

associação o paul cultural
desportivo

Plano de Atividades 2023





ÍNDICE

1. Introdução	3
2. Caracterização da população alvo	4
3. Objetivos do projeto	5
4. Atividades a desenvolver	6
5. Calendarização	9
6. Recursos financeiros	14
<u>ANEXO</u>	16
7. Quadro nº . 1 – Receitas	17
8. Quadro nº . 2 – Despesas	18



1. Introdução

A Associação "O Paul Cultural Desportivo" surgiu no Paul em 3 março de 1974, onde estatutos foram publicados em Diário da República em 9 de julho de 1977, III Série-Número 157, página 6506, tendo então, desenvolvido um trabalho meritório de incremento do desporto e da cultura. Este trabalho reflete-se no nível de adesão da população, sendo uma entidade muito acarinhada na Freguesia do Paul.

Ao longo de vários anos esta coletividade dinamizou múltiplas atividades desportivas e culturais, nomeadamente o futebol, o hóquei em patins, o andebol, o ténis, o atletismo, o voleibol, o andebol, o cicloturismo, a ginástica, a hidroginástica e os desportos motorizados, referente à componente desportiva, e o movimento e drama, o teatro e atividades de biblioteca, na componente cultural.

O presente projeto visa dar continuidade às atividades desenvolvidas nestes últimos anos, assim como as obras projetadas, sabendo que, grande parte das atividades e obras foram condicionadas devido ao período pandémico/Covid-19.

Para o presente ano, pretendemos terminar a legalização da construção existente com as retificações necessárias e conclusão das obras do Complexo Desportivo.

As obras em conjunto com as atividades planeadas serão mais-valia para o ano de dois mil vinte e três.



2. Caracterização da população alvo

Sendo a Freguesia do Paul uma povoação com 1365 habitantes (censos de 2021), com um grande número de crianças e jovens, é nossa intenção criar atividades que permitam a esses mesmos jovens e crianças praticar atividades de desenvolvimento físico e cultural necessário ao desenvolvimento harmonioso do ser humano.

É hoje, ideia aceite, que os jovens baseiam o seu processo de aculturação utilizando as oportunidades que o meio físico e humano envolvente lhes oferecem. Desse modo, é fundamental que todas as entidades se esforcem por oferecer a todas as fchas etárias, atividades que lhes permitam uma correta integração social e adequadas às diferentes idades e que permitam a criação de estilos de vida saudável para todos os cidadãos.

Existem no meio físico, social e cultural da Freguesia do Paul, um conjunto de fatores que condicionam negativamente essa integração e que interessa atenuar. Muito resumidamente, poderemos referir os seguintes:

- A localização física na periferia sul do Concelho, o que provoca um certo afastamento das instituições responsáveis pelo apoio necessário às atividades necessárias;
- Falta de oportunidades de emprego em territórios, atualmente considerados de baixa densidade;
- A carência dos recursos humanos (emigrações e migrações);
- Vivemos num tempo de grande inatividade física e as crianças e jovens sofrem por isso. É um tempo de analfabetismo motor, porque elas não têm de facto uma literacia física e motora adequada, porque o tempo de brincar na rua desapareceu e está em vias de extinção. As crianças hoje



não têm tempo para brincar, explorar com os amigos a “rua” de forma livre e espontânea.

Por estes, e outros motivos, acreditamos que se justifica plenamente a nossa ação, na medida do possível, alargada em relação aos anos anteriores.

Para a concretização destes propósitos é indispensável o reforço dos apoios das entidades oficiais.

3. Objetivos do projeto

O presente projeto visa desenvolver um conjunto de atividades que possam proporcionar a toda a população do Paul o preenchimento saudável dos seus tempos livres. Como já foi referido anteriormente, também temos como objetivo dinamizar atividades que possam atrair crianças e jovens para a prática desportiva, para o gosto por atividades culturais e para a sua socialização em todas as vertentes da cidadania.

Num mundo em que cada vez mais, os jovens são atraídos por fatores de marginalidade como a droga ou o álcool, interessa criar atividades saudáveis que os possam motivar a integrar-se corretamente na sociedade em que vivem. Daí a razão do nosso projeto e a necessidade de apoio de todas as Instituições Públicas e Privadas.

Pretende-se, no entanto, criar condições para que também os adultos possam participar noutras atividades, como por exemplo, a revitalização da cultura tradicional tão enraizada neste povo.

Os objetivos deste projeto visam igualmente a formação dos jovens e adultos em diversos níveis como a integração social, a saúde, o gosto pela leitura, o contacto com a natureza, o respeito pelos valores tradicionais, etc.



Na atividade desportiva visa proporcionar aos praticantes o conhecimento das suas capacidades, desenvolvendo simultaneamente, comportamentos e hábitos de trabalho necessários à vida e mesmo ao sucesso escolar. Desenvolve-se assim o espírito de grupo, o sentido da responsabilidade, da autonomia e da cooperação.

Ao nível da saúde, possibilitará o crescimento harmonioso e a aquisição de comportamentos e conhecimentos relativos ao próprio corpo e aos cuidados a ter com ele.

A dinamização de jogos tradicionais, património do nosso povo, permitirá a identificação cultural, o respeito pela tradição e a reprodução de práticas culturais necessárias à correta integração social dos jovens.

A utilização da “Ribeira Caia” (vulgarmente conhecida por “Ribeira do Paul”) e a exploração da natureza permitirão um desenvolvimento sadio dos praticantes, permitindo-lhes o contacto com a natureza e, conseqüentemente, afastando-os de certos ambientes, onde poderão estar mais sujeitos a influências prejudiciais.

Para atingir estes objetivos, propomo-nos desenvolver as atividades que a seguir se indicam.

4. Atividades a desenvolver

As atividades a desenvolver a seguir indicadas, devem permitir a concretização dos objetivos atrás definidos. Assim, **propomo-nos desenvolver no campo desportivo**, as seguintes atividades:



- Organização e formação de uma equipa de petizes (nascidos 2018, 2017, 2016); futura participação no Campeonato / Encontros Distrital de Futebol da AFCB;
- Dinamização de uma equipa de veteranos (treinos à sexta);
- Dinamização de diversos jogos tradicionais, em colaboração com outras Entidades;
- Organização de um torneio de futebol de 7, com vários escalões etários e de ambos os sexos;
- Organização da III Edição dos jogos de água, aproveitando os recursos da ribeira de Paul;
- Dinamização a “Rota das Aldeias Históricas”;
- Formação de jovens nos jogos de xadrez e damas, organizando posteriormente torneios na vila do Paul e permitindo a participação noutros torneios do Distrito;
- Organização de torneios de jogos populares, dinamizando os jogos da malha, sueca, rolho e petanca;
- Dinamização da Secção de Desportos Motorizados e organização de provas/eventos de Todo o Terreno, tratores e clássicos, utilizando a pista pertencente à Junta de Freguesia e o espaço contíguo ao Complexo Desportivo;
- Dinamização da ginástica, zumba, pilates (aproveitando as instalações existentes no Complexo Desportivo) e hidroginástica nas instalações do Aquadome / H₂OTEL ou no futuro espaço hoteleiro da Freguesia de Paul;
- Dinamização da Secção de Cicloturismo com a organização de provas e passeios/convívio, aproveitando as excelentes paisagens da região;



- Atividades de Pedestrianismo, inserido no “Grupo de pedestrianismo da APCD”, aproveitando a beleza natural da Região e dinamizando as rotas do Mazagão, Ribeira, Cabecinho e Piçarra;
- Organização da V Edição do Remember Live;
- Organização II Prova de Trail, aproveitando os diversos percursos e trilhos da nossa região;
- Desenvolver ações de formação em várias áreas temáticas;
- Desenvolver o projeto “Comunidades de Energia Renovável – 100 Aldeias”.

Para a dinamização destas atividades, possuímos no Paul um conjunto de recursos que nos permitem encarar, com algum otimismo, a concretização dos objetivos desde que tenhamos a ajuda das organizações existentes. Dispomos de um bom Complexo Desportivo, em remodelação, onde se insere a Sede Social/Centro de Convívio e uma natureza ainda limpa e uma excelente ribeira, onde poderemos praticar diversas atividades.

No campo cultural propomo-nos desenvolver as seguintes atividades:

- Dinamização da Biblioteca, aproveitando a Sede Social e a Biblioteca existente, que se pretende organizar e aumentar, para incentivar os jovens à leitura;
- Dinamização de atividades a “Ética no Desporto, “Juntos, sabemos mais e fazemos melhor”;
- Organização de um Concurso de Fotografia, subordinado ao tema **“APCD, uma realidade local (continuação)”**;
- Dinamização das comemorações relativas ao aniversário da Associação e das festas populares;



- Continuar a dinamizar a página na Internet de forma a divulgar o historial desta Associação, bem como as suas atividades;
- No seguimento do historial da Associação, iremos continuar o aprofundamento do mesmo, com recuperação de documentos de outras entidades, que desenvolveram atividades na área desportiva.

5. Calendarização

➤ *janeiro de 2023*

- Apresentação do Projecto “Comunidades de Energia Renovável – 100 Aldeias”;
- Dinamização e formação de uma equipa de petizes (nascidos 2018, 2017, 2016); futura participação no Campeonato / Encontros Distrital de Futebol da AFCB;
- Jantar de Reis, dia 7 de janeiro;
- Dinamização da equipa de veteranos, “Treinos à Sexta”;
- “Pedestrianismo...Saúde e aptidão”;
- Rota das Aldeias Históricas;
- Passeios de BTT, todos dos Domingos;
- Dinamização da Ginástica;
- Dinamização da Hidroginástica;
- Dinamização do Zumba;
- Dinamização de Pilates;
- Abertura oficial do concurso Ética no Desporto - “Juntos, sabemos mais e fazemos melhor / “A Ética Desportiva vai à Escola...”.

➤ *fevereiro de 2023*



- Continuar a dinamização e formação de uma equipa de petizes (nascidos 2018, 2017, 2016); futura participação no Campeonato / Encontros Distrital de Futebol da AFCB;
- Dinamização da equipa de veteranos, “Treinos à Sexta”;
- Dinamização da Ginástica;
- Dinamização da Hidroginástica;
- Dinamização do Zumba;
- Dinamização de Pilates;
- Rotas das Aldeias Históricas;
- Passeios de BTT.
- “Pedestrianismo... Saúde e aptidão”;

➤ **março de 2023**

- “Cantamos os parabéns - 49 anos ao serviço da comunidade”) – 3 de março;
- Continuar a dinamização e formação de uma equipa de petizes (nascidos 2018, 2017, 2016); futura participação no Campeonato / Encontros Distrital de Futebol da AFCB;
- Dinamização da equipa de veteranos, “Treinos à Sexta”;
- Formação em tratores “Conduzir e operar trator em segurança”;
- Dinamização do dia Internacional da Mulher (**11 de março 2023** - 08 de março é a data oficial);
- Travessia da Ponte 25 de Abril/Lisboa (**12 março de 2023**);
- Ação sensibilização “Dia Mundial da Água”;
- “Pedestrianismo... Saúde e aptidão”;
- Dinamização de Ginástica;
- Dinamização da Hidroginástica;
- Dinamização do Zumba;
- Dinamização de Pilates;



- Rotas das Aldeias Históricas;
- Passeio de TT (**26 de março de 2023**).

➤ **abril de 2023**

- Continuar a dinamização e formação de uma equipa de petizes (nascidos 2018, 2017, 2016); futura participação no Campeonato / Encontros Distrital de Futebol da AFCB;
- Dinamização da equipa de veteranos, “Treinos à Sexta”;
- Formação “Aplicação dos Produtos Fitofarmacêuticos”,
- Passeios de BTT;
- Dinamização de Ginástica;
- Dinamização de Hidroginástica;
- Dinamização de Zumba;
- “Pedestrianismo...Saúde e aptidão”;
- Dinamização de Pilates;
- Dinamização das comemorações do 25 de Abril, organizando atividades desportivas e culturais no Complexo Desportivo;
- Comemoração do Dia Mundial da Dança (1 de maio de 2023 - 29 de abril é a data oficial);
- Organização do torneio de primavera de Petizes;
- Mês da atividade Física com o objetivo de promover a prática da atividade física junto da população, assim como mostrar os benefícios do exercício físico (equipamentos de atividade física ao ar livre).

➤ **maio de 2023**

- Finais das atividades desportivas e culturais do 25 de Abril (Dia Internacional do Trabalhador / 1º de maio) e entrega de recordações;
- Continuar a dinamização e formação de uma equipa de petizes (nascidos 2018, 2017, 2016); futura participação no Campeonato / Encontros Distrital de Futebol da AFCB;



- Organização da II Edição do “PaulTrail, Vila do Paul” (14 de maio de 2023);
- Caminhada intitulada “Os Passadiços”; passadiços do Paiva ou Amieira do Tejo ou Alamal;
- Dinamização da Ginástica,
- Dinamização de Hidroginástica
- Dinamização de Zumba;
- Dinamização de Pilates;
- Passeios de BTT – Mês do coração;
- Divulgação dos vencedores do concurso Ética no Desporto - “Juntos, sabemos mais e fazemos melhor”.
- Formação “Aplicação dos Produtos Fitofarmacêuticos”,
- ” Pedestrianismo...Saúde e aptidão”;
- Dinamização da equipa de veteranos, “Treinos à Sexta”;
- Inauguração das obras do Complexo Desportivo.

➤ **junho de 2023**

- Continuar a dinamização e formação de uma equipa de petizes (nascidos 2018, 2017, 2016); futura participação no Campeonato / Encontros Distrital de Futebol da AFCB;
- Dinamização da Ginástica;
- Dinamização de Hidroginástica;
- Dinamização de Zumba;
- Dinamização de Pilates;
- Organização de um Passeio de BTT de orientação por GPS (18 de junho de 2023);
- Organização do torneio de malha e/ou petanca;
- Dinamização do Dia Mundial da Bicicleta – Divulgar a modalidade e o seu bem-estar;



- Organização de atividades inseridas na defesa do ambiente, relembrando o dia 5 de junho, como dia mundial do ambiente;
- Passeios de BTT;
- “Pedestrianismo...Saúde e aptidão”;
- Festival das Bifanas;

➤ **julho de 2023**

- Organização V Edição do REMEMBER (**22 de julho de 2023**);
- Organização do Concurso de Fotografia, subordinado ao tema **“APCD, uma realidade local (continuação)”**;
- “Pedestrianismo...Saúde e aptidão”;
- Exposição dos trabalhos concorrentes ao Concurso de Fotografia e da Coleção de Postais.
- Realização de uma atividade com zarabatanas;
- Participação no “VII Festival da Truta”, organizado pela Junta de Freguesia e Associativismo local;

➤ **agosto de 2023**

- Organização de um torneio de Futebol de 7 “Emigrantes em férias...”;
- Organização da III Edição dos jogos de água, aproveitando os recursos da ribeira de Paul.

➤ **setembro, outubro e novembro de 2023**

- Organização de um jogo de apresentação da equipa petizes;
- Organização de um torneio Interassociações em veteranos (Fut 7);
- Participação no Campeonato Distrital/Encontros de Petizes;
- Dinamização da equipa de veteranos;
- Organização da noite de Halloween;
- III Convívio de Tratores / Palestra sobre os riscos destes equipamentos;
- “Pedestrianismo... “Saúde e aptidão”;



- Dinamização da Ginástica;
- Dinamização do Zumba;
- Dinamização de Pilates;
- Dinamização da Hidroginástica;
- “O Ecossistema / Ribeira a preservar” (em parceria);
- Dinamização das atividades ligadas à biblioteca;
- Animação “O VELÓRIO DO PORCO”;
- Organização de um magusto em novembro;
- Continuação das atividades ligadas à biblioteca e xadrez.
- Preparar o anteprojecto para as comemorações dos 50 anos.

➤ **dezembro de 2023**

- Participação no Campeonato Distrital/Encontros de Petizes;
- Dinamização da equipa de veteranos, “Treinos à sexta”;
- Dinamização da Ginástica,
- Dinamização do Zumba;
- Dinamização de Pilates;
- Dinamização da Hidroginástica;
- “Pedestrianismo...Saúde e aptidão”;
- Dinamização das atividades da biblioteca, xadrez e damas;
- Avaliação e reformulação do projeto (objetivos alcançados);
- Elaboração de um novo projeto (atividades a realizar, orçamento, objetivos definidos, recursos financeiros a aplicar identificados).

6. Recursos financeiros

Para concretizar as atividades antes descritas, elaborámos um orçamento global de **€29 659,69 (em anexo)**.



Estas verbas terão que ser obtidas de várias formas, devendo uma grande fatia ser suportada por subsídios de entidades oficiais, de quem esperamos a melhor receptividade às nossas propostas.

Por outro lado, além das verbas obtidas através da quotização dos sócios e da publicidade, os Órgãos Sociais da A.P.C.D. não se pouparão a esforços para “inventar” dinheiro, obtendo receitas junto de beneméritos e empresários da região, na exploração de bares nas atividades, pela venda de rifas, brindes, cachecóis, etc.

Estamos conscientes que o plano que apresentamos é ambicioso. Porém, como já referimos, a conjugação de esforços dos Órgãos Sociais, associados e população em geral, convenientemente respaldados por subsídios das entidades oficiais, irá permitir um elevado grau de cumprimento dos objetivos aí expostos.

NOTA: Ratificado na Assembleia-geral de 05 de novembro de 2022

O Presidente da Direção da APCD,

(Carlos Manuel Nunes Ramos)



ANEXO

ORÇAMENTO GLOBAL ***Receita/Despesa***



7. Quadro nº . 1 – Receitas

Receitas

1.Recebimentos de Atividades		
1.1	Quotização e Joias	8 000,00 €
1.2	Atividades	8 230,00€
1.3	Doações	2 063,19 €
1.4	Subsídios / Apoios	10 286,50€
1.5	Outros	880,00€
	SUBTOTAL	29 459,69 €

2. Recebimentos Comerciais		
2.1	Merchandising	200,00€
	SUBTOTAL	

3. Recebimentos Capitais		
3.1	-----	0 €
	SUBTOTAL	

4. Recebimentos Prediais		
4.1	-----	0 €
	SUBTOTAL	
	TOTAL	29659,69€

8. Quadro nº . 2 – Despesas

Despesas

1.Funcionamento		
1.1	Pessoal	----
1.2	Seguros	1390,00 €
1.3	Rendas	----
1.4	Manutenção	2670,00 €
1.5	Água, eletricidade e gás	3240,00 €
1.6	Representações e deslocamentos	----
1.7	Material de Escritório	230,00 €
1.8	Higiene, segurança e conforto	250,00 €
1.9	Despesas específicas de atividade	3919,75 €
1.10	Passeio/TRAIL	2700,00 €
1.11	Passeio TT	2823,44 €
1.12	Remember Live	5950,00€
1.13	Bandeira da Ética	600,00€
1.14	Outras	400,00 €
SUBTOTAL		21 473,19 €

2.Investimento		
2.1	Aquisição de equipamentos	6986,50€
2.2	Aquisição ou construção de instalações	1100,00€
2.3	Outras	100,00€
SUBTOTAL		8 186,50 €

TOTAL**29 659,69 €****NOTA: Ratificado na Assembleia-geral de 05 de novembro de 2022**