



Organismo de Utilidade Pública

CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

PLANO DE ATIVIDADES 2024

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 2024, bem como o respetivo orçamento.

O presente Plano de Atividades para o ano de 2024, 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, estarão 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 2024 irão manter-se algumas das atividades realizadas no ano de 2023 e temos como principal objetivo o início das obras de requalificação da sede para a abertura das valências Centro de Dia e Creche. Este início está fortemente dependente de apoios por parte do Estado ou da Segurança Social.

Objetivo Geral

✓ Proporcionar um leque de atividades que dê resposta às motivações intrínsecas e extrínsecas de toda a população, proporcionando-lhes atividades individuais e coletivas, 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 constitui a prestação de um conjunto de serviços sociais que promovem 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 2024 vamos manter as aulas de Hidroginástica, Hidroterapia e Ginástica Sénior, 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 Ginástica Sénior são gratuitas para toda a população, sendo os custos suportados pelo apoio concedido pela Junta de Freguesia. 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.

- **Ponto d'Afeto:** Neste projeto são realizadas atividades de trabalhos manuais na sala de convívio, 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, nomeadamente na distribuição de cabazes de alimentação doados e vestuário, sempre que solicitado.

- **Apoio no transporte Escolar:** Em 2024 vamos dar continuidade a este serviço que resulta de um de um acordo entre a Junta de Freguesia de Silvares e a nossa Instituição. A procura tem sido constante e de momento mantemos lista de espera para novas vagas. 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 (hospitales, 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 2024 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 2024 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

- **Judo:** Vamos dar continuidade aos treinos de Judo, com uma frequência de dois treinos por semana, a classe de 6 a 15 anos, às quartas das 19h às 20h e aos sábados das 11h às 12h30. Em 2023 foi estabelecido um protocolo entre o CSCDS e o Vitória Sport Clube (VSC), no âmbito desta modalidade. Esta parceria tem como objetivo favorecer o percurso dos atletas do CSCDS que querem seguir com a modalidade, sendo encaminhados para os escalões seguintes no VSC e proporciona vantagens a nível de partilha de espaços, para que tanto os atletas do CSCDS como os atletas do VSC tenham sempre alternativa de espaço para realização de treinos, torneios e estágios.

À semelhança dos anos anteriores, o CSCDS em conjunto com outras escolas de judo, deverá realizar um torneio ou estágio de judo que permita a confraternização dos atletas e a partilha de conhecimento, além do seu crescimento na modalidade.

ATIVIDADES

Ao longo do ano de 2024 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 comida 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 /animais em prol da instituição para a realização do torneio.

Caminhada CSCDS – Em 2024 mantemos esta atividade e pretendemos que sejam realizadas no mínimo a Caminhada de Primavera e a Caminhada de Outono. 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.

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.

Feirinhas sociais: Atividade de cariz social 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 2024, a entidade organizadora é a Câmara Municipal de Guimarães.

Carnaval Sénior: Participação dos utentes inseridos no projeto 65+, sala de convívio e atividades desportivas no desfile de Carnaval organizado Câmara Municipal de Guimarães.



CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

Organismo de Utilidade Pública

Ações de Sensibilização: Ao longo de todo o ano de 2024 serão realizadas ações de sensibilização abordando as temáticas de saúde e segurança. Para a realização destas atividades vamos contar com Guarda Nacional Republicana e Farmácias.

Workshops: Serão realizadas atividades no âmbito ambiental, culinário e decorativo, para tal vamos contar com colaboração do Laboratório da Paisagem, Brigada Verde de Silvares, a Oficina e outras entidades que poderão dar um bom contributo a esta iniciativa. Estes workshops são gratuitos para os utentes do CSCDS.

Mesas Temáticas: Serão levadas a cabo 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.

Horta Pedagógica/Sementeira: Será criada uma horta pedagógica pelos utentes do programa 65+ e Sala de Convívio, dando a oportunidade da partilha de conhecimentos, através do cultivo de alimentos.

Festa dos Santos Populares/Casamentos de Santo António: Atividade a desenvolver com outras instituições no decorrer do mês de junho, pretendemos promover o convívio, a partilha de experiências e saberes e a socialização.

Colheitas: Atividades de cariz social a desenvolver nos meses de setembro e outubro. Com esta atividade damos oportunidade aos nossos utentes de reviver tradições, em parceria com a população local, damos oportunidade de os nossos utentes participarem nas vindimas, desfolhada, apanha das nozes e castanhas.

Halloween: Com a realização desta atividade vamos proporcionar aos nossos utentes uma atividade de recreação, onde em conjunto irão fazer a decoração de abóboras que serão expostas no exterior na noite de Halloween.

Semana Internacional do Idoso: Participação dos utentes inseridos no projeto 65+, sala de convívio e aulas desportivas em atividades organizadas pela Câmara Municipal de Guimarães no decorrer dessa semana.



CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

Organismo de Utilidade Pública

Magusto: Atividade de cariz social, participação de toda a comunidade, tarde de 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: Em parceria com a Junta de Freguesia de Silvares vamos participar com a plantação de árvores.

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 2024, com a partilha de conhecimentos no folclore regional.

Passeio Convívio CSCDS: Em 2024, 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 no programa 65+, sala de convívio e ginástica para crescidos

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.



CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

Organismo de Utilidade Pública

Como nota final, será sempre de ressaltar que, este plano de atividades para ano de 2024, 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 2024

Caracter	Atividades	Data
Ambiental	Atividade organizada pela Brigada Verde	Dia a definir
Social e Desportivo*	Caminhada de Primavera	19 de maio
Social e Desportivo	Dia da Criança, parceria: Escuteiros de Silvares	25 de maio
Social e Desportivo*	Torneio de Chincalhão	15 de junho
Social	Casamentos de Santo António, parcerias: - Encontro de Saberes	junho (dia a definir)
Cultural	Segada e Malha do Centeio	29 de junho
Cultural	Festival de Folclore	6 de julho
Social e Desportivo	Domingos Desportivos, parcerias: - Gteam	Mês de julho
Social*	Sunset na Ilha, organização: Junta de Freguesia	Julho (dia a definir)
Social	Passeio Anual	14 de julho (Domingo)
Social e Desportivo*	Caminhada de Outono	6 de outubro
Social*	Magusto	Novembro (dia a definir)
Social	Festa de Aniversário e Natal	8 de dezembro
Social	Ceia de Natal - Rancho Folclórico	21 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 9 de outubro de 2023

A Direção:

A Presidente: Ricardine Mendes Veiga

A Secretária: Maria Paula de Almeida Gonçalves

O Tesoureiro: Filipe Miguel Ferreira da Costa

Aprovado em Assembleia Geral de 9 de novembro de 2023

A Mesa da Assembleia:

O Presidente: Rui Manuel António Pereira

A 1ª Secretária: Carina Freitas

A 2ª Secretária: Armindo Rodrigues Fernandes