associação o paul cultural desportivo

Plano de Atividades 2025

BANDEIRA da ÉTICA

PedaisdoPaul

ÍNDICE

1. Introdução 3
1. Visão 4
2. Missão 5
3. Caracterização da população alvo 5
4. Análise Swot 6
   - **I. Forças (Pontos Fortes)** 6
   - **II. Fraquezas (Pontos Fracos)** 6
   - **III. Oportunidades** 7
   - **IV. Ameaças** 7
5. Objetivos do projeto 7
6. Atividades a desenvolver 9
7. Calendarização 13
8. Recursos financeiros 19

ANEXO 20

1. Quadro nº . 1 – Receitas 21
2. Quadro nº . 2 – Despesas 22

1. Introdução

O Paul Cultural Desportivo (escritura)

Certifico, narrativamente, que, por escritura de 3 de junho de 1977, lavrada de fl. 1 a fl. do respectivo livro de escrituras diversas n.º 8-D do 2.º Cartório da Secretaria Notarial da Covilhã, a cargo da notária licenciada Maria Salomé Ferro Tavares Alçada Baptista, foi constituída uma associação com a denominação O Paul Cultural Desportivo, com sede na freguesia do Paul, concelho da Covilhã, que tem por fins fomentar e proporcionar a cultura e prática desportiva e todas as manifestações não proibidas por lei aos seus associados, ficando os associados obrigados ao pagamento de uma jóia inicial e de uma quota mensal, fixadas e alteráveis por deliberação da assembleia geral, sendo as demais condições fixadas no regulamento interno aprovado em assembleia geral.

Está conforme.

Secretaria Notarial da Covilhã, 6 de Junho de 1977. –

A Ajudante, Maria Astrigilda da Graça Mendes Roberto

1-0-7109

A Associação "O Paul Cultural Desportivo" surgiu no Paul a 3 de março de 1974, tendo os seus estatutos sido publicados em Diário da República a 9 de julho de 1977, III Série - Número 157, página 6506, com as últimas alterações publicadas a 11 de maio de 2023 no Portal da Justiça, na secção de atos societários e outras entidades. Desde então, tem desenvolvido um trabalho meritório de promoção do desporto e da cultura. Este esforço reflete-se no elevado 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 futebol, hóquei em patins, andebol, ténis, atletismo, voleibol, cicloturismo, ginástica, hidroginástica e desportos motorizados, no âmbito desportivo; e movimento e drama, teatro e atividades de biblioteca, no âmbito cultural.

O presente projeto visa dar continuidade às atividades desenvolvidas nestes últimos anos, assim como as obras projetadas para os próximos anos.

Para o presente ano, pretendemos concluir a legalização da construção existente, com as necessárias retificações e medidas de autoproteção. Pretendemos também finalizar as pequenas obras do Complexo Desportivo. A conclusão das pequenas obras e das atividades planeadas será uma mais-valia para o ano de 2025. A finalização das obras do Complexo Desportivo proporcionará um espaço desportivo e recreativo para a população local, que poderá ser utilizado para a realização de diversas atividades, como desportos, eventos culturais e sociais. A realização das atividades planeadas, por sua vez, contribuirá para a dinamização da comunidade e para o bem-estar da população.

1. Visão

- A associação pretende qualidade acrescida; pretende que a formação e a transferência de conhecimento sejam realizadas com qualidade, de forma a garantir que os participantes adquiram as competências necessárias para o seu desenvolvimento pessoal e profissional;
- A associação pretende que os recursos humanos sejam de qualidade, de forma a garantir que a associação possa atingir os seus objetivos;

- A associação pretende qualidade acrescida em outros aspectos, como a gestão, a comunicação, a inovação, etc;
- Procuramos agregar os sócios, atletas, técnicos e demais comunidade, em torno de uma atitude de cidadania positiva;
- Procuramos "Formar pessoas ...Homens de amanhã";
- Pretendemos ser uma associação viva e cooperante de referência local e regional.

2. Missão

- Existe para promover a cultura, o recreio e o desporto dentro dos valores da Associação;
- Propomos formar pessoas desenvolvendo as aptidões desportivas, académicas e sociais, e que saibam levar esses valores para as suas vidas futuras;
- Esta Entidade destina-se aos sócios, atletas, técnicos e demais comunidade em torno desta atitude de cidadania positiva.

3. 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 fachas 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.

4. Análise Swot

I. Forças (Pontos Fortes)

- Candidaturas às diversas Entidades (Câmara da Covilhã, IPDJ, PRR…);
- Número de sócios e praticantes;
- As parcerias com as diferentes Entidades;
- Localização central a sul do concelho da Covilhã.

II. Fraquezas (Pontos Fracos)

- 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); redução da população residente;
- 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;

- Custo na manutenção dos equipamentos;
- Dificuldade de transporte para as diferentes deslocações.

III. Oportunidades

- Os novos equipamentos poderão contribuir para o aumento do número de praticantes nas diversas atividades físicas e desportivas;
- Aproveitamento da "Ribeira do Paul" e da diversidade ambiental existente na periferia da Freguesia de Paul;
- Aumento dos praticantes e sócios.

IV. Ameaças

- Recursos humanos para o desempenho das funções nos Órgãos Sociais;
- População envelhecida;
- Dificuldade em reverter a perda demográfica;
- Dificuldade no financiamento;
- Insuficiente cooperação entre entidades.

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.

5. Objetivos do projeto

O presente projeto visa *desenvolver um conjunto de atividades que possam proporcionar aos sócios, atletas, técnicos e demais comunidade o preenchimento saudável dos seus tempos livres. Temos também, 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 para atividades ilícitas, 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, consequentemente, 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.

6. 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:

- Criação da Equipa de Petizes (2020, 2019, 2018):

Realizar sessões de treino divertidas e formativas.

Participação futura no Campeonato / Encontros Distritais da AFCB.

- Equipa de Veteranos:

Manter os treinos semanais à sexta-feira.

Organizar jogos amigáveis e torneios com outras equipas da região.

- Jogos Tradicionais:

Realizar eventos de jogos tradicionais em colaboração com outras entidades (ex. jogo da malha, pião, etc.);

Promover dias temáticos de jogos para resgatar tradições.

- Torneio de Futebol de 7:

Organizar um torneio inter-regional de Futebol de 7 com equipas convidadas.

- Jogos de Água:

Realizar a III Edição dos Jogos de Água na Ribeira de Paul, com atividades como corridas de bóias, polo aquático, e outras brincadeiras aquáticas.

- Rota das Aldeias Históricas:

Continuar a promover esta rota com passeios guiados e visitas a aldeias históricas da região.

- Formação e Torneios de Xadrez e Damas:

Organizar formações para jovens e, depois, torneios locais e participação em torneios distritais.

- Torneios de Jogos Populares:

Realizar torneios de jogos tradicionais como malha, sueca, rolho, e petanca para fomentar o convívio.

- Desportos Motorizados:

Organizar provas de Todo o Terreno, competições de tratores e encontros de veículos clássicos na pista local.

- Ginástica Aeróbica, Zumba, Pilates e Hidroginástica:

Promover aulas de ginástica nas instalações locais e hidroginástica no Aquadome / H2OTEL.

- Cicloturismo:

Realizar passeios de cicloturismo em grupo, aproveitando as paisagens naturais da região.

- Pedestrianismo:

Organizar caminhadas em grupo pelas rotas do Mazagão, Ribeira, Cabecinho e Piçarra, com vistas guiadas sobre a fauna e flora.

- Remember Live:

Organizar a VII Edição do Remember Live, mantendo a tradição de eventos culturais e desportivos.

- IV Prova de Trail:

Organizar a prova de trail pelos trilhos da região, promovendo o turismo e o desporto.

- Formações Temáticas:

Oferecer formações em temas diversos, como nutrição desportiva, gestão de equipas, primeiros socorros, entre outros.

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";
  - Recolha do espólio fotográfico, subordinado ao tema **APCD: Inclusão e diversidade no desporto e na cultura."**
- 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.

Essas atividades podem atrair uma variedade de públicos, desde crianças e jovens até adultos e idosos, aumentando a adesão e o impacto da associação na comunidade local.

Para a dinamização destas atividades, dispomos no Paul um conjunto de recursos que nos permitem encarar com algum otimismo a concretização dos objetivos, desde que contemos com o apoio das organizações existentes. Temos à nossa disposição um bom Complexo Desportivo, atualmente em remodelação, onde se localiza a Sede Social/Centro de Convívio, bem como uma natureza ainda preservada e uma excelente ribeira, onde será possível praticar diversas atividades.

7. Calendarização

➢ ***janeiro de 2025***

- Jantar de Reis, dia 11 de janeiro;
- Utilidade Pública e Mecenato Desportivo: Organização de uma palestra, workshop ou painel de discussão sobre a importância da utilidade pública e o impacto das ações comunitárias;
- Dinamização da equipa de veteranos, "Treinos à Sexta";
- "Pedestrianismo: Caminhando para um futuro mais inclusivo e ativo.";
- Rota das Aldeias Históricas;
- Passeios de TT off-road;
- 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 2025***

- Dinamização da equipa de veteranos, "Treinos à Sexta";
- Dinamização da Ginástica aeróbica;
- Dinamização da Hidroginástica;
- Dinamização do Zumba;
- Dinamização de Pilates;
- Rotas das Aldeias Históricas;
- Passeios de TT off-road;

- "Pedestrianismo: Caminhando para um futuro mais inclusivo e ativo.".

➢ ***março de 2025***

- "Cantamos os parabéns - 51 anos ao serviço da comunidade") – 3 de março;
- Dinamização e formação de uma equipa de petizes (nascidos 2020, 2019, 2018); 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 (**08 de março 2025**)
- Travessia da Ponte 25 de Abril/Lisboa **(09 março de 2025)**;
- Ação sensibilização "Dia Mundial da Água";
- "Pedestrianismo: Caminhando para um futuro mais inclusivo e ativo.";
- Dinamização de Ginástica aeróbica;
- Dinamização da Hidroginástica;
- Dinamização do Zumba;
- Dinamização de Pilates;
- Rotas das Aldeias Históricas;
- Passeio de TT (**30 de março de 2025**).

➢ ***abril de 2025***

- Continuar a dinamização e formação de uma equipa de petizes (nascidos 2020, 2019, 2018); futura participação no Campeonato / Encontros Distrital de Futebol da AFCB;
- Dinamização da equipa de veteranos, "Treinos à Sexta";
- Formação "Aplicação dos Produtos Fitofarmacêuticos";

- Assembleia geral: análise, discussão e votação do Relatório e Contas do ano anterior;
- Passeios de BTT;
- Dinamização de Ginástica aeróbica;
- Dinamização de Hidroginástica;
- Dinamização de Zumba;
- "Pedestrianismo: Caminhando para um futuro mais inclusivo e ativo.";
- 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 2025 - 29 de abril é a data oficial);
- Organização do torneiro 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 2025***

- 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 2020, 2019, 2018); futura participação no Campeonato / Encontros Distrital de Futebol da AFCB;
- Organização da IV Edição do "PaulTrail, Vila do Paul" (18 de maio de 2025);
- Caminhada "Os Passadiços"; explorando os passadiços do Paiva, Amieira do Tejo ou Alamal;
- Dinamização da Ginástica aeróbica,

- 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: Caminhando para um futuro mais inclusivo e ativo.";
- Dinamização da equipa de veteranos, "Treinos à Sexta";
- Inauguração das obras do Complexo Desportivo.

➢ ***junho de 2025***

- Continuar a dinamização e formação de uma equipa de petizes (nascidos 2020, 2019, 2018); futura participação no Campeonato / Encontros Distrital de Futebol da AFCB;
- Dinamização da Ginástica aeróbica;
- Dinamização de Hidroginástica;
- Dinamização de Zumba;
- Dinamização de Pilates;
- Organização de um Passeio de BTT;
- Organização do torneio de 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: Caminhando para um futuro mais inclusivo e ativo.";
- Festival das Bifanas;

➢ ***julho de 2025***

- Organização VI Edição do REMEMBER **(19 de julho de 2025)**;
- Recolha do espólio fotográfico, subordinado ao tema **"APCD: Inclusão e diversidade no desporto e na cultura."**
- "Pedestrianismo: Caminhando para um futuro mais inclusivo e ativo.";
- Exposição dos trabalhos concorrentes ao Concurso de Fotografia;
- Realização de uma atividade com zarabatanas;
- Participação no "VIII Festival da Truta", organizado pela Junta de Freguesia e Associativismo local;

➢ ***agosto de 2025***

- Organização de um torneio de Futebol de 7 "Emigrantes em férias: Juntos pelo Jogo";
- Organização da III Edição dos jogos de água, aproveitando os recursos naturais da ribeira de Paul.

➢ ***setembro, outubro e novembro de 2025***

- 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: Caminhando para um futuro mais inclusivo e ativo.";

- Dinamização da Ginástica aeróbica;
- 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;
- Assembleia geral: análise, discussão e votação do Plano de atividades para o ano seguinte;
- Continuação das atividades ligadas à biblioteca e xadrez.

➢ ***dezembro de 2025***

- Participação no Campeonato Distrital/Encontros de Petizes;
- Dinamização da equipa de veteranos, "Treinos à sexta";
- Dinamização da Ginástica aeróbica,
- Dinamização do Zumba;
- Dinamização de Pilates;
- Dinamização da Hidroginástica;
- Dia Internacional do Voluntariado;
- "Pedestrianismo: Caminhando para um futuro mais inclusivo e ativo.";
- Dinamização das atividades da biblioteca, xadrez e damas;
- Avaliação e reformulação do projeto, com base em objetivos alcançados;
- Elaboração de um novo projeto, incluindo atividades a realizar, orçamento detalhado, objetivos definidos e identificação dos recursos financeiros a aplicar.

8. Recursos financeiros

Para concretizar as atividades antes descritas, elaborámos um orçamento global de **€ 36 466,71 (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 recetividade às nossas propostas.

Além das verbas provenientes das quotas dos sócios e da publicidade, os Órgãos Sociais da A.P.C.D. empenhar-se-ão ao máximo para gerar receitas adicionais, através de iniciativas como angariação de fundos junto de beneméritos e empresários locais, realização de diversas atividades, e venda de rifas, brindes, cachecóis, entre outros.

Estamos cientes de que o plano que apresentamos é ambicioso. No entanto, como mencionamos anteriormente, a colaboração dos Órgãos Sociais, associados e da comunidade em geral, junto com o apoio financeiro das entidades oficiais, possibilitará o alcance significativo dos objetivos propostos.

NOTA: Ratificado na Assembleia-geral de 07 de novembro de 2024

O Presidente da Direção da APCD,

Assinado por: **CARLOS MANUEL NUNES RAMOS**
Num. de Identificação: 09037542
Data: 2024.11.07 23:47:54+00'00'

(Carlos Manuel Nunes Ramos)

CHAVE MÓVEL

ANEXO

ORÇAMENTO GLOBAL

Receita/Despesa

1. Quadro nº . 1 – Receitas

Receitas

1.Recebimentos de Atividades		
1.1	Quotização e Joias	7 980,00€
1.2	Atividades	14486,71€
1.3	Doações	2000,00€
1.4	Subsídios / Apoios	11800,00€
1.5	Outros (alienação)	0€
	SUBTOTAL	**36 266,71€**

2. Recebimentos Comerciais		
2.1	Merchandising	200,00€
	SUBTOTAL	

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

4. Recebimentos Prediais		
4.1	----------	0 €
	SUBTOTAL	
	TOTAL	**36466,71€**

2. 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 deslocações	----
1.7	Manutenção e operações bancárias	100,00€
1.8	Material de Escritório	230,00€
1.9	Higiene, segurança e conforto	250,00€
1.10	Passeio/TRAIL	3600,00 €
1.11	Passeio TT	3321,96€
1.12	Remember Live	11545,00€
1.13	Bandeira da Ética	800,00€
1.14	Despesas específicas de outras atividades	4319,75€
	SUBTOTAL	**31 466,71 €**

2.Investimento		
2.1	Aquisição de equipamentos	3000,00€
2.2	Aquisição ou construção de instalações	2000,00€
	SUBTOTAL	**5000,00 €**

TOTAL	**36 466,71 €**

NOTA: Ratificado na Assembleia-geral de 07 de novembro de 2024