



Organismo de Utilidade Pública

CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

PLANO DE ATIVIDADES 2016

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 2016, 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 antiga escola do casquinho, doravante intitulada Escola Social de Silvares.

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

- **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.

- **Gabinete de Psicologia:** Também denominado por *GAPSI* - *CSCDS* (gabinete de atendimento psicológico) será uma resposta social que tem como objetivo geral satisfazer as necessidades de cariz emocional e psicológica dos utentes e seus familiares, contribuindo desse modo para a melhoria da qualidade de vida.



Organismo de Utilidade Pública

CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

Com o gabinete de apoio psicológico (GAPSI- CSCDS) visamos no âmbito escolar, o desenvolvimento de estratégias relacionadas com a promoção do seu sucesso, a avaliação e prevenção de dificuldades escolares e a integração socioeducativa dos alunos e respetivas famílias.

No âmbito da terceira idade pretende-se criar atividades lúdicas, estratégias de envelhecimento ativo, intervenções ao nível de reminiscências, prevenção do processo demencial, avaliação de perdas cognitivas bem como conflitos internos. Pretende-se assim promover, desenvolver e acompanhar ações de intervenção familiar e desenvolvimento humano, que beneficiem estratégias de prevenção em situações de risco (ex. abuso, negligência) e promoção da qualidade de vida no âmbito da saúde e família.

- **Sala de Convívio** – É uma resposta social que visa proporcionar serviços adequados à satisfação das necessidades dos utentes; contribuir para a estabilização ou retardamento das consequências nefastas do envelhecimento; prestar apoio psicossocial; fomentar relações interpessoais e intergeracionais; favorecer a permanência da pessoa idosa no seu meio habitual de vida; contribuir para retardar ou evitar a institucionalização, bem como contribuir para a prevenção de situações de dependência, promovendo a autonomia.

- **Projeto Sabe Mais – Arco-Íris Solidário:** Desenvolverá um conjunto de ações devidamente planificadas que contribuirão para a melhoria da qualidade da comunidade, levando-a a participar ativamente em todo o projeto, pois estas requerem a colaboração imprescindível de recursos, quer humanos como materiais, que só com uma população ativa e empenhada se pode concretizar positivamente todos os objetivos propostos.

Manter e estender protocolos com organizações de cariz social, no sentido de desenvolvermos o projeto de apoio aos mais carenciados.

Observações:

- **Gestão Social de Silvares** – Inserido no programa 65+ da Câmara Municipal de Guimarães, a Escola Social de Silvares terá a presença diária da Gestora Social de Silvares. Este programa visa dar apoio aos idosos em situação de maior carência



Organismo de Utilidade Pública

CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

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 (comunidade solidária), vamos continuar a desenvolver projetos ao longo do ano de 2016. 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 infartos\avcs, realizando desta forma ao longo de uma semana testes de avaliação do colesterol e formação especializada no âmbito da prevenção.

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, 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.

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



Organismo de Utilidade Pública

CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

No plano desportivo, iremos continuar a apostar nas nossas crianças, através do Futsal, essencialmente na área da formação com a participação no campeonato distrital de Futsal infantis da AFB (Associação de Futsal de Braga).

Iremos dar também uma maior divulgação a uma nova modalidade criada para as nossas crianças, o Judo, com a participação em torneios de judo inseridos na Associação Distrital de Braga/Federação de judo, nas camadas de Benjamins Infantis\iniciados.

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

Um dos torneios terá o envolvimento da comunidade Silvarense, em conjunto com as Freguesias da Rede Social na qual estamos inseridos, a ser desenvolvido ao longo de 1/2 meses.

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.
- **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.
- **COMEMORAÇÕES DO 34º 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.



Organismo de Utilidade Pública

CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

- **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 comorbidades.
- **I 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. 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 iremos juntos, caminhar com o objetivo de ajudar muitas famílias.
- **I MUNDIALITO DE FUTSAL** – O futsal é um desporto já enraizado na nossa casa. Tendo em conta os benefícios físicos e mentais que proporciona com esta atividade, pretende-se complementar o desporto com a educação.
- **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



Organismo de Utilidade Pública

CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

profissional. Estamos, neste momento, já a trabalhar para que o próximo festival seja o melhor de sempre.

- **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.
- **ZUMBA AOS DOMINGOS DE MANHÃ** – Tendo em conta que o Zumba é o mais divertido dos desportos, nada melhor que começar a manhã a praticar exercício.
- **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.

Como nota final, será sempre de ressaltar que, este é um plano de atividades para 2016,

Nessa medida, naturalmente, optamos por apresentar um plano de atividades que, de certa forma, pretende ser um pouco ambicioso, 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

CENTRO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVO DE SILVARES

Instituição Particular de Solidariedade Social

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: _____