

Lista A

Grupo Desportivo Parlamentar

2026-2029

Juntos por uma vida mais ativa e saudável

Desporto • Cultura • Saúde • Experiências • Comunidade



Lista A

Grupo Desportivo Parlamentar 2026-2029

ASSEMBLEIA GERAL

Presidente:
José Manuel Araújo
(DIM)

Vice-Presidente:
M. Rosário Tavares
(DAC)

Secretário:
Margarida Marques
(DP)

DIREÇÃO

Presidente: Catarina Lopes (EPJ)
Vice-Presidente: Gonçalo Sousa
Pereira (DREC)
Tesoureiro: Margarida Menéres
(DGPL)
Vogal: Cátia Rodrigues (DERP)
Vogal: Elsa Miranda (DIM)
Vogal: Fernando Pereira (DR)
Vogal: Liliane Sanches da Silva (DAC)
Vogal: Paula Crespo (DR)
Vogal: Pedro Almeida (GCA)
Vogal: Rita Pinto Ferreira (DRERPP)
Vogal: Rodrigo Knopfli (DREC)
Vogal: Raquel Oliveira (DAP)
Vogal: Susana Ferreira (DDA)

CONSELHO FISCAL

Presidente:
Catarina Ferreira (DGF)

Relator:
Rui Lajas (DREC)

Vogal:
Paulo Marçal (DGPL)

Lista A
Grupo Desportivo Parlamentar
2026-2029

Programa

**Promoção de
modalidades
desportivas e bem-estar**

**Atividades culturais e
sociais para associados**

**Experiências nacionais e
internacionais**

**Eventos comemorativos
e convívios**

**Fortalecimento da
comunicação digital**

**Iniciativas de
solidariedade e
voluntariado**

ÁREA DESPORTIVA

Modalidades regulares

Atletismo

- Reativar a atividade, promovendo treinos de corrida e caminhada regulares
- Continuar a incentivar e divulgar a participação em corridas populares (como a Mini e Meia Maratona de Lisboa) e em corridas solidárias, em articulação com as ações de voluntariado

Basquetebol

- Manutenção dos treinos semanais no Pavilhão do Clube Nacional de Natação
- Dia aberto para experiência na modalidade
- Retomar os torneios e jogos amigáveis com equipas homólogas, entidades e clubes diversos

ÁREA DESPORTIVA

Modalidades regulares

Danças

- Promover parcerias externas e angariar mais associados e praticantes
- Participação do grupo de dança em espetáculos de apresentação
- Manutenção dos ensaios semanais no Espaço GDP ou em espaços ao ar livre
- Dia aberto para experiência na modalidade

Futsal

- Realização de jogos amigáveis e torneios com equipas homólogas, entidades e clubes diversos
- Manutenção dos treinos semanais

ÁREA DESPORTIVA

Modalidades regulares

Padel

- Organizar jogos e treinos regulares semanais, no complexo Nacional Padel
- Promover a participação em torneios organizados por clubes de padel no país
- Dia aberto para experiência na modalidade

Pilates

- Manter a participação dos associados nas sessões semanais

Tai Chi

- Angariar mais praticantes
- Manutenção das sessões semanais

ÁREA DESPORTIVA

Modalidades regulares

Ténis

- Realização de jogos amigáveis com outras associações
- Manutenção dos treinos semanais nos Campos do Complexo Desportivo do Estádio Nacional
- Participação do GDP em provas já existentes

Yoga

- Manter o nível de participação dos associados nas sessões semanais

Outros

- Incentivar o contacto com entidades públicas, privadas e/ou associativas, para a promoção de competições/convívios nas diversas modalidades
- Promover encontros desportivos entre modalidades do GDP (basquetebol, futsal, ténis, etc.)

ÁREA DESPORTIVA

Modalidades especiais

Golfe

- Retomar a organização de Clínicas de Iniciação à modalidade
- Realização regular de convívios entre os associados praticantes da modalidade, nos campos de golfe próximos de Lisboa
- Organização de um torneio de minigolfe

Karting

- Organizar anualmente duas provas, em várias categorias
- Promover convívios/provas no Autódromo Virtual de Lisboa

Outros

- Incentivar a prática de outras modalidades, a título experimental, equacionando a sua integração nas modalidades regulares (voleibol, artes marciais, vela, etc.)
- Promover a assistência a eventos desportivos profissionais das modalidades regulares

ÁREA CULTURAL

Atividades artísticas e culturais

Coro

- Manutenção dos ensaios semanais
- Divulgação de um repertório equilibrado entre música erudita e popular
- Participação em eventos artísticos com outros Coros
- Desenvolvimento de outras ações associadas ao canto

Clube de leitura

- Promover o debate e convívio em torno de obras específicas
- Convidar autores para discussão das suas obras

Teatro

- Promover workshops temáticos, no âmbito do teatro, como o teatro de improviso

Fotografia

- Retomar os workshops de fotografia e os concursos de fotografia temáticos

ÁREA DE SAÚDE E BEM-ESTAR

Promoção da saúde e atividade física

Jornadas da Saúde AR

- Participação anual no projeto “Jornadas da Saúde”, em colaboração com os serviços da AR

Caminhadas

- Organizar caminhadas, curtas no período de almoço ou longas aos fins-de-semana, pela cidade ou trilhos, associadas à visita de locais emblemáticos ou à natureza

Eventos e datas comemorativas

- Associar eventos e datas comemorativas à promoção da saúde ativa e a ações desportivas e culturais

ÁREA SOCIAL

Solidariedade e apoio à comunidade

Voluntariado/Solidariedade

- Manter o envolvimento em projetos e programas de entidades públicas e privadas com condições para integrar voluntários
- Apoio a projetos de solidariedade, em diversas áreas
- Promoção de atividades e workshops cujo resultado reverta a favor de ações de solidariedade social

Colheita de sangue

- Manter, duas vezes por ano, as sessões de Colheita de Sangue, em colaboração com a Assembleia da República e o Instituto Português do Sangue e da Transplantação, I.P.

Protocolos

- Celebração de novos protocolos e renegociação dos acordos existentes, aumentando o leque de vantagens em diferentes áreas
- Potencializar as ofertas dos protocolos existentes, nomeadamente na organização de atividades

EXPERIÊNCIAS

Viagens, passeios e experiências

Viagens desportivas e culturais

- Manter as viagens desportivas e culturais a locais com forte ligação a Portugal e implantação de portugueses, fortalecendo as relações com a diáspora Portuguesa no estrangeiro

“Passeios com História” – Visitas culturais

- Promover visitas e passeios em Portugal, com foco na cultura e património nacionais
- Promover visitas e passeios, de âmbito cultural e de curta duração, a cidades fora de Portugal

Desportos aquáticos e passeios náuticos

- Promoção de sessões experimentais de desportos aquáticos, como a canoagem
- Organização de passeios de barco

Equitação

- Promoção de workshops de iniciação à equitação

COMUNICAÇÃO, IMAGEM E ADMINISTRAÇÃO

Comunicação digital e organização

Página na internet

- Criação de um novo website, contendo toda a informação essencial aos associados e divulgação das atividades realizadas

Redes sociais

- Manter atualizados os perfis do GDP nas redes sociais e divulgar mais intensamente todas as diferentes atividades do GDP

Administração – base de dados e identificação de associados

- Dar continuidade à atualização da base de dados e repensar a forma de identificação dos associados

Vota A!

Juntos por uma vida mais ativa e saudável

Grupo Desportivo Parlamentar

2026-2029