

Plano de Actividades Orçamento

2011

1. Nota introdutória

Em 2011, atingiremos os 60 anos de vida! Uma vida cheia, com altos e baixos, mas com muitos sucessos! Ao longo destas seis décadas, o Centro Norton de Matos conseguiu atingir um estatuto ímpar na cidade, sendo, indubitavelmente, uma instituição de referência, pela sua participação activa aos níveis social, cultural e desportivo. Com os seus actuais 1458 associados e sendo palco da prática de diversas actividades culturais e desportivas (sejam elas de competição, de formação ou de manutenção) - com um acréscimo de 9% no número de inscritos face a período homólogo do ano anterior -, não esquecendo o sempre presente cumprimento de um serviço com prioridades de âmbito social, o CNM assume-se claramente como uma das instituições mais activas de Coimbra. A séria actuação e forte capacidade de intervenção nos domínios social, cultural e desportivo, permitiram-lhe afirmar-se como associação de referência, quer a nível local, quer a nível nacional.

Para além de ser o ano do 60.º aniversário do CNM, 2011 ficará também marcado por um novo acto eleitoral para os seus órgãos sociais, para o biénio 2011-2012. Independentemente do resultado e de quem venha a exercer essas funções a partir de Abril, cabe à actual Direcção apresentar o Plano de Actividades para o ano civil de 2011.

Como previmos há um ano atrás, 2010 tem-se vindo a revelar um ano de estabilidade, não obstante a conjuntura a nível nacional continuar marcada por uma situação difícil, que se manterá, ou até agravará, no próximo ano. Foi já possível executar algumas pequenas intervenções, como é o caso da remodelação dos wc's - motivada pela urgente necessidade de intervenção, dadas as condições em que se encontravam. Contudo, também é certo que a actual situação ainda não nos permite efectuar todos investimentos que gostaríamos e que são necessários para dotar o CNM das melhores condições, quer para os sócios, quer para os praticantes das diversas actividades.

E é neste contexto que apresentamos o Plano de Actividades e Orçamento para 2011, mantendo os objectivos de, por um lado, consolidar a estabilidade que está a ser alcançada e, por outro, reforçar o papel activo e de destaque do CNM, engrandecendo cada vez mais esta casa. Continua a ser este o compromisso desta Direcção para com a nossa instituição para o próximo ano!

Como a actual Direcção se apresentou aos associados com um programa baseado em quatro grandes linhas programáticas [reforçar o associativismo; apoiar e divulgar as modalidades e promover o intercâmbio; reabilitar os espaços; consolidar a situação financeira], é natural que o actual plano de actividades se continue a centrar nas mesmas linhas orientadoras.

Este plano será o instrumento de referência para 2011, contendo as principais orientações estratégicas e operacionais, sempre susceptíveis, como qualquer plano, de ser reajustado em função de novas necessidades e da natural evolução da actividade do CNM.

18.Novembro.2010

A Direcção

2. Enquadramento

O Centro Norton de Matos é uma associação cultural, social, desportiva e recreativa, fundada por alvará de 10 de Agosto de 1951, que aprovou, nos termos dos Estatutos da Fundação Nacional para a Alegria no Trabalho (FNAT), os estatutos da colectividade então denominada Centro de Recreio Popular do Bairro Marechal Carmona. Inscrita naquela Fundação com o n.º 18, tinha como fins a promoção da *“formação social e moral dos seus associados, e o seu desenvolvimento físico e intelectual, criando-lhe condições de bem-estar e recreação para que se subordinará à orientação da FNAT”*.

Após o 25 de Abril de 1974, o agrupamento adoptou o nome de Centro de Recreio Popular do Bairro Norton de Matos (em consonância com a alteração do nome do próprio Bairro) e à Fundação Nacional para a Alegria no Trabalho substituiu-se o Instituto Nacional para Aproveitamento dos Tempos Livres dos Trabalhadores (INATEL), em relação ao qual aquele Centro manteve o seu vínculo - que ainda hoje mantém.

Foi posteriormente, em 1990, constituído em associação, adoptando a denominação de Centro Norton de Matos.

Em 1994, foi-lhe atribuído o estatuto de Pessoa Colectiva de Utilidade Pública, reconhecido nos termos do Decreto-Lei 460/77, de 7 de Novembro, por despacho do Primeiro-Ministro, sendo posteriormente constituída como Associação de Utilidade Pública na Conservatória do Registo Comercial de Coimbra, publicada em Diário da República em 1995, que publica também os seus (actuais) estatutos.

De acordo com o art. 2.º dos seus actuais estatutos, o Centro *“é uma associação que tem como fim principal a promoção cultural e desportiva dos associados, bem como a promoção social, mais concretamente no apoio à família, à infância e juventude, à integração social e comunitária e ao cidadão”*.

3. Apoios

Do conjunto de apoios, protocolos e acordos estabelecidos entre o CNM e outras entidades, alguns merecem a nossa especial referência.

É claramente o caso do INATEL, instituição à qual estamos historicamente ligados, dado o CNM ser um centro de cultura e recreio organizado nos termos desta Fundação (CCD n.º 18), segundo a qual: *“Entre os mais de 3000 Centros de Cultura e Desporto filiados no INATEL, o Centro Norton de Matos tem assumido, especialmente nos últimos anos, um papel de relevo no movimento associativo da cidade de Coimbra, com um desempenho caracterizado por uma forte acção popular, desportiva e social, de grande impacto junto de camadas de população, e que ultrapassa os limites da área em*

que estão inseridos. E desta forma, reconhecidamente, vêm cumprindo os objectivos iniciais que tinham como meta, visando essencialmente a promoção e a valorização do cidadão."

A 23 de Outubro de 2010, o CNM foi distinguido como sendo um dos Centros de Cultura e Desporto com filiação mais antiga na Agência de Coimbra: *"Filiado desde 1951 na Fundação INATEL, premiamos a data da sua filiação, mantendo a sua actividade desportiva até à última época e a sua contínua e dinâmica actividade associativa"*.

Não obstante a alteração da forma de concessão de apoios ocorrida em 2009/10, contamos com apoio financeiro e logístico desta Fundação para 2011, uma vez que apresentámos candidaturas no âmbito do programa de apoio ao Associativismo, nos termos agora previstos.

Especial relevo para a Câmara Municipal de Coimbra - designadamente para os pelouros do desporto e lazer e da cultura - que tem apoiado de forma activa o Centro e com a qual colaboramos na promoção e divulgação do desporto e da cultura. De realçar a atribuição ao CNM, em 2001 (por ocasião do 50.º aniversário), da Medalha da Cidade, de Vermeil, *"...sendo considerada uma prestigiada Instituição, que no decurso de meio século de existência, tem desenvolvido de forma exemplar os seus fins culturais, sociais e desportivos, afirmando-se em Coimbra e promovendo a aproximação entre cidadãos"*.

Em 2011, e não obstante a situação económica do país, contamos com um reforço do apoio - não só financeiro, mas também operacional / logístico -, fruto das diversas candidaturas e pedidos de apoio já efectuados este ano, designadamente no âmbito do Regulamento Desportivo Municipal e do Apoio ao Associativismo Cultural.

Destacam-se ainda o Governo Civil do Distrito de Coimbra e a Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais, sempre presentes no apoio à colectividade. Neste último caso, tem-se intensificado a colaboração, através de participações nas Noites de Verão do Bairro Norton de Matos ou da Feira das Associações de Santo António dos Olivais.

Continuaremos assim a contar, no próximo ano, com o apoio de todas estas instituições, essenciais à vida de qualquer colectividade, e procuraremos reforçar os laços com as forças vivas da cidade e da região.

O Centro tem ainda estabelecido, ao longo da sua vida, protocolos de cooperação e de parceria com outras instituições, nomeadamente de apoio social ou da área da educação. Esta é uma das áreas que pretendemos ver reforçada, promovendo assinatura de novos protocolos, dinamizando ainda mais o CNM.

É o caso da parceria efectuada com o CEIFAC - Centro Integrado de Apoio Familiar de Coimbra (com sede também no Bairro Norton de Matos), no âmbito de um projecto ao Programa Escolhas, que procura promover a inclusão social de crianças e jovens provenientes de contextos sócio-económicos mais vulneráveis, tendo em consideração o maior risco de exclusão social, e que representa um reforço da participação activa do CNM na área social. Neste âmbito, temos a funcionar nas nossas

instalações uma sala de informática para aulas destinadas ao público-alvo do projecto e temos crianças e jovens provenientes de contextos sócio-económicos mais vulneráveis a frequentar as nossas actividades.

Por último, neste ponto, uma referência para todos aqueles - entidades públicas ou privadas - que apoiam e/ou patrocinam as nossas actividades, e com os quais esperamos continuar a contar na próxima época.

4. Associativismo e área social e recreativa

Qualquer Direcção de uma colectividade como o Centro Norton de Matos terá que assentar a sua actuação num pilar fundamental: o reforço do associativismo.

A captação de novos sócios e a renumeração dos existentes, com a actualização do respectivo ficheiro, assumem também particular importância. Este processo de renumeração esteve previsto para o corrente ano de 2010; contudo, face à actual situação económico-financeira e social que atravessa o país, a Direcção entendeu que não era oportuno avançar com um processo desta natureza. Caso estejam reunidas as condições em 2011, para entrar em vigor uma nova numeração a 1 de Janeiro de 2012, dar-se-á início ao processo.

Do ponto de vista financeiro, mais uma vez apelamos aos sócios, a quem cabe um papel importante na estabilização da situação financeira da nossa instituição, através da regularização das quotas de em atraso: a 30 de Junho, apenas 26% dos sócios tinham a situação em dia. Cerca de 38% tinham o ano de 2010 em atraso e 36% apresentam um atraso no pagamento de quotas superior a um ano!

Também a apresentação de uma revisão dos Estatutos e dos seus Regulamentos (a última revisão data da década de 90), actualizando-os, como forma de atingir aquele objectivo, não tendo sido possível no corrente ano, continua entre as prioridades nesta área.

Sendo o ano de 2011 um ano importante para o CNM - o ano do seu 60.º aniversário - prevê-se a realização de um Almoço / Jantar Comemorativo, com homenagem aos sócios com 50, 25 e 20 anos de antiguidade.

No âmbito das suas funções social e recreativa, o CNM irá ainda continuar a promover práticas de envelhecimento activo, através do reforço de actividades culturais, recreativas e desportivas para este segmento da população - nomeadamente da ginástica (ponto 8) e do reforço e melhoramento de espaços de convívio (ponto 7).

5. Recursos Humanos

A situação ao nível dos recursos humanos, e após a instabilidade sentida em anos anteriores (drástica redução do quadro de pessoal, com a extinção do departamento de actividades de tempo livres e da natação, áreas às quais estava afectada a maior parte do pessoal), encontra-se estabilizada. Efectivamente, o quadro de pessoal encontra-se consolidado, contando com 3 trabalhadoras da área administrativa / financeira, 2 da área da limpeza, 1 treinadora e 1 monitora (contrato a termo, a tempo parcial), cobrindo as áreas essenciais de funcionamento da instituição e permitindo, graças ao seu trabalho, ao seu esforço e ao seu empenho e dedicação, a actividade diária do CNM.

Acresce ainda todo um conjunto de professores / treinadores / monitores que, no dia-a-dia, contribui para o movimento e dinamismo desta grande colectividade.

A todos eles, o CNM (e nomeadamente, esta Direcção) agradece, esperando continuar a contar, em 2011, com a sua dedicação, comprometendo-se, por sua vez, a contribuir para a sua motivação e para o seu sucesso e realização pessoal.

Neste sentido, e na sequência do que tem vindo a ser feito este ano, iremos reforçar a aposta na formação profissional e no fortalecimento de competências (no caso do pessoal do quadro) e dar continuidade a uma política de proximidade entre a Direcção e os professores / treinadores / monitores, nomeadamente através de reuniões regulares entre estes e os directores responsáveis pelas respectivas actividades.

6. Gestão administrativa e financeira

Uma das linhas orientadoras da actuação desta Direcção continua a ser a consolidação da situação financeira, uma vez que será ainda necessário fortalecer o CNM, do ponto de vista financeiro.

Toda e qualquer instituição está sujeita a períodos de instabilidade - ainda mais em época de crise, como a que recentemente tem afectado a economia mundial e, principalmente, a nacional. Obviamente que, neste tipo de colectividades, muito dependentes do nível de actividade alcançado ou dos apoios recebidos, qualquer pequena variação num destes factores é susceptível de provocar grandes alterações à sua estrutura financeira.

Com este propósito, será essencial manter as políticas iniciadas no ano transacto, na vertente da receita, nomeadamente no reforço da capacidade de gerar receitas:

- . angariar novos sócios;
- . angariar novos praticantes (tentando estabilizar o nível de actividade do CNM, num patamar "confortável" para o espaço e para as condições de que dispomos e que podemos oferecer);
- . dinamizar o aluguer de espaços - nomeadamente para fins publicitários (ringue);
- . angariar novos patrocinadores e mecenas;

. equacionar a possibilidade da criação de uma loja, nas nossas instalações, de material associado às modalidades (material desportivo, equipamento, material promocional, fotos,...).

No que concerne à captação de apoios, a Direcção fez um esforço, no último trimestre, no sentido de tirar o máximo proveito dos apoios públicos que possam ser concedidos, como foi referido no ponto 3.: apresentou candidaturas ao Regulamento Desportivo Municipal (RDM), ao programa de Apoios ao Associativismo Cultural da CMC e aos apoios do INATEL, que esperamos venham a ter resultados, quer a nível financeiro, quer operacional, no ano de 2011.

Do lado da despesa, manter-se-á a imprescindível gestão rigorosa das despesas e uma selecção criteriosa dos investimentos a efectuar, mantendo-os compatíveis com o nível de actividade e, claro, de receita obtida, associados a uma racionalização de recursos.

Mas mais uma vez apelamos aos sócios, a quem cabe um papel importante na estabilização da situação financeira da nossa instituição, através da regularização das quotas de sócio em atraso: a 30 de Junho, apenas 26% dos sócios tinham a situação em dia. Cerca de 38% tinham o ano de 2010 em atraso e 36% apresentam um atraso no pagamento de quotas superior a um ano!

De realçar que, quanto à possibilidade de criar condições para o pagamento por débito directo ou por pagamento de serviços a sócios e praticantes, os custos cobrados pelas instituições bancárias por este tipo de serviços mostraram-se inoportunos para a nossa instituição, pelo menos no actual contexto.

7. Espaços

No que ao espaço físico diz respeito, existindo, por um lado, uma crescente necessidade de espaços, mas, por outro, uma clara limitação à expansão, o objectivo passa por reabilitar espaços, criando as melhores condições possíveis para a prática das actividades e para o bem-estar dos sócios.

A este nível, mantemos as prioridades definidas para o ano anterior - muitas delas associadas às "mazelas" decorrentes de 45 anos de vida do edifício - e que não puderam ser concretizadas por motivos financeiros.

Efectivamente, em 2010, apenas foi possível executar algumas das intervenções necessárias, como é o caso da remodelação dos wc's, dados os diversos problemas que prejudicavam já o normal funcionamento das actividades: problemas de abastecimento de água, bem como de escoamento; problemas de cheiros que afectavam a sala de dança; infiltrações e humidades; wc's inutilizados (os wc's femininos, com maior utilização, nunca tinham sofrido intervenção, apenas se encontrando em funcionamento um sanitário). Face a tudo isto, foi necessária uma intervenção urgente, uma vez que já era não possível uma nova época nestas condições. Foram ainda realizadas pequenas

intervenções nas salas de dança (colocação de novas persianas ou novas barras de ballet, por exemplo) e na sala de convívio, como o arranjo do ar condicionado (sendo ainda necessária a substituição de um dos aparelhos, a ocorrer no próximo ano).

Assim, para 2011, e dependendo sempre das disponibilidades financeiras, estão definidas as seguintes prioridades:

- implementação das novas medidas em matéria de segurança contra incêndios, reforçando as condições de segurança (em colaboração com os serviços da Protecção Civil, incluindo a realização de simulacros, obrigatórios);
- arranjo do chão da sala de jogos, biblioteca, corredor e sala da direcção, com a colagem e o afagamento dos tacos de madeira;
- beneficiação nos balneários / vestiários;
- reabilitação e beneficiação do hall de entrada;
- requalificação do espaço da secretaria (por exemplo, necessidade de uma nova fotocopiadora, para substituir a existente, já obsoleta e com fraca qualidade de cópia);
- melhoramentos no espaço do bar (por exemplo, colocação de novas "cortinas" nas portas da varanda);
- analisar a possibilidade de criar mais uma sala para a prática das actividades, e sua implementação, caso seja viável;
- novos melhoramentos nas condições das actuais salas de dança e ginástica (por exemplo, com a colocação de ar condicionado ou mais espelhos).

Continuará a reorganização dos espaços de apoio, em curso já este ano, o que passa pela alteração e melhoria das condições dos espaços de arquivo / arrumo do CNM (arrecadações, arrumos ou sótão) ou até dos espaços destinados a troféus da instituição, dado que já não suficientes para todos os que têm sido arrecadados pelas nossas actividades nos últimos anos.

8. Actividades culturais e desportivas

O apoio e a divulgação das modalidades e a promoção do intercâmbio entre praticantes continuam a ser a base para o fortalecimento de outro dos pilares da colectividade: as actividades desenvolvidas e os seus praticantes.

Nesse sentido, na corrente época, manter-se-á o acompanhamento activo das modalidades, através de uma política de proximidade entre a Direcção e os professores / treinadores / monitores, bem como o lançamento de campanhas de captação de novos praticantes (por exemplo, os treinos de captação de futsal).

Continuará também o investimento na divulgação do CNM e na promoção das suas actividades, utilizando o site oficial da colectividade (www.cnm.pt) ou os órgãos de comunicação social. Tentaremos ainda concretizar a reedição do boletim "O NORTON".

Iremos concretizar workshops e / ou sessões com convidados de referência para falar da sua experiência e trocar impressões com os praticantes / atletas - é o caso do workshop de dança, que se realizará, nesta época 2010/11, já em Dezembro, com a participação de nomes conhecidos da área da dança (Maria Luísa Carles e Rita Spider), aberto a toda a comunidade e com áreas tão diferentes como o ballet, a dança contemporânea, o hip-hop ou urban dance fusion.

Trata-se de um evento aberto a todos os interessados, e não apenas a praticantes do CNM, trazendo à cidade de Coimbra mais um evento que envolve muitas crianças e jovens, constituindo uma oportunidade para troca de experiências e para enriquecimento da aprendizagem, uma vez que as aulas são dadas por professoras com créditos firmados no panorama da dança, não só a nível nacional como internacional.

Está prevista também a continuidade do Festival de Passagem de Ano, à semelhança do que tem vindo a acontecer desde a passagem de ano 2007/08, com 3 dias de festa, numa organização conjunta CNM, Rodobalho e *Tradballs*. Os dias são usualmente preenchidos com workshops, sendo as noites preenchidas com os já famosos bailes.

Manter-se-á a realização de torneios extra competição ou as festas de Natal e de final de ano em todas as modalidades, apelando ao são convívio e à participação de todos os praticantes e respectivas famílias, e procuraremos realizar o almoço/jantar anual de reconhecimento às actividades e aos praticantes do CNM.

Prevê-se ainda a realização de alguns eventos desportivos, organizados em parceria e / ou apoiados pelo INATEL.

Apresentam-se os planos específicos de cada actividade para a época 2010/11. Mais uma vez realçamos que, neste aspecto, o período de referência considerado será a época, por ser claramente o que faz mais sentido. Efectivamente, são estas as actividades que estão a funcionar neste momento e até Agosto de 2011, com os objectivos determinados pelos actuais professores / treinadores / monitores. Com o início de uma nova época, há sempre necessidade de, no mínimo, rever estes objectivos, podendo igualmente existir alterações nos responsáveis, e no limite, nas próprias actividades.

O CNM continuará permanentemente, como tem feito até aqui, a analisar a procura e a adequar a sua oferta às necessidades detectadas. Na corrente época, as novidades são as danças afro-latinas, a pintura a óleo ou a yoga para crianças (em fase de planeamento). Está ainda em estudo o regresso do karaté ao Centro.

Importa ainda realçar que, a nível desportivo, e no momento em que este plano de actividades é elaborado, o CNM se encontra nomeado para cinco categorias na IV Gala do Desporto Cidade de Coimbra: entidade, clube, atleta revelação (Carolina Coelho - ginástica rítmica), treinador formação

(Nina Chevts - ginástica rítmica), prémio "master" (equipa voleibol) - todos nomeados através de votação on-line no site da CMC.

8.1. Academia de Dança do CNM

a) Ballet

A Academia de Ballet, cujo ensino é certificado pela *Royal Academy of Dance* (RAD), acreditação válida e reconhecida internacionalmente, segue o seu método e programas de ensino, com o rigor e excelência que lhe são conhecidos, orientado pelas Professoras Teresa Gouveia e Catarina Pinho [professoras registadas na RAD]. Anualmente os alunos são apresentados a um rigoroso exame, recebendo posteriormente um relatório técnico e o respectivo diploma. A RAD tem um Quadro de Examinadores Internacional, professores experientes e respeitáveis que passam por um rigoroso processo de selecção e programa de treino antes de serem nomeados como Examinadores. Nos exames desta época, a realizar em Maio, esperamos manter ou até melhorar os excelentes resultados alcançados pelos nossos bailarinos na época passada.

O método da *Royal Academy of Dance* proporciona aos seus alunos uma experiência diversificada que está intrinsecamente ligada à Dança e ao prazer do movimento. A sua metodologia combina três elementos diferentes: Técnica de Dança Clássica, "Movimento Livre" e Dança de Carácter. No seu conjunto, estes elementos favorecem o desenvolvimento das capacidades motoras, criatividade, orientação espacial e temporal, melhora a aptidão física, incentivam a auto-confiança, assim como a educação social e pessoal do aluno.

Os principais objectivos a alcançar são:

- promover a aprendizagem de Ballet como uma actividade física segura e saudável, lúdica e cultural baseada num ensino fundamentado, rigoroso e objectivo;
- conduzir os alunos à aquisição de competências técnicas, artísticas, musicais e sociais;
- estimular a auto confiança e determinação;
- desenvolver nos alunos o gosto pela prática do Ballet e a sensibilidade musical;
- motivar o processo criativo individual e de grupo;
- promover as relações interpessoais;
- proporcionar uma formação de qualidade adequada às exigências de conhecimento e práticas da dança, a fim de favorecer aos alunos a futura integração em escolas de Ensino Superior de dança; grupos de dança; projectos ou exercício de profissões ligadas à dança (produção, etc.).

Em Abril 2011, os bailarinos do CNM irão participar novamente no Concurso Internacional de Dança - Dançarte, a realizar em Faro, o que constitui uma oportunidade para os bailarinos participarem num evento desta natureza e dimensão, demonstrando o seu empenho, esforço e dedicação, bem como espírito de equipa, e mostrando o bom nível técnico alcançado pela Academia do CNM. Dados os

elevados custos, esperamos contar com os apoios do ano anterior - Câmara Municipal de Coimbra, Câmara Municipal de Faro e INATEL -, aos quais esperamos ainda crescer outros.

Em 2010/11, pretende-se desenvolver as seguintes actividades:

- Dezembro 2010 - realização de aulas abertas a Pais e Familiares;
- Dezembro 2010 - workshop de dança do CNM;
- Dezembro 2010 - Espectáculo de Ballet no CNM (a confirmar);
- Fevereiro / Março 2011 - participação dos alunos e Professoras do CNM no Estágio de Dança do Orfeão de Leiria;
- Maio / Junho de 2011 - realização dos exames da *Royal Academy of Dance*;
- Junho de 2011 - realização do espectáculo anual no TAGV;
- Julho de 2011 - participação dos alunos e Professoras do CNM no estágio de Dança do Conservatório Nacional de Dança.

Ainda sem datas definidas, realizar-se-ão também as seguintes actividades:

- assistência a um ensaio geral de um espectáculo de Ballet de uma companhia profissional;
- participação dos alunos da Academia de Dança do CNM em espectáculos que venham a ser realizados e para os quais sejam convidados.

b) Jazz

A Academia de Dança Jazz, sob a responsabilidade das Professoras e Coreógrafas Káká e Kéké Chieira Mariano Pêgo, pretende ser um espaço formativo e vivencial por excelência, propiciador de um caminho de transformação e construção, aos níveis técnico e criativo, tendo por objectivos a prática, a formação e a difusão da dança enquanto meio de promoção e apoio ao desenvolvimento pessoal e social.

A Dança Jazz do CNM tem vindo a adquirir progressivamente um papel preponderante na projecção e valorização do panorama da Dança em Coimbra. Esta modalidade, iniciada nesta associação em 1997, conta actualmente com nove classes, que ao longo do ano aprendem e desenvolvem as bases fundamentais de Jazz.

As questões específicas a serem trabalhadas nas aulas são:

- o alinhamento saudável e a função corporal;
- liberdade e articulação de zonas do corpo e da sua integração como um todo em movimento;
- gama de energias contrastantes: movimento/quietude;
- manifestação das energias corporais a partir da musicalidade;
- expressão e comunicação em movimento/ coordenação motora;
- aumentar a técnica e a qualidade interpretativa das bailarinas;
- fomentar o trabalho de grupo através da aprendizagem colectiva de coreografias;

- presença em palco.

Sendo a dança um organismo vivo, volátil, repleto de estilos distintos e complementares, torna-se fundamental a realização de espectáculos destinados à sua promoção, circulação e difusão, desenvolvendo anualmente novas estratégias que garantam a polaridade múltipla dos seus objectivos.

Desta forma, e para a época de 2010/11 estão programadas as seguintes iniciativas:

- convívio de Natal;
- organização e participação no estágio / workshop de dança da Academia de Dança do CNM;
- participação no *Festival Internacional de Dixieland* em Cantanhede;
- realização do espectáculo anual, em Junho, no Teatro Académico de Gil Vicente (2 sessões).

Para além destas iniciativas, as professoras encontram-se receptivas a participar noutros eventos para os quais o CNM seja convidado, desde que os convites sejam remetidos atempadamente e os dias/horários não comprometam a dinâmica da modalidade.

c) Danças Afro-latinas

Uma mistura ("salsa") de danças latinas e africanas, oriunda da América Central. São duas horas semanais de merengue, salsa em linha, cha-cha-cha latino, son cubano, kizomba, funaná, kuduro, entre outras, orientadas por Pedro Folques, e que se destinam a todos os que, independentemente da idade, pretendam tirar partido do prazer de dançar, conviver, socializar e divertir-se, e cujo principal requisito para frequência é a boa disposição!

Abordamos danças populares que surgiram na Zona das Caraíbas (América Central), mais especificamente em Cuba, Puerto Rico e República Dominicana, e também alguns géneros africanos que evoluíram do Semba Angolano e do Zuk das Antilhas Francesas. Estas danças surgiram da mistura das danças dos brancos, predominantemente latinos, e dos seus escravos africanos, com os seus ritos e danças tribais. Como resultado actual dessa evolução, temos o Merengue a Bachata, o Son, a Salsa (que significa em castelhano "molho ou mistura") e o Chá Chá Chá Latino.

Em Portugal, via Angola, temos o Kizomba, o Kizomba e o Kuduro, que se tornou num fenómeno global em Portugal, Angola, Moçambique, São Tomé, Cabo Verde e Guiné, começando agora em Espanha e França.

O grande trunfo e sucesso destas danças é o facto de serem talvez as mais acessíveis em termos de execução e os seus movimentos são adaptáveis a qualquer música actual/comercial, sendo possível "aplicar" num casamento, numa festa de anos, na festa da empresa, num casino ou discoteca ou até numa festa popular.

Para o final de 2011, é muito provável que os alunos tenham assimilado algumas pequenas

coreografias podendo, num evento do CNM, ser feita uma pequena apresentação, desde que haja disponibilidade dos alunos.

8.2. Academia de Música CNM

Produzida por Caminhos sem Atalho, unip.lda, caracterizada pela personalização dos horários de ensino, pela diversificação das opções instrumentais (**Acordeão, Baixo, Bandolim, Bateria, Canto, Cavaquinho, Flauta de Bisel, Flauta Transversal, Guitarra de Coimbra, Piano, Guitarra Clássica / Viola dedilhada, Guitarra Eléctrica, Violino, Clarinete, Concertina, Saxofone, Trombone, Trompete e Violoncelo**), pela criação da possibilidade de vivências da prática musical conjunta (**banda/classe de conjunto / combo**) e por uma prática de ensino inovadora, é sob a batuta do seu coordenador, Pedro Ferreira, que uma equipa de 20 professores desenvolve um trabalho pedagógico de ensino musical cada vez mais apreciado no seio da nossa cidade.

Para o novo ano lectivo, a Academia iniciou a prática de ensino de **formação musical** através da utilização de novas tecnologias, adquirindo para o efeito um quadro interactivo.

Foi também celebrado um protocolo com a FNAC-COIMBRA para a dinamização de uma hora mensal (no segundo Sábado de cada mês), onde os alunos têm oportunidade de demonstrar as práticas de ensino por si desenvolvidas.

Outras actividades, nomeadamente as semanas musicais, onde as experiências mensais de conjunto ganham outra dimensão, e eventos no Natal (Academia em Festa, através da dinamização de jogos e encontros culturais entre professores e alunos) e na Páscoa são motivadores para a prática de aprendizagem e para o espírito de vivência numa comunidade de ensino musical. Os concertos/festa de final de ano estão agendados para Junho, pretendendo-se, com estes espectáculos, abrir a Academia à cidade, dando a conhecer e promovendo a música.

O presente ano lectivo (que começou a 20 de Setembro e conhece o seu término a 16 de Julho) regista já, em Outubro deste ano, 260 alunos inscritos, o que representa um extraordinário acréscimo relativamente ao ano anterior.

8.3. Actividades Aquáticas

Estas actividades, da responsabilidade da professora Paula Rocha, tiveram início em 2008/09, com as actividades aquáticas destinadas à 1.ª infância, tendo registado um enorme sucesso. Face a este

sucesso, e detectadas necessidades noutros escalões etários, foram criadas novas turmas, na época seguinte, para crianças e para adultos, bem como uma turma de hidroginástica.

a) Actividades Aquáticas na 1.ª infância

Destinam-se a bebés dos 3 meses aos 4 anos, com o acompanhamento na água de um dos progenitores, pretendendo-se, para além da adaptação ao meio aquático do bebé, proporcionar mais um espaço, simultaneamente lúdico e didáctico, onde o bebé possa desenvolver todas as suas competências aos mais diversos níveis - motor, cognitivo, afectivo, espacial, etc.

De forma mais detalhada, os benefícios para o bebé são:

- área emocional e social: reforço da relação Pai/Bebé (dedicação exclusiva do Pai aquele bebé, numa actividade e ambiente agradáveis); promoção das 1.ªs interações sociais; reforço da auto-confiança do bebé; ajuda na regulação das emoções; estimulação da sua imaginação ao reproduzir histórias e imitando os seus heróis;

- área motora: desenvolvimento da noção de corpo; diminuição da percentagem de tecido adiposo; fortalecimento da musculatura e aumento do repertório motor; fortalecimento do sistema cardio-respiratório e do sistema imunológico; prevenção de desvios posturais e atrasos psicomotores e reabilitação em algumas patologias do aparelho locomotor; favorecimento do relaxamento;

- área cognitiva: favorecimento da exploração activa; estímulo da ultrapassagem de obstáculos; criação de novas interrogações; promoção de uma aprendizagem construtiva e estimulação da concentração; estimulação do desenvolvimento cognitivo do bebé a partir da etapa de desenvolvimento onde se encontra;

- área visual e auditiva: reconhecimento das diferentes cores, formas, texturas, grau de fluabilidade e dureza de diversos materiais, etc; promoção da perspicácia visual e sensibilidade ao contraste; melhoria da percepção da noção de profundidade e de distância; melhoria da capacidade de localização auditiva de objectos e/ou acontecimentos; melhoria da discriminação das características dos sons.

Como vantagem adicional, o bebé gasta as suas energias dentro de água, reforça o apetite e tem um sono mais tranquilo.

b) Actividades Aquáticas para Crianças

Esta actividade, destinada a crianças, encontra-se estruturada em 3 níveis:

- **Adaptação ao Meio Aquático** (nível 1), tendo como objectivos a familiarização com a água; a aquisição do equilíbrio dorsal e ventral; a associação do ritmo respiratório à propulsão (batimento alternado das pernas); o nadar 10-20m crol/costas, rudimentar; e o saltar de cabeça a partir da posição sentado.

A este nível, as habilidades pretendidas são a movimentação com apoio no chão mantendo o equilíbrio; a submersão da face e expiração com olhos abertos; a flutuação dorsal/ventral; o deslize dorsal/ventral; a rotação em torno dos eixos longitudinal/transversal; o salto com impulsão; o apanhar de objectos no fundo da piscina.

- **Iniciação às Técnicas do Nado Formal** (nível 2), cujos objectivos são a aprendizagem crol / costas; o controlo da respiração; a coordenação dos braços /pernas com a respiração; o nadar 25m crol / costas (respiração correcta, boa coordenação e boa amplitude de gestos); o nadar bruços rudimentar; e o saltar de cabeça a partir de pé.

As habilidades, a este nível, são a movimentação de braços/pernas crol, coordenados com a respiração; a movimentação de braços/pernas costas, coordenados com a respiração; a execução de forma mais ou menos correcta da braçada e da pernada de bruços, associada à respiração; a propulsão com gestos de *sculling*; o salto com impulsão a partir da posição de pé; e as cambalhotas para a frente e para trás.

- **Aperfeiçoamento das Técnicas do Nado Formal** (nível 3), em que se pretende o aperfeiçoamento dos estilos crol / costas / bruços e a introdução ao estilo e à técnica da mariposa; o nadar 50 m crol / costas, com bons níveis técnicos; o nadar 25m bruços (respiração correcta, boa coordenação e boa amplitude de gestos); iniciação à técnica das viragens.

Quanto às habilidades pretendidas, destacam-se o domínio elementar das técnicas de *sculling*; o domínio da técnica da retropedalagem; a execução de forma mais ou menos correcta do movimento de pernas mariposa (deslize ventral e dorsal); o nadar mariposa só com um braço e trocar; o saltar de cabeça com boa extensão e a entrada oblíqua na água seguida de deslize.

c) Natação para Adultos

Nesta actividade, destinada a maiores de 16 anos, pretende-se dar continuidade ao trabalho de ensino/aperfeiçoamento da natação iniciado no âmbito das aulas de Actividades Aquáticas para crianças.

d) Hidroginástica

A hidroginástica é uma actividade física agradável através da qual se pode adquirir uma boa condição física, com melhoria das capacidades físicas de coordenação, resistência e flexibilidade (aumento da amplitude articular).

Através de exercícios simples ou mais complexos, isolados ou combinados, aliados à música, pode-se ter uma aula divertida, onde ocorrem momentos de grande intensidade física e momentos relaxantes, sempre com boa disposição, divertimento e um bom clima na aula.

As aulas destinam-se a todas as pessoas sem limite de idade, que através da ginástica na água queiram melhorar ou recuperar a sua condição física (pessoas com excesso de peso, problemas

articulares ou outros a quem não é permitido fazer ginástica fora de água poderão fazer hidroginástica sem grandes condicionalismos).

Pretende-se nestas aulas proporcionar aos alunos uma prática desportiva suave, confortável e continuada, usufruindo de todos os benefícios da água: alívio do peso corporal com diminuição da sobrecarga de esforço sobre as articulações; efeito relaxante da água que facilita a amplitude articular e a execução dos exercícios; diminuição dos choques e das lesões desportivas; alívio e diminuição das dores lombares, pela solicitação correcta e constante dos músculos posturais; aumento da resistência, tonicidade muscular e flexibilidade do indivíduo, uma vez que a pressão hidrostática exercida pela água activa a circulação sanguínea, permitindo uma melhor irrigação dos músculos solicitados durante os exercícios; tonificação do músculo do diafragma, essencial à respiração, ajudando a uma melhor ventilação pulmonar (respiração mais profunda).

8.4. Bilhar

Depois de uma forte aposta competitiva, em que esta modalidade do CNM construiu o seu espólio de troféus ano após ano, conquistou títulos frente aos melhores a nível nacional e se tornou conhecida além fronteiras, a redução de patrocinadores impediu a manutenção do estatuto anteriormente alcançado, passando a um estatuto de menor relevância no panorama nacional.

O Bilhar do CNM integra, actualmente, única e exclusivamente jogadores de Coimbra, sócios da colectividade, que participarão nas provas individuais do calendário da Federação Portuguesa de Bilhar.

8.5. Futsal

Sob a orientação do treinador José Vítor Rodrigues (Zéze), os iniciados e os juvenis do CNM treinam afincadamente no nosso ringue com relva sintética, com vista à obtenção dos melhores resultados possíveis nas provas organizadas pela Associação de Futebol de Coimbra - Campeonatos Distritais e Taça A.F.C. em futsal.

A evolução dos escalões tem flutuado muito ao longo dos anos, de acordo com a procura: a evolução positiva registada nos anos iniciais tinha permitido a existência de quatro escalões, até à época 2007/08; em 2008/09, a diminuição do número de praticantes ditou a extinção dos escalões escolinhas e juvenis; o movimento inverso verificado em 2009/10, associado aos níveis etários dos nossos praticantes, levou ao regresso do escalão juvenis. Nesta nova época, não se encontra em actividade o escalão infantis.

Por outro lado, uma vez que o caminho para a continuidade desta actividade passa pela aposta na formação, foram reabilitadas as escolinhas, sob a orientação do treinador Mauro Santos.

Sempre presentes como objectivos estão a dignificação do nome da Instituição nos jogos/eventos em que participem; o potenciar das capacidades físicas e mentais para o desporto; o reforço das relações intra e inter-pessoais; e a melhor sociabilização de todos os atletas.

Com o objectivo de promover o intercâmbio, pretende-se realizar um torneio de futsal (para todos os escalões), com equipas a convidar.

Está ainda prevista a realização da festa de final de ano, como forma de fomentar o convívio entre todos os praticantes e respectivas famílias, solidificando o espírito de grupo.

No âmbito da competição, esta actividade, dadas as necessidades de espaços com as dimensões regulamentares, viu-se obrigada a realizar os seus jogos, bem como uma parte dos treinos, em campos não pertencentes ao CNM, o que tem implicado custos bastante significativos, não obstante o apoio dado pela Câmara Municipal de Coimbra, através da vereação do Desporto. A Direcção continuará a fazer todos os esforços no sentido de captar mais apoios - não só das entidades oficiais, mas também privados - para que esta modalidade se possa manter na instituição.

8.6. Ginástica

a) Rítmica

Iniciada a época desportiva 2010/11, a Ginástica Rítmica do CNM, sob orientação da treinadora Nina Chevts, deixa para trás um período de afirmação e reconhecimento no panorama nacional da modalidade coroado com os melhores resultados de sempre alcançados nas épocas de 2008/09 e 2009/10: vários títulos distritais, subidas ao podium nas diversas competições nacionais e terminando a época passada com a conquista do campeonato nacional de conjuntos júnior. Tivemos, para além disso, excelentes prestações em torneios internacionais realizados em Portugal (Almada: 1º lugar em corda; Espinho: 1º lugar all around; Taça do Mundo de Portimão: presença na final). Mas, certamente, o ponto mais alto foi protagonizado pela participação de duas das nossas atletas (Carolina Coelho e Filipa Dias) na selecção nacional que participou no Campeonato da Europa na Alemanha tendo a Carolina Coelho sido a melhor portuguesa em prova.

Já no início desta época, o CNM foi apurado para representar Portugal no Campeonato da Europa de 2011 (Juniões de Conjuntos), a realizar em Minsk (Bielorússia).

O ano inicia-se assim com a responsabilidade de dotarmos a ginástica rítmica de todas as condições e apoios para continuar a crescer de forma sustentada em várias vertentes: valorização das classes de competição com mais atletas (e de diversos escalões) inscritas nas provas oficiais; maior apoio à formação e iniciação; continuação do processo de integração dos pais e famílias no esforço conjunto

de crescimento da modalidade, fundamental para o enriquecimento de um espírito único de entreajuda entre dirigentes, atletas, treinadora e pais numa vontade de proporcionar o melhor ambiente de convívio e de treino.

A Direcção tem feito um enorme esforço no sentido de sensibilizar as autoridades locais para o apoio que esta modalidade olímpica merece e sem o qual todo o esforço pode ser deixado a perder. Esse apoio tem sido manifestado pela Câmara Municipal de Coimbra (através da cedência do Pavilhão Multi-Desportos) e pela Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais. Para esta nova época será essencial reforçar estes apoios, não só em termos de espaços, mas também no necessário apetrechamento desta actividade, preparando-a para os novos desafios: com um novo tapete para treino/provas (14m x14m), com um valor de investimento aproximado de € 5 000, ou com novos aparelhos e fatos.

Temos também recebido o incondicional apoio da Escola Dra. Alice Gouveia na cedência de espaços para treino e para a realização da Festa de Natal.

Foi também solicitado apoio à CMC no âmbito de candidatura à organização de eventos desportivos, para a organização do Campeonato Distrital de 1.^a Divisão de Ginástica Rítmica, em parceria com a Associação de Ginástica do Distrito de Coimbra, com o objectivo de fomentar o desenvolvimento desta modalidade na cidade e divulgar a realidade e a potencialidade desportiva do concelho.

Actividades a levar a cabo em 2011, para além da já referida participação no Campeonato da Europa de 2011 (Juniões de Conjuntos), a realizar em Minsk (Bielorússia):

- participação em todas as provas do calendário nacional da Federação de Ginástica de Portugal;
- participação em todas as provas do calendário da Associação de Ginástica do Distrito de Coimbra;
- participação em torneios nacionais e internacionais por convite;
- participação em torneios de preparação;
- exibições várias em locais públicos dentro e fora de Coimbra e participações em Galas de Ginástica e outros eventos de carácter cultural, social e recreativo;
- colaboração com a Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais e com a Câmara Municipal de Coimbra sempre que solicitado (Feira das Associações, Noite dos Avós,...);
- colaboração com a FGP e a FIG em eventos e cursos organizados pela FIG Academy em Portugal;
- realização de um ou dois estágios;
- organização do II Torneio CNM.

Para além disso, e para reforçar o espírito de amizade e o convívio entre todos os atletas, de todas as classes e respectivas famílias, está prevista a realização de uma festa de Natal e de uma festa de final de época.

b) Sénior

Dirigida à população menos jovem, a ginástica sénior, coordenada pela monitora Nina Chevts, registou uma evolução positiva ao longo dos anos, tendo atingido uma estabilização no número de praticantes, constituindo um bom indicador do papel relevante que o Centro desempenha junto desta faixa etária.

A actividade física nos idosos, desenvolvida através de expressão corporal (onde se inclui a ginástica, dança, resistência, flexibilidade e força), ajuda a estimular a interacção social e o convívio, promove vários benefícios físicos, fisiológicos, psicológicos e sociais. Todos estes benefícios reflectem-se na qualidade de vida, auto estima e independência de terceiros, tornando-os capazes de desempenhar as mais elementares tarefas do dia-a-dia, aumentando a sensação de competência, mestria e controlo.

c) Step / localizada

Sob orientação da monitora Paula Rocha, esta actividade tem como objectivo geral o bom condicionamento físico e a harmonia corporal dos praticantes, contribuindo para o seu bem-estar global.

Os objectivos mais específicos são a manutenção / o reforço da condição física; a tonificação e o fortalecimento da musculatura; o reforço da resistência óssea; o aumento da função cardiovascular; a estimulação da circulação sanguínea, diminuindo a pressão arterial e diminuindo o risco de doenças cardiovasculares; o desenvolvimento da coordenação motora e a postura; o proporcionar de um espaço de agradável e são convívio possibilitando o “carregamento de baterias”.

O trabalho é executado com coreografias em movimento contínuo ao ritmo de música pré-seleccionada e as aulas são estruturadas em cinco fases: aquecimento; segmento aeróbio (cujo objectivo é desenvolver as capacidades cardiovasculares, motoras e de coordenação); retorno à calma; segmento localizado (que visa desenvolver a força muscular); e alongamentos.

Uma vez que as demonstrações são um bom veículo de promoção da actividade e de motivação dos alunos, está prevista a participação em eventos de final de ano.

8.7. Judo

Tendo as suas bases nas artes marciais, o judo incute nas crianças princípios básicos de disciplina, autocontrolo e competitividade. Trata-se de um desporto muito peculiar, com uma filosofia muito própria, que permite ao seus praticantes desenvolver muito mais do que competências motoras.

Dada a sua versatilidade, pode ser praticado como desporto de competição, actividade física de manutenção ou até como meio de defesa pessoal. Efectivamente, é um desporto muito completo, pois dá ao corpo as qualidades físicas indispensáveis e proporciona ao seu praticante um equilíbrio

físico e mental perfeito, sendo actualmente, a par com a Natação, o único desporto recomendado pela OMS (Organização Mundial de Saúde) para crianças.

É actualmente uma modalidade desportiva praticada por mais de 20 milhões de pessoas em todo o mundo, fazendo parte dos Jogos Olímpicos desde 1964.

Baseado no Código Moral do Judo - Amizade, Auto-Controlo, Coragem, Cortesia, Honra, Modéstia, Sinceridade e Respeito - propomos um ensino da modalidade credenciado pela experiência e reconhecida competência, uma vez que há mais de 15 anos que o CNM conta o profissional e dedicado professor João Carlos Abreu. Na presente época, com uma classe de competição, duas classes de infantis e uma classe de “baby judo” (orientada por João Oliveira), representando uma clara aposta na formação de judocas, pretendendo-se que o CNM continue a ser clube com tradições nesta vertente.

A falta de espaço para a prática da actividade nas instalações do Centro levou a que o Judo se tenha deslocado, a nível de espaço físico, para o Estádio Cidade de Coimbra.

O trabalho e empenho continuam com vista à participação nos campeonatos zonal e nacional de juvenis, bem como em torneios. Os objectivos para a época 2010/11 passam pela participação no nacional de juvenis (13/14 anos) e esperanças (15/16 anos) e obter uma medalha no nacional de esperanças.

8.8. Pintura a óleo

A oferta cultural da nova época termina com a pintura a óleo, uma actividade de iniciação à pintura para quem procura algo mais calmo, mas igualmente relaxante, iniciada há pouco tempo, mas que conta já com os seus adeptos.

As aulas decorrem uma vez por semana, sob orientação de António Carvalho (Nini), para todos os que pretendam, independentemente das idades e do nível de conhecimentos.

Foi solicitado apoio à Câmara Municipal de Coimbra no sentido de realizar uma exposição colectiva de pintura, num espaço cedido por aquela entidade, como forma de mostrar o trabalho desenvolvido.

Pretende-se também realizar uma demonstração de pintura pela secção por altura da feira de colectividades (Junho), para apresentação e divulgação da pintura a óleo e experimentação por parte do público interessado.

8.9. Yoga

A prática do Yoga proporciona um grande trabalho de encontro com o ser humano e o seu interior, uma vez que, na vida agitada do nosso século a chamada pausa na corrida diária é inexistente. A prática do Yoga é para ser compreendida, vivida e sentida.

É a educação integral do ser, é o perfeito desenvolvimento do corpo e da mente, visando o auto-conhecimento.

Nesta actividade, orientada por Maria da Penha, pretende-se assim melhorar os seguintes aspectos:

- 1) a respiração;
- 2) como relaxar;
- 3) concentrar-se;
- 4) trabalhar músculos, articulações, nervos, glândulas, órgãos internos, etc.

sendo que todas essas acções serão conseguidas através de exercícios que respeitam o ritmo biológico do praticante.

O principal objectivo é fazer com que o corpo físico seja perfeitamente saudável. Além disso é preciso torná-lo resistente á fadiga, tensão e desenvolver a força de vontade.

"Sem a preparação do corpo físico não é possível uma mudança no comportamento."

(Yoga Pradipika)

"Aquele que deseja aperfeiçoar-se nesta prática, mantém sob estrita vigilância sua mente, emoções, palavras e acções e começa regulá-las de acordo com os seus ideais."

(Taimini_137)

As aulas serão destinam-se a qualquer pessoa que queira melhorar a sua qualidade de vida. Com a actual correria do dia-a-dia, o Yoga facilitará o alinhamento do corpo e da mente, trazendo benefícios em todos os aspectos ao praticante.

Em local e data a determinar pelo grupo, poderá ainda realizar-se um fim-de-semana de Yoga.

8.10. Voleibol

Tratando-se de uma modalidade desportiva enraizada no CNM há mais de 35 anos, tem dominado o Campeonato Distrital de Voleibol do INATEL ao longo dos últimos 10 anos, em que se sagrou consecutivamente Campeão, tendo sempre passado à Fase Nacional.

Contudo, devido ao elevado nível competitivo e em contraste com o que é o nosso campeonato, nunca conseguimos ultrapassar esta fase, para a qual nos preparamos permanentemente com vista a chegar ao título nacional. Este ano temos mais uma vez esse objectivo.

Assumimos assim como objectivos a conquista de mais um título do Campeonato Distrital de Voleibol, a passagem à Fase Final - Final Four, e a conquista do Título no Campeonato Nacional.

Esta actividade tem por destinatários todos os atletas ou ex-atletas que pretendam praticar a modalidade, por gosto ou vocação. Actualmente é constituída essencialmente por ex-atletas da AAC, alguns dos quais que jogaram ao mais alto nível na modalidade, ex-atletas do CFUC-Voleibol e outros que se juntaram a um grupo cuja média de idades ronda actualmente os 35 anos, fazendo parte de uma equipa com cerca de 18 jogadores.

O voleibol pretende conquistar o apoio dos sócios e simpatizantes do CNM, contando com todos no Pavilhão 2 do Estádio Universitário de Coimbra, local onde se realizam os jogos (usualmente às 22h), contribuindo para o desenvolvimento de uma das modalidades do nosso Centro.

9. Orçamento

Mais uma vez, e como é natural, a elaboração do Orçamento baseia-se no Plano de Actividades que lhe está associado, tendo a Direcção procurado expressar em termos financeiros, com o máximo rigor, as acções que se propõe executar ao longo do ano.

Para tal, baseou-se, desde logo, nos valores executados até Outubro do corrente ano, com projecção de despesa até ao final do ano e no histórico de actividade e histórico financeiro.

Partindo dessa base, foram assumidos determinados pressupostos, sendo de destacar, na perspectiva da receita:

- na vertente "sócios", foi feita uma estimativa de novas inscrições e de recebimentos correntes de quotas com base no real de anos anteriores; tendo-se vindo a constatar sucessivas reduções de ano para ano, os valores apresentados são inferiores aos previstos para 2010;
- nas actividades, os cálculos de inscrições e mensalidades resultam de uma estimativa efectuada com base no número de praticantes inscritos em Outubro de 2010, para as actividades actualmente existentes, considerando-se uma projecção de aumento de praticantes apenas em algumas modalidades, uma vez que noutras já se terá atingido uma capacidade máxima para as instalações disponíveis;
- um ligeiro acréscimo de apoios públicos, em virtude do número e volume de candidaturas apresentadas a este tipo de apoios; por exemplo, no Regulamento Desportivo Municipal prevê-se um acréscimo dados os excelentes resultados alcançados pela Ginástica Rítmica e na área da Cultura prevê-se também um acréscimo resultante da apresentação de 5 acções na área do associativismo cultural;
- redução de receitas de cedências de espaços dada a contracção da procura que se tem registado;
- estimativas de receitas de eventos (e respectivas despesas) efectuadas com base no histórico.

Do lado da despesa, foram englobados todos os compromissos já assumidos para 2011 [onde se incluem, por exemplo, os planos prestacionais da Segurança Social, que terminarão já no próximo ano, ou a dívida à CMC (pistas de natação), a amortizar via RDM anual]. Foram ainda considerados:

- actualização das remunerações do pessoal, com base nas portarias de condições de trabalho aplicáveis ao sector;
- na rubrica obras está orçamentado um valor considerado disponível para intervenções de beneficiação / requalificação de espaços, mas claramente insuficiente para as necessidades detalhadamente mencionadas no ponto 7 deste documento;
- as restantes despesas na área do património resultam de projecção com base no ano de 2010;
- na rubrica promoção e divulgação insere-se a elaboração de folhetos / brochuras de informação das actividades ou de eventuais brindes para as crianças (Natal), por exemplo.

Olhando para as actividades, é de salientar que as despesas das actividades são efectuadas com base no histórico e nas necessidades face ao planeado para cada uma - por exemplo, nas

deslocações ou actividades programadas específicas de cada uma, contemplando também as suas receitas específicas - por exemplo, na ginástica rítmica foi considerado um apoio já anunciado para a aquisição de um novo tapete, dadas as necessidades para a competição, ou o valor da candidatura efectuada no âmbito do RDM para organização de eventos desportivos.

Praticamente todas as actividades atingem um resultado positivo, exceptuando-se:

- o voleibol, que a Direcção considera que se trata de um caso de excepção, uma vez que a equipa do CNM alcançou já 10 títulos distritais consecutivos, estando apostada em alcançar, na próxima época, o título nacional, e mantendo-se como um forte elo de ligação com uma das nossas principais entidades de referência, o INATEL;
- a ginástica rítmica, pelo acréscimo de custos associados ao elevado nível de competição atingido, sem aumento do valor de mensalidade, e que iremos procurar compensar com reforço de apoios / patrocínios.

Como balanço final, é nossa opinião que o Orçamento para 2011 se mostra equilibrado, com praticamente todas as actividades a atingir um resultado positivo, como referimos, permitindo compensar as áreas naturalmente deficitárias numa instituição deste género (administrativa ou património).

	Receita	Despesa	Saldo
Administração	€ 59.375,40	€ 98.714,91	-€ 39.339,51
Jóias (Sócios)	€ 1.050,00		
Quotizações (Sócios)	€ 20.952,00		
Inscrições das actividades	€ 21.025,00		
Subsídios (CMC e Junta de Freguesia)	€ 16.348,40		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 52.939,22	
Pessoal - encargos sociais		€ 9.832,62	
Pessoal - planos prestacionais da Segurança Social		€ 3.545,72	
Pessoal - seguro & higiene, segurança e saúde no trabalho		€ 1.026,87	
Pessoal - formação		€ 800,00	
Despesas de representação		€ 520,00	
Honorários - contabilidade		€ 5.816,02	
Comunicações		€ 4.613,78	
Despesas correspondência		€ 847,69	
Consumíveis de escritório e fotocópias		€ 2.236,77	
Cartões e quotas		€ 966,00	
Taxas de filiação CNM (inclui quota INATEL)		€ 900,00	
Seguros (actividades)		€ 1.051,60	
Amortização dívida pistas de natação (CMC)		€ 12.748,40	
Despesas bancárias		€ 870,22	
Património	€ 21.769,50	€ 65.647,45	-€ 43.877,95
Exploração bar	€ 4.059,00		
Espaço ATM	€ 615,00		
Cedência de espaços	€ 6.780,00		
Cedência de espaços para fins publicitários	€ 2.767,50	€ 367,20	
Electricidade		€ 8.556,84	
Água		€ 1.346,40	
Gás		€ 233,78	
Segurança		€ 419,42	
Limpeza, higiene e conforto		€ 3.916,80	
Seguro multi-risco		€ 474,83	
Conservação e manutenção		€ 1.958,40	
Obras		€ 33.194,96	
Equipamento informático		€ 4.100,00	
Rendas apartamentos	€ 7.548,00		
Seguro apartamentos		€ 112,15	
Condomínio apartamentos		€ 492,42	
Obras apartamentos		€ 300,00	
IMI apartamentos		€ 70,16	
Empréstimo apartamentos - amortização de capital		€ 3.479,16	
Empréstimo apartamentos - juros		€ 3.063,72	
Carrinha - seguro		€ 597,64	
Carrinha - imposto, inspecção, oficina e combustível		€ 964,07	
Impostos - IRC (rend.não isentos)		€ 608,00	
Impostos - IVA (rend.não isentos)		€ 1.391,50	
Lazer	€ 2.040,00	€ 1.838,76	€ 201,24
Sala de convívio	€ 2.040,00		
Biblioteca - jornais e revistas		€ 898,62	
TV Cabo		€ 940,14	

	Receita	Despesa	Saldo
Eventos e promoção	€ 39.300,00	€ 38.780,34	€ 519,66
Jantar Homenagem Sócios / Actividades	€ 4.500,00	€ 8.000,00	
Sarau Dança	€ 18.000,00	€ 10.450,00	
Workshop de Dança	€ 5.000,00	€ 5.000,00	
Actividades desportivas	€ 9.800,00	€ 11.100,00	
Boletim "O Norton"	€ 2.000,00	€ 3.200,00	
Promoção & divulgação		€ 1.030,34	
Academia de Dança	€ 118.252,00	€ 67.772,54	€ 50.479,46
Mensalidades Dança Jazz	€ 65.835,00		
Mensalidades Ballet	€ 44.982,00		
Prestação de serviços - Dança Jazz		€ 30.281,25	
Prestação de serviços - Ballet		€ 21.114,92	
Deslocações / actividades programadas	€ 7.435,00	€ 10.835,52	
Investimento		€ 5.540,85	
Academia de Música	€ 118.845,00	€ 95.076,00	€ 23.769,00
Inscrições	€ 10.545,00		
Mensalidades	€ 108.300,00		
Prestação de serviços		€ 95.076,00	
Actividades Aquáticas	€ 11.880,00	€ 11.093,17	€ 786,83
Mensalidades	€ 11.880,00		
Pessoal - remuneração, subsidios e outros abonos		€ 5.645,12	
Pessoal - encargos sociais		€ 899,81	
Piscinas		€ 4.251,24	
Investimento		€ 297,00	
Bilhar	€ 2.930,00	€ 2.652,00	€ 278,00
Mensalidades	€ 1.330,00		
Patrocínios & donativos	€ 1.450,00		
Inscrições federativas	€ 150,00	€ 400,00	
Participações em provas		€ 520,00	
Deslocações		€ 1.200,00	
Investimento		€ 532,00	
Danças Afro-Latinas	€ 3.750,00	€ 2.625,00	€ 1.125,00
Mensalidades	€ 3.750,00		
Prestação de serviços		€ 2.625,00	
Futsal	€ 12.632,50	€ 10.909,25	€ 1.723,25
Mensalidades	€ 10.212,50		
Subsidio de deslocação AFC	€ 420,00		
Patrocínios & donativos	€ 2.000,00		
Prestação de serviços		€ 5.106,75	
Aluguer de espaços		€ 1.080,00	
Despesas AFC		€ 1.250,00	
Deslocações / actividades programadas		€ 1.430,00	
Investimento		€ 2.042,50	

	Receita	Despesa	Saldo
Ginástica Rítmica	€ 29.000,00	€ 30.588,14	-€ 1.588,14
Mensalidades	€ 21.000,00		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 13.404,58	
Pessoal - encargos sociais		€ 2.113,56	
Prestação de serviços		€ 3.000,00	
Despesas AGDC		€ 600,00	
Deslocações / actividades programadas		€ 2.300,00	
Torneio Ginástica Rítmica	€ 3.000,00	€ 3.000,00	
Investimento	€ 5.000,00	€ 6.170,00	
Ginástica Adultos (Sénior e Step / Localizada)	€ 7.402,50	€ 3.933,48	€ 3.469,02
Mensalidades Ginástica Sénior	€ 3.990,00		
Mensalidades Step	€ 3.412,50		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 2.116,78	
Pessoal - encargos sociais		€ 336,19	
Investimento		€ 1.480,50	
Judo	€ 7.012,50	€ 5.177,50	€ 1.835,00
Mensalidades	€ 7.012,50		
Prestação de serviços		€ 4.207,50	
Despesas AJC		€ 250,00	
Deslocações / actividades programadas		€ 720,00	
Pintura	€ 1.880,00	€ 1.424,00	€ 456,00
Mensalidades	€ 1.140,00		
Prestação de serviços		€ 684,00	
Actividades programadas	€ 740,00	€ 740,00	
Yoga	€ 1.890,00	€ 945,00	€ 945,00
Mensalidades	€ 1.890,00		
Prestação de serviços		€ 945,00	
Voleibol	€ 1.050,00	€ 1.831,86	-€ 781,86
Subsídio de deslocação INATEL	€ 250,00		
Patrocínios & donativos	€ 800,00		
Filiações INATEL		€ 247,86	
Aluguer de espaços		€ 450,00	
Deslocações		€ 540,00	
Investimento		€ 594,00	
TOTAIS	€ 439.009,40	€ 439.009,40	€ 0,00

Coimbra, 18 de Novembro 2010

A Direcção

Parecer

do Conselho Fiscal sobre o Plano de Actividades e Orçamento, ambos para 2011

Introdução

Para cumprimento do disposto no artigo 42.º, na alínea b) dos Estatutos em vigor, analisámos atentamente o Plano de Actividades e o Orçamento, ambos para 2011.

Responsabilidades

Nos termos do artigo 35.º, alínea e) dos Estatutos em vigor, é dever da Direcção do Centro Norton de Matos, a elaboração de um Plano de Actividades e de um Orçamento para o ano civil imediato.

Nos termos do artigo 26.º, alínea c) dos referidos Estatutos, é de competência da Assembleia Geral a apreciação e votação dos referidos documentos.

A nossa responsabilidade está consagrada no citado artigo 42.º, alínea b) dos Estatutos em vigor e consiste na emissão de parecer sobre o Plano de Actividades e sobre o Orçamento, ambos válidos para 2011.

Âmbito

Os Estatutos em vigor não definem o conteúdo do parecer nem as normas que devem ser seguidas para emissão do parecer em causa. Assim, o presente parecer foi elaborado com base na percepção que temos do grau de ajustamento à realidade da vida quotidiana do Centro Norton e Matos, percepção que, por sua vez, se fundamenta no conhecimento que possuímos sobre realidades semelhantes ocorridas em ciclos económicos recentes, nomeadamente pela via das contas do exercício de 2009, oportunamente submetidas a aprovação da Assembleia Geral. Os esclarecimentos que nos foram prestados, pronta e adequadamente, pela Direcção, ajudaram à formação do parecer que se segue.

Parecer

Somos do parecer que o Plano de Actividades para 2011 responde adequadamente às necessidades e interesses do Centro Norton de Matos, tendo em conta o programa eleitoral com base no qual esta Direcção foi eleita.

Somos também do parecer que o Orçamento apresentado traduz, com níveis de rigor e certeza aceitáveis, os fluxos financeiros necessários à execução daquele Plano de Actividades.

O Conselho Fiscal entende dever salientar a qualidade técnica dos documentos em causa - Plano de Actividades e Orçamento para 2011 - o que demonstra o cuidado e competência profissional dos seus autores.

Coimbra, 05 de Dezembro de 2010.

O Conselho Fiscal