

Recibido original.
Associação de Amizades
24/03/2014



[Handwritten signatures and initials in blue ink]

[Handwritten signature]

=====
==== **PLANO DE ATIVIDADES** ====
===== **2014** =====

O projeto de maior dimensão do Grupo Desportivo Parlamentar previsto para 2014 é a viagem cultural e desportiva a São Tomé e Príncipe. Dando continuidade às visitas periódicas aos países de língua oficial portuguesa foi, em Assembleia Geral, decidido organizar uma deslocação das diversas modalidades organizadas pelo Grupo Desportivo, por um lado, promovendo a práticas das mesmas, por outro, contribuindo para o estreitar de laços entre os parlamentos dos dois países.

Pese embora o projeto se enquadre num período de condicionantes financeiras, o que determina uma gestão mais racional dos fundos associativos, os órgãos do GDP entenderam - e os associados responderam - importante prosseguir este desiderato que, organizado com antecedência e equilíbrio, permitirá a demonstração do esforço desportivo e artístico que os praticantes têm levado a cabo.

A viagem, no entanto, não impedirá - pelo contrário, pretende-se que estimule - a prática regular das atividades do GDP, as quais se reputam fundamentais para a saúde e bem-estar, físico e psicológico, de quem as pratica.

===== **PLANO DESPORTIVO** =====

1. ATLETISMO

A corrida é um dos desportos favoritos dos portugueses. Os exemplos de Carlos Lopes, Rosa Mota ou Fernanda Ribeiro incentivam o GDP a organizar a participação em diversas corridas, tais como na meia e minimaratona de Lisboa (pontes 25 de Abril e Vasco da Gama), na Marginal à Noite e na Color Run. Uma vez que estas provas de atletismo têm tido uma forte adesão dos associados do GDP, continuaremos a promover a participação e alargaremos o leque para outras que acontecem fora de Lisboa, como a Corrida dos Sinos, em Mafra, ou a Corrida das Fogueiras, em Peniche.

2. BASQUETEBOL

Atividade regular consolidada. Assim, continuaremos a organizar os treinos semanais, sob a orientação do Sócio Luís Botelho, e daremos apoio aos encontros desportivos que se proporcionem.

3. CICLOTURISMO

Modalidade com crescente número de adeptos entre os associados do GDP, pelo que promoveremos, no âmbito das Jornadas Parlamentares, um percurso que vai deliciar os participantes.

3. FUTSAL

No sentido de usufruirmos das infraestruturas desportivas mais próximas da Assembleia da República, manteremos os treinos semanais nas instalações do Complexo Desportivo do BES, em Santos. Os treinos visam, por um lado, a consolidação das condições físicas e técnicas dos praticantes e, por outro lado, a preparação dos encontros desportivos que o GDP promoverá.

4. GOLFE

O objetivo para 2014 passa por manter as opções feitas nos últimos anos, relativas às condições de treinos e competição.

Esperamos ainda poder retomar a organização das clínicas de iniciação ao golfe, na expectativa que isso possa trazer novos praticantes.

5. KARTING

A afirmação do karting como uma das modalidades que associa competição e salutar convívio impõe que organizemos novo campeonato, na vertente de provas individuais.

6. MERGULHO

Na sequência dos cursos promovidos anteriormente tencionamos organizar duas sessões de mergulho para os associados já certificados, por forma a manter os conhecimentos adquiridos, uma no primeiro semestre e outra no segundo semestre de 2014.

7. PASSEIO MotARd

O GDP conta poder organizar em 2014 o primeiro passeio motARd do Parlamento até Óbidos, contando para o efeito com a colaboração de alguns associados mais dedicados a esta atividade. Esta primeira ação poderá constituir, eventualmente, a rampa de lançamento de uma secção *motAR* no GDP.

8. SURF

Mais uma modalidade que se tem consolidado no seio do GDP, pelo que dando continuidade ao sucesso que se tem verificado com aulas durante todo o ano continuaremos, com o apoio da Surf Academia, a organização das aulas de iniciação e

J. Luísa
11921
ST
ad
ke

aperfeiçoamento nas três vertentes: minicursos de 5 aulas, inscrição na Escola de Iniciados e aulas avulso.

9. TÊNIS

Continuaremos a organizar os treinos de ténis semanais no Jamor. O incremento da performance dos desportistas permitirá, à semelhança de anos anteriores, a luta pelos lugares cimeiros no Torneio Interparlamentar de Ténis, caso o mesmo se realize.

10. YOGA

A prática regular continua no novo espaço cedido pelo ISEG, fruto de uma parceria GDP/ISEG, e com o apoio das professoras Luísa Barosa e Joana Gião. Para além da prática regular, contamos organizar novos desafios nesta área.

11. MEDITAÇÃO

Continua a prática semanal da Meditação para Paz, sob a orientação da Sócia Anabela Jara, na sede do GDP.

12. TIRO

Mantendo o propósito de dar a conhecer diferentes atividades, foi organizado em 2011 o Workshop de Tiro de Ar Comprimido, na Carreira de Tiro do Estádio Nacional, no Jamor. É nossa intenção promover mais ações nesta modalidade.

13. NOVAS ATIVIDADES

À imagem do que tem sido a intervenção do GDP nos anos anteriores, a Direção mantém-se disponível para organizar ou participar na organização de eventos sejam de índole institucional ou experimentais, sob proposta dos associados.

O GDP mantém a disponibilidade para, à semelhança de anos anteriores, colaborar na organização das "Jornadas da Saúde".

=====PLANO LÚDICO-CULTURAL=====

1. CORO

A grande finalidade é o aumento do número de coralistas e a promoção de mais apresentações por palcos nacionais e outros, nomeadamente através da realização de um Encontro de Coros da Administração Pública.

Para isso, continuaremos com os ensaios semanais do Coro sob a orientação especializada do maestro Afonso Granjo.



2. RITMOS LATINOS

Mexer-se faz bem à saúde! É sobre este lema que o GDP continuará a organizar as sessões de dança ao som dos ritmos latinos com a orientação da Prof^a. Tânia Lopes, no excelente espaço do CNN.

3. PASSEIOS PEDESTRES

Manteremos os passeios pedestres, com novos percursos e novas aventuras, numa atividade que, ao mesmo tempo, potencia o contacto com a natureza e o exercício físico. Prevemos um passeio noturno na primavera.

4. "PASSEIOS COM HISTÓRIA"

Os "Passeios com História", organizados pelo GDP, têm sido recebidos com grande entusiasmo por parte dos nossos associados. Em 2014, vimos propor novas iniciativas nesta área, que passarão por visitas guiadas aos bairros históricos de Lisboa, uma visita ao Forte de S. Julião da Barra, um dia bem passado em Bucelas, visitando o Museu da Vinha e do Vinho, uma incursão pela rota histórica das Linhas de Torres... entre outras ideias para conhecermos melhor a nossa História e saborearmos os recantos da nossa cidade!

=====PLANO SOCIAL=====

1. PROTOCOLOS

Daremos continuidade à celebração de protocolos em áreas importantes para os nossos associados tais como a saúde, a área financeira, as comunicações, o desporto, o turismo e o lazer, procurando com isso melhores condições para os associados.

2. SOLIDARIEDADE

Continuaremos a dedicar uma especial atenção ao apoio a projetos de solidariedade com os grupos sociais mais necessitados. O GDP pode ser a ponte entre a vontade de muitos associados em participar em ações de carácter beneficente e as situações de carência que existem no país.

3. JORNADAS DA SAÚDE

Handwritten notes and signatures in blue ink, including names like 'Luis', 'N. Pereira', and initials 'JL', 'ST', 'K'.

Convidados para participar na organização das Jornadas da Saúde no Parlamento, o GDP irá promover um conjunto de iniciativas que visa, por um lado, por as pessoas a mexer, por outro, promover o debate sobre os temas da saúde.

=====VISITA CULTURAL E DESPORTIVA 2014=====

Desde 2007 que a Direção do GDP tem desafiado os seus associados a participar em iniciativas que visam contribuir para reforçar os laços de amizade que unem os membros e os funcionários das diversas assembleias, através do convívio/competição desportiva. As viagens que se realizaram a Cabo Verde (2007), Açores (2009) e Madeira (2011) demonstraram ainda que este é um modo de elevação do espírito dos seus associados e uma fonte de motivação para a prática desportiva e para um estilo de vida saudável.

É com o mesmo entusiasmo que, este ano, pretendemos levar os associados a São Tomé e Príncipe. E com esse entusiasmo lançámos o desafio a todos os que se encontram inscritos nas atividades do GDP, para uma deslocação, preferencialmente na semana de 5 a 12 de setembro de 2014, e a receção foi bem positiva.

O GDP organizará assim toda a questão logística e os encontros desportivos (Basquetebol, Futsal, Surf e Ténis), assim como as apresentações do Coro e das Danças.

Para a realização deste evento, o GDP contará com o apoio organizativo do Parlamento de São Tomé e Príncipe e com os patrocínios de diversas entidades.

=====ORGANIZAÇÃO E GESTÃO INTERNA=====

1. AQUISIÇÃO DE UMA BASE DE DADOS PARA GESTÃO DOS ASSOCIADOS

O GDP pretende finalizar a implementação do *software* que permitirá gerir e controlar os ficheiros dos associados e suas quotizações.

2. PLANO DE COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO

Procuraremos manter atualizados os seguintes canais de comunicação com os nossos associados:

- Página na internet do GDP, elemento estático mas de importância fundamental na divulgação do Grupo e das atividades realizadas;
- Correio eletrónico, como meio preferencial para alertar os associados para cada nova atividade organizada pelo GDP;

*Plan
2011*

- "Notici@s", a newsletter cuja edição pretende manter os associados ao corrente das últimas atividades e das iniciativas em marcha;
- Facebook, onde se difundem as atividades do Coro e, genericamente, de todas as iniciativas promovidas pelo GDP.

=====
 =====ORÇAMENTO=====
 =====2014=====

A expressão financeira do Plano de Atividades previsto para 2014 terá tradução na seguinte estimativa de receitas e despesas:

Tabela 1 - Origem dos Fundos

<i>Origem dos Fundos</i>	<i>Receitas</i>
<i>Quotizações e Jóias</i>	15.000
<i>Comparticipação da AR</i>	14.017
<i>Patrocínios</i>	12.000
<i>Comparticipação dos Participantes</i>	41.400
<i>Juros</i>	150
<i>Outras receitas</i>	100
<i>Total</i>	82.667

Tabela 2 - Aplicação dos Fundos

<i>Áreas</i>	<i>Actividades</i>	<i>Despesas</i>
<i>Plano Desportivo</i>	Atletismo	1.500
	Basquetebol	2.500
	Futebol de 5	1.500
	Cicloturismo	1.000
	Golfe	5.000
	Karting	2.000
	Surf	5.000
	Danças latinas	3.500
	Ténis	5.000
	Yoga	2.767
<i>Plano Lúdico-Cultural</i>	Caminhadas	-
	Grupo Coral	6.600
	Passeios com História	500
	Outras atividades	1.300
<i>Plano Social</i>	Solidariedade	500
<i>Organização e Gestão Interna</i>	Ficheiro de Sócios	-
<i>Comunicação e Informação</i>	Sítio na Internet	-
<i>Viagem Desportiva e Cultural a São Tomé e Príncipe</i>		44.000
	Total	82.667

João P. Alves
 António Garrido-Reis
 Paula Crispa

João do Fundo
 José Soares

Handwritten signature or initials at the bottom left corner.