



Instituição de Utilidade Pública

Plano de Atividades do

o ano 2026

Índice

1-INTRODUÇÃO	2
2-ORGANOGRAMA DO CRAQS	3
3- MEMÓRIA DESCRITIVA.....	4
3.1-OBJETIVOS/FINALIDADES	4
3.2-NECESSIDADE DE APOIO FINANCEIRO	4
3.3-ATIVIDADES A DESENVOLVER	5
3.3.1-Comunicação e Organização.....	5
3.3.2-Infraestruturas	5
3.3.3-Área Administrativa/Financeira	5
3.3.4-Área Desportiva	5
3.3.5-Área Social, Cultural e Recreativa	6
3.4-CALENDARIZAÇÃO DESPORTIVA	6
3.5- CALENDARIZAÇÃO CULTURAL.....	6
3.6- CALENDARIZAÇÃO DE EVENTOS	7
4-PREVISÃO ORÇAMENTAL	8

1-INTRODUÇÃO

Nos termos previstos nos Estatutos do Clube Recreativo dos Amigos da Quinta da Saudade-CRAQS Art.º 7, a administração apresenta o Plano de Atividades e respetivo Orçamento para o ano 2026. O Plano de Atividade e Orçamento apresentado, visa descrever de forma sucinta as atividades de maior relevo que o CRAQS pretende realizar no próximo ano.

Pretendemos dar continuidade à inovação do Clube, mantendo a plataforma online através do nosso site, conta do Facebook e Instagram onde é possível a consulta dos estatutos, regulamentos, relatórios de contas, plano de atividades, bem como toda a informação que se entenda necessária.

Continuamos a apostar na modernização, renovação e na melhoria contínua de um clube com 34 anos de existência, 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.

2-ORGANOGRAMA DO CRAQS



3- MEMÓRIA DESCRITIVA

3.1-OBJETIVOS/FINALIDADES

O CRAQS continuará a prosseguir com as suas finalidades estatutárias, designadamente as de divulgação, promoção, apoio e fomento da prática de modalidades desportivas, dinamização cultural e recreativa para os seus sócios. Procurará ainda manter e melhorar as atuais instalações e infraestruturas.

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 cultural 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 contribuírem para a aproximação da população e para a disseminação da cultura, do desporto e do associativismo.

3.2-NECESSIDADE DE APOIO FINANCEIRO

A concretização das metas estabelecidas para 2026, 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 Câmara Municipal de Almada e possíveis patrocínios com o comércio local.

As candidaturas de apoio extraordinário bem como de apoio aos equipamentos e infraestruturas 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.

3.3-ATIVIDADES A DESENVOLVER

3.3.1-Comunicação e Organização

- Manter bom relacionamento com o poder local;
- Manter bom relacionamento com as instituições públicas e privadas;
- Melhorar a comunicação interna com os associados.

3.3.2-Infraestruturas

- Manutenção de Jardins;
- Recuperação/limpeza/conservação;
- Revisão de extintores;
- Arranjo de infiltrações;
- Substituição do anexo.

3.3.3-Área Administrativa/Financeira

- Continuar a melhorar a eficácia do serviço de secretaria;
- Melhorar o meio de pagamento de quotas;
- Melhorar os serviços de apoio às atividades do clube;
- Realização de parcerias e apoios;
- Solicitação de patrocínios;
- Angariação de novos sócios;
- Mobilização de antigos sócios.

3.3.4-Área Desportiva

- Garantir a gestão desportiva do Clube na íntegra;
- Melhor as condições para a prática de diversas modalidades;
- Dinamizar e alargar a oferta de modalidades implementadas:
 - Yoga;
 - Meditação;
 - Zumba;
 - Treino funcional;
 - TRX;

- Pilates;
- Futebol 7;
- Caminhadas.

3.3.5-Área Social, Cultural e Recreativa

- Vários eventos ao longo do ano de âmbito social, cultural e recreativo;
- 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;
- Otimização dos espaços para realização de eventos;
- Organizar atividades entre os sócios;
- Comemoração do 34 aniversário do CRAQS;
- Intercâmbio associativo.

3.4-CALENDARIZAÇÃO DESPORTIVA

Dia/Horário	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
09h30 – 10h15		Yoga		Yoga		
16h30 – 17h15			Meditação			
18h00 – 19h00			Caminhadas		Caminhadas	
19h30–20h15		Yoga	Treino funcional/TRX	Yoga/meditação	Treino funcional/TRX	
20h30 – 21h30	Zumba		Pilates	Zumba	Pilates	
21h30 – 22h00					Futebol 7	

3.5- CALENDARIZAÇÃO CULTURAL

Dia/Horário	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
09h00 – 17h00			Núcleo de Cerâmica			

3.6- CALENDARIZAÇÃO DE EVENTOS

Mês	Dia	Evento/Atividade
Janeiro	10	Festa dos Reis
	24	Jantar de convívio
Fevereiro	14	Jantar do Dia de São Valentin
	17	Festa de Carnaval
Março	14	Jantar de convívio
	19	Dia do pai no Craqs
Abril	11	Jantar de convívio
	18	Jantar de convívio
Maio	3	Dia da Mãe- Almoço convívio
	30	Aniversário do CRAQS
Junho	1	Dia da Criança – Festa da criança
	13	Jantar de convívio
	20	Santos Populares – Arraial no CRAQS
Julho	11	Jantar convívio
	25	Jantar convívio
	31	Sarau- final de ano das atividades desportivas
Agosto	Férias Desportivas	
Setembro (Nova Época)	1	Receção do novo ano desportivo
	19	Jantar de convívio
Outubro	10	Jantar convívio
	31	Halloween – “Baile de máscaras CRAQS”
Novembro	14	Magusto no CRAQS
	28	Jantar convívio
Dezembro	19	Sarau do Natal no CRAQS
	31	Passagem de ano “Bem vindo 2027”

4-PREVISÃO ORÇAMENTAL

2026

RECEITA

<u>PLANO FINANCEIRO</u> <u>Rubrica Orçamental</u>	Previsão 2026
Quotização de sócios	1000,00 €
Subsídios e Protocolos	750,00 €
Eventos	1.500,00 €
Jantares convívio	1.000,00 €
Locação de Espaços	450,00 €
Atividades Desportivas	1.500,00 €
Seguro Desportivo	300,00 €
<u>Total</u>	6.500,00€

DESPESA

<u>PLANO FINANCEIRO</u> <u>Rubrica Orçamental</u>	Previsão 2026
Encargos Gerais	
• Eletricidade e Água	1000,00 €
Telecomunicações	100,00 €
Revisão/recarga de Extintores	100,00 €
Eventos	500,00 €
Honorários Professores	1500,00 €
Pinturas Diversas	400,00 €
Seguro Desportivo	300,00 €
IMI	1300,00 €
Aluguer Campo de Futebol	1,300,00€
<u>Total</u>	6.500,00€