



Organismo de Utilidade Pública

CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

PLANO DE ATIVIDADES 2017

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 2017, 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:

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

b) **Gabinete de Psicologia:** é uma resposta social que tem como objetivo geral satisfazer as necessidades de cariz emocional e psicológica dos utentes e seus familiares, contribuindo desse



CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

modo para a melhoria da qualidade de vida e que será para manter em 2017 com os mesmos moldes e regulamentos de 2016.

c) 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.

d) Desporto na 3ª Idade: iniciado em 2016, vamos manter a parceria com a Tempo Livre e dar continuidade às atividades atuais (hidroginástica e hidroterapia) e outras que considerarmos serem necessárias ao bem estar e qualidade de vida dos nossos utentes.

e) 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.



CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

Atividades a desenvolver: Cinema; Jogos Tradicionais; Zumba Kids; Rope Skipping; Jogos de tabuleiro e de mesa; Caça ao Tesouro; Atelier de Pintura, Nutricional e Ambiental; Acompanhamento ao Estudo; Visita a Monumentos.

Gestão Social de Silvares: – Inserido no programa 65+ da Câmara Municipal de Guimarães, manter-se-á como Gestora Social de Silvares a técnica social do CSCDS. 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. Estão estipuladas três manhãs por semana de três horas para a execução do projeto, sendo que é flexível, de acordo com atividades realizadas e número de utentes.

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 2017. 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.

ÁREA CULTURAL

Vamos manter e apoiar o grupo de folclore, tentando dar continuidade à evolução e crescimento do mesmo, que, cada vez mais, é a grande bandeira da nossa freguesia. Tendo em conta o reconhecimento da sua importância na nossa comunidade e nos trabalhos que tem desenvolvido,



CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

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. Em 2017, prevemos adquirir mais um instrumento musical.

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, através do **Futsal**, essencialmente na área da formação e reiniciar a participação no campeonato distrital de Futsal infantis da AFB (Associação de Futsal de Braga).

Iremos manter também o **Judo**, com a participação em torneios de judo inseridos na Associação Distrital de Braga/ Federação de judo, nas camadas de Benjamins Infantis\iniciados.

Será dada a continuidade ao **Zumba Solidário**, e o objetivo é a criação de uma nova turma para a dinamização e saúde da comunidade.

Será iniciado um novo projeto, o **Rope Skipping** 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 combinações de habilidades com a possibilidade de sincronismo entre os saltadores e a música. Devido à facilidade de adesão (modalidade simples e económica) e progressão na aprendizagem, naturalmente se constitui como um modo muito eficaz para aumentar, não só a condição física mas também a auto estima e o processo de socialização, contribuindo para a luta contra a exclusão social. Podemos considerar esta modalidade, como uma forma extremamente lúdica e saudável, para ocupação dos tempos livres das crianças e dos jovens. Sendo também aconselhada a todas as faixas etárias uma vez que não há restrições



CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

quanto à idade, sexo ou peso desde que os praticantes não sofram de contra indicações médicas devidas a malformações da coluna ou outros problemas que impeçam a prática desportiva geral.

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.
- **FEIRA SOCIAL-** No último sábado de cada mês, existirá uma feira social aberta à comunidade onde convidamos toda a comunidade a participar, bem como todos os parceiros sociais e outras instituições de cariz social a participar/divulgar e vender os seus produtos.
- **ORGANIZAÇÃO DE UM WORKSHOP DE PEDOLOGIA-** “Cuidar dos pés, prevenção pé diabético”.
- **AÇÃO SENSIBILIZAÇÃO SOBRE-** “Boas práticas no Consumo de Antibióticos”
- **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.



CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

- **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.
- **AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE**- “Combate à hipertensão arterial”
- **AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO**- “AVC, aprenda os sinais” Chamar a atenção para os perigos dos acidentes vasculares cerebrais e divulgar informações importantes como reconhecer um AVC
- **COMEMORAÇÕES DO 36º ANIVERSÁRIO**- do Centro Social, Cultural e Desportivo de Silvares - Como sempre, iremos em altura do nosso aniversário, proporcionar mais um belo momento de convívio e diversão.
- **PALESTRA SOBRE A DEPRESSÃO NA 3ª IDADE** – Tendo em conta os fatores de risco subjacentes a esta faixa etária, torna-se premente perceber quais os fatores de risco; os fatores protetores e suas comorbilidades.
- **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.
- **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. Neste dia iremos juntos, caminhar com o objetivo de ajudar muitas famílias.



Organismo de Utilidade Pública

CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

- **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.
- **CAMINHADA NOTURNA** – Caminhar faz bem à saúde, todos nós sabemos. E as noites de verão convidam-nos a sair e porque não caminhar? Nesta atividade os participantes poderão usufruir de Kits de luzes de forma a tornar a caminhada mais iluminada e divertida.
- **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 foi um sucesso, este ano letivo 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 na Escola Social. Este dia começará a ser trabalhado uma vez por mês com os nossos utentes, em que podem levar os netos até à Escola Social e ver/fazer o que os avós fazem.

Como nota final, será sempre de ressaltar que, este é um plano de atividades para 2017,

Nessa medida, naturalmente, optamos por apresentar um plano de atividades que é exequível com a ajuda de todos, pensando sempre na comunidade Silvarense, flexível em termos de



Organismo de Utilidade Pública

CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

alterações e acréscimos, envolvendo a comunidade, melhorando o seu bem estar em várias vertentes. Mostrar uma imagem de continuidade de um projeto futuro de vários anos do Centro Social, Cultural e Desportivo de Silvares.

Aprovado em reunião de Direção de

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: _____