



CNM **CENTRO**
NORTON DE MATOS

7 décadas ao serviço do desporto, da cultura e do recreio

Plano de Atividades Orçamento

2025

1. Nota introdutória

O crescimento das nossas atividades - sejam elas culturais, desportivas ou recreativas - mantém-se e as nossas participações competitivas mostra que não perdemos o ritmo e os/as praticantes do CNM continuam a marcar pontos no panorama distrital, nacional e até internacional. A situação financeira apresenta-se perfeitamente estável e de “boa saúde”. É neste contexto que apresentamos mais um Plano de Atividades e Orçamento.

Trabalhamos sempre para que cada nova época continue a ser marcadas pelo já conhecido “selo de qualidade” do CNM e pelo sucesso e crescimento da nossa atividade associativa e das nossas atividades culturais e desportivas, pelo usufruto pleno das instalações e pelo sucesso na participação em provas e competições.

Continuaremos a marcar os momentos fundamentais da vida da instituição, das suas atividades e principalmente, dos/as seus/uas praticantes, com as festas de final de ano e de Natal ou com eventos como o Whoosh e outras iniciativas, organizadas pelo CNM ou fruto da sua permanente colaboração com entidades parceiras, como é o caso da Câmara Municipal de Coimbra ou a Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais, entre muitas outras.

A Direção encara os desafios com o mesmo dinamismo e dedicação, contribuindo para a vitalidade da nossa coletividade e para o cumprimento integral do espírito de utilidade pública que nos foi atribuído há mais de 20 anos! Como tem sido sempre o nosso lema, o Centro Norton de Matos continuará a ser, indubitavelmente, uma instituição de referência, com um estatuto ímpar pela sua dinâmica participação aos níveis social, cultural e desportivo!

É neste contexto que apresentamos o presente documento, instrumento de referência para 2025, contendo as principais orientações, sempre suscetíveis de reajustamentos em função de novas necessidades, do atual contexto de incerteza e da natural evolução da atividade.

02 de dezembro de 2024

A Direção

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 coletividade 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, adotando a denominação de Centro Norton de Matos. Em 1994, foi-lhe atribuído o estatuto de Pessoa Coletiva 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 (atuais) estatutos.

De acordo com o art.º 2.º dos seus 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”*.

Realça-se ainda que, desde 2012, o CNM é associado da Confederação Portuguesa das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto, e que desde 2014, a marca “CNM - Centro Norton de Matos” e o logotipo da instituição são marcas registadas.

3. Apoios

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

É 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 ação 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 objetivos iniciais que tinham como meta, visando essencialmente a promoção e a valorização do cidadão.”*

Em 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 atividade desportiva até à última época e a sua contínua e dinâmica atividade associativa”*.

As mudanças ocorridas no INATEL, com a sua passagem a Fundação, trouxeram grandes alterações na concessão de apoios, deixando o CNM de beneficiar de subsídios desta entidade e passando a contribuir para o seu financiamento, através do pagamento de uma quota anual.

Assume especial importância a Câmara Municipal de Coimbra, que apoia de forma ativa 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”*.

Nos últimos anos, a colaboração entre ambas tem sido particularmente dinâmica e, em 2025, continuaremos a contar com apoios - quer operacionais, quer financeiros -, por parte da CMC, resultado nomeadamente das candidaturas a efetuar no âmbito do Regulamento Municipal de Apoio ao Desporto (RMAD) e do Apoio ao Associativismo Cultural. Realça-se que até ao momento é desconhecido o resultado da candidatura a um outro apoio, no âmbito do Regulamento Municipal de Reabilitação de Infraestruturas Desportivas (RMID), apresentada em fevereiro de 2023.

De realçar que no ano de 2024 ficou finalmente resolvida a situação referente aos juros, nomeadamente a análise e resposta da CMC ao pedido formal do CNM sobre a cobrança indevida de juros, por recaírem sobre uma dívida que se encontrava prescrita, nos termos do n.º 1 do art.º 15.º da RGTAL e n.º 1 do art.º 48.º da LGT. E com a resolução desta situação, em 2024 encontra-se finalmente extinta a dívida do CNM à Câmara (relativos à utilização de pistas das piscinas pela extinta secção de natação), pelo que deixa de ser incluído no orçamento a previsão de verba para a amortização desta dívida.

Destaca-se ainda a Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais, com a qual se tem mantido uma intensa colaboração nos últimos anos, através de participações em eventos organizados por esta entidade ou até da organização de eventos em parceria, como o Torneio Aberto de Xadrez de Santo António dos Olivais. Depois de alguns anos com a atribuição de apoios esporádicos, com a aprovação de novo regulamento de apoio às atividades culturais e desportivas, foi retomado o caráter regular (anual) dos apoios, esperando-se igualmente um reforço destas verbas, dado o acréscimo de atividade do CNM e reforço de colaboração entre as duas entidades.

Continuaremos, claro, a contar, com o apoio de todas estas instituições, essenciais à vida de qualquer coletividade, 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 constantemente pretendemos ver reforçada, com a promoção de novos protocolos, dinamizando ainda mais o CNM e criando um leque de benefícios e vantagens de ser associado/a do CNM, processo a que se dará continuidade em 2025.

Por último, neste ponto, uma breve referência e agradecimento a todos aqueles - entidades públicas ou privadas - que apoiam as nossas atividades, através de donativos e/ou patrocínios, e com os quais esperamos continuar a contar na próxima época.

4. Associativismo e área social e recreativa

Qualquer direção de uma coletividade como o Centro Norton de Matos terá de assentar a sua atuação num pilar fundamental: o reforço do associativismo.

Desde 2014 - ano em que se verificou o pico máximo da última década - que se vinha a registar uma diminuição do número anual de novos/as associados/as, tendo o ano de 2018 representado uma inversão, com um acréscimo, que se consolidou em 2019. Resultado da situação pandémica e do seu impacto sobre a atividade, registaram-se diminuições em 2020 e 2021. Mas com a normalização da atividade, a inversão esperada foi uma realidade, com o ano de 2024 a registar já o maior número de novos/as associados/as dos últimos cinco anos. É expectável que se continue a registar um acréscimo, continuando a Direção a trabalhar para consolidar esta situação e captar novos/as associados/as.

Concluído o processo de renumeração de associados/as, alterou-se a situação de atrasos de pagamento de quotas, dado que alguns/mas dos/as maiores devedores/as optaram por deixar de ser associados/as, efetuando-se no Relatório de Atividades e Contas de 2024 um ponto de situação atualizado dos movimentos financeiros associados à vertente associativa.

Encontra-se em análise, para eventual desenvolvimento e implementação em 2025, uma aplicação que permita a cada associado/as e a cada praticante acompanhar, gerir e efetuar os seus pagamentos.

No âmbito das suas funções social e recreativa, cabe ao CNM um importante papel na promoção de uma melhor qualidade de vida da população sénior, impulsionando o envelhecimento ativo e a imagem positiva do idoso como agente indispensável de uma sociedade inclusiva, participativa, ativa e saudável. O CNM continua permanentemente a reforçar as práticas de envelhecimento ativo, disponibilizando atividades especialmente vocacionadas para este segmento da população nas suas três Academias: a Música Ativa, a Ginástica Sénior e a turma Gold das Danças Afrolatinas. Há ainda que destacar outras atividades que têm sido muito procuradas pela população mais velha, como é o caso da yoga. Pese embora ter terminado o projeto “Centro +Ativo”, aprovado no âmbito do programa +CO3SO - Empreendedorismo Social, mantêm-se o objetivo de consolidar esta componente de envelhecimento ativo, num contexto de uma população envelhecida na sua área territorial de atuação mais direta e em pleno período de pandemia, que muito afetou este segmento etário. Esta iniciativa tem assim como objetivo geral promover a interação e mobilização da instituição e da comunidade para intervenção, redução e prevenção de situações de isolamento ou discriminação social dos/as idosos/as, mobilizando a comunidade para interagir e tornando-a mais solidária, prestável, preocupada e coesa.

De realçar ainda que o CNM integra ao consórcio *Ageing@Coimbra*, liderado pela Universidade de Coimbra, e que visa a valorização do papel do idoso na sociedade e a aplicação de boas práticas em prol do seu bem-estar geral e de um envelhecimento ativo e saudável.

Para além das atividades, há que ter em conta os espaços dedicados à ocupação dos tempos livres dos/as associados/as mais velhos/as, como a sala de convívio e de jogo, que representa um ponto de encontro diário e de convívio, e cujos utilizadores não são contabilizados como frequentadores das atividades. Trata-se de mais um importante contributo do CNM na área social, e que constitui muito possivelmente a “atividade” que é exercida há mais anos, que inclui a leitura de jornais, os jogos de cartas, damas, xadrez, dominó e bilhar ou simplesmente o torcer pelo seu clube, ao ver um jogo de futebol na televisão.

Mantém-se e intensificar-se-á, como já referido nos apoios, o projeto de reforço das parcerias com vantagens para os/as associados/as, por via de protocolos de cooperação e de parceria com outras instituições. É de realçar a parceria com os Laboratórios Synlab Portugal, com o posto de colheita de análises clínicas nas instalações do CNM, disponível não só para os/as associados/as do CNM mas para a população em geral, com o atendimento e a sala de colheitas a funcionar todos os dias úteis.

Na vertente social, sempre presente, o Centro continuará a colaborar em iniciativas de cariz solidário - destacando-se o apoio logístico, através da cedência de espaço, à iniciativa solidária e de voluntariado “Pelos Pobres e Sem Abrigo de Coimbra” -, a integrar estagiários/as em contexto de trabalho, a colaborar em projetos e a disponibilizar-se para a integração de prestadores/as de trabalho comunitário, em colaboração com a Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais.

5. Recursos humanos

À data de elaboração do presente relatório, integram o quadro de pessoal administrativo do CNM quatro trabalhadoras - duas da área administrativa / financeira e duas da área da limpeza.

No que respeita às atividades, o quadro de pessoal conta com um coordenador para a Academia de Música (também professor), três treinadoras / professoras da Academia de Ginástica e três professoras na Academia de Dança.

Acresce ainda uma trabalhadora, de nacionalidade ucraniana e residente em Portugal ao abrigo do programa de acolhimento a refugiados, em regime de contrato de emprego inserção + do IEFP, que terminará no final do corrente ano de 2024, perspetivando-se a sua continuidade para 2025.

Acresce ainda todo um conjunto de professores/as, treinadores/as e monitores/as que no dia-a-dia contribui para o movimento e dinamismo desta grande coletividade, e que, naturalmente, poderá variar de ano para ano, em função da oferta de atividades.

A Direção agradece a todos/as, que permitem a atividade diária do CNM, esperando continuar a contar, em 2025, com o seu esforço, empenho e dedicação, comprometendo-se, por sua vez, a contribuir para a sua motivação e para o seu sucesso e realização pessoal.

Neste sentido, procuraremos reforçar a aposta na formação profissional e no fortalecimento de competências e dar continuidade a uma política de proximidade entre a Direção e os/as

professores/as, treinadores/as e monitores/as, nomeadamente através de reuniões regulares entre estes e os/as diretores/as responsáveis pelas respetivas atividades.

6. Gestão administrativa e financeira

Após um período de instabilidade - decorrente da pandemia COVID-19, das consequentes suspensões de atividades e dos regressos parciais e faseados, com medidas restritivas -, mas sempre com a situação financeira totalmente equilibrada durante esse difícil período, as épocas desde 2021/2022 têm vindo a confirmar uma excelente recuperação do nível de atividade, com um significativo e constante aumento do número de praticantes e com uma evolução muito positiva do desempenho financeiro do CNM, como ficou patente nos Relatórios de Atividade e Contas de 2022 e de 2023. Naturalmente, a Direção mantém como objetivo continuar a crescer - procurando sempre estabilizar o nível de atividade do CNM num patamar “confortável” para as condições de que dispõe -, procurando-se reforçar a capacidade de gerar outras receitas, dando continuidade a algumas medidas que têm vindo já a ser concretizadas. Destacam-se ainda:

- captação de apoios, designadamente tirando o máximo proveito dos apoios, públicos e privados, que possam ser obtidos;
- angariação de novos patrocinadores e mecenas;
- minimização das situações de atraso no pagamento de quotas de associados/as;
- dinamização da cedência de espaços para a realização de eventos pontuais, conforme possível.

Do lado da despesa, manter-se-á a imprescindível gestão rigorosa das despesas e uma seleção criteriosa dos investimentos a efetuar, mantendo-os compatíveis com o nível de atividade e, claro, de receita obtida, sempre ligados a uma racionalização de recursos.

7. Instalações

No que diz respeito a instalações, há uma permanente necessidade de mais espaços, que permitam conciliar um vasto e diversificado conjunto de atividades, na sua maioria “concorrentes” pela utilização de salas em determinados horários. Atendendo ao agravamento desta necessidade com a pandemia, e aproveitando a menor circulação de pessoas nas instalações durante o período pandémico, avançou-se mais rapidamente para a concretização de um dos projetos previstos: a criação de uma nova sala para a prática de atividades, no piso 1, que entrou em plenas funções em 2021. Dada a limitação à expansão - quer pelo próprio edifício, quer por questões financeiras -, o objetivo de criar melhores condições tem passado essencialmente pela reabilitação de espaços, intenção que se mantém para os próximos anos.

Embora, nos últimos anos, tenham vindo a ser efetuadas intervenções mais pequenas e mais urgentes, ajustadas à realidade económica e financeira da instituição, foi também possível concretizar recentemente algumas grandes intervenções de fundo e há muito necessárias, mas para a qual não havia disponibilidade financeira: revisão e modernização de toda a instalação elétrica,

incluindo a modernização e reforço do sistema de iluminação com sistema LED, e implementação das novas medidas em matéria de segurança contra incêndios, reforçando as condições de segurança (em colaboração com os serviços da Proteção Civil, incluindo a realização de simulacros, obrigatórios). Tal apenas foi possível dado o apoio da Câmara Municipal de Coimbra, através do Regulamento Municipal de Reabilitação de Infraestruturas Desportivas (RMID), na sequência das candidaturas de 2020 e de 2022.

Estando identificadas outras intervenções de fundo que não foi ainda possível realizar, dada a inexistência de verbas, sendo necessário financiamento adicional, a obter junto de outras entidades, a Direção efetuou nova candidatura ao RMID de 2023, contemplando a conservação e modernização do ginásio / pavilhão do edifício-sede, composta por um conjunto de intervenções essenciais:

- substituição do teto falso, por questões de segurança - dado que se trata do teto de origem, já degradado, tendo já inclusivamente caído uma placa -, quer pelo bem-estar dos/as praticantes das atividades, dado que o atual teto não permite condições mínimas de conforto térmico;
- conservação do piso de madeira, que, apesar da idade, se encontra ainda num estado de conservação que permite a sua manutenção, carecendo apenas de tratamento, afagamento e envernizamento (através desta intervenção de conservação poder-se-á garantir que o atual piso resiste mais alguns anos, adiando-se a sua substituição);
- substituição de portas - a porta de acesso direto do ginásio para o exterior, por uma porta moderna, com barra de abertura de emergência; as outras duas portas de acesso direto ao exterior, em mau estado de conservação; e, finalmente, as portas internas de acesso ao ginásio, de madeira, por portas corta-fogo, complementando as medidas de prevenção anteriormente implementadas (que não puderam então incluir as portas, por falta de verba para o efeito).

Apesar desta candidatura ter sido apresentada em 2023, são ainda desconhecidos os resultados.

Tendo-se já dado início à reabilitação do ringue do CNM, praticamente sem utilização desde a extinção da atividade de futsal há uns anos, espera-se a sua conclusão no ano de 2025, no sentido de permitir a utilização do espaço para a prática de basquetebol, num projeto em colaboração com a CMC e com a Federação Portuguesa de Basquetebol.

Continuar-se-ão a realizar intervenções pontuais de beneficiação, dando continuidade ao trabalho que tem vindo a ser permanentemente desenvolvido para melhoria de condições das instalações, procurando fazer face às “mazelas” decorrentes de mais de 50 anos de vida do edifício e melhorando o bem-estar de todos.

Por fim, mantém-se a suspensão da atividade do bar, sendo apenas utilizado pontualmente, em eventos, como é o caso do Festival de Fim de Ano.

8. Atividades 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 coletividade: as atividades desenvolvidas e os/as seus/uas praticantes. No entanto, foi uma das áreas mais afetadas pela pandemia e pelas

medidas dela decorrentes, com as épocas 2019/2020 e 2020/2021 totalmente marcadas pelo contexto da COVID-19. O regresso a alguma normalidade apenas ocorreu em 2021/2022, já com números de praticantes mais perto do que podemos designar como “normal”, evolução positiva que se consolidou em 2022/2023 e 2023/2024. Na corrente época, 2024/2025, mantém-se o dinamismo das atividades culturais e desportivas e a Direção continuará naturalmente a trabalhar para atingir os níveis ótimos de atividade, sempre com garantias de qualidade. Procuraremos assim captar novos/as praticantes e, sempre que adequado, ajustar a oferta, com a introdução de novas modalidades ou adequação das existentes às necessidades. Manter-se-á o acompanhamento ativo das modalidades, através de uma política de proximidade entre a Direção e os/as professores/as, treinadores/as e monitores/as.

Na presente época prevê-se a realização de todos os eventos de um ano “normal”, como torneios extracompetição ou as festas de Natal e de final de ano, apelando ao são convívio e à participação de todos/as os/as praticantes e respetivas famílias. E de igual forma, realizar-se-á uma nova edição do Whoosh - ATL de férias de verão nascido em 2017.

Também o Festival de Passagem de Ano retomou a normalidade, com os dias de festa, preenchidos com *workshops* e os já famosos bailes, numa organização conjunta da associação *Tradballs* e do CNM, preparados para receber o ano de 2025.

Continuará também o investimento na divulgação do CNM e na promoção das suas atividades, utilizando a página oficial da coletividade recentemente renovada (www.cnm.pt), a página institucional no *facebook* (www.facebook.com/CentroNortonMatos) ou os órgãos de comunicação social.

Apresentam-se de seguida os planos específicos de cada atividade, realçando que o período de referência considerado é a época (2024/2025), por ser o que faz mais sentido. Efetivamente, são estas as atividades que estão a funcionar neste momento e até agosto de 2025, com os objetivos determinados pelos atuais professores/as, treinadores/as e monitores/as. Com o início de uma nova época, haver necessidade de, no mínimo, rever estes objetivos, podendo igualmente existir alterações nos responsáveis, e no limite, nas próprias atividades, uma vez que continuaremos permanentemente, como até aqui e como referido, a analisar a procura e a adequar a sua oferta às necessidades detetadas - em particular, dadas as incertezas e que esperamos sejam rapidamente ultrapassadas.

No âmbito desta contínua adequação, mantém-se a organização das atividades do CNM assente em três Academias - de Dança, de Música e de Ginástica - e num conjunto de outras atividades culturais e desportivas.

8.1. Academia de Dança CNM

a) Ballet

O ensino do ballet mantém a vertente clássica, lecionada pela professora Rita Morais, com o apoio de Sofia Rosado e de Francisca Queirós e com Ilana Oliveira na preparação para os exames RAD, que continuam assim a assegurar a garantia de qualidade do ensino de ballet no CNM.

O ballet clássico, organizado segundo o método da *Royal Academy of Dance* (RAD), encontra-se estruturado por escalões, começando no escalão bebés. Durante a época, realizar-se-ão os habituais exames da RAD, ambicionando-se alcançar os excelentes resultados que têm sido alcançados desde que o CNM regressou aos exames RAD, mantendo o diploma de Escola de Mérito, esperando alcançar novamente 100% de aprovações e uma taxa de distinções e méritos - ouro e prata - superior a 90% no conjunto dos escalões.

b) Contemporâneo & Oficina Coreográfica

A vertente de dança contemporânea & oficina coreográfica é assegurada pela professora Inês Cardoso, complementada com a componente de condição física. Mantém-se também as combinações das atividades da Academia em pacotes que combinam as várias vertentes, sendo possível ajustar, de forma bastante flexível, o currículo de cada bailarina.

No geral, as atividades de ballet e de dança contemporânea & oficina coreográfica proporcionam aos/às alunos/as uma experiência diversificada que está intrinsecamente ligada à dança e ao prazer do movimento, combinando elementos diferentes, como a técnica de dança clássica ou o "movimento livre", na dança contemporânea. No seu conjunto, estes elementos favorecem o desenvolvimento das capacidades motoras, criatividade, orientação espacial e temporal, melhora a aptidão física, incentivam a autoconfiança e determinação, assim como a educação social e pessoal do aluno. Para além de promover a aprendizagem de ballet como uma atividade física saudável, lúdica e cultural e conduzir os alunos à aquisição de competências técnicas, artísticas, musicais e sociais, desenvolvendo nos alunos o gosto pela prática do ballet e a sensibilidade musical, os objetivos a alcançar são:

- promover um ensino fundamentado, rigoroso e de qualidade a todos os alunos, em igualdade de condições;
- desenvolver o sentido artístico, técnico e crítico dos alunos e o seu contacto com o público e outros alunos, através da participação em competições e espetáculos;
- proporcionar aos alunos o contacto com outras técnicas/métodos do ensino da dança clássica.

Mantém-se a participação em competições, de forma a mostrar a qualidade da nossa Academia de Dança, evidenciada em anos anteriores.

Pretende-se ainda desenvolver aulas abertas a pais e familiares, como ocorreu nas épocas anteriores à pandemia. De igual forma, espera-se concretizar o espetáculo de final de ano e o espetáculo de Natal (em conjunto com as outras atividades da Academia de Dança). Manter-se-á a abertura à cidade, com a realização de diversas iniciativas, em diversos espaços da cidade, sempre que

possível. Os alunos da Academia de Dança do CNM poderão ainda participar em espetáculos que venham a ser realizados e para os quais sejam convidados, em representação da instituição.

c) Dança Jazz

No âmbito do processo de renovação e modernização efetuado, a dança jazz, iniciada no CNM em 1997, tem desde a época 2015/2016 uma oferta mais diversificada de estilos, passando a incluir *street jazz* e *lyrical dance*, o que se mostrou ser uma aposta bem-sucedida. Na presente época encontra-se organizada num vasto número de turmas, de forma a abranger os diversos escalões etários (a partir dos 4 anos e incluindo a oferta para adultos) e respeitar todas as normas de higiene e segurança.

As aulas são lecionadas por Emily Gooijer, bailarina holandesa, que fez a sua formação no *Theatre School of Dance* (Amsterdão) e no *Fonty's Dance Academie* (Brabant). Participou em inúmeros espetáculos e digressões na Europa, Ásia e África. Em 2000, iniciou em Paris a sua atividade como instrutora de show dance/burlesque. A partir de 2001 integrou a companhia de dança do *Moulin Rouge* (Paris), tendo integrado, em 2002, o *Moulin Rouge Tour* em Istambul. Entre 2009 e 2011 lecionou dança jazz, *dance fitness* e *stretching* na Holanda e em Portugal. Após presença em Macau como instrutora de *zumba fitness*, radicou-se na Figueira da Foz em 2013, dando aulas de dança jazz, *street jazz*, *lyrical dance* e *zumba fitness* também em Coimbra.

A atividade conta ainda com a leção de Carolina Piedade e de Inês Gomes.

A Academia de Dança CNM na vertente jazz tem vindo a adquirir progressivamente um papel preponderante na projeção e valorização do panorama da dança em Coimbra e pretende ser um espaço formativo e vivencial por excelência, propiciador de um caminho de transformação e construção, aos níveis técnico e criativo, tendo por objetivos a prática, a formação e a difusão da dança enquanto meio de promoção e apoio ao desenvolvimento pessoal e social.

Os objetivos a alcançar são:

- divulgar uma das mais emblemáticas formas de expressão artística, a Dança Jazz;
- motivar a sua aprendizagem;
- potenciar a comunicabilidade através da dança;
- fomentar o trabalho de grupo através da aprendizagem de danças coletivas;
- melhorar a coordenação motora e a musicalidade;
- usufruir de benefícios físicos e emocionais;
- aumentar a qualidade e a técnica das bailarinas.

Sendo a dança um organismo vivo, volátil, repleto de estilos distintos e complementares, torna-se fundamental a realização de espetáculos destinados à sua promoção, circulação e difusão, desenvolvendo anualmente novas estratégias que garantam a polaridade múltipla dos seus objetivos. Com este objetivo, realizar-se-ão os habituais espetáculos de final de ano e de Natal e serão desenvolvidas iniciativas, sempre que possível. Neste âmbito, manter-se-ão colaborações sempre que possível, como é o caso da Contracanto Associação Cultural.

Para além destas iniciativas, a dança jazz poderá 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.

Estão igualmente previstas novas participações em competições ao longo da época 2024/2025, esperando que com igual ou maior sucesso de épocas anteriores.

d) Danças Afrolatinas

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, 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!

Com lecionação de Rute Cardoso, abordamos danças populares que surgiram na Zona das Caraíbas (América Central), mais especificamente em Cuba, Porto 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 atual 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 Kizemba 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 atual/comercial, sendo possível “aplicar” num casamento, numa festa de anos, na festa da empresa, num casino ou discoteca ou até numa festa popular. Pretende-se assim que os/as praticantes evoluam nas danças afro-latinas contribuindo também numa vertente de socialização.

As apresentações e participações em eventos organizados no CNM ou em eventos organizados por entidades externas manter-se-ão, de que são exemplo as colaborações no âmbito de eventos organizados pela CMC e pela Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais.

Dada a recetividade desta atividade desde a sua criação (2010/11), mantém-se os níveis que já se encontravam em funcionamento na época anterior - iniciados, intermédios e avançados, bem como as turmas seniores, designadas agora como turma “Gold”. Neste caso, dedicadas a faixas etárias específicas - à população sénior, no âmbito da oferta do CNM para o envelhecimento ativo -, tiveram um excecional acolhimento.

e) Sapateado

Tendo funcionado a título experimental em 2018/2019, a atividade de Sapateado surgiu na sequência da adesão e do sucesso que estas aulas tiveram no Whoosh de 2018, complementando

assim a oferta da Academia de Dança CNM. E dado o sucesso, tem-se mantido. A atividade pode ser frequentada isoladamente ou em complemento a outras atividades da Academia de Dança CNM (neste caso com um valor reduzido de mensalidade), sendo lecionado pela professora Emily Gooijer. Esta atividade participou na época 2019/2020 na sua primeira competição, tendo arrecadado uma medalha de prata no Algarve Dance Open! Procuraremos continuar a obter este reconhecimento desta recém-criada atividade, participando em novas competições, logo que tal seja possível.

A atividade participará nos habituais espetáculos da Academia de Dança CNM - final de ano e festa de Natal, para além de participações noutros espetáculos e eventos, nomeadamente decorrentes de convites por entidades externas.

8.2. Academia de Música CNM

A Academia de Música CNM foi criada a 1 de outubro de 2008, dando continuidade ao trabalho desenvolvido pelos/as professores/as que ao longo da história do CNM desenvolveram a prática de ensino musical e de instrumento nesta instituição, de utilidade pública, criada em agosto de 1951.

Nas suas mais de seis décadas dedicadas à cultura, a música desempenhou sempre um lugar de destaque. Não podendo destacar todos, realça-se o professor Arnaldo Duarte Silva, o “Felício”, que tem, desde fevereiro de 1986, como reconhecimento do seu papel para a importância da música na instituição, uma sala com o seu nome (a sala onde deu aulas a centenas de alunos). O ano de 1987 ficou marcado pela realização do primeiro concerto público da atividade musical no CNM, e que desde aí se tornou uma realidade, mantida e incrementada pela Academia de Música.

Dentro da música, a formação musical e o ensino de piano, órgão, flauta, guitarra e viola são das atividades mais antigas na instituição, mas a Academia veio alargar consideravelmente o leque de opções de aprendizagem.

Pelo passado que herdou, pela capacidade em articular a tradição com a permanente inovação pedagógica, artística e técnica, por contar com um corpo docente de mais elevada qualidade e por dispor de instalações e equipamentos especialmente adequados à concretização das suas atividades, a Academia de Música CNM tem vindo a afirmar-se como uma referência no panorama da vida musical da cidade de Coimbra, contando com a coordenação do professor Marcelo dos Reis.

A Academia caracteriza-se pela personalização dos horários de ensino, pela diversificação e pela permanente adequação à procura no âmbito da aprendizagem de instrumentos (atualmente: **Acordeão, Baixo, Bandolim, Bateria, Cavaquinho, Clarinete, Concertina, Contrabaixo, Flauta de Bisel / Transversal, Guitarra Clássica / Elétrica / Acústica / Portuguesa, Piano, Saxofone, Trompete, Viola, Viola Braguesa, Violino e Violoncelo**), por uma prática de ensino inovadora e pela criação da possibilidade de vivências da prática musical conjunta - **Banda / Coro / Ensemble / Classe Conjunto** -, e apoiada num corpo docente que integra alguns dos/as melhores músicos/as e professores/as nas respetivas áreas.

A oferta completa-se com as aulas de **canto**, com as aulas de **formação musical** e com as atividades específicas para os mais pequenos - **música para bebés** (dos 3 aos 36 meses), **expressão musical** (entre os 3 e os 7 anos) e a **Música na Escola**, programa à medida para cada escola protocolada.

Um destaque particular para a **música ativa**, atividade semanal destinada à população sénior que pretende explorar a sua paixão pela música. Cantar, dançar, tocar um instrumento, construir um repertório, subir ao palco e, acima de tudo, conviver, são características que fazem parte desta verdadeira experiência musical destinada a jovens com mais de 60 anos, contribuindo para o envelhecimento ativo. A atividade foi, entretanto, enriquecida, contando com um pacote que junta aulas de instrumento e de formação musical à já habitual classe de conjunto.

Manter-se-ão as audições públicas, bem como a festa e as audições de Natal e os concertos/festas de final de ano, com o objetivo de abrir a Academia à cidade, dando-a a conhecer e promovendo o gosto e o interesse pela música.

8.3. Academia de Ginástica CNM

a) Ginástica Rítmica

A ginástica rítmica do CNM mantém o estatuto no panorama nacional, e até internacional, continuando o trabalho desenvolvido nos anos anteriores. Sob orientação das treinadoras Nina Shevts, Tânia Domingues e Mariana Bem-Haja, mantém-se o objetivo geral de divulgar a ginástica rítmica na cidade e aumentar o número de praticantes, crescendo de forma sustentada em várias vertentes: valorização das classes de competição 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 entreaajuda entre dirigentes, atletas, treinadora e pais numa vontade de proporcionar o melhor ambiente de convívio e de treino.

As aulas de **Kids Gym** - especialmente dedicada a crianças a partir dos 3 anos - têm sido um sucesso e continuam a sua consolidação, o mesmo acontecendo com a **Ritmic Dance**, que alia as coreografias, os movimentos e os aparelhos da ginástica rítmica a uma vertente de lazer, essencialmente destinada a praticantes que não pretendam seguir a vertente de competição.

A nível oficial, o CNM participa em todas as provas do calendário nacional da Federação de Ginástica de Portugal e distrital da Associação de Ginástica do Distrito de Coimbra, nos vários escalões, bem como em provas internacionais, mantendo os objetivos estabelecidos em anos anteriores:

- presença de ginastas na Seleção Nacional e nos escalões Elite;
- apuramento para os Campeonatos do Mundo e da Europa, programa individual;
- participação no Campeonato do Mundo, programa conjuntos;
- apuramento para a Taça do Mundo;
- apuramento no campeonato nacional I divisão;
- apuramento no campeonato nacional base;
- primeiros lugares do campeonato distrital.

Destacam-se também as participações em torneios nacionais e internacionais por convite ou em torneios de preparação. É o caso dos Torneios do Ginásio Clube Português, Nacional da Páscoa (Lisboa) ou Nacional de Conjuntos Santo Tirso.

A ginástica rítmica continuará, sempre que possível, a coorganizar provas dos campeonatos em que participa, a colaborar e participar em eventos da FGP e da AGDC e a colaborar com a Câmara Municipal de Coimbra e com a Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais, como tem vindo a fazer nos últimos anos. Sempre que possível, realizará exposições em locais públicos, dentro e fora de Coimbra, e em Galas de Ginástica e outros eventos de carácter desportivo, cultural, social e recreativo. E sem esquecer o Torneio Tânia Domingues, que já faz parte do calendário nacional anual de Ginástica Rítmica.

Realizar-se-á a festa de encerramento do ano e a festa de Natal, momentos de convívio entre todos/as e de demonstração do trabalho das ginastas do CNM.

A Direção continuará o enorme esforço no sentido de sensibilizar não só todas as entidades 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 Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais e pela Câmara Municipal de Coimbra (nomeadamente através da cedência do Pavilhão Multidesportos).

b) Ginástica Sénior

Dirigida à população menos jovem, a ginástica sénior, coordenada pela monitora Nina Shevts, 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. Após a quebra acentuada a partir de março 2020, atendendo a que os destinatários configuravam uma população de risco no âmbito da COVID-19, o número de praticantes tem vindo a recuperar de ano para ano.

A atividade física nos idosos, desenvolvida através de expressão corporal (onde se inclui a ginástica, dança, resistência, flexibilidade e força), ajuda a estimular a interação social e o convívio, promove vários benefícios físicos, fisiológicos, psicológicos e sociais. Todos estes benefícios refletem-se na qualidade de vida, autoestima 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) Aeróbica / Localizada

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

Os objetivos 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-selecionada e as aulas são estruturadas em cinco fases: aquecimento; segmento aeróbio (cujo

objetivo 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 atividade e de motivação dos alunos, poderão decorrer participações em eventos.

8.4. Atividades Aquáticas

Estas atividades, da responsabilidade da professora Paula Rocha, tiveram início em 2008/2009, com as atividades aquáticas destinadas à 1.^a infância, tendo registado um enorme sucesso. Face a este sucesso, e detetadas necessidades noutras escalões etários, foram sendo criadas novas turmas para crianças e para adultos, bem como uma turma de hidroginástica.

A época de 2018/2019 ficou marcada pelo regresso da instabilidade em termos de espaços (piscinas municipais), com a Piscina de Celas a encerrar por falta de condições, após a tempestade Leslie. Desde aí, as aulas foram concentradas no Complexo Olímpico de Piscinas (Solum), embora com enorme falta de espaços, muito abaixo das necessidades para mantermos todas as turmas em atividade.

Já a natação para bebés continua a decorrer na Piscina da Cáritas na presente época.

a) Atividades aquáticas 1.^a infância: adaptação ao meio aquático em bebés

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 didático, onde o bebé possa desenvolver todas as suas competências aos mais diversos níveis - motor, cognitivo, afetivo, espacial, etc.

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

- área emocional e social: reforço da relação pais/bebé (dedicação exclusiva dos pais ao bebé, numa atividade e ambiente agradáveis); promoção das 1.^{as} interações sociais; reforço da autoconfiança do bebé; ajuda na regulação das emoções; estímulo 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 cardiorrespiratório 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 ativa; estímulo da ultrapassagem de obstáculos; criação de novas interrogações; promoção de uma aprendizagem construtiva e estimulação da concentração; estímulo 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 fluutuabilidade e dureza de diversos materiais, etc; promoção da perspicácia visual e sensibilidade ao contraste; melhoria da perceção da noção de profundidade e de distância; melhoria da

capacidade de localização auditiva de objetos 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) Atividades aquáticas para crianças

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

- **Adaptação ao meio aquático** (iniciação - nível 1), tendo como objetivos 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 objetos no fundo da piscina.

- **Aprendizagem das técnicas do nado formal** (nível 2), cujos objetivos são a aprendizagem crol / costas; o controlo da respiração; a coordenação dos braços /pernas com a respiração; o nadar 25m crol / costas (respiração correta, 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 correta 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 correta, 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 correta 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) Hidroginástica

A hidroginástica é uma atividade 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.

Neste momento, dada a inexistência de pistas disponíveis, esta atividade encontra-se suspensa.

8.5. 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. No entanto, as últimas épocas têm representado um regresso do bilhar do CNM aos destaques da modalidade, com novos bilharistas a ingressar no CNM. E com bons resultados... que foram naturalmente interrompidos com a suspensão da atividade e das respetivas competições em 2019/2020. Em 2020/2021 iniciou-se o regresso às provas do calendário da Federação Portuguesa de Bilhar, quer a nível de equipas, quer a nível individual, com estabilização nas épocas seguintes.

8.6. Bridge

No ano de 2019 deu-se início no CNM, a título experimental, a esta nova atividade, tendo as noites de terças e quintas-feiras no CNM passado a ser dedicadas ao Bridge! E dado o sucesso alcançado, o CNM procedeu à sua filiação na Federação Nacional de Bridge, tendo os/as seus/uas jogadores/as participado em torneios e tendo já conquistado títulos na curta carreira nesta atividade no CNM.

Atendendo a que esta atividade dá ainda os primeiros passos, a que as atividades têm vindo a ser feitas em parceria e a que os encargos são ainda muito reduzidos, sem grande expressão, os valores previsionais para 2025 encontram-se na área da Administração (secção Lazer) e não autonomizados.

8.7. Karaté

O karaté regressou ao CNM em 2011/2012, tendo o regresso ficado marcado pelo sucesso! Destinado a crianças entre os 4 e os 12 anos, tem como objetivo geral potenciar o seu desenvolvimento físico e cognitivo, através dos métodos de treino do karaté e, principalmente, dos princípios de alfabetização motora.

O karaté é uma arte marcial de origem japonesa que ensina noções e técnicas de defesa pessoal e, mais do que isso, é, atualmente, um desporto com prática e regras reconhecidas pelo Comité Olímpico Internacional. Trata-se de uma modalidade muito completa do ponto de vista do treino físico, que estimula de modo particularmente eficiente as capacidades neuro - cognitivo - motoras, fundamentais para o desenvolvimento correto das crianças. Daí que cada vez mais psicólogos e especialistas em educação infantil recomendam o karaté como modalidade desportiva para ajudar ao correto desenvolvimento dos mais jovens.

O principal objetivo do programa de alfabetização motora através do karaté é apoiar uma correta formação dos jovens e contribuir para o seu sucesso educativo através do desenvolvimento da atividade motora multilateral, nos seus vários aspetos. Para além dos benefícios cognitivos, físicos, emocionais e sociais, pretende-se promover um conjunto de valores éticos e morais, como o carácter, a sinceridade, o esforço, a etiqueta e o controlo.

O treino desenvolve igualmente o sentido de perseverança, a capacidade de concentração e um sentido de autodisciplina, sendo também prestada particular atenção à componente lúdica do treino de modo a assegurar que os/as jovens praticantes se mantenham motivados para a prática da modalidade e do desporto em geral.

As aulas são dadas por Luís Baião, treinador de grau II, 2.º dan de Karaté Shotokan e campeão europeu da modalidade em 2001. E não obstante as dificuldades do período pandémico, a atividade registou um extraordinário acréscimo nas duas últimas épocas.

Confirmando-se a sua realização, prevê-se a participação nos estágios de Inverno, de Primavera e de Verão, bem como nos festivais de Karaté de Pombal e de Torres de Vilela. E, se possível, realizar-se-ão ainda os exames de graduação.

8.8. Laboratório de Escrita

Todos temos uma história que sempre quisemos contar! É este o lema desta nova atividade, que faz regressar uma atividade de escrita criativa ao CNM.

O Laboratório de Escrita do Centro Norton de Matos é um espaço que fomenta o gosto pela criação textual, incentivando a escrita frequente, através de exercícios práticos. Nesta oficina, individualmente e em grupo, os/as praticantes encontram atividades para inspirar e promover o interesse pela escrita de ficção.

Escrever dá voz a quem não tem voz, está ao alcance de todos/as e liberta. Além disso, estimula os sentidos e as capacidades mnésicas, ajuda a criar imagens mentais (facilitando a recordação e recordar fortalece a memória), mantém a mente ocupada, fortalece a capacidade de criação e ajuda a criar disciplina.

Nesta atividade, os/as praticantes poderão encontrar trabalho individual, trabalho em equipa, envolvimento social, aprendizagem de uma nova habilidade e estímulos para o pensamento.

8.9. Xadrez

A origem do xadrez é um dos maiores mistérios do mundo! Os historiadores não conseguem chegar a um consenso sobre o lugar onde nasceu o xadrez. O documento mais antigo é provavelmente a pintura mural que representa duas pessoas a jogar xadrez, datando de aproximadamente 3 000 anos antes da era cristã. Mas hoje a teoria mais aceite é que o jogo tenha tido origem na Índia por volta do século VI. Espalhou-se pelo mundo e, por volta do século IX, foi introduzido na Europa, sendo já era amplamente conhecido no velho mundo no século XI.

Certo é que o xadrez regressou ao CNM como atividade já em 2014, e o sucesso foi garantido logo no primeiro ano, com nove praticantes federados/as, com participações em três campeonatos distritais e 2 nacionais, com a equipa do CNM a vencer a prova coletiva do Campeonato de Semirrápidas de Jovens do Distrito de Coimbra 2014 e com um título distrital (escalão sub10)!

Na época 2023/2024 comemoraram-se os 10 anos de funcionamento da atividade no CNM, que conta com atividade letiva em dois escalões (iniciados e avançados), a que acresce a possibilidade de

aulas para seniores e veteranos. A atividade conta com o acompanhamento permanente de Paulo Rocha, como monitor.

Para além da frequência de aulas, é ainda possível a filiação de praticantes de todos os escalões para a prática da atividade e para a participação em provas do calendário oficial da Associação de Xadrez do Distrito de Coimbra e da Federação Portuguesa de Xadrez.

Destaca-se ainda que o CNM tem vindo ao longo destes anos a organizar algumas provas do calendário oficial, em parceria com aquelas entidades, bem como torneios CNM - de que são exemplo o Torneio de Clássicas CNM ou o Torneio Jovem do CNM, a que será dada continuidade, logo que possível.

Ainda em termos de organização, realça-se o Torneio Aberto de Xadrez de Santo António dos Olivais, realizado em parceria com a Junta de Freguesia, cuja organização foi já retomada nos dois últimos anos, com uma excelente adesão.

8.10. 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 autoconhecimento.

Nesta atividade, agora orientada por Julia Kalinovskaya e com mais turmas, pretende-se assim melhorar os seguintes aspetos:

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

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

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

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

9. Orçamento

A elaboração do Orçamento baseia-se, naturalmente, no Plano de Atividades que lhe está associado, tendo a Direção procurado expressar em termos financeiros, com o máximo rigor, as ações que se propõe executar ao longo do ano. Para tal, baseou-se nos valores executados até novembro de 2024, com projeção de despesa até ao final do ano, e nos históricos de atividade e financeiro, num

contexto de retoma muito superior às expetativas depois de dois anos marcados pela pandemia e pelas suas consequências.

A Direção considera que a situação económica e financeira do Centro Norton de Matos - nomeadamente no que concerne à estrutura do seu ativo e à sua liquidez - se encontram perfeitamente adequados para continuar a honrar os seus compromissos.

E neste contexto, começamos por destacar que se prevê, no orçamento para 2025, um total de de **receita** próximo de 400 000€, representando uma estabilização face ao orçamento de 2024.

Do lado da **despesa**, foram englobados todos os compromissos já assumidos para 2025, bem como os previstos. Em 2025, mantém-se o pagamento da amortização de capital do empréstimo contratualizado no início de 2021, no âmbito da Linha de Apoio ao Setor Social COVID-19, com condições muito vantajosas (72 meses, a uma TAEG de 1,8%), e que permitiu fazer face às necessidades de tesouraria, em que se inclui a aquisição da nova carrinha e as obras da nova sala. E, como já referido, terminou a amortização anual do plano prestacional assinado com a Câmara Municipal relativo à antiga dívida das pistas de natação, que deixa assim de estar contemplado no presente orçamento; como tal, a única dívida de médio e longo prazo existente é o referido empréstimo no âmbito da Linha de Apoio ao Setor Social COVID-19.

Realça-se ainda uma nova atualização remuneratória das trabalhadoras administrativas, determinada pelo acréscimo da remuneração mínima mensal garantida e pela Portaria de condições de trabalho para trabalhadores administrativos não abrangidos por regulamentação coletiva específica.

De um modo geral, as restantes despesas resultam de projeção com base no histórico dos anos e na perspetiva da Direção sobre a evolução futura, não obstante o contexto de incerteza. E aqui é de salientar que se prevê, para além do acréscimo de despesa direta das atividades (decorrente do aumento de praticantes), um aumento de despesa decorrente da retoma da vertente competitiva e inerentes deslocações. Destaca-se que se prevê que todas as atividades atinjam resultados positivos.

As áreas de gestão administrativa (administração e património) são, pela sua natureza, deficitárias, uma vez que aqui se concentram as despesas gerais / comuns e algumas despesas fixas da instituição. Do lado das entradas, estão aqui registadas, por exemplo, as inscrições de todas as atividades, na medida em que estas se destinam a fazer face a despesas administrativas e de gestão; do lado da despesa, temos, por exemplo, os encargos com o pessoal administrativo e de limpeza ou os encargos com as instalações. Cabe assim às atividades gerar tesouraria que permita fazer face a todas estes gastos gerais e comuns, também eles gerados em grande parte pelas atividades.

Nestas áreas, destacam-se alguns aspetos como a redução de encargos com as instalações, em particular no que respeita à eletricidade, fruto da entrada em funcionamento, em 2024, dos painéis de energia fotovoltaica.

Como balanço final, o Orçamento apresentado pela Direção para 2025 mostra-se equilibrado e realista, considerando que a situação económica e financeira do Centro Norton de Matos - nomeadamente no que concerne à estrutura do seu ativo e à sua liquidez - são adequados para continuar a honrar os seus compromissos.

	Receita	Despesa	Saldo
Administração	€ 56 907	€ 125 722	-€ 68 814
Jóias (Associados/as)	€ 750		
Quotizações (Associados/as)	€ 7 690		
Inscrições das atividades	€ 21 146		
Subsídios (CMC e JFSAO)	€ 22 000		
Donativos	€ 1 847		
Consignação de IRS2023	€ 1 274		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 79 832	
Pessoal - encargos sociais		€ 16 062	
Pessoal - contrato emprego inserção	€ 2 200		
Pessoal - seguro & higiene, segurança e saúde no trabalho		€ 2 605	
Pessoal - formação		€ 1 200	
Honorários - contabilidade		€ 5 301	
Comunicações		€ 1 422	
Consumíveis de escritório		€ 864	
Despesas de representação		€ 500	
Reduções de mensalidades		€ 1 221	
Taxas de filiação CNM		€ 340	
Seguros atividades		€ 3 442	
Linha de Apoio COVID-19 - amortização		€ 12 000	
Despesas bancárias		€ 932	
Património	€ 33 570	€ 43 580	-€ 10 010
Espaço ATM	€ 2 460		
Espaço análises clínicas	€ 11 394		
Cedência de espaços para fins desportivos e culturais	€ 3 572		
Seguro multi-risco		€ 1 022	
Energia (eletricidade e gás)		€ 6 719	
Água		€ 878	
Limpeza, higiene e conforto		€ 4 162	
Vigilância e segurança		€ 1 592	
Conservação e manutenção correntes		€ 2 395	
Conservação e manutenção não correntes (obras)		€ 17 313	
Equipamento básico (informático e administrativo)		€ 2 690	
Rendas apartamentos	€ 16 145		
Seguro apartamentos		€ 125	
Condomínio apartamentos		€ 497	
IMI apartamentos		€ 485	
Carrinha - seguro, imposto de circulação, licença e inspeção		€ 800	
Carrinha - manutenção		€ 408	
Carrinha - combustível (não imputável a atividades)		€ 480	
Impostos - IRC (rendimentos não isentos)		€ 1 800	
Impostos - IVA (rendimentos não isentos)		€ 2 214	
Lazer	€ 813	€ 2 475	-€ 1 662
Sala de convívio	€ 813	€ 80	
Biblioteca - jornais e revistas		€ 278	
Televisão		€ 2 117	

	Receita	Despesa	Saldo
Eventos e promoção	€ 20 336	€ 13 956	€ 6 380
Saraus Dança	€ 8 496	€ 4 073	
Festival de fim de ano	€ 880	€ 120	
Whoosh - workshop dança	€ 10 960	€ 5 588	
Promoção & divulgação		€ 4 175	
Academia de Dança	€ 110 629	€ 59 415	€ 51 215
Mensalidades Ballet	€ 29 400		
Mensalidades Contemporâneo	€ 9 520		
Mensalidades Dança Jazz	€ 53 438		
Mensalidades Danças Afro-Latinas	€ 14 137		
Mensalidades Sapateado	€ 1 134		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 28 073	
Pessoal - encargos sociais		€ 5 936	
Prestação de serviços		€ 14 500	
Deslocações / atividades programadas	€ 3 000	€ 6 000	
Investimento		€ 4 905	
Academia de Ginástica	€ 7 899	€ 4 144	€ 3 755
Mensalidades Aeróbica/Localizada	€ 3 665		
Mensalidades Ginástica Sénior	€ 4 234		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 3 104	
Pessoal - encargos sociais		€ 645	
Investimento		€ 395	
Academia de Ginástica - Ginástica Rítmica	€ 72 905	€ 69 987	€ 2 919
Mensalidades	€ 47 755		
Apoio da CMC (isenção de taxas Pavilhão)	€ 25 000		
Subsídios FGP e AGDC	€ 150		
Pessoal - remuneração, subsídios e outros abonos		€ 25 709	
Pessoal - encargos sociais		€ 5 561	
Prestação de serviços		€ 6 050	
Despesas FGP e AGDC		€ 2 512	
Taxas de espaço CMC para treinos		€ 25 000	
Deslocações / atividades programadas		€ 3 961	
Investimento		€ 1 194	
Academia de Música	€ 53 599	€ 47 307	€ 6 292
Mensalidades	€ 53 599		
Pessoal - remuneração, subsidios e outros abonos		€ 10 276	
Pessoal - encargos sociais		€ 5 944	
Prestação de serviços		€ 29 479	
Investimento		€ 1 608	
Atividades Aquáticas	€ 20 725	€ 17 622	€ 3 103
Mensalidades	€ 20 725		
Pessoal - remuneração, subsidios e outros abonos		€ 9 588	
Pessoal - encargos sociais		€ 2 009	
Aluguer de espaços (piscinas)		€ 5 403	
Investimento		€ 622	

	Receita	Despesa	Saldo
Bilhar	€ 7 276	€ 5 623	€ 1 652
Mensalidades	€ 2 079		
Patrocínios & donativos	€ 5 197		
Despesas FPB		€ 2 500	
Deslocações / atividades programadas		€ 2 500	
Investimento		€ 624	
Karaté	€ 5 047	€ 2 795	€ 2 252
Mensalidades	€ 5 047		
Prestação de serviços		€ 2 524	
Deslocações / atividades programadas		€ 120	
Investimento		€ 151	
Xadrez	€ 1 404	€ 1 133	€ 271
Mensalidades	€ 404		
Prestação de serviços		€ 243	
Despesas FPX		€ 100	
Torneios CNM	€ 1 000	€ 750	
Investimento		€ 40	
Yoga	€ 5 136	€ 2 695	€ 2 441
Mensalidades	€ 5 136		
Prestação de serviços		€ 2 568	
Investimento		€ 127	
Laboratório de Escrita	€ 756	€ 548	€ 208
Mensalidades	€ 756		
Prestação de serviços		€ 529	
Investimento		€ 19	
TOTAIS	€ 397 003	€ 397 003	€ 0

02.dezembro.2024
A Direção

