



Organismo de Utilidade Pública

CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

PLANO DE ATIVIDADES 2021

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

De acordo com o estipulado nos estatutos desta Instituição, e demais legislação em vigor, a Administração apresenta o Plano de Atividades para o ano de 2021, bem como o respetivo orçamento.

ÁREA SOCIAL

Na área social desta instituição, as atividades desenvolvidas e a gestão da programação estarão sediadas na Escola Social do CSCD de Silvares. 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. Serão de manter as atividades de 2020 descritas abaixo e os que serão desenvolvidos no plano estratégico do Centro de Dia, é um objetivo maior em 2021, iniciar a requalificação da sede para uma creche e um centro de dia.

Objetivo Geral

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

Objetivos Específicos

- ✓ Estimular as capacidades motoras, sociais e cognitivas;
- ✓ Combater a taxa de inatividade física;



CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

- ✓ Diminuir a taxa de sedentarismo;
- ✓ Promover a prática de atividade física e um estilo de vida ativa;
- ✓ Desenvolver competências relacionais e sociais;
- ✓ Fomentar as boas práticas de uma alimentação saudável e de proteção ambiental.
- ✓ Elaborar mapa estratégico para creche e centro de dia.

- **Centro 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 respetivas valências. Está a funcionar de segunda à sexta das 14h00 às 18h00. Colmatando assim, as necessidades sentidas por algumas famílias para os seus idosos. É de manter as atividades previstas no regulamento.

- **Projetos para Crescidos:** Uma série de atividades que são desenvolvidas para estimular a participação, tanto em atividades desenvolvidas pela instituição, como as desenvolvidas pelo Município, teatros e outras instituições. Manter o desenvolvimento de atividades saudáveis, incluindo a avaliação de tensão arterial periódica pela enfermeira. Envolve o projeto Ginástica para Crescidos, inclui a hidroginástica, a hidroterapia para este grupo-alvo e manter-se-á a ginástica no projeto descrito à frente "Vida Feliz". Inclui também o projeto Ponto d' Afeto que inclui, entre outros, trabalhos manuais, normalmente alusivos a efemérides e/ou épocas festivas, que são expostos para consumo e angariação de fundos.

- **Projeto Vida Feliz:** projeto desenvolvido pela Tempo Livre, e que somos promotores. Consiste em promover a atividade física de forma regular em adultos a partir dos 50 anos. Após a avaliação física de cada inscrito, é efetuado um projeto individual, com objetivos individuais, de forma a que se adequa a cada um e não o mesmo para todos. Este projeto tem custo para os inscritos, que serão suportados pela Junta de Freguesia. Ao CSCDS cabe a logística e cedência do espaço, bem como de transporte.



Organismo de Utilidade Pública

CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

- **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.

- **Apoio no transporte escolar:** iniciado em outubro de 2018, resulta de um acordo entre a Junta de Freguesia de Silvares e a nossa instituição, promovendo assim um serviço de transporte mais adequado às necessidades dos alunos da Escola EB da Teixugueira e será de manter em 2021.

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 2021.

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.



CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

ÁREA DESPORTIVA

No plano desportivo, iremos continuar a apostar nas nossas crianças. Vamos 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.

Reiniciaremos os treinos de Futsal na expectativa de federarmos uma equipa na próxima época desportiva.

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 ATIVIDADE FÍSICA**- Caminhada para promover a prática de atividade física junto da comunidade, assim como mostrar os benefícios do exercício físico.
- **COMEMORAÇÕES DO 39º 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.



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. Em 2021 vamos manter esta atividade que une a freguesia num propósito comum: angariação de alimentos para as famílias mais carenciadas.
- **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.
- **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 2021. 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 uma imagem de continuidade de um projeto futuro de vários anos do Centro Social, Cultural e Desportivo.



Organismo de Utilidade Pública

CSCDS - Plano Atividades 2021

CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

Aprovado em reunião de Direção de 17 de outubro de 2020

A Direção:

A Presidente: Lisete de Sousa Vago

O Secretário: Adérito Cardoso Rodrigues

O Tesoureiro: Paula Isabel Rodrigues Freitas

Aprovado em Assembleia Geral de

A Mesa da Assembleia:

O Presidente: Ricardo Manuel Pereira Pereira

A 1ª Secretária: Maria Paula de Abreu Quintais Moreira

A 2ª Secretária: Ângela Maria Mendes Abreu