rede Social (Comunidade Solidária), vamos continuar a desenvolver projetos ao longo do ano de 2018. Através de formação para crianças, jovens e adultos na área da alimentação e crescimento, tentando colmatar ou atenuar a crescente taxa de obesidade no nosso país. Sendo o mês de Maio, o mês do Coração, a Escola Social de Silvares pretende envolver a família e a comunidade na atividade, chamando a atenção para o elevado aumento de doenças cardiovasculares, realizando desta forma ao longo de uma semana testes de avaliação do colesterol e formação especializada no âmbito da prevenção.

A **Sala de Convívio** sediada no bar da sede, mantém-se como resposta social que visa proporcionar serviços adequados à satisfação das necessidades dos utentes.



Organismo de Utilidade Pública

CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

ÁREA CULTURAL

Sendo o Rancho Folclórico um orgulho da nossa freguesia, e 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 região a que pertence, é filiado na Federação do Folclore Português, é sócio fundador da Associação do Folclore e Etnografia do Concelho de Guimarães. Apoiaremos o caminho que o grupo desejar e puder percorrer.

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

ÁREA DESPORTIVA

No plano desportivo, iremos continuar a apostar nas nossas crianças, reiniciaremos treinos para o Futsal, na expectativa de Federarmos uma equipa na próxima época desportiva.

Iremos dar continuação ao Judo, que tem crescido muito, com a participação em torneios de judo inseridos na Associação Distrital de Braga/ Federação de judo, nas camadas de Benjamins Infantis\iniciados.

ROPE SKIPPING – Manteremos esta modalidade desportiva: é uma atividade física que tem por base o aproveitamento desportivo de um gesto ancestral: Saltar à Corda, utilizando uma diversidade de saltos, acrobacias e manejos de corda bem como infinitas combinações de habilidades e possibilidade de sincronismo entre os saltadores e a música.

ZUMBA – Tendo em conta que o Zumba é o mais divertido dos desportos, nada melhor para praticar exercício. O objetivo para 2018 é dinamizar ainda mais esta atividade, que em 2017 tem uma turma duas vezes por semana.



Organismo de Utilidade Pública

CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

Como objetivo a curto-médio prazo, iremos levar a cabo torneios e outros eventos desportivos.

ATIVIDADES

Como já é tradição, serão levadas a cabo outras atividades de caráter lúdico-pedagógicas e festivas fortemente enraizadas na nossa população, como sendo:

- **PROGRAMA ESCOLA SEGURA**- Esta atividade terá como objetivo sensibilizar, alertar e prevenir os mais novos dos perigos diários.
- **MAGUSTO**- É uma festa popular, que fomenta as relações sociais, familiares e grupais. Neste dia, grupos de amigos e famílias juntar-se-ão à volta de uma fogueira onde se assarão castanhas ao som de cantares ao desafio.
- **ORGANIZAÇÃO DE WORKSHOP** – Manter parcerias com instituições 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 ÁRVORE**- Sensibilizar a comunidade para a importância da preservação das árvores e do impacto da mesma na sua qualidade de vida.
- **DIA MUNDIAL DA ÁGUA** - Alertar a comunidade para a urgente necessidade de preservação e poupança deste recurso natural tão precioso.
- **DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA**- Caminhada para promover a prática de atividade física junto da comunidade, assim como mostrar os benefícios do exercício físico.
- **COMEMORAÇÕES DO 36º ANIVERSÁRIO**- do Centro Social, Cultural e Desportivo de Silvares - Como sempre, iremos em altura do nosso aniversário, proporcionar essencialmente às crianças da nossa freguesia, mais um belo momento de convívio e diversão.
- **II FEIRA DO LIVRO CSCDS**- A leitura frequente ajuda a criar familiaridade com o mundo da escrita, a desenvolver a linguagem e o raciocínio. Os livros levam-nos para o mundo da imaginação, do raciocínio abstrato, do imaginário e do conhecimento.



CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

- **DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO** – Sendo este, um dos principais órgãos do nosso corpo humano, torna-se prioritário saber tomar bem conta dele. Neste sentido, durante uma semana teremos rastreios e formação especializada no âmbito da prevenção de doenças associadas.
- **CAMINHADA SOLIDÁRIA CSCDS**- Caminhar é a forma mais simples e natural que existe. No entanto, trás benefícios bastante rápidos para o nosso corpo. Neste sentido, melhora a circulação; deixa o pulmão mais eficiente; combate a osteoporose; afasta a depressão; aumenta a sensação de bem-estar; deixa o cérebro mais saudável; diminui a sonolência; mantém o peso em equilíbrio, controla a vontade de comer, protege contra derrames e enfartes e previne a diabetes. Neste dia ou noite (ainda a definir) iremos juntos, caminhar com o objetivo de ajudar muitas famílias.
- **A SEGADA E MALHA DE CENTEIO** - Atividade que, para além de proporcionar momentos de saudável convívio e confraternização entre os presentes, pretende acima de tudo manter bem vivos os costumes e as tradições do nosso povo.
- **O FESTIVAL DE FOLCLORE** - Este é sem dúvida um evento reconhecido e respeitado por todos, ano após ano, o nosso grupo folclórico a todos surpreende, com uma organização sempre profissional. Estamos, neste momento, já a trabalhar para que o próximo festival seja o melhor de sempre.
- **PASSEIO CONVÍVIO CSCDS/ ALMOÇO VERÃO SÓCIOS DO CSCDS** – Neste dia todos os colaboradores, sócios e amigos do CSCDS terão a possibilidade de confraternizar.
- **CINEMA AO AR LIVRE** – Porque a nossa primeira sessão em 2015 foi um sucesso, em 2018 iremos voltar a realizar esta atividade, criando assim a possibilidade de TODOS poderem usufruir de uma sessão de cinema.
- **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 é um plano de atividades para 2018,

Nessa medida, naturalmente, optamos por apresentar um plano de atividades que, de certa forma, exequível, pensando sempre na comunidade Silvarense, flexível em termos de alterações e acréscimos, envolvendo a comunidade, melhorando o seu bem estar em várias vertentes. Mostrar



Organismo de Utilidade Pública

CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

uma imagem de continuidade de um projeto futuro de vários anos do Centro Social, Cultural e Desportivo.

Aprovado em reunião de Direção de 03 de novembro de 2017

A Direção:

A Presidente: _____

A Secretária: _____

O Tesoureiro: _____

Aprovado em Assembleia Geral de

A Mesa da Assembleia:

O Presidente: _____

A 1ª Secretária: _____

A 2ª Secretária: _____