



Plano de Atividades

2020

Clube Recreativo dos Amigos da Quinta da Saudade

Índice

1. O CRAQS “Uma perspetiva para 2020”	02
2. Organograma do Clube	03
3. Memória Descritiva	04
a. Objetivos/finalidades	04
b. Necessidade de apoio financeiro	05
c. Atividades a desenvolver	05
d. Calendarização Desportiva	08
e. Calendarização interassociativa	08
f. Calendarização de Eventos	09
g. Afetação de Recursos	11
h. Impacto Sócios / Comunidade Envolvente	13
4. Previsão de Orçamental para 2020	16

O CRAQS

Uma perspectiva para 2020

A direção do Clube Recreativo dos Amigos da Quinta da Saudade é constituída por um grupo de moradores da Quinta da Saudade, desde 12 de dezembro de 2017. Acreditamos na sua reabilitação, enquanto Clube dos moradores, para os moradores e aberto a todos os amigos que dele fazem parte e os que queiram ingressar no Clube que é de todos e para todos.

Apostar na modernização, na inovação, na renovação e na melhoria contínua de um clube com 30 anos de existência, tornou-se essencial mantendo viva a tradição, os valores e a essência que fundou o CRAQS. Acreditamos e queremos continuar o nosso caminho para a criação de harmonia entre a modernização e a memória, uma combinação que aposta no futuro sem esquecer as raízes.

Um dos principais objetivos foi e continuará a ser a mobilização de sócios, moradores e estruturas socio culturais vizinhas, numa vertente de partilha de conhecimentos, experiências e valências.

No ano de 2018 demos o “pontapé de saída” para uma experiência enriquecedora para o CRAQS e para a comunidade envolvente, percorremos esse caminho em 2019 e pretendemos continuar a fomentar no ano 2020.

Organograma do CRAQS



Memória Descritiva

Objetivos/Finalidades

O CRAQS continuará a prosseguir as suas finalidades estatutárias, nomeadamente as de divulgação, promoção, apoio e fomento da prática de modalidades desportivas, dinamização cultural e recreativa para os seus sócios.

Procura ser uma instituição sociocultural e desportiva inserida na comunidade de uma forma ativa e empenhada, dando para tal contributos específicos que promovam uma melhor qualidade de vida e bem-estar, conduzindo ao desporto as camadas jovens envolvendo-as num salutar convívio com os seus associados menos jovens que também praticam as modalidades e/ou participam em atividades de lazer e cultura do clube.

As atividades a desenvolver serão alvo de análise orçamental, afetação de equipas, bem como informação de expectativas, de análise de impacto nos participantes e no meio envolvente.

Uma visão realista, orientada para os possíveis resultados que se espera contribuir para a aproximação da população e para a disseminação da cultura, do desporto e do associativismo.

Necessidade de apoio financeiro

A concretização das metas estabelecidas para 2020, a sua eficácia e sucesso, estão indiscutivelmente dependentes de apoio financeiro da Junta de Freguesia da Charneca de Caparica e Sobreda através do eventual apoio financeiro de carácter regular, previsto no Regulamento para a concessão de apoios ao movimento associativo.

O apoio financeiro será também diligenciado junto de entidades como a Camara Municipal de Almada e possíveis patrocínios com o comércio local.

As candidaturas de apoio extraordinário bem como de apoio aos equipamentos e infra-estruturas estarão cingidas às necessidades urgentes e à perfeita consciencialização da complexidade da sua tramitação.

A continuidade de mobilização de sócios e a sua reaproximação ao clube, bem como as atividades desportivas continua a ser um desafio constante no processo de criação de receita, pelo que o apoio financeiro torna-se vital no processo de seguimento do CRAQS.

Atividades a Desenvolver

Infra estruturas

- Manutenção de Jardins
- Recuperação/limpeza/conservação
- Revisão de extintores
- Pintura do Edifício (interior e exterior)

Área Administrativa/Financeira

- Aquisição de computador e impressora
- Alteração/atualização dos Estatutos do Clube
- Alteração/atualização de Regulamento Interno do Clube
- Realização de Inventário do Património do Clube

- Realização de parcerias e apoios
- Solicitação de patrocínios
- Angariação de novos sócios
- Mobilização de antigos sócios

Área Desportiva

- Garantir a gestão desportiva do Clube na íntegra
- Melhoramento das condições para a prática de diversas modalidades, nomeadamente recuperação dos vestiários
- Dinamizar e alargar a oferta de modalidades implementadas:
 - ✓ Zumba
 - ✓ Hip Hop KIDS
 - ✓ Futebol 7
 - ✓ Cross Training
- Dinamizar e alargar a oferta de modalidades a implementar
 - ✓ Danças de Salão
 - ✓ Danças Orientais
 - ✓ Kick Boxing
 - ✓ Ballet Contemporâneo
- Promover a atividade das caminhadas
- Promover a celebração, sempre que possível, de aulas outdoor
- Apostar na qualidade desportiva a nível instrutivo

Área Social, Cultural e Recreativa

- Manter tradições culturais e recreativas
- Dinamizar o Clube através de parcerias com os Lares de Idosos locais
- Proporcionar protocolos com as escolas e agrupamentos locais, Universidade Sénior, associações de reformados e grupos de apoio social
- Oferecer dinâmicas lúdicas e recreativas em épocas festivas
- Organizar campeonatos internos entre associados e inter clubes
- Participar nas Marchas populares de Almada

- Participar no Desfile de Carnaval
- Promover as Janeiras
- Otimização dos espaços para realização de eventos.
- Organização de matinés de fados
- Organizar atividades entre os sócios
- Intercâmbio associativo

Imagem e Comunicação

- Melhorar a rede de comunicação entre sócios e o Clube

Criação de associação entre o Clube, a Junta de Freguesia da Charneca da Caparica e Sobreda e a Câmara Municipal de Almada, através do pelouro do desporto.

Informação de Agenda Municipal das atividades a desenvolver

Calendarização Desportiva

Dia/Horário	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
10h00 – 10h45						
11h00 – 12h00						Hip Hop Kids
19h00 – 19h45						
20h15 – 21h00		Zumba		Zumba		
21h00 – 22h00		Cross Training		Cross Training	Futebol 7	

Calendarização Intercâmbio associativo

Dia/Horário	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
10h00 – 10h45						
11h00 – 12h30						
19h00 – 19h45	Grupo de cantares "Os Bizarros"					
20h00 – 20h45						
20h45 – 21h30					Grupo Folclórico da Morgadinha	
21h30 – 23h00						

Calendarização Eventos

Mês	Dia	Evento/Atividade
Janeiro	6	Festa dos Reis
	18	Jantar de convívio
Fevereiro	15	Jantar de convívio
	22	Festa de Carnaval
Março	19	Dia do pai no Craqs - convite à participação dos filhos e pais na aula de Zumba
	21	Jantar de convívio
Abril	18	Torneio de Dominó
	25	Jantar de convívio
Maio	3	Dia da Mãe- convite à participação das mães e filhos na aula de HipHop
	16	Jantar de convívio
	30	Aniversário do CRAQS – Sarau
Junho	1	Dia da Criança – Insufláveis gratuitos "CRAQS brinca contigo"
	13	Jantar de convívio
	27	Santos Populares – Arraial no CRAQS
Julho	A definir	Torneio de Sueca
	12	Participação nas Festas Populares da Charneca
	20	Jantar de convívio
	26	Sarau- final de ano das atividades desportivas
Agosto	Férias Desportivas	
Setembro (Nova Época)	5	Receção do novo ano desportivo "CRAQS WEEK FREE"
	19	Jantar de convívio
	A definir	Matiné de Fados

Outubro	A definir	Torneio matraquilhos
	11	Dia Mundial do Combate à obesidade Jantar convívio para sócios "comida saudável"
	31	Halloween – "Um susto no CRAQS"
Novembro	11	Magusto no CRAQS
	28	Jantar de convívio
Dezembro	A definir	Sarau do Natal no CRAQS
	19	Jantar de convívio
	31	Passagem de ano "Bem vindo 2021"

Afetação de Recurso

Atividade	Recursos Humanos	Recursos Técnicos	Recursos Financeiros
Manutenção jardins do CRAQS	1 Elemento/ sócio	Ferramentas e utensílios cedidos provisoriamente por sócios	Não se aplica
Manutenção espaço exterior	A definir	Apoio Junta de Freguesia da Charneca e Sobreda	Não se aplica
Recuperação / limpeza e conservação	3 Elementos / sócios	Produtos e acessórios doados por sócios	Não se aplica
Revisão de extintores	Não se aplica	Contratação externa	100,00 €
Pintura do Edifício	11 Elementos / sócios	Andaimes Revestimentos Tinta Utensílios Pintura	2.000,00 €
Aquisição de computador e impressora	Não se aplica	Contratação externa	1000,00 €
Realização do inventário do clube	5 Elementos / sócios	Computador Programa informático Etiquetas	Não se aplica
"Feira do Livro"	3 Elementos / sócios	Fyers	Não se aplica
Torneio de Matraquilhos	3 Elementos / sócios	Não aplicável	Não aplicável
Dia da Mulher "As mulheres do CRAQS"	6 Elementos / sócios	Aquisição de flores	Não aplicável
Dia do pai "Pais no CRAQS"	2 Elementos/ sócios	Não aplicável	Não aplicável
Torneio de Dominó	2 Elementos / sócios	Não aplicável	Não aplicável

Torneio de Sueca	2 Elementos / sócios	Não aplicável	Não aplicável
Torneio Sueca	2 Elementos / sócios	Não aplicável	Não aplicável
Aniversário do CRAQS - SARAU	11 Elementos / sócios	Bolo/bebidas T-shirts para participantes no sarau	Patrocínio
Dia da Criança "CRAQS brinca contigo"	2 Elementos / sócios	Insufláveis	Patrocínio
Santos Populares – Arraial no CRAQS	11 Elementos / sócios	Conjunto musical	200,00 €
"CRAQS WEEK FREE"	2 Elementos / sócios	Não aplicável	Não aplicável
Jantar de convívio	11 Elementos / sócios	Não aplicável	200,00 €
"Um susto no CRAQS"	5 Elementos / sócios	Não aplicável	Não aplicável
Magusto no CRAQS	11 Elementos / sócios	Não aplicável	Não aplicável
SARAU de Natal	5 Elementos / sócios	Não aplicável	Não aplicável
"Bem vindo 2021"	11 Elementos / sócios	Conjunto Musical	200,00 €

Impacto - Sócios / Comunidade Envolvente

Actividade	Impacto	Faixa Etária			
		<10	>11	>20	>65
Manutenção dos jardins do CRAQS	Melhoramento de infra-estruturas/melhoramento de imagem do Clube que influencia externamente o aspecto da Rua e sua envolvência	X	X	X	X
Recuperação / limpeza e recuperação	Melhoramento de infra-estruturas / melhoramento de imagem / Preservação do Património	X	X	X	X
Manutenção de extintores	Zelar pela segurança do Clube e sócios ao abrigo da legislação em vigor	X	X	X	X
Pintura do Edifício	Melhoramento de infra-estruturas/melhoramento de imagem do Clube que influencia externamente o aspecto da Rua e sua	X	X	X	X

	envolvência				
Realização do inventário do clube	Definir o Real património do Clube, etiquetado todo o material inventariável, definindo assim o valor patrimonial do Clube		X	X	X
Criação de arquivo histórico	Preservação da memória do Clube	X	X	X	X
Realização de parcerias interassociativas	Alargar o intercâmbio a toda a comunidade associativa da Freguesia	X	X	X	X
Solicitação de patrocínios	Proporcionar ao clube apoio proveniente da malha comercial da freguesia	X	X	X	X
Angariação de novos sócios	Alargamento da massa associativa do Clube	X	X	X	X
Realização do inventário do clube	Definir o Real património do Clube, etiquetado todo o material inventariável, definindo assim o valor patrimonial do Clube		X	X	X
Mobilização de antigos sócios	Recuperação de todos os antigos sócios, reaproximando-os do Clube		X	X	X
Reavaliação do modelo exploratório do pavilhão	Dotar o clube de autonomia nas suas próprias iniciativas	X	X	X	X
Garantir a gestão desportiva	Proporcionar a toda a comunidade possibilidade de prática desportiva	X	X	X	X
Implementação de modalidades	Proporcionar a toda a comunidade possibilidade de prática desportiva com diversidade	X	X	X	X
“Feira do Livro”	Fomentar a leitura junto dos sócios / gerar a possibilidade de reutilização de livros / disseminar o conhecimento/cultura junto dos associados	X	X	X	X
Dia da Mulher “As mulheres no CRAQS”	Valorizar as mulheres do CRAQS , oferecendo uma flor a cada mulher, um gesto simples que elogia a mulher	X	X	X	X
Dia do pai “Pais no CRAQS”	Convite à participação dos pais nas aulas, criando uma dinamização entre pais e filhos	X	X	X	X
Aniversário do CRAQS - SARAU	Celebrar o 28º aniversário do CRAQS promovendo um Sarau onde as modalidades serão apresentadas aos sócios e convidados.	X	X	X	X
Torneio Dominó	Proporcionar convívio entre sócios criando uma competitividade saudável vocacionada para o desporto	X	X	X	X

Matiné de fados	Apelo à manutenção das tradições portuguesas, através da música.		X	X	X
Dia da Criança “CRAQS brinca contigo”	Disponibilização de insufláveis a todas as crianças, a título gratuito, uma forma de diversão entre os mais pequenos	X	X		
Santos Populares – Arraial no CRAQS	Realização de um baile exterior onde o São João será comemorado e onde se encerrará o ano desportivo	X	X	X	X
Torneio da Sueca	Proporcionar convívio entre sócios criando uma competitividade saudável vocacionada para o desporto			X	X
“CRAQS WEEK FREE”	Início do ano desportivo, onde se oferece a todos os interessados a frequência grátis das modalidades no decorrer de uma semana	X	X	X	X
“Um susto no CRAQS”	Realização de um baile alusivo ao Halloween	X	X	X	X
Magusto no CRAQS	Promover um convívio entre sócios onde a castanha será a senhora da festa	X	X	X	X
SARAU de Natal	Celebrar o Natal promovendo um Sarau onde as modalidades serão apresentadas aos sócios e convidados.	X	X	X	X
“Bem vindo 2021”	Receber o novo ano, em convívio e diversão com a realização de um baile.	X	X	X	X

Previsão Orçamental

2020

RECEITA

<u>PLANO FINANCEIRO</u> <u>Rubrica Orçamental</u>	Previsão 2020
Quotização de sócios	900,00 €
Subsídios e Protocolos	1.250,00 €
Café/Bar	3.500,00 €
Eventos/jantares convívio	4.740,00 €
Locação de Espaços	1,500,00 €
Atividades Desportivas	3.300,00 €
Seguro Desportivo	200,00 €
Total	15.390,00€

DESPESA

<u>PLANO FINANCEIRO</u> <u>Rubrica Orçamental</u>	Previsão 2020
Encargos Gerais	
• Eletricidade e Água	2.100,00 €
Telecomunicações	1200,00 €
Revisão/recarga de Extintores	100,00 €
Máquina de café	1500,00 €
Café/bar	1.750,00€
Eventos	1.600,00 €
Honorários Professores	2.300,00 €
Pinturas Diversas	2.000,00 €
Seguro Desportivo	200,00 €
IMI	1300,00 €
Aluguer Campo de Futebol	1,340,00€
Total	15.390,00€