

2024



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

ASSOCIAÇÃO CULTURAL DESPORTIVA E RECREATIVA DA RAPOULA

APROVADO EM REUNIÃO DE DIREÇÃO EM 3/11/2023

GRATIDÃO, É A PALAVRA QUE MELHOR TRADUZ O ESFORÇO DAS NOSSAS GENTES

ACDR RAPOULA, 2023

Índice

Nota Introdutória	1
Enquadramento, missão e estratégia.....	2
Organização da ACDR	2
A Missão	2
Visão	3
Valores.....	3
Análise de Necessidades – Ambiente Interno e Externo.....	3
Website da ACDR da Rapoula	5
Mapa do <i>website</i>	5
Funcionalidades e Propósito.....	5
1.ª Parte - Projetos a longo prazo	7
1. Sede da ACDR da Rapoula	7
2. Saúde na Aldeia	7
3. GAP – Gabinete de Apoio à População.....	7
4. Projeto Ativa(mente)	9
5. Pavilhão de São Marcos.....	10
6. Gaita de Beijos da Rapoula	10
2ª Parte – Projetos de impacto cultural e desportivo e atividades pontuais	11
1. O Cantar das Janeiras	11
2. O Cantar das Janeiras pelas ruas da Aldeia.....	11
3. Gala dos 30 anos da ACDR da Rapoula	11
4. Expo Construção – “ <i>Work in Progress</i> ”	12
5. Ginástica da ACDR	12
6. “Verão é na Aldeia” – Programa diversificado de atividades de Verão (julho e agosto).....	13
7. “A magia do Natal acontece na Aldeia”	13
3ª Parte – Vertente Solidária da ACDR.....	15
1. Feira da Saúde – 2.ª Edição - 23 e 24 de março de 2024.....	15
2. Sócios e Protocolos Celebrados.....	15
Grelha resumo com as principais atividades a serem desenvolvidas	16
ANEXOS.....	17

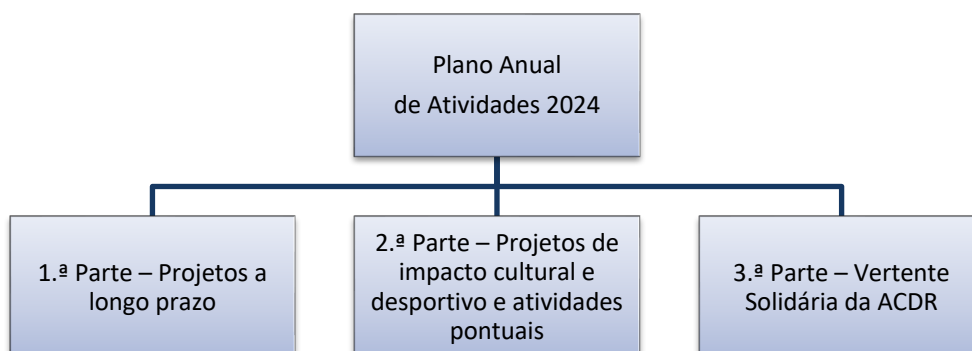
Nota Introdutória

O presente documento descreve o Plano Anual de Atividades da Associação Cultural, Desportiva e Recreativa da Rapoula (ACDR Rapoula) para o ano de 2024.

Depois de um ano de 2023 marcado pelo renascer desta mui nobre associação, em todos os seus eixos motores (cultural, desportivo, recreativo e social), é com redobrada ambição e espírito de compromisso, quer para com os nossos sócios, mas também para com o Município da Guarda, os nossos parceiros e patrocinadores, que no ano de 2024, procuraremos manter, e elevar, o nosso nível de compromisso no desenvolvimento de atividades e projetos que se revelem úteis e contribuam para o bem-estar das nossas gentes, a todos os níveis.

De salientar a importância, a título de exemplo, que a atividade da “Ginástica da ACDR” e o projeto “Saúde na Aldeia”, iniciados no ano de 2023, vieram trazer para a população da Rapoula e aldeias anexas; a promoção da saúde e bem-estar, bem como a prática regular de exercício físico, junto da nossa população, deve ser uma temática central que merece a nossa melhor atenção. Como tal, apresentaremos, neste mesmo documento, **dois novos projetos** totalmente desenhados para as nossas gentes. O primeiro, a criação de um **Gabinete de Apoio à População (GAP)**, visa apoiar a população de toda a freguesia em tarefas relacionadas com o preenchimento de papelada, elaboração de cartas, *Curriculum Vitae*, entre outros. O segundo, o projeto “**Ativa(mente)**”, surge com o objetivo de criar um Gabinete de Apoio Psicológico para oferecer à população serviços dedicados e que promovam o bem-estar psicológico.

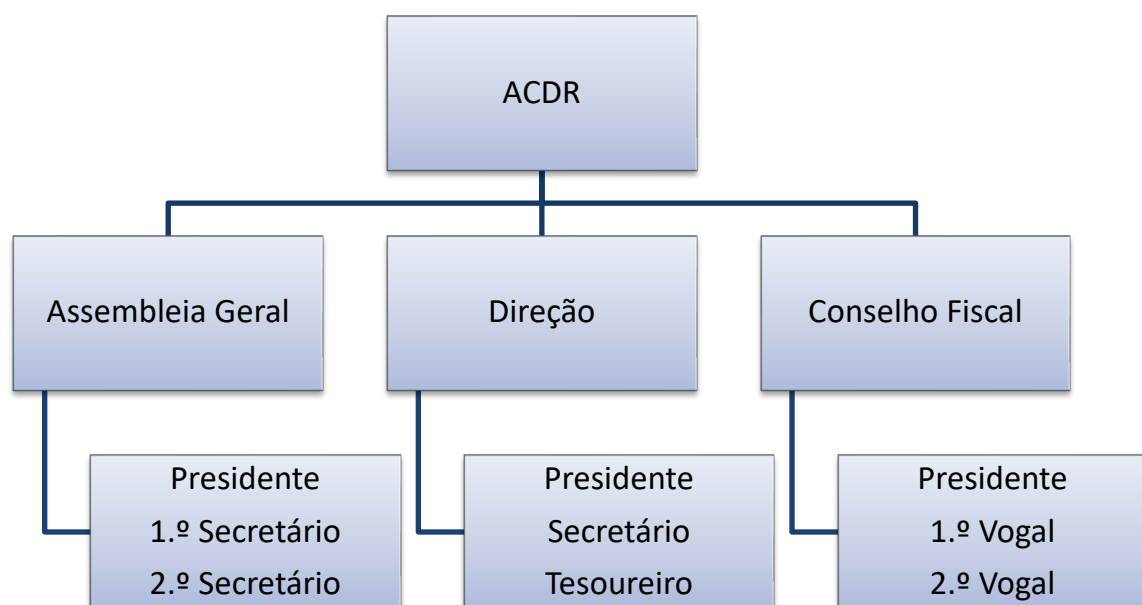
O Plano Anual de Atividades apresentado no presente documento será votado numa próxima Assembleia Geral, e encontra-se dividido em três vetores complementares:



Enquadramento, missão e estratégia

A Associação Cultural, Desportiva e Recreativa da Rapoula (ACDR Rapoula) é uma associação sem fins lucrativos, cuja finalidade é divulgar, promover e apoiar atividades culturais, recreativas, desportivas e sociais.

Organização da ACDR



A Missão

A ACDR Rapoula tem como principal missão a promoção da cultura, do desporto e até mesmo da solidariedade, em todo o seu prisma de atuação, reforçando a qualidade de vida e o sentimento de valorização social dos seus associados. Para levar a cabo a missão, a associação suporta-se em muito dos princípios do associativismo.

Visão

Ser uma associação inovadora, integrada na comunidade, com uma forte componente cultural, desportiva e também social e solidária.

Valores

A ACDR tem como principais valores de atuação os seguintes:

- ✓ Responsabilidade
- ✓ Competência
- ✓ Criatividade
- ✓ Cooperação
- ✓ Inovação
- ✓ Partilha
- ✓ Coesão

Análise de Necessidades – Ambiente Interno e Externo

A análise dos fatores externos, ou da envolvente da ACDR, tem como objetivo identificar e prever as alterações que se produzem em termos da sua realidade atual e comportamento futuro. Estas mudanças devem ser identificadas em virtude do que elas podem produzir um impacto favorável sobre a associação (oportunidade) ou adverso (ameaça). Há, pois, que preparar-se para aproveitar as oportunidades ou para combater as ameaças, num contexto atual de profunda incerteza, muito devido a uma guerra no leste da Europa e ao comportamento da economia.

Com base na análise da envolvente podemos identificar um conjunto de ameaças e oportunidades, que se colocam no horizonte do Plano de Atividades apresentado (Tabela 1).

Tabela 1 - Oportunidades e Ameaças.

Oportunidades	Ameaças
• A importância que as associações locais têm no desempenho da sua missão; • Crescimento nos últimos anos de população na Rapoula, em especial de população jovem; • Boas infraestruturas, com especial relevância, para o pavilhão de São Marcos; • Apoio anual disponibilizado pelo Município da Guarda e Junta de Freguesia; • Uma equipa, essencialmente jovem, com dinamismo e vontade de trabalhar.	• Os elevados valores do desemprego na atualidade; • Crise económica que se está a sentir; • Dificuldade em termos económicos, para serem concretizados alguns projetos e dinamizadas algumas atividades.

Além das oportunidades e das ameaças, deveremos também identificar as situações ou condições endógenas da ACDR que se repercutem no cumprimento dos objetivos. Nesta análise, incluem-se as debilidades internas (pontos fracos), relacionadas com as barreiras que, não sendo eliminadas, limitarão ou perturbarão o desenvolvimento de alguns pontos fortes. Por outro lado, as forças internas (pontos fortes) dizem respeito a elementos da associação baseados em recursos e capacidades que lhe podem proporcionar a liderança em determinadas áreas (Tabela 2).

Tabela 2 - Pontos Fortes e Pontos Fracos.

Pontos Fortes	Pontos Fracos
• Localização geográfica da Rapoula; • Forte motivação dos órgãos sociais; • Boas condições em termos de infraestruturas para o desenvolvimento de atividades; • Grupo de Gaita de Beijos ser um dos maiores ativos da associação; • Os próprios sócios, no apoio que vão dar à associação, quer em termos monetários (quota anual), quer noutro tipo de apoio que seja necessário.	• Desmotivação dos órgãos, quando eventualmente alguma coisa não corra como esperado; • Inércia do tempo e da rotina; • Pouca visibilidade da ACDR Rapoula nos últimos anos.

Website da ACDR da Rapoula

Antes de nos centrarmos, concretamente, naquelas que serão as linhas orientadoras e de execução para o ano de 2024, importa apresentar a novo *website* da ACDR da Rapoula, desenvolvido na sua íntegra pelos membros constituintes dos órgãos sociais, acessível a partir do seguinte endereço: www.acdrrapoula.pt.

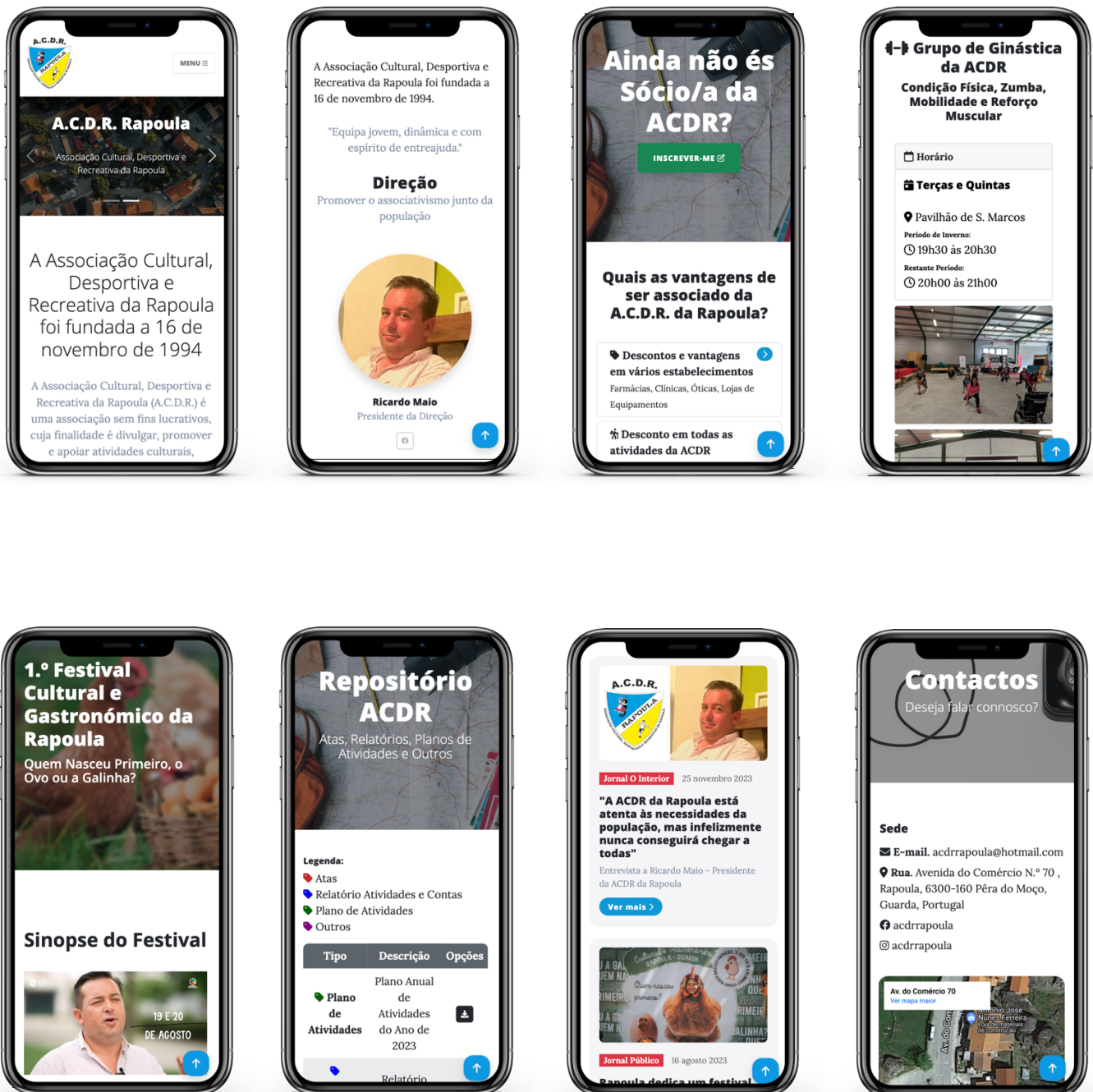
Mapa do *website*



Funcionalidades e Propósito

O *website* da ACDR da Rapoula, para além de um instrumento de comunicação e divulgação, permite reunir toda a informação que se revela importante para os nossos associados, bem como para o público em geral. Uma vez no *website* da ACDR, é possível consultar a informação relativa aos [Órgãos Sociais](#) e toda a [Documentação Oficial](#) envolvente, p.e. Plano Anual de Atividades, Relatório de Atividades e Contas, entre outros. Além disso, e mais direcionado para os nossos associados, a página [Faz-te Sócio](#) inclui toda a informação necessária para que qualquer pessoa se possa inscrever como associado. As atividades e eventos promovidos pela ACDR da Rapoula podem ser consultados nas páginas [Atividades](#) e [Eventos](#), respetivamente. No que diz respeito a notícias da imprensa local e nacional, diretamente relacionadas com a ACDR

da Rapoula, podem ser consultadas na página [Notícias](#). Os contactos e redes sociais da ACDR da Rapoula podem ser consultados na página [Contactos](#).



1.ª Parte - Projetos a longo prazo

1. Sede da ACDR da Rapoula

Um dos projetos que resultou do trabalho e enorme empenho dos elementos constituintes da ACDR, mas também da preciosa ajuda da população da Rapoula, foi a requalificação do antigo ATL para dar lugar à Sede da ACDR da Rapoula. A sua inauguração aconteceu no dia 19 de novembro de 2023, data em que foi celebrado o 29.º aniversário da ACDR da Rapoula. Na cerimónia de inauguração estiveram presentes o Presidente da Junta de Freguesia de Pêra do Moço, Artur Lopes, bem como o Presidente do Município da Guarda, Eng.º Sérgio Costa.

O espaço encontra-se totalmente funcional para oferecer aos sócios e a toda a população serviços que vão de encontro às suas necessidades. O gabinete presente na Sede serve de espaço à concretização do projeto já iniciado “Saúde na Aldeia”, mas servirá também para os novos projetos a desenvolver, nomeadamente, o Gabinete de Apoio à População e o projeto “Ativa(mente)” – Gabinete de Apoio Psicológico, que serão apresentados nas próximas secções. Em termos recreativos, o espaço dispõe também de um bar para os nossos sócios.

2. Saúde na Aldeia

O projeto “Saúde na Aldeia”, iniciado em 2023, com o objetivo de oferecer à população um serviço de cuidados primários, tal como a medição de alguns parâmetros de saúde, tem tido uma forte adesão, não só por parte da população da Rapoula, mas também por parte da população de toda a Freguesia. Temos ao serviço das nossas gentes os melhores profissionais, como é o caso da enfermeira Sónia. Este projeto contribuiu para que, em março do ano 2023, fosse possível organizar na aldeia da Rapoula a 1.ª edição da Feira da Saúde - um evento que contemplou diversas especialidades médicas, entidades e empresas ligadas a este setor.

3. GAP – Gabinete de Apoio à População

O Gabinete de Apoio à População (GAP) é um novo projeto da ACDR da Rapoula e visa apoiar a população de toda a freguesia em tarefas relacionadas com o preenchimento de papelada, elaboração de cartas, Curriculum Vitae, entre outros. Este serviço irá funcionar na Sede da ACDR com a periodicidade de uma vez por mês, cuja data será divulgada, mensalmente,

através das redes sociais da ACDR e no *website*. O cartaz de divulgação deste projeto é apresentado na Figura 1.



Figura 1 - Gabinete de Apoio à População.

4. Projeto Ativa(mente)

O projeto “Ativa(mente)” – Gabinete de Apoio Psicológico é um novo projeto da ACDR da Rapoula com o propósito de dar resposta à nossa população no que concerne aos problemas do foro psicológico, que merece a nossa melhor atenção e cujo aumento de casos se tem vindo a verificar na população em geral. Estes problemas são maioritariamente oriundos de elevados níveis de *stress* e ansiedade, cada vez mais visíveis na nossa sociedade. Falamos, portanto, de uma patologia que tem tratamento e que dessa forma estamos a dar um passo para ajudar quem mais precisa. O apoio ao desenvolvimento da criança é um dos serviços oferecidos neste gabinete de apoio psicológico. No entanto, entendemos que há necessidade de alargar o espectro da intervenção, mais concretamente com foco na população mais adulta. O apoio aos cuidadores informais, o alívio do *burnout*, associado ao *stress* e desgaste laboral, através do acompanhamento individual ou de sessões de esclarecimento em grupo, serão também um dos objetivos deste projeto. A Figura 2 ilustra o cartaz de divulgação deste projeto.

Ativa(mente)

GABINETE DE APOIO PSICOLÓGICO

Onde?
Sede da ACDR Rapoula
(junto à Casa do Povo da Rapoula)

Quando?
1x por mês*
*a partir de janeiro 2024

Serviços

- Apoio ao Cuidador
- Sessões de Esclarecimento
- Terapia Cognitiva Comportamental
- Apoio ao Desenvolvimento da Criança

Dra. Margarida Cunha
Psicóloga

[acdrapoula.pt](https://www.facebook.com/acdrapoula)

Figura 2 - Ativa(mente) - Gabinete de Apoio Psicológico.

5. Pavilhão de São Marcos

O Pavilhão de São Marcos da Rapoula, agora administrado pela ACDR da Rapoula, após delegação de competências pelo representante da Associação Benfeitores de São Marcos, em 4 de março de 2023, constituiu um enorme ativo pela sua estrutura diferenciada que possibilita a sua utilização para múltiplas atividades. Exemplo disso é a sua utilização para a



Figura 3 - Pavilhão de São Marcos.

atividade de “Ginástica da ACDR” e Ginástica Sénior (+65) da Guarda. Torna-se, pois, primordial a sua divulgação junto da população em geral com o objetivo do seu aluguer para a realização de eventos corporativos, aniversários, convívios e bailes. O cartaz de divulgação encontra-se ilustrado na Figura 3 - Pavilhão de São Marcos.

6. Gaita de Beijos da Rapoula

Por último, mas não menos importante, o Grupo de Gaita de Beijos da Rapoula continua a ser o maior ativo da ACDR da Rapoula, sendo igualmente um cartão de visita da própria associação, da aldeia da Rapoula e também da cidade da Guarda, levando o seu nome aos quatro cantos do país.

Como tal, no ano de 2023 foi apresentada e criada a nova identidade gráfica para o Grupo Gaita de Beijos, bem como criada uma [página](#) na rede social Facebook. No ano de 2024

iremos desenvolver um *website* dedicado exclusivamente aos Gaita de Beijos, integrado no domínio acdrrapoula.pt, que será um excelente meio de divulgação para dar a devida visibilidade a um dos poucos grupos de gaita de beijos do país.



2ª Parte – Projetos de impacto cultural e desportivo e atividades pontuais

A cultura é o maior património de uma sociedade

1. O Cantar das Janeiras

Tal como tem sido habitual nos últimos anos, a ACDR da Rapoula tem participado ativamente no Canto das Janeiras no Teatro Municipal da Guarda (TMG), iniciativa promovida pelo Município da Guarda com o objetivo de criar um espetáculo comunitário que conta com a participação das diferentes coletividades do Concelho da Guarda.



2. O Cantar das Janeiras pelas ruas da Aldeia

O Cantar das Janeiras pelas ruas da aldeia é uma atividade que tem vindo a acontecer desde os últimos anos, na qual se pretende dar a conhecer aos habitantes da Rapoula, principalmente aos que não tiveram oportunidade de participar no Cantar das Janeiras do TMG, as músicas que foram cantadas nessa sala de espetáculos. Uma boa combinação entre convívio e ao mesmo tempo, uma maneira de se conseguir angariar algum dinheiro para a associação.

3. Gala dos 30 anos da ACDR da Rapoula

O ano de 2024 revela-se particularmente especial para a ACDR da Rapoula, uma vez que é o ano da comemoração do seu 30.º aniversário. Como tal, pretendemos assinalar esta data, e este marco histórico, através de uma gala de aniversário **“30 anos de histórias, 30 anos de**

memórias (1994 - 2024)”. O evento irá contar com várias entidades convidadas e um programa de animação a definir. A data da gala está programada para o dia 23 de novembro de 2024.

4. Expo Construção – “*Work in Progress*”

A Expo Construção – “*Work in Progress*” trata-se de um certame que será promovido pela ACDR da Rapoula e que terá como propósito a divulgação de empresas da região das áreas da construção e materiais. Assim, a exposição contará com empresas que se dedicam à decoração do lar, materiais de construção, tecnologias da construção, equipamento e tecnologia. A data do evento está ainda por definir.

5. Ginástica da ACDR

A Ginástica da ACDR foi uma das atividades retomadas no ano de 2023, depois de alguns anos em *stand-by*. O feedback por parte da população não podia ter sido mais positivo. O grupo conta atualmente com 15 participantes ativos, que às terças e quintas-feiras se juntam no Pavilhão de São Marcos para a prática de exercício físico englobando as modalidades de condição física, zumba, mobilidade e reforço muscular. Durante o ano de 2023 procedeu-se, igualmente, à criação de um logótipo para a Ginástica da ACDR, que se encontra ilustrado na Figura 4.



Figura 4 - Logótipo Ginástica ACDR Rapoula.

A [página](#) do *website* da ADCR dedicada exclusivamente ao Grupo de Ginástica e Zumba da ACDR, para além de incluir toda a informação acerca dos horários e mensalidade inerentes à atividade, possibilita a inscrição *online* na modalidade através do preenchimento de um formulário.

6. “Verão é na Aldeia” – Programa diversificado de atividades de Verão (julho e agosto)

A ACDR irá aproveitar os meses de verão, nomeadamente os meses de julho e agosto, para promover um conjunto de atividades diversificadas, sejam elas de cariz cultural ou desportivo, de modo que os sócios e a população da Rapoula possam usufruir de diferentes experiências e sensações nos dias convidativos de sol e calor.

Grande parte das atividades irão decorrer no Largo de São Marcos na Rapoula, onde já se encontra instalado um Quiosque – ilustrado na Figura 5 -, totalmente equipado para oferecer serviço de bar, apoiado por uma esplanada.

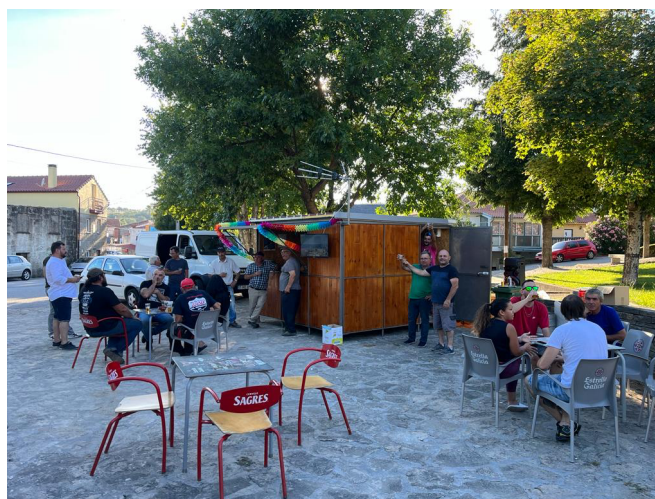


Figura 5 - Quiosque da ACDR da Rapoula.

De entre as atividades que estão pensadas, revela-se pertinente enumerar as seguintes:

- Música ao vivo 1x de 3 em 3 semanas;
- Cinema ao ar livre 2x por mês;
- Noite de fados;
- Noites de karaoke;
- Noites temáticas;
- Jogos Tradicionais;

7. “A magia do Natal acontece na Aldeia”

Durante o mês de dezembro, de forma a celebrar a época natalícia, a ideia será decorar o Largo de São Marcos com diversos enfeites alusivos ao Natal, que pretendemos angariar junto

das escolas e instituições da Freguesia. A realização de um Mercado de Natal, que inclui atividades como Workshops, Oficinas de Culinária e um Concerto Solidário.

Apoio da Junta de Freguesia:

- Apoio na divulgação do evento;
- Apoio Logístico.

Apoio do Município:

- Divulgação do Evento;
- Barracas para o mercado de natal;
- Transporte para grupos que eventualmente vão atuar;
- Alguma iluminação de natal.

3ª Parte – Vertente Solidária da ACDR

1. Feira da Saúde – 2.ª Edição - 23 e 24 de março de 2024

A 1.ª edição da Feira da Saúde, que decorreu no Pavilhão de São Marcos no dia 16 de março de 2023, foi um evento aberto a toda a comunidade, onde estiveram envolvidas 21 entidades, tanto locais, como nacionais, entre elas a Liga Portuguesa Contra o Cancro, a Associação Alzheimer Portugal e a Associação Doentes com Parkinson. No certame estiveram presentes empresas, serviços e projetos na área da saúde e bem-estar. Houve animação e demonstração de atividades desportivas, *workshops* e atividades de promoção de estilos de vida saudável. Durante o dia foram também realizados rastreios e vários workshops/tertúlias.

Como tal, e tendo em conta o sucesso da primeira edição, a ACDR da Rapoula irá promover a 2.ª edição da Feira da Saúde, este ano, durante dois dias, 23 e 24 de março de 2024.

2. Sócios e Protocolos Celebrados

No momento da elaboração do presente documento, a ACDR contabiliza mais de 150 associados. Como tal, a ACDR da Rapoula estabeleceu vários de protocolos com clínicas, empresas e farmácias para que os sócios possam beneficiar de algum tipo de desconto e/ou vantagens. Na figura ao lado encontra-se ilustrada a listagem de protocolos já celebrados (mais informação disponível [aqui](#)). No ano de 2024 pretendemos continuar a trabalhar no sentido de formalizar mais protocolos com empresas de diversas áreas de modo a oferecer

aos nossos sócios benefícios e vantagens resultantes do estatuto de associado da ACDR da Rapoula.



Grelha resumo com as principais atividades a serem desenvolvidas

ATIVIDADE	DATA	CUSTO PREVISTO	GANHO PREVISTO	APOIO DO MUNICÍPIO
O Cantar das Janeiras no TMG	A definir pelo município	Sem custo previsto	Montante do apoio dado pelo município	Atividade organizada pelo município
O Cantar das janeiras pelas ruas da Aldeia	X ou X de janeiro	Sem custo previsto	Ganho quer monetário, quer em géneros, resultantes do porta-a-porta.	N/A
Aulas de Ginástica	1 janeiro a 31 dezembro	1.800€ pagamento aos professores da ginástica	900€ (em 15€ de mensalidade 5€ são para a associação e 10€ para o pagamento dos professores)	N/A
Feira da Saúde	23 a 24 de março de 2024	300€	N/A	N/A
“Verão na Aldeia” – Programa diversificado de atividades de Verão	julho e agosto	300€	Sem previsão	N/A
Gala dos 30 anos da ACDR Rapoula	23 de novembro de 2024	2.000€	Sem previsão (pagamento Quotas dos sócios; patrocinadores)	N/A
“A magia do Natal acontece na Aldeia”	X a X de dezembro	300€	Sem previsão	Apoio logístico

ANEXOS

Anexo 1 – Cartaz de divulgação e promoção das aulas de ginástica



Ginástica

Condição física, Zumba, Mobilidade e Reforço Muscular

Inscribe-te já!

Terças e Quintas

Período de inverno: das 19h30 às 20h30
No restante período: das 20h00 às 21h00

Ganha o teu desconto se fores sócio da
Associação

Sócio: 15€*
Não sócio: 20€*

*valor mensal

Associação Cultural Desportiva e Recreativa da Rapoula

 acdrrapoula  acdrrapoula  acdrrapoula@hotmail.com  969 293 226





**QUERES SER SÓCIO DA
ACDR OU RENOVAR A TUA
QUOTA?**

Inscreve-te já hoje!

**Até 12 anos - 5€
A partir de 12 anos - 10€**

**Terás descontos e
muitas outras
vantagens!**

**A.C.D.R.
RAPOULA**
ASSOCIAÇÃO CULTURAL, DESPORTIVA E RECREATIVA DE RAPOULA

 [acdrapoula](#)  [acdrapoula](#)  acdrapoula@hotmail.com  912 300 635