

2025



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

ASSOCIAÇÃO CULTURAL DESPORTIVA E RECREATIVA DA RAPOULA

APROVADO EM REUNIÃO DE DIREÇÃO EM 10/01/2025

Unidos pela paixão, transformamos cada desafio numa conquista e cada atividade num marco de progresso, elevando a ACDR Rapoula a patamares extraordinários de colaboração, crescimento e excelência.

ACDR RAPOULA, 2025

Índice

Índice	2
Nota Introdutória	1
Enquadramento, missão e estratégia	3
Organização da ACDR.....	3
A Missão	3
Visão	4
Valores.....	4
Análise de Necessidades – Ambiente Interno e Externo	4
Website da ACDR da Rapoula.....	6
Mapa do <i>website</i>	6
Funcionalidades e Propósito	6
1.ª Parte - Projetos a longo prazo	8
1. Sede da ACDR da Rapoula	8
2. Saúde na Aldeia	8
3. GAP – Gabinete de Apoio à População	8
4. Projeto – Ativa(mente) – Gabinete de Apoio Psicológico	9
5. Pavilhão de São Marcos	9
6. Gaita de Beijos da Rapoula	10
7. Ginástica da ACDR	10
Novos projetos – 2025	11
8. Projeto – Gabinete de Apoio Social – GAS	11
9. ACDR Trail Running	12
2ª Parte – Projetos de impacto cultural e desportivo e atividades pontuais	14
1. Convívio de ano novo – 19 de janeiro de 2025	14
2. Rapoula Primavera Trail – 23 de março	15
3. Passeio de carros clássicos e antigos – mês de maio	16
4. Feira da Saúde e Social – 3.ª Edição – maio	16
5. “Verão é na Aldeia” – Programa diversificado de atividades de Verão (julho e agosto)	17
6. Aniversário da ACDR Rapoula	18
7. “A magia do Natal acontece na Aldeia”	18
3ª Parte – Vertente Solidária da ACDR.....	19

Sócios e Protocolos Celebrados	19
ANEXOS.....	20

Nota Introdutória

O associativismo é a essência que transforma a solidariedade em ação e o esforço coletivo em resultados concretos. Na ACDR Rapoula, entendemos que ser parte de uma associação é muito mais do que colaborar em atividades ou eventos; é construir um movimento que visa o fortalecimento do tecido social, a promoção de valores como o respeito, a igualdade e o compromisso com o bem-estar de todos. A nossa causa não é apenas um conjunto de iniciativas voltadas para a comunidade, mas um verdadeiro compromisso de servir o próximo, de fazer a diferença na vida daqueles que mais necessitam, e de criar um ambiente de inclusão e pertença.

Acreditamos que a transformação começa na união das pessoas, que, ao somar forças, podem superar barreiras, promover o desenvolvimento humano e criar oportunidades que impactam não só os indivíduos, mas a sociedade como um todo. Cada projeto que realizamos, cada ação que promovemos, visa proporcionar um futuro melhor e mais justo para todos, com ênfase na solidariedade e no apoio mútuo.

O associativismo é um reflexo da nossa crença inabalável de que, ao trabalhar em conjunto, somos capazes de moldar um mundo mais empático, mais forte e mais capaz de enfrentar os desafios do amanhã.

Neste plano anual de atividades, reafirmamos o nosso compromisso com a nossa causa: ser um ponto de encontro, um espaço de acolhimento e de transformação, onde cada ação, por menor que seja, tem o potencial de gerar um impacto duradouro na vida das pessoas e na nossa comunidade.

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 2025, 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.

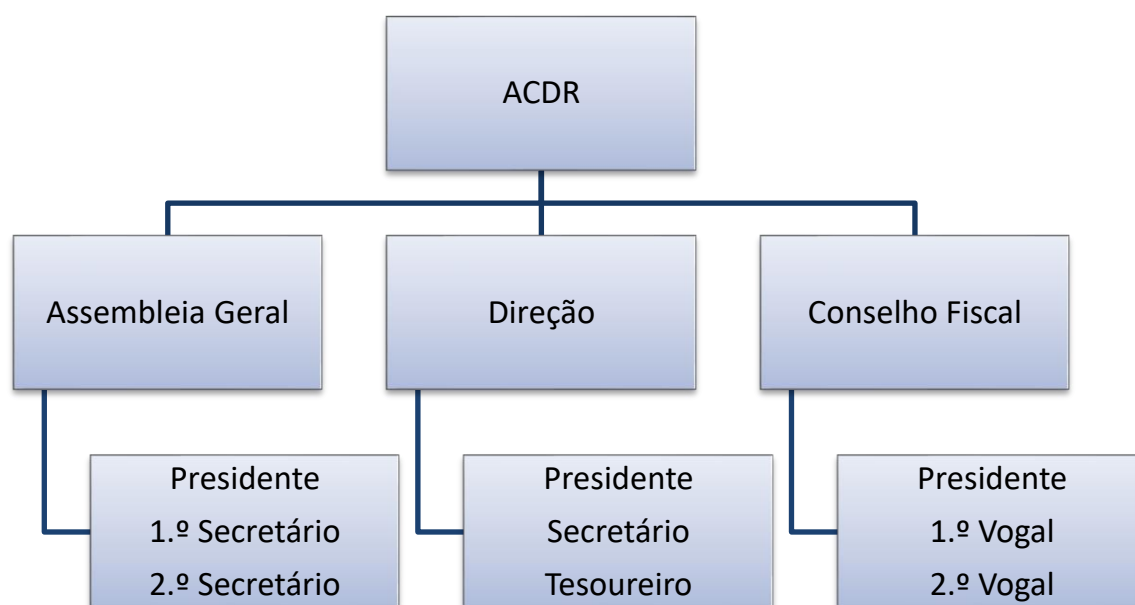
O Plano Anual de Atividades apresentado no presente documento será votado numa próxima Assembleia Geral, e encontra-se dividido em três vetores complementares:



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 têm dado 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;

Website da ACDR da Rapoula

Antes de nos centrarmos, concretamente, naquelas que serão as linhas orientadoras e de execução para o ano de 2025, 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.

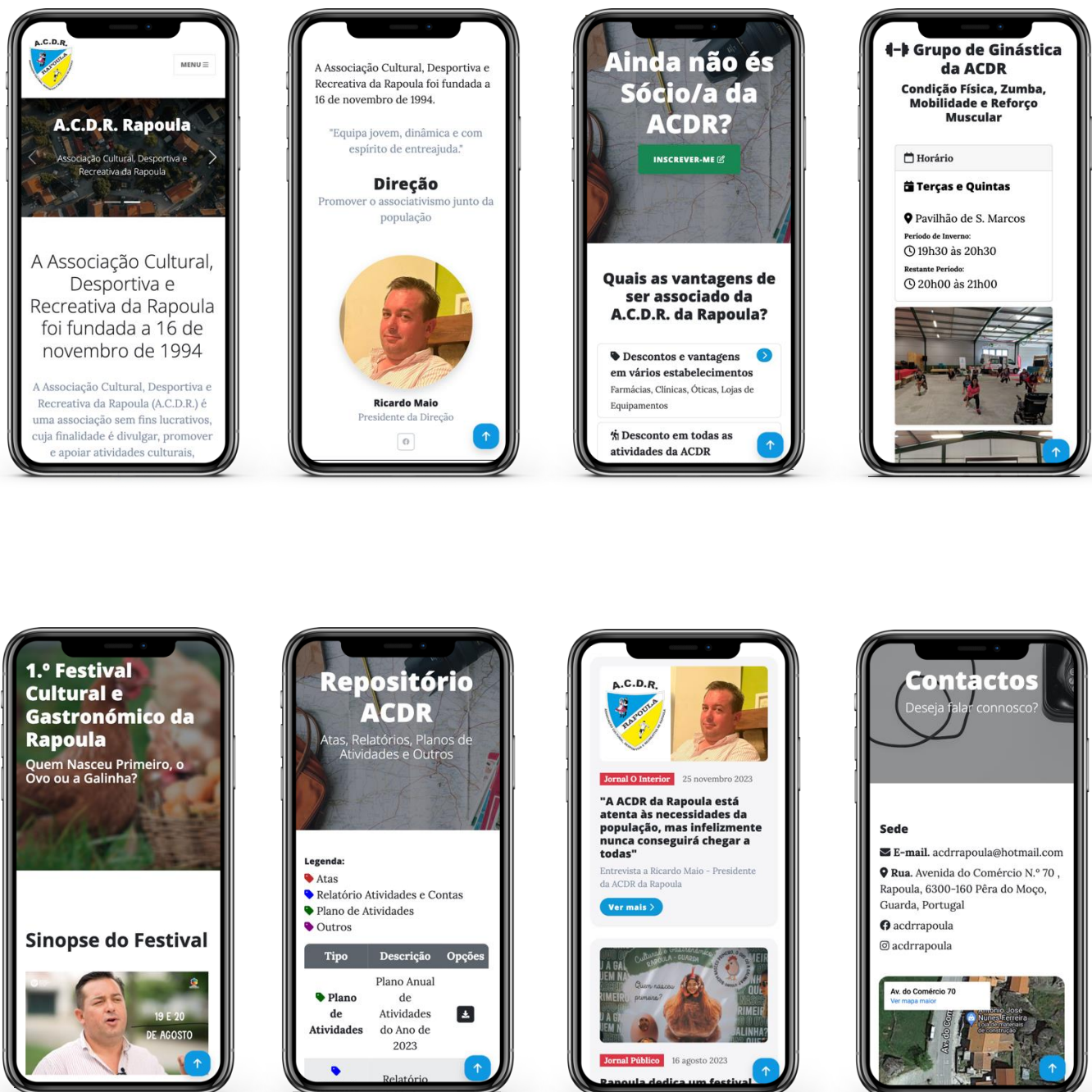
Mapa do *website*



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*.

4. Projeto – Ativa(mente) – Gabinete de Apoio Psicológico

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 ilustra o cartaz de divulgação deste projeto.

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 atividade de



Figura 2 - Pavilhão de São Marcos.

“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.

Figura 1 - Ativa(mente) - Gabinete de Apoio Psicológico.

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.



7. 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.

A [página](#) do *website* da ACDR dedicada exclusivamente ao Grupo de Ginástica e Zumba da ACDR,



Figura 3 - Logótipo Ginástica ACDR Rapoula.

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.

Novos projetos – 2025

1. Projeto – Gabinete de Apoio Social – GAS

Em 2025, surgirá um novo projeto – Gabinete de Apoio Social.

A ACDR Rapoula, continua focada na sua missão social, de estar ao serviço dos outros.

Neste sentido, surge agora este novo projeto, que visa apoiar a nossa população nas suas mais diversificadas necessidades sociais. Mais concretamente:

Acompanhamento de casos sociais.

Apoio familiar

Apoio ao cuidador informal e acompanhamento de casos

Consultadoria na área da infância e juventude

Aconselhamento sobre respostas sociais e recursos existentes na comunidade

Este projeto, realizar-se-á, todos os últimos Sábados de cada mês, contando com a fantástica colaboração da Dra Alexandra Alexandre, assistente social.



A ACDR em 2025, continuará a consolidar a sua missão social, de estar ao serviço dos outros, em especial dos seus sócios e da população da Rapoula e da Freguesia de Pêra do Moço.

2. ACDR Trail Running

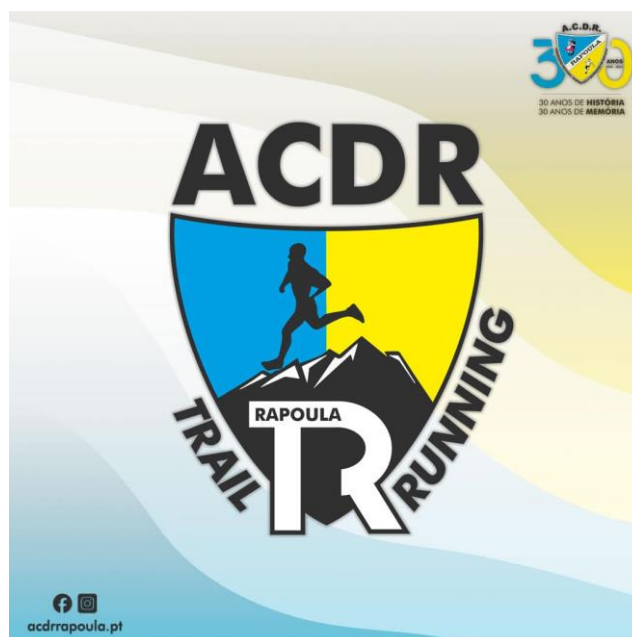
O desporto, a promoção da saúde e bem-estar são um dos pilares fundamentais desta associação, que tem vindo a ser dinamizado pelo nosso fantástico Grupo de Ginástica e Zumba.

Surgiu no final do ano de 2024, a ideia de ser criado um grupo de trail running, uma vez que detetámos, que há na nossa aldeia, pessoas que gostam, quer de correr, quer de caminhar. Neste sentido, surge a ACDR Trail Running, para amantes de corrida, mas também de caminhada.

Atualmente o grupo, conta com mais de 15 elementos e queremos continuar a crescer.

Para este ano de 2025, está pensado a organização do Rapoula Primavera Trail, como um grande evento desportivo, assim como regularmente este grupo irá marcar presença em diferentes provas a nível nacional e encontrará para realizar alguns treinos, com especial incidência na área geográfica da Rapoula. Uma forma de também darmos a conhecer o nosso património cultural, arquitetónico e paisagístico.

Queremos espalhar as cores e a alegria da Rapoula.



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

A cultura é o maior património de uma sociedade

1. Convívio de ano novo – 19 de janeiro de 2025

No próximo dia 19 de janeiro de 2025, domingo, será realizado o Convívio de Ano Novo, no Pavilhão de São Marcos, pelas 13h00. Também nesse dia, os atuais sócios poderão renovar a sua quota. Para além do almoço, poderá contar com animação durante a tarde.



2. Rapoula Primavera Trail – 23 de março

A Associação Cultural, Desportiva e Recreativa da Rapoula (ACDR Rapoula), com o apoio da Junta de Freguesia de Pêra do Moço e do Município da Guarda, juntamente com os demais parceiros, irá realizar, no dia 23 de março de 2025, na Rapoula (Guarda), a 1.ª edição do Rapoula Primavera Trail.

O Rapoula Primavera Trail é um evento desportivo que contempla duas modalidades: i) Trail Running e ii) Caminhada. A prova integra percursos de diferentes altimetrias, distâncias e graus de dificuldade, nomeadamente, Trail Curto (15Km), Trail Longo (30Km) e Caminhada (10Km).

A prova terá início e término no Largo de São Marcos, na Rapoula (Guarda). Os diferentes percursos percorrem as aldeias da Freguesia de Pêra de Moço, procurando promover o património arquitetónico, histórico, cultural e ambiental da região.

A inscrição no evento assegura a participação nas provas de corrida ou caminhada, acesso a reforço e assistência durante o evento, seguro, brindes, medalha finisher para todos os atletas de completarem a prova de Trail, banhos e almoço.

A ACDR Rapoula, em linha com a sua missão social, decidiu doar 1€ por cada inscrição para causas solidárias.

“Desafia os teus limites, respira a natureza!”

<https://www.meutempo.pt/prova?rapoulaprimaveratrail>



3. Passeio de carros clássicos e antigos – mês de maio

No primeiro dia do mês de maio, a ACDR Rapoula em colaboração com a empresa Ciclomotores Orlindo e o apoio das Juntas de Freguesia de Gonçalo bocas e Vila Fernando, irá organizar a primeira edição do passeio de carros clássicos e antigos.

Queremos fazer deste um enorme evento.



4. Feira da Saúde e Social – 3.ª Edição – maio

As duas primeiras edições da Feira da Saúde e Social, foram um enorme sucesso junto da comunidade.

Por esse motivo, decidiu a Direção da ACDR Rapoula, organizar mais uma edição deste fantástico evento. Este ano, a realização da feira da Saúde e Social, será no mês de maio, uma vez que é o mês dedicado ao coração.

Este ano, o tema central da feira da Saúde e Social será a Inteligência Artificial aplicada ao setor da Saúde e ao setor Social.

Este é um evento, que pretende constituir-se como um espaço de conhecimento e esclarecimento à comunidade e fomentar a qualidade de vida, através da promoção da saúde, prevenção de doenças, proteção social e adoção de estilos de vida mais saudáveis. Serão divulgadas empresas, serviços e projetos na área social e da saúde; demonstração de atividades desportivas; apresentação de livros; workshops; simulacros; realização de rastreios e atividades de promoção de estilos de vida saudável.

Como tal, e tendo em conta o sucesso das primeiras edições, a ACDR da Rapoula irá promover a 3.ª edição da Feira da Saúde e Social, no mês de maio.

5. “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 o Quiosque da ACDR.

Queremos manter a dinâmica, iniciada o ano passado, onde todos os fins-de-semana tivemos animação no largo de São Marcos.

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

- Música ao vivo
- Cinema ao ar livre
- Noite de fados;
- Noites de karaoke;
- Noites temáticas;
- Jogos Tradicionais;
- E muito mais





6. Aniversário da ACDR Rapoula

Este ano, iremos assinalar o aniversário da ACDR, no dia 16 de novembro de 2025.

Está pensado um almoço convívio com os sócios da ACDR Rapoula.

Esse dia, marcará a eleição dos novos órgãos sociais, para o triénio – 2026-2028

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

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.



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

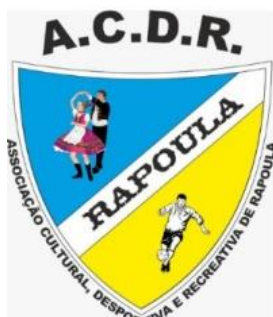
 acdrrapoula  acdrrapoula  acdrrapoula@hotmail.com  969 293 226



Anexo 2 – Cartaz para angariação de novos sócios

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!