



e

Orçamento 2018

"Lute com determinação, abrace a vida com paixão, perca com classe e vença com ousadia, porque o mundo pertence a quem se atreve e a vida é muito para ser insignificante".

Charles Chaplin

PLANO DE ACTIVIDADES ORÇAMENTO 2018

Índice

	Pág.
Preâmbulo	2
Introdução	3
Objectivos	4 e 5
Estratégias	6
Atividade Desportiva	7 a 13
Atividade Social, Cultural e Recreativa	13
Atividade Administrativa	14
Atividade Diretiva	15 e 16
Orçamento 2018	16 e 17



Preâmbulo

“Saber esperar também é importante, por isso semeamos aos poucos o sucesso de amanhã.”

O Centro Shotokai de Queluz tem um rumo muito bem definido e deste depende o nosso sucesso como instituição. Assim, tendo em conta a importância das nossas políticas associativas, recreativas e desportivas, apresentamos aos nossos Prezados Associados o Plano de Atividades e o Orçamento para o exercício de 2018.

Existe logo à partida uma clara aposta e empenho da nossa parte, para uma abrangência muito mais ampla no nosso crescimento, face à forma como encaramos o nosso Shotokai.

Assim, pese embora, a aposta no funcionamento com qualidade das nossas equipas técnicas se mantenha, pretendemos que as iniciativas desportivas abranjam ainda mais a comunidade. Serão nossas prioridades, não só, a preocupação constante dos hábitos saudáveis dos nossos Associados, mas igualmente o seu desenvolvimento desportivo.

Outras das prioridades é o desenvolvimento e reorganização do equipamento desportivo, não descurando a manutenção e reparação das instalações.

Também no que diz respeito ao nosso relacionamento de cooperação com as diversas Entidades Estatais e Privadas, apesar de o mesmo ser ao longo dos anos excelente e saudável, pretendemos que se torne ainda mais coeso, ampliando desse modo o desenvolvimento do desporto no Concelho de Sintra.

Sem pretensão de sermos muito extensos, estas são as nossas prioridades e, acima de tudo, a nossa visão do que deve ser a continuidade da construção do nosso futuro para o próximo ano.

Introdução

A estratégia, que ao longo dos últimos anos temos vindo a manter, tem correspondido às reais necessidades sentidas no Shotokai, embora possa haver, e como é natural algumas divergências com algumas das medidas por nós tomadas, quanto à especificidade ou oportunidade na sua aplicação, contudo o principal objetivo visa fundamentalmente: a consolidação do CENTRO SHOTOKAI DE QUELUZ, no intuito que a nossa dinâmica desportiva, social, cultural e recreativa ultrapasse todas as expectativas.

Sendo certo, que temos que manter todos os procedimentos no desenvolvimento de iniciativas e ideias possibilitando com isso um maior desenvolvimento desportivo, cultural e recreativo, promovendo a nossa imagem, fornecendo aos nossos associados a perspetiva e obtenção de um profundo conhecimento do nosso Clube.

Desse modo, temos a convicção que estamos a ajudar a construir um Clube cada vez mais forte, continuando a mudar muitas mentalidades quer internas quer externas, sabendo, porém, que esta mudança não se consegue de um dia para o outro, o que se tem tornado num dos desafios mais difíceis de vencer e ultrapassar.

Com o propósito, e com o pensamento de que estamos no caminho certo a fazer o mais adequado e melhor possível, esta é certamente uma das fontes onde recebemos alguma inspiração para prosseguir o nosso desenvolvimento e crescimento, servindo inclusive como ajuda para conseguirmos ultrapassar algumas amarguras e tristezas que ao longo dos anos temos sido sujeitos e que ainda nos vão por vezes atormentando.

Pelos anos de experiência sabemos que gerir o Shotokai, não é uma tarefa fácil, sendo aliás de uma responsabilidade acrescida para todos nós, por envolver a realização de várias e diversas atividades.

E como se isso não bastasse, temos a responsabilidade de conseguir responder às necessidades de todos, o que por vezes mesmo que queiramos não o conseguimos.

Da nossa parte, podem os nossos Associados estar cientes, podendo sempre esperar, tal como até aqui, na ambição de conseguirmos dar mais um passo para tornar um Centro Shotokai de Queluz cada vez maior, e melhor.

Objetivos

No que diz respeito aos objetivos a que nos propomos, pretendemos reforçar a aposta no desenvolvimento de todas as nossas atividades desportivas, culturais e recreativas, procurando reforçar uma maior proximidade e um mais amplo acompanhamento nas várias exigências. Por isso, ano após ano pretendemos melhorar a ligação entre os nossos associados e os órgãos sociais do Shotokai, conseguindo dessa forma dar uma relevância acrescida a todas as questões, para podermos melhorar.

Assim, pretende-se:

- Incentivar e desenvolver a prática do desporto;
- Aumentar as oportunidades da prática desportiva e da nossa participação desportiva federada e de recreação;
- Promover iniciativas com vista ao convívio entre os nossos associados nas áreas de lazer e recreação, se possível com passeios turísticos, e de cultura promovendo a participação em exposições e outros eventos;
- Dar continuidade à sensibilização e angariação de novos sócios através de contactos personalizados;
- Uma maior intervenção na divulgação da nossa atividade desenvolvida através da nossa página Web dando continuidade à divulgação das nossas modalidades;
- Apoio para a prática de desporto aos mais carenciados e às pessoas mais idosas, como até agora;
- Aumentar a nossa participação nos campeonatos desportivos organizados pelas diversas Associações e Federações, e a realização e promoção de Torneios e Estágios das nossas modalidades;

- Disponibilizar os nossos Técnicos para promoção de ações e campanhas desportivas e de solidariedade, e igualmente colocar à disposição dos nossos Técnicos e Organismos Públicos, os mecanismos necessários para a promoção da prática de Desporto;
- Dar continuidade aos Protocolos e Parcerias que assumimos;
- Substituir progressivamente o equipamento desportivo, que se encontra em estado avançado de degradação;
- Proceder às respetivas obras, e efetuar a manutenção necessária nas instalações;
- Continuar com a aposta na imagem séria e credível do nosso Clube.

Em suma, reafirmamos e mantemos o nosso papel na construção de uma Instituição com os alicerces adequados, procurando ter voz ativa e participativa no que se relaciona com o desporto no Concelho de Sintra.

Sabemos que são demasiados objetivos para um ano, e por isso os mantemos nos últimos anos, pois pretendemos moldar o nosso percurso para o futuro, tendo noção que muitas vezes necessitamos de efetuar reajustamentos, com tomadas de decisão precisas e necessárias, em que o aspeto financeiro ocupa sempre um lugar de destaque.

Naturalmente, continuamos a acreditar que poderemos desempenhar um papel importante na área do desporto, pelo que poderemos contribuir, de forma modesta, para o bem-estar, individual e coletivo, partindo do pressuposto que com a nossa competência e a dos técnicos que nos auxiliam, maior será a nossa capacidade de intervenção junto da comunidade, com reflexos na melhoria da harmonia social, com um complemento de formação, em especial nos mais jovens. Pois com a devida monitorização de onde estamos face aos objetivos, da satisfação dos nossos associados e do impacto da nossa atividade é a essência que nos permite corrigir erros e melhorar de forma contínua e progressiva.

Estratégias

No âmbito da nossa atuação para a obtenção dos objetivos pretendidos, devemos lançar desde logo um olhar atento sobre os problemas que no passado existiram, não nos permitindo concretizar algumas das metas pretendidas, pois estamos cientes que muito se aprende com os erros.

Por isso, torna-se fundamental a adequada concertação entre todos, dirigentes, técnicos, funcionários e associados, auscultando naturalmente sempre o nosso Diretor Técnico, para uma formalização e discussão de cada um dos Planos de Atividade, para se conseguir desse modo, alcançar todos os objetivos.

Assim, pretendendo obter as opiniões expressas pelas nossas equipas técnicas, foi formulado pela Direção um pedido para que os mesmos se pronunciassem acerca do Plano de Atividades da modalidade que orientam, sendo nossa preocupação a entrega de um formulário tipificado, para podermos efetuar o seu enquadramento neste nosso Plano de Atividades para 2018, e consequente centralização dos recursos humanos e financeiros.

Outro ponto, do qual não abdicamos prende-se com a transparência e na prestação de contas acerca do trabalho realizado. Nesse sentido, continuaremos a enviar as Newsletters a divulgar as atividades realizadas ou a realizar, mas acima de tudo a dar a conhecer o que foi feito, servindo desse modo não só para uma responsabilização interna, mas igualmente permitindo aos nossos associados acompanharem e julgarem todo o trabalho associativo realizado no dia a dia do Shotokai e por quem é efetuado.

Será dado igualmente, o acompanhamento na evolução e divulgação nos meios tecnológicos de toda a nossa atividade.

Com esta nossa estratégia, conseguiremos melhorar as competências dos nossos técnicos, aumentando deste modo as nossas capacidades para melhor servir os nossos associados e comunidade envolvente.

Atividade Desportiva

SECÇÃO DE FUTSAL

FUTSAL DE COMPETIÇÃO de FORMAÇÃO e SOCIAL - PROGRAMA

Objectivos Específicos

As ações previstas neste Programa, visam:

- ✚ Desenvolvimento pedagógico nas crianças da não discriminação, respeitando as diferenças, promovendo a socialização, a iniciativa e a autoestima, preparando-as através do desporto coletivo a enfrentar os mais variados desafios.
- ✚ Desenvolver e proporcionar atividades de formação, orientação e especialização desportiva de carácter formal que permitam uma continuidade lógica e de qualidade no crescimento do nível competitivo da modalidade dentro do Clube e em especial na União de Freguesias de Massamá e do Monte Abraão, estendendo-se a outras Freguesias;
- ✚ Dinamizar e reforçar toda a estrutura da secção que conta já com uma Escola de Futsal, duas equipas de Benjamins, uma equipa de infantis, uma de iniciados e uma de juvenis, tentando dar seguimento e aproveitamento ao trabalho de base efetuado em épocas anteriores;
- ✚ Atingir boas classificações nos quadros competitivos em que participem as equipas, e se possível apurar as mesmas para as subidas de divisão na Associação de Futebol de Lisboa e quiçá a nível nacional;
- ✚ Promoção do Centro Shotokai de Queluz nas Entidades Oficiais e igualmente junto de outros Clubes;
- ✚ Colaboração na elaboração de projetos e parcerias de desenvolvimento desportivo;

Quadro de Projetos / Ações

PROJECTO / ACÇÃO	CALENDARIZAÇÃO											
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Atividade Regular da Escola de Futsal (Treinos e jogos com outras Academias e Escolas)												
Atividade Regular Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis (Treinos, captações e jogos preparação e torneios)												
Participação no Quadro Lúdico de 2 equipas de Benjamins na A.F.L.												
Quadro Competitivo Infantis, Iniciados e Juvenis da A.F.L.												

As instalações desportivas utilizadas para a atividade desta modalidade são o Complexo Desportivo João Carlos Cifuentes em Monte Abraão.

PROGRAMA – PROMOÇÃO, PARTICIPAÇÃO E ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS

Objectivos Específicos

As ações previstas neste Programa, visam:

- ✚ Promover, organizar e participar em eventos que promovam e divulguem a prática do Futsal;
- ✚ Promover o Futsal nas escolas da região, proporcionando a todos a oportunidade de experimentar a modalidade;
- ✚ Continuidade na cooperação com a União de Freguesias de Massamá e do Monte Abraão, com vista ao alargamento na nossa participação quer na educação e formação dos jovens da Freguesia de Massamá, através da prática desportiva;
- ✚ Dinamizar o Projeto Social de Futsal, inserido como parceiro do Programa Raízes E6g, junto da União de Freguesias de Massamá e do Monte Abraão. O **Raízes** é um projeto de inclusão social, ao abrigo da 6ª geração do Programa Escolhas, sediado no Bairro 1º de Maio em Monte Abraão, intervindo junto de crianças e jovens com idades compreendidas entre os 6 e 30 anos.
- ✚ Fomentar igualmente acordos com as outras freguesias, para o desenvolvimento da modalidade e disponibilidade para parcerias em outros Programas com Organismos Públicos.

Quadro de Projetos / Ações

PROJECTO / ACÇÃO	CALENDARIZAÇÃO											
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Convívio de Escolas de Futsal – Organização do Shotokai												
Torneios Diversos (Páscoa, fim de época e de pré-época)												
Treinos de Captação de atletas, junto das Escolas												

PROGRAMA – FORMAÇÃO TÉCNICA

Objectivos Específicos

As ações previstas neste Programa, visam:

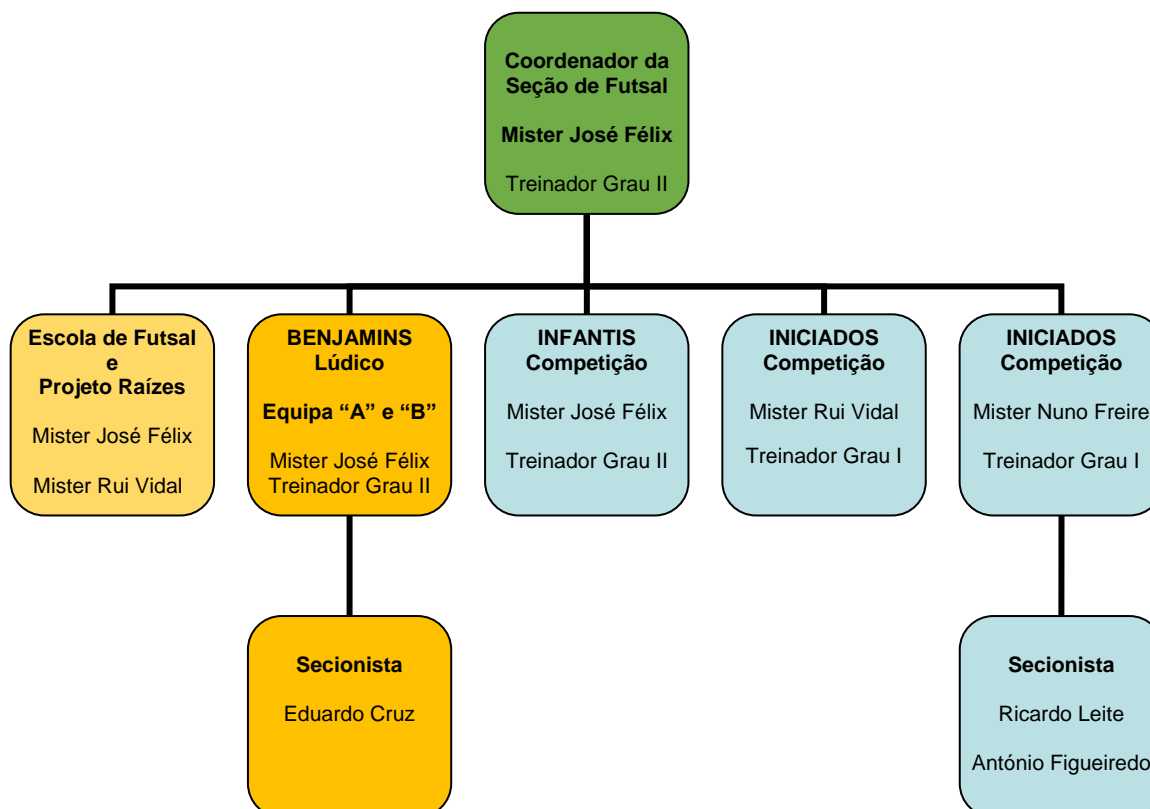
- ✚ Proporcionar momentos de formação especializada que permitam a atualização das qualificações dos Treinadores de Futsal.

Quadro de Projetos / Ações

PROJECTO / ACÇÃO	CALENDARIZAÇÃO											
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Diversas Ações Formação												

Serão consideradas ainda outras ações que normalmente se efetuam de forma não regular.

Organigrama da Seção de Futsal



SECÇÃO DE AERÓBICA - AERÓBICA, FITMIX, STEP e STRETCHING

SECÇÃO DE DANÇA - BALLET, DANÇA JAZZ e DANCE KIDS

SECÇÃO DE GINÁSTICA - GINÁSTICA ACROBÁTICA, GINÁSTICA INFANTIL, GINÁSTICA GERAL, GINÁSTICA LOCALIZADA, GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO e YOGA

SECÇÃO DE ARTES MARCIAIS - AIKIDO, KARATÉ, JUDO, ARTES MARCIAIS FILIPINAS

SECÇÃO DE DESPORTES DE COMBATE – KICKBOXING

SALA DE EXERCÍCIO e WRESTLING

Objetivos Específicos transversais a todas as Secções

- ✚ Desenvolver e proporcionar atividades de formação, orientação e especialização desportiva de carácter formal que permitam uma continuidade lógica e de qualidade no crescimento do nível competitivo da modalidade dentro do Clube e em especial na União de Freguesias de Massamá e do Monte Abraão, estendendo-se a outras Freguesias;
- ✚ Promoção do Centro Shotokai de Queluz nas Entidades Oficiais e igualmente junto de outros Clubes.
- ✚ Colaboração na elaboração de projetos de desenvolvimento desportivo;
- ✚ Atingir boas classificações nos quadros competitivos em que participem os nossos atletas;

Destacando-se individualmente o seguinte:

PROJETOS E ATIVIDADES PARA 2018 – AIKIDO

- ✚ Participação nos encontros técnicos e estágios nacionais da associação, apelando à participação dos atletas;

- ✚ Promoção e intercâmbio de atletas entre os dojos registados na Associação, com o intuito de poderem praticar com outros aikidocas;
- ✚ Promoção e desenvolvimento técnico ao ponto da subida de graduação;
- ✚ Realização de exame quando atingido o grau técnico/carga horária;
- ✚ Desenvolver a velocidade e resistência física adequada do atleta;
- ✚ Cumprimento do regulamento técnico associativo;
- ✚ Assimilação da etiqueta e princípios éticos da modalidade e do dojo.

Seguindo as linhas de orientação em que se pretende:

- ✚ Motivar em cada treino os atletas para a modalidade, através do espírito de grupo, pertença e espírito marcial;
- ✚ Respeitar a individualidade de cada atleta e adequar o treino à capacidade física e mental

PROJETOS E ATIVIDADES PARA 2018 – GINÁSTICA ACROBÁTIA E INFANTIL

- ✚ Participação na Gala Gímnica da União de Freguesias de Massamá e do Monte Abraão;
- ✚ Participação no Gym for Life, promovido pela FPGP;
- ✚ Sarau Primavera do Clube Desportivo do Agrupamento Escolas Amadora Este;
- ✚ Festival Gímnico da Tuna Operária de Sintra
- ✚ Gimnoeste
- ✚ Sarau de Ginástica Lions de Solidariedade
- ✚ Campigina – FPGP

Tendo como principal objetivo:

- ✚ O desenvolvimento das capacidades físicas dos atletas, em prol das necessidades técnicas;
- ✚ Promoção e aumento do gosto, a coragem e a confiança pela disciplina gímnica e pelo trabalho em equipa.

PROJETOS E ATIVIDADES PARA 2018 – KickBoxing e Muay Thai

- ✚ Participação no campeonato regional;
- ✚ Participação eventualmente no campeonato nacional;
- ✚ Implementação do Projeto Social de KickBoxing.

PROJETOS E ATIVIDADES PARA 2018 – Karaté e Artes Marciais Filipinas

(atividades a realizar nas instalações do Shotokai)

- ✚ Realização de Estágio associativo de Karaté;
- ✚ Seminário das *FMA-P (Filipino Martial Arts – Portugal)* sobre "Pré-confronto";
- ✚ Encontro entre jogadores de armas de impacto;
- ✚ Encontros previstos até junho de 2018, das FMA – P (delegação de Sintra)
 - 7 e 21 de janeiro 2018
 - 18 de fevereiro 2018
 - 4 e 18 de março 2018
 - 15 de abril 2018
 - 6 de maio 2018
 - 3 de junho 2018

PROJETOS E ATIVIDADES PARA 2018 – DANÇA JAZZ

- ✚ Montagens das várias coreografias para apresentação dos grupos;
- ✚ Gym For Life (FPGP) - Com o grupo FourteenDance;
- ✚ Portugal Gym (FPGP) - Com o grupo FourteenDance;
- ✚ Concurso Dança de Casal de Cambra com as turmas Dancekids infantil, juvenil e Júnior;
- ✚ Festival Dança - Com o grupo Dancejunior;
- ✚ Festival Show Time Jovem 2018 – Com o grupo Dancejunior;
- ✚ Outros espetáculos, em que possam surgir convites para atuação dos grupos;
- ✚ Festa interna de Carnaval, para todos os grupos para fomentar o convívio;
- ✚ Festa interna do Dia do Pai – Dance Kids infantil para valorizar a importância da figura paternal;

- ✚ Festa interna do Dia da Mãe para sensibilizar para a relação mãe/filha e valorizar a importância da figura maternal;
- ✚ Em 2018, o grupo FourteenDance tem como objetivo igualmente angariar dinheiro para participar no Festival internacional na Grécia em 2019;
- ✚ Realização do Encontro anual de Dança, com vários grupos e escolas de dança do concelho de Sintra, para o qual solicitamos à Câmara Municipal de Sintra a utilização do Auditório Jorge Sampaio do Centro Cultural Olga Cadaval.

Atividade Social, Cultural e Recreativa

O desenvolvimento da nossa atividade na área social passa muito por procurar responder às necessidades da comunidade envolvente identificando falhas, para assim percebermos a pertinência dos nossos projetos e ações.

Destacamos desde logo a nossa responsabilidade social em aproximar o Shotokai ao Programa Raízes E6g, junto da União de Freguesias de Massamá e do Monte Abraão. Sabendo que o Raízes é um projeto de inclusão social, sediado no Bairro 1º de Maio em Monte Abraão, intervindo junto de crianças e jovens com idades compreendidas entre os 6 e 30 anos.

Assumimos também com elevada importância a nossa participação como Instituição e a participação dos nossos associados, sempre que nos é solicitado, nas mais diversas e variadas campanhas de solidariedade ou de apoio de social.

São igualmente importantes os projetos culturais, de intercâmbio, de curta duração dos quais não abdicamos, dando a conhecer o trabalho de alguns dos nossos associados.

Atividade Administrativa

PROGRAMA

Objetivos Específicos

Naturalmente, a parte administrativa tem a ver com toda a atividade regular do dia-a-dia, para o bom funcionamento do nosso Clube.

Temos programado para 2018, para além de todas as obrigações normais, quer estatutárias quer fiscais, e no que diz respeito a toda a secção Administrativa previsto o seguinte:

- + Melhoria da comunicação interna e externa, divulgando o que fazemos e onde pretendemos chegar, essencial para aumento da notoriedade do Shotokai;
- + Continuidade na padronização da imagem do nosso Clube;
- + Planificação e desenvolvimento de ações de publicidade, flyers, edições, publicações e *mailings* promocionais.

Manutenção do horário de funcionamento do Clube

Horário de Funcionamento do Clube:

Segunda a Sexta das 9h às 22h30m

Sábados das 9h às 19h30m

Horário de Funcionamento da Secretaria:

Segunda a Sexta das 9h às 20h30m

Sábados das 10h às 12h30m

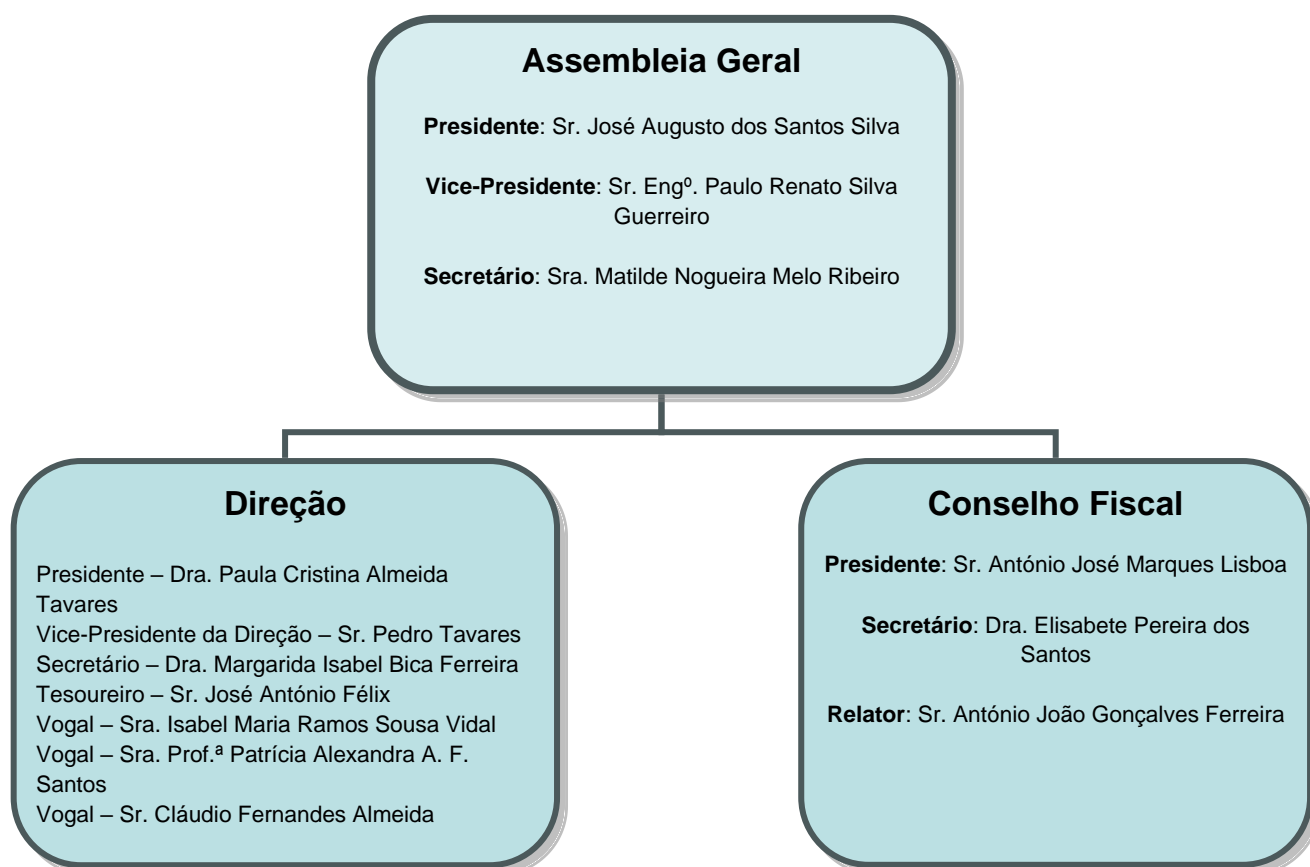
Tendo como responsável técnico:

Diretor Técnico – Prof^a. Rita Antunes

Atividade Diretiva

Em termos gerais, além do desenvolvimento do programa diretivo, nomeadamente no que diz respeito a reuniões de direcção, reuniões com equipas técnicas e funcionários, a parte directiva tem programado:

- ✚ Pedido de alteração dos componentes da Direcção, passando os Órgãos Sociais do Clube eleitos para o Biénio 2017/2020 a ser compostos por:



- ✚ Elaborar o relatório e contas relativo a 2017, Orçamento de 2018 e Plano de Atividades para 2018;
- ✚ Elaborar processo do Relatório e Contas e Orçamento e Plano de Atividades, para envio à Secretaria do Conselho de Ministros;
- ✚ Elaborar os diversos mapas fiscais para serem presentes junto da Administração Fiscal e Segurança Social, ao longo do ano;

- ✚ Apresentação junto da Câmara Municipal de Sintra, da nossa proposta para continuidade do Protocolo e na manutenção dos nossos horários para a prática de Futsal, no Complexo Desportivo e Municipal João Carlos Cifuentes;
- ✚ Realização do **XXXVI SARAU DO SHOTOKAI**: Festa de Encerramento da época desportiva, com realização no Pavilhão Henrique Miranda, em Queluz, no dia 16 de Junho de 2018;
- ✚ Realização da Festa de Natal 2018.

As relações institucionais entre o nosso Clube e as diversas Entidades Públicas e Privadas continuarão a ser aprofundadas, procurando sempre que possível, ações conjuntas e concertadas.

Orçamento 2018

Será nossa preocupação no exercício de 2018, continuar a manter o equilíbrio entre as receitas e as despesas, mesmo sabendo que o exercício de 2018, será um ano de aquisição de diverso material desportivo, de equipamento sonoro, de reparações nas instalações e do beneficiamento e reestruturação da Sala de Exercício.

Por isso, torna-se necessário manter como sempre, uma postura interventiva, com especial enfoque para o acompanhamento diário da gestão financeira.

Conscientes da responsabilidade e rigor que 2018 irá exigir, cabe-nos assumir um compromisso de futuro que permita o desenvolvimento de toda a nossa atividade, comprometendo-nos a um ano ambicioso, procurando com rigor e precisão o cumprimento do orçamento que agora definimos.

Plano de Atividades e Orçamento 2018

RECEBIMENTOS		PAGAMENTOS	
	2017		2017
1. Recebimentos da atividade		1. Pagamento de funcionamento	
Jóias e quotas	7.000	Pessoal	27.000
Atividades	105.000	Seguros	4.500
Doações		Rendas	4.000
Subsídios	5.000	Manutenção	8.500
...		Água, eletricidade e gás	5.500
Outros	4.000	Representação e deslocações	6.500
	121.000	Comunicações	1.500
2. Recebimentos comerciais		Material de escritório	1.000
...		Higiene, segurança e conforto	13.500
Outros		Despesas específicas das atividades	44.000
	0	...	
3. Recebimentos de capitais		Outras	2.500
...			118.500
Outros		2. Pagamentos de investimento	
	0	Aquisição de equipamentos	5.000
4. Recebimentos prediais		Aquisição ou construção de instalações	
...		...	
Outros		Outras	
	0		5.000
Total de Recebimentos	121.000	Total de Pagamentos	123.500

Posto isto, resta-nos propor à Assembleia Geral a aprovação do:

- Plano de Atividades, para o exercício compreendido entre 01 de janeiro de 2018 a 31 de dezembro de 2018.
- Orçamento de 2018

Entretanto colocamo-nos ao inteiro dispor de V.Exas. para qualquer esclarecimento julgado conveniente.

Monte Abraão, 28 de março de 2018

A Direção do Centro Shotokai de Queluz

Dra. Paula Cristina Almeida Tavares	
Sr. José António Félix	
Dra. Margarida Isabel Bica Ferreira	
Sra. Isabel Maria Ramos Sousa Vidal	
Sra. Patrícia Alexandra Afonso Forte Santos	
Sr. Cláudio Fernandes Almeida	

Av. D. António Correia de Sá, 13
Monte Abraão
2745-243 QUELUZ
Tel: 214 397 322
Fax: 214 397 322
Correio electrónico: geral@centroshotokai.com
Endereço Web : www.centroshotokai.com



CENTRO SHOTOKAI DE QUELUZ