

**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA  
“O RELÂMPAGO”**



**PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO  
- 2023 -**



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA  
"O RELÂMPAGO"  
"Pelo desporto popular"**



**Fundada em 1 de maio de 2021**



**Se não tivesse me tornado um cantor teria sido um jogador de futebol... ou um revolucionário.  
O futebol significa liberdade, criatividade, significa dar livre curso à própria inspiração**

**Bob Marley**



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA  
“O RELÂMPAGO”  
“Pelo desporto popular”



Fundada em 1 de maio de 2021

1. <u>Introdução</u> .....	P. 4
2. <u>Dimensão interna - Órgãos Sociais, gestão horizontal, comunicação interna e sócios</u> ...	P. 5
2.1. Órgãos Sociais .....	P. 5
2.2. Gestão horizontal .....	P. 5
2.3. Comunicação Interna .....	P. 5
2.4. Sócios .....	P. 6
2.5. Resumo das atividades e resultados esperados .....	P. 7
3. <u>Dimensão externa - comunicação externa, divulgação e parcerias</u> .....	P. 8
3.1. Comunicação externa e divulgação .....	P. 8
3.2. Merchandising .....	P. 8
3.3. Redes, afiliações e parcerias .....	P. 8
3.4. Resumo das atividades e resultados esperados .....	P. 9
4. <u>Departamento Desporto Popular</u> .....	P. 10
4.1. Futebol e futsal .....	P. 10
4.1.1. Jogos Convívio .....	P. 10
4.1.2. Equipa masculina de futsal .....	P. 10
4.1.3. Equipa feminina de futsal .....	P.11
4.1.4. Desafio para 2023: futebol juvenil e futebol de 7 .....	P.12
4.2. Ciclismo .....	P. 13
4.3. Boxe .....	P. 15
4.4. Atletismo .....	P. 15
4.5. Futebol de caricas .....	P. 16
4.6. Xadrez .....	P. 16
4.7. Outros desportos .....	P. 18
4.8. Resumo das atividades e resultados esperados .....	P. 19



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA  
"O RELÂMPAGO"  
"Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021

5. <u>Grupo de Intervenção Departamento Cultural e Desenvolvimento Comunitário</u> .....	P. 21
5.1. Plano de intenções e desenvolvimento .....	P. 21
5.2. Celebrações do 25 de Abril .....	P. 23
5.3. 2º Aniversário ADRR (1º de Maio de 2023) .....	P. 23
5.4. Prospeção da futura sede da ADRR .....	P. 23
5.5. Resumo das atividades e resultados esperados .....	P. 24
6. <u>Sustentabilidade da Organização</u> .....	P. 26
7. <u>Orçamento</u> .....	P. 27



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA  
"O RELÂMPAGO"  
"Pelo desporto popular"**



**Fundada em 1 de maio de 2021**

**- 1 -**

## **Introdução**

2022 foi um ano exaltante para o Relâmpago: a grande onda grená-azul continuou o seu caminho de amadurecimento, aumentando o número de sócios, de parceiros, de atividades e modalidades desenvolvidas, sempre com a mesma paixão e compromisso social (e político) na divulgação e apoio ao desporto popular, bem como ao desenvolvimento comunitário.

Pretendemos que 2023 seja o ano da definitiva consagração do Relâmpago, o que passa por termos mais associados e mais envolvidos nas dinâmicas associativas, mais modalidades, mais parceiros e, sobretudo, UMA SEDE! Tudo isto, em consciência e com os pés bem assentes na terra, tendo o fator sustentabilidade sempre presente. Por essa razão, também, não alugamos o primeiro espaço que encontramos. Acreditamos que com o novo ano, 2023, e os crescentes contatos com entidades públicas (responsáveis na área do desporto e associativismo), iremos finalmente ter a nossa CASA.

Este documento apresenta o plano de atividades que pretendemos implementar ao longo dos próximos 12 meses.



Fundada em 1 de maio de 2021

- 2 -

## Dimensão interna

### (Órgãos Sociais, gestão horizontal, comunicação interna e sócios)

- 2.1 Órgãos sociais:** 2022 foi o primeiro ano solar que os Órgãos Sociais estiveram em pleno gozo das suas funções. Já 2023 será o último ano solar completo desta Direção e do outro corpo gerente (as eleições estão previstas para junho de 2024). Continuará o seu trabalho em prol do clube, com a sua dimensão horizontal e uma participação coletiva nas decisões.
- 2.2 Gestão horizontal:** Ao longo do ano, com um maior número de sócios a envolver-se na gestão e na vida “associativa”, acreditamos que este processo natural irá continuar em 2023. Continuamos a acreditar numa gestão “horizontal” do Relâmpago, mas sem que os Órgãos Sociais se desresponsabilizem do seu papel “formal” consagrado no Estatuto e no Regulamento Interno. É um caminho lento, mas que acompanha o crescimento da “massa crítica” dentro do clube. A propósito do Regulamento interno, em 2023 estará finalmente em vigor, depois da sua aprovação em Assembleia Geral Extraordinária do passado dia 26 de novembro de 2022. É um documento muito importante e fundamental na vida do clube. Será enviado a todos os associados e estará disponível no nosso site ([adrrelampago.pt](http://adrrelampago.pt)). Pretendemos continuar a organizar “assembleias abertas”, momentos mais informais de troca de ideias e partilha de opiniões.
- 2.3 Comunicação Interna:** Comparando com o anterior, 2022, houve uma melhoria na passagem de informação entre os vários grupos de trabalho (o aumento das modalidades proporcionou isto), coisa realmente de louvar já que, p.ex., os grupos WhatsApp/Signal se multiplicaram! Em 2023 pretende-se melhorar ainda mais esta funcional troca e partilha de informação. A falta de uma sede continua a ser um entrave ao maior entrosamento dos agentes protagonistas das dinâmicas do Clube.

Neste momento estão ativos:

- ✍ O grupo WhatsApp dos Órgãos Sociais (11 participantes): é o grupo que coordena e põe em contato todas as almas do universo Relampaguista;
- ✍ O grupo WhatsApp PREC-Processo Relampaguista em Curso (228 participantes): é o grupo onde se partilham informações gerais sobre a vida do clube e serve de ponto de recolha das convocatórias das nossas sextas feiras de convívio;
- ✍ O grupo WhatsApp futebol (7 participantes): é o grupo que coordena todas as almas do futebol/futsal do Relâmpago;



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA**  
**“O RELÂMPAGO”**  
**“Pelo desporto popular”**



**Fundada em 1 de maio de 2021**

- ✈ O grupo WhatsApp do futsal masculino (21 participantes): é o grupo que organiza os treinos da equipa que irá participar em torneios oficiais e em jogos amigáveis com outras equipas;
- ✈ O grupo WhatsApp Futebol 7 (21 participantes): novo grupo que organiza, para já, alguns treinos e amigáveis com clubes e coletivos amigos;
- ✈ O grupo WhatsApp do futsal feminino (48 participantes): é o grupo que organiza os treinos abertos e as convocatórias de eventuais torneios e amistosos com outras equipas femininas;
- ✈ O grupo WhatsApp do Boxe (37 participantes): neste grupo organizam-se as atividades da Secção, principalmente os treinos;
- ✈ O grupo WhatsApp do Xadrez (45 participantes): é o grupo onde se partilham informações sobre a modalidade, como também as convocatórias para os dias de convívio entre jogadores;
- ✈ O grupo WhatsApp Ramponauts (7 participantes): é o grupo organizador da Subida da Rampa do Vale de Santo António, com elementos dos OS do Relâmpago e do Mirantense;
- ✈ Grupo Signal do Ciclismo (20 participantes): é o grupo onde os Relaciclistas partilham informações sobre a modalidade, sobre corridas e sobre atividades a desenvolver;
- ✈ Grupo Signal Atletismo (20 participantes): é o grupo onde os atletas partilham informações sobre a modalidade, sobre corridas e sobre atividades a desenvolver;
- ✈ Grupo Signal das Modalidades (5 participantes): Ainda não está a funcionar como deveria; será um dos objetivos para o 2023 promover momentos específicos entre todas as modalidades, incentivando atividades conjuntas.

**2.4 Sócios:** 2022 foi um ano com um aumento de sócios exponencial comparado com 2021; os sócios triplicaram e, para o próximo ano, seremos ainda mais ambiciosos. Vamos começar uma grande campanha de angariação de sócios que passa pela divulgação da página e das redes sociais do clube, como também um trabalho no terreno, mais eficaz do que em 2022, durante eventos e atividades onde a ADRR esteja envolvida. A futura sede irá naturalmente multiplicar a divulgação e angariação de novos sócios. Pretendemos ter, no fim de 2023, pelo menos 150 sócios com quotas em dia e, no mínimo, 70% de renovações.



Fundada em 1 de maio de 2021

2.5 Resumo das atividades e resultados esperados

ATIVIDADES	AÇÕES	RESPONSÁVEL	RESULTADOS ESPERADOS
Comunicação interna e divulgação	Funcionamento Órgãos Sociais	O corpo gerente todo	- Reuniões quinzenais da Direção, abertas a outros Órgãos;  - 2 assembleias gerais ordinárias realizadas (plano de atividades 2023; relatório atividades 2022)
	- Assembleias abertas	- Direção	- 2 Assembleias abertas presenciais realizadas
	- Mais sócios a participar nos grupos de trabalho e nas reuniões de Direção	- Direção	- 20 sócios (não órgãos sociais) para participar ativamente e com responsabilidade nos grupos de trabalho
	- Dinamização do grupo geral do WhatsApp (PREC)	?	- Comunicação mais "ligeira" e eficaz - Grupo de 200 participantes a trocar informação de forma clara e eficaz
	- Dinamização grupo de trabalho "digitais", como grupos de WhatsApp e Signal	- Cada secção desportiva: Futsal masc. e fem., Boxe, Ciclismo, Atletismo, Xadrez	Todas as modalidades com um grupo "digital" funcional e com comunicação eficaz
Angariação de sócios	- Campanha através da página e das redes sociais  - Participação em eventos públicos ou atividades de outras entidades  - Distribuição de material de divulgação (cartazes)	- Propaganda  - Todos os sócios e órgãos sociais	- Campanha (1) nas redes sociais e página realizadas  - Angariação de sócios em 3 eventos onde o Relâmpago é convidado - 150 novos sócios com quotas pagas - 100% dos sócios em 2021 a pagar as quotas de 2022 e 2023 e 70% dos sócios a renovar as quotas 2023



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA  
“O RELÂMPAGO”  
“Pelo desporto popular”



Fundada em 1 de maio de 2021

- 3 -

## Dimensão externa

### (comunicação externa, divulgação e parcerias)

**3.1. Comunicação externa e divulgação:** A comunicação externa e a divulgação das atividades da ADRR continuam a ter, como canal privilegiado, a página do Instagram, dinamizada desde maio de 2021 e com o importantíssimo papel de dar a conhecer o clube e as suas valências. Em 2023 a página Instagram vai continuar a ser a “voz” do clube nas redes sociais. Funciona também a página oficial da ADRR com notícias e documentos mais institucionais. Na realidade, não foi tão dinâmica como estávamos à espera, no que diz respeito às notícias, aspeto a melhorar em 2023, criando mais dinâmica e atualização. Lembramos que o Relâmpago ficou responsável pela gestão e dinamização da página dedicada à Subida da Rampa do Vale de Santo António ([www.rampadovale](http://www.rampadovale)). Também em 2023 a página será o principal veículo de divulgação, recolha das inscrições e todas as informações referentes à prova, que não tem ainda data marcada.

**3.2. Merchandising:** Desde a sua fundação, a ADRR deu grande importância ao merchandising do clube, sinal de pertença, que cria a mística “Relâmpago”. Depois do material lançado em 2022 (T-shirt, camisolas atletismo, cachecóis, autocolantes, panamá, tote bags), também em 2023 continuaremos a investir em novo material de divulgação (estão previstos galhardetes, equipamento camisola alternativa, novos autocolantes), a nossa criatividade não tem limite!

**3.3. Redes, afiliações e parcerias:** A ADRR está afiliada, desde a sua formalização, na CPCRRD-Confederação Portuguesa das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto, como também na ACCL -Associação das Coletividades do Concelho de Lisboa. É também associada da Associação CLIP-Recursos e Desenvolvimento (CLIPrd). Com a participação da nossa equipa feminina de futsal no torneio INATEL, o clube tornou-se filiado também desta entidade. No ano de 2023 pretende-se manter as presentes afiliações e criar mais laços e sinergias. Também em 2023, está prevista a participação de uma equipa da ADRR no torneio de futsal organizado anualmente pela ACCL. Pretende-se participar, como em 2022, em algumas formações de capacitação que a CPCRRD organiza para dirigentes associativos, e com o CLIP irá continuar a ação de capacitação no âmbito do Programa Qualis (começado em 2022 e que, em 2023, entra na sua fase de implementação). Pretende-se continuar a utilizar a Newsletter do CLIP para divulgar as atividades da ADRR.



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA**  
**“O RELÂMPAGO”**  
**“Pelo desporto popular”**



**Fundada em 1 de maio de 2021**

Para 2023 está prevista a implementação de um projeto PIC (PROJETO DE INOVAÇÃO COMUNITÁRIA), o “Santa Clara sobre Rodas”, pensado e escrito em parceria com a AGEDI- Associação Grupo Esperança Direitos Iguais, sediada na Ameixoeira. O projeto pretende realizar um diagnóstico e dinamizar algumas atividades de desporto adaptado.

No que diz respeito às parcerias, uma das missões assumidas pela ADRR é a divulgação, valorização e apoio incondicional ao movimento associativo. Portanto, vai continuar a colaboração e a troca de experiências com uma série de parceiros, entre os quais, naturalmente, o Mirantense FC, o Centro de Cultura Popular de Santa Engrácia, o Praça da Alegria FC, a Voz do Operário, o Tejolense Atlético Clube, o Santana FC e todos os outros grupos e clubes com os quais entrelaçamos relações com jogos e convívios (Malta FC, Imperial FC, Os de Baba, ARA, Lisbon Foxes, Comóvinho, Lusitano da Penha de França, Lisbon Lowest League). Pretendemos, em 2023, continuar a aumentar o leque dos parceiros na implementação e difusão de atividades de desporto popular.

Os contatos institucionais começados em 2022, vão continuar em 2023: o Relâmpago pretende colaborar com o poder local (sobretudo as juntas de Freguesias), com o objetivo de conhecer e poder utilizar subsídios e apoios que possam ajudar na realização de atividades. Um primeiro passo foi dado com a Junta de Freguesia de São Vicente e com o Agrupamento de Escolas “Gil Vicente” com os quais foram assinados protocolos de colaboração. Que venham mais!

A ADRR estará naturalmente aberta a entrar e colaborar com outras redes de parceiros que lhe façam sentido para alcançar os seus objetivos estatutários.

**3.4. Resumo das atividades e resultados esperados**

ATIVIDADES	AÇÕES	RESPONSÁVEL	RESULTADOS ESPERADOS
Comunicação externa	- Dinamização e atualização das redes sociais	- Departamento propaganda	- Instagram a funcionar e atualizado semanalmente; - Pelo menos mais uma plataforma a ser utilizada
	- Dinamização da página <a href="http://www.adrrelampago.pt">www.adrrelampago.pt</a>	- Departamento propaganda	- Página sempre atualizada, com pelo menos 4 notícias por mês
	- Dinamização da página <a href="http://www.rampadovale.pt">www.rampadovale.pt</a>	- Departamento propaganda	- Página dinamizada na preparação da Rampa 2023
	- Merchandising e material de divulgação	- Departamento propaganda	- Pelo menos 4 novos produtos realizados e postos à venda



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA**  
**“O RELÂMPAGO”**  
**“Pelo desporto popular”**



Fundada em 1 de maio de 2021

Redes e afiliações	<ul style="list-style-type: none"><li>- Participação em formações de capacitação de dirigentes associativos</li><li>- organização e realização de atividades com o CLIP</li><li>- Projeto Santa Clara Sobre Rodas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Direção</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 5 dirigentes a participar em formações de capacitação</li><li>- 1 iniciativa com o CLIPrd realizada</li><li>- Santa Clara sobre rodas implementado e concluído</li></ul>
Parcerias e colaborações	<ul style="list-style-type: none"><li>- Organização de eventos desportivos e culturais com outras agremiações</li><li>- Parcerias com entidades públicas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Departamento cultural e comunitário</li><li>- Direção</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 5 eventos realizados em parceria com outras associações</li><li>- 3 novas associações envolvidas nas atividades da ADRR</li><li>- 2 protocolos assinados com entidades públicas</li></ul>

- 4 -

## Departamento Desporto Popular

### 4.1. Futebol e futsal

**4.1.1. Jogos convívio:** Uma das âncoras do nosso Clube, são as 6<sup>as</sup> feiras de convívio futebolero, evento aberto a toda a gente, mulheres, homens e jovens. Não só proporcionamos um espaço de encontro e convívio como, ao frequentar espaços de outras associações (como o Centro de Cultura Popular Sta. Engrácia ou o Grupo Desportivo da Mouraria), desenvolvemos e estreitamos laços com associações que muito precisam de novo impulso, sem as “colonizar”. As 6<sup>as</sup> feiras são um momento agregador do Clube e também o espaço onde, quem gosta de jogar de forma tranquila e descomplexada, pode fazê-lo. No ano de 2023 pretendemos manter a regularidade destes encontros (interrompidas com as obras excetuadas no ringue do CCPSE) e, se possível, encontrar novos espaços com condições para os realizar (entenda-se, espaço com balizas e um bar!).

**4.1.2. Equipa masculina de futsal:** A Equipa Oficial de Futsal do Relâmpago iniciou a sua época de treinos e captações no passado mês de setembro, tendo como grande objetivo a sua participação no VI torneio das Associações, organizado pela ACCL em parceria com a C.M. Lisboa. Doze atletas foram escolhidos, tendo os que ficaram de fora a possibilidade de ser inscritos numa segunda fase da prova.



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA**  
**“O RELÂMPAGO”**  
**“Pelo desporto popular”**



**Fundada em 1 de maio de 2021**

Tal como tem vindo a acontecer, os jogos-treino com clubes e associações amigas, são para manter, incluindo atletas não inscritos para o torneio, mas que continuam a treinar com a equipa. Objetivos: melhorar a competitividade da equipa, estreitar laços, espalhar a atitude Relâmpaguista.

Como referido no relatório de atividades de 2022, a ADR “O Relâmpago” tem tido grande dificuldade em encontrar espaços em condições para os seus treinos, procurando junto de Juntas de Freguesia, escolas e clubes com bons equipamentos para o treino e jogo. Esta busca continuará, procuraremos que se iniciem estes contactos, para 23/24, mais cedo do que aconteceu para esta época, procurando encontrar os espaços ideais. Até lá, a equipa masculina continuará os seus treinos nas instalações do Grupo Desportivo 11 Unidos, onde assumimos uma mensalidade que ronda os 120€, somos bem tratados e recebidos, mas as dimensões do campo são muito reduzidas para o que pretendemos.

Os nossos atletas continuam a não ter encargos com a prática da modalidade, excluindo os transportes para treinos e jogos. Seria importante deixar de termos que assumir o encargo com o aluguer dos campos para investimento em novos materiais (bolas, pinos, coletes) e equipamentos de jogo.

Nesta lógica, a equipa masculina pretende, em conjunto com a secção feminina e o futebol de 7 (veja-se à frente), organizar um evento mensal (festa, jantar, sessão de cinema) por forma a garantir verba extraordinária para assumir custos com inscrições em torneios, compra de materiais e aluguer de campos.

- 4.1.3. Equipa feminina de futsal:** 2023 pretende ser o ano da definitiva consagração e fortalecimento da Secção de futsal feminino do Relâmpago. Já a participação no torneio do INATEL, apesar ser um notável esforço financeiro para o clube, vai assegurar uma regularidade de jogos e competições até ao final da temporada. A equipa vai continuar a ter treinos semanais, nos quais podem participar todas as atletas que queiram experimentar e treinar futsal, sendo o nosso espaço de captação de novas jogadoras para eventos futuros. Sim, porque de qualquer maneira, a equipa que participa no INATEL é composta por 12 jogadoras (limitações da organizadora) do início até ao fim, um grupo fechado que irá continuar treinos técnico-táticos mais específicos. Mas o objetivo da Secção é continuar a crescer em número de praticantes. Pretende-se passar a ter dois



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA**  
**“O RELÂMPAGO”**  
**“Pelo desporto popular”**



**Fundada em 1 de maio de 2021**

treinos semanais (um para a equipa que compete, o outro como treino-aberto para todas).

O crescimento do clube e o alargamento das redes de parceria, permitiu-nos assinar um protocolo com o Agrupamento Escolas Gil Vicente que, até junho, irá disponibilizar o recinto da escola Gil Vicente a preços mais reduzidos, estando também em estado avançado o protocolo com a Junta de freguesia de São Vicente para um subsídio que irá cobrir estas despesas de aluguer. O ano 2023 parece começar com boas notícias.

Para além do torneio, a secção vai continuar os contatos e os jogos com as outras realidades de futebol/futsal feminino existentes na cidade, potenciando o movimento que nos últimos tempos cresceu exponencialmente. Pretendemos conhecer pelo menos 5 outras equipas /coletivos (aos quais acrescentamos as 6 que participam no torneio INATEL) com as quais estabelecer relações e, quem sabe, organizar alguns eventos em conjunto.

**4.1.4. Desafio para 2023: futebol juvenil e futebol de 7**

- ✈ Futebol Juvenil - No final do ano de 2022, no âmbito do Evento Vai-te Catar, foi organizada uma equipa de sub-14, com rapazes sócios e não-sócios do Relâmpago. Uma menina estava prevista para fazer parte da equipa, mas à última hora teve que faltar. O jogo realizou-se numa tarde desportiva no Pavilhão do Varejense, contra uma equipa sub-12 dos amigos do Santana F.C., reforçando a intenção deste grupo de jovens de continuar a encontrar-se e organizar-se mais formalmente, com as cores do Relâmpago. É nossa intenção que esta equipa se formalize no corrente ano com treinos regulares aos sábados de manhã, no Pavilhão da Escola Patrício Prazeres, e jogos amigáveis com equipas a convidar. O grupo deverá ser misto e poderá/deverá contar com jovens de várias idades, a partir dos 10 anos, visto haver esse interesse por parte de várias crianças ou dos seus pais, sócios do Relâmpago. Estes treinos não se iniciaram, ainda, devido às obras necessárias no piso do pavilhão da Escola, tarefa que fomos convidados a executar, pela direção da Escola, no âmbito do protocolo definido e a assinar ainda neste primeiro trimestre. Chegando a primavera, estes treinos poderão iniciar-se no campo aberto do Bairro Horizonte, antiga curraleira. O sócio fundador André Silveira, juntamente com o sócio Joaquim Borges, capitão de



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA**  
**“O RELÂMPAGO”**  
**“Pelo desporto popular”**



**Fundada em 1 de maio de 2021**

equipa, estão encarregues da mobilização e organização da equipa, devendo os treinos ser ministrados pelo André, apoiado por jogadores e jogadoras das equipas de futsal que se mostrem disponíveis para a tarefa (de forma alternada), contornando assim a nossa crónica falta de tempo, dadas as várias tarefas coletivas e pessoais com que nos deparamos.

- ✈ Futebol de 7 - Em 2023 a secção de futebol pretende criar uma equipa de futebol de 7. A equipa de futebol de 7 tem como principal objetivo a recreação de sócios e atletas do relâmpago. Nesta modalidade procurar-se-á fomentar a amizade e contacto com outras associações, clubes e coletivos. Os participantes serão preferencialmente sócios que ainda não estejam a participar em outros desportos do relâmpago. A equipa, para já, não tem como objetivo organizar treinos ou participar em torneios com uma periodicidade regular. Como avançado acima, a ideia passa por realizar jogos de carácter amigável, pelo menos 1 vez por mês e de acordo com a disponibilidade dos participantes. Embora não seja um objetivo, se surgir a oportunidade de participar em algum torneio essa hipótese poderá ser estudada pela secção de futebol. Neste momento a secção de futebol está a reunir interessados para depois contactar outras equipas e agendar jogos. Se possível, o primeiro jogo realizar-se-á no fim de janeiro ou início de fevereiro. O responsável da Secção é o sócio fundador Vasco Campos.

#### **4.2. Ciclismo**

Depois de um 2022 cheio de iniciativas e com um aumento dos praticantes e participantes, em 2023 pretendemos continuar a crescer e aumentar o nosso leque de eventos e parceiros.

- 🚲 Parcerias planeadas: Pretende-se, em 2023, encurtar laços com novas associações e desenvolver relações com outras que já conhecemos. Esperamos, finalmente, participar na rampa que os amigos do Praça de Alegria FC estão a desenvolver no Porto com a sua recém-criada secção de ciclismo.
- 🚲 Randonneurs: Em 2022, 4 ciclistas do Relâmpago filiaram-se na Associação Randonneurs Portugal tendo como objetivo participar nas provas de ciclismo não competitivo de longa distância, calendarizadas para a época 2022/2023.

Falta cumprir as seguintes:

- L'Antique 200 – Vila Franca de Xira – 21 janeiro 2023



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA  
“O RELÂMPAGO”  
“Pelo desporto popular”**



**Fundada em 1 de maio de 2021**

- Farwest 300 – Vila Franca de Xira – 4 março 2023
- Alto Minho 200 – Esposende – 25 março 2023
- Baixo-Minho e Barroso 300 – Esposende – 15 abril 2023
- Up 400 – Vila Franca de Xira – 6 maio 2023
- Portugal na Vertical 600 – Viana do Castelo – 3 junho 2023

🚲 Visita ao Museu do Ciclismo (Caldas da Rainha): A visita ao Museu do Ciclismo contará com duas comitativas. Uma composta por ciclistas que farão o percurso Lisboa > Caldas da Rainha de bicicleta e outros que se deslocarão de carro. Ambos os grupos se reunirão nas Caldas à hora de almoço, partindo ao início da tarde para uma visita ao Museu do Ciclismo, guiada por Mário Lino, ciclista das Caldas e grande responsável pela existência deste museu.

🚲 Passeios de média / longa distância: Continuaremos a promover passeios ao fim de semana nos arredores da cidade de Lisboa, abertos a ciclistas confortáveis com médias/longas distâncias. Estes passeios matinais servem também como treinos de endurance para os ciclistas da nossa secção.

🚲 Rampa do Vale de Santo António 2023: Com o espetacular entusiasmo que se criou à volta da “nossa” Rampa, tudo indica que em 2023 voltaremos a ter uma edição fantástica, com mais corredores e muito mais público.

Alguns dos pontos a rever para o ano que vem:

- Número de inscritos 120 a 150 (máximo).
- Voltar a reforçar a promoção da prova feminina.
- Repensar o início da corrida, com a possibilidade de a partida passar a ser em frente à sede do Mirantense, libertando a Rua Washington e a Rua da Cruz de Santa Apolónia, sendo apenas necessário controlar a Leite Vasconcelos. O presidente da ACL disse que poderíamos usar a rampa de partida da associação.
- Adicionar o campo “Clube/Associação” à ficha de inscrição.
- Delinear um plano para evitar que se acumule muito lixo e confusão na rua, pois teremos ainda mais gente a assistir este ano.
- Pensar em animar o resto da rua de forma a distribuir a multidão.
- Colocar uma coluna na meta para tornar aquela zona mais animada.

🚲 Caldas – Badajoz: Fomos convidados pelos amigos do Centro Recreativo Popular da Ribafria (Benedita) a participar nesta prova clássica do ciclismo não



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA**  
**“O RELÂMPAGO”**  
**“Pelo desporto popular”**



**Fundada em 1 de maio de 2021**

competitivo de longa distância. Passeio com cerca de 200kms. Data prevista para maio.

🚲 Workshops de mecânica de bicicletas: Pretende-se contactar a Oficina 35 com vista a promover uma sessão de introdução à mecânica de bicicletas para um pequeno grupo de inscritos. A ideia é o workshop ser grátis, mas vai ser disponibilizado budget (a definir) para pagar ao mecânico.

**4.3. Boxe:** Em 2023, a prioridade da Secção é, claramente, encontrar um no local/ginásio aberto onde se possa treinar (pelo menos uma vez dos 2 treinos semanais realizados), com outro tipo de material e equipamento. As arcadas vão continuar a ser o "nosso ginásio", mas é verdade que, neste contexto, é mais difícil desenvolver algumas competências, por falta de material e equipamento "mais avançado".

A secção pretende, naturalmente aumentar o número de praticantes e a sua assiduidade, como também encetar relações com outros grupos e clubes e, finalmente, comprar mais algum material de treino. Pretende-se participar nos eventos do clube com mais demonstrações e, a propósito desta intermodalidade no Relâmpago, surgiu a ideia de um encontro entre praticantes de boxe e de xadrez, onde uns experimentam a modalidade dos outros. Parece um binómio estranho, mas as duas modalidades têm em comum, muito mais do que se imagina. Objetivo da Secção é também, ao longo do 2023, organizar benefits e festas de angariação de fundos. Pretende-se organizar ciclos de filmes que tenham o boxe como temática. Vai ser criado merchandising alusivo à secção, e um novo logo que identifique ainda melhor os valores do boxe no Relâmpago.

Finalmente, no âmbito do processo de contatos e relações com outras realidades pugilistas, pretende-se organizar idas a competições amadoras, ao vivo.

**4.4. Atletismo**

Para 2023, a Secção de atletismo pretende aumentar o número de atletas e o seu comprometimento. No início do ano será realizada uma reunião para organizar o funcionamento da secção, tentando a marcação de treinos mais regulares. A aposta, no que diz respeito às corridas, continuará a ser a participação em provas de cariz popular (entre as quais a do 25 de abril, do 1º de maio e outras) e pretende continuar a colaborar com o Santana FC e o Mirantense FC, bem como procurar mais parceiros e “companheiros” de treinos e provas. Um dos objetivos mais importantes que a secção



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA**  
**“O RELÂMPAGO”**  
**“Pelo desporto popular”**



**Fundada em 1 de maio de 2021**

pretende alcançar é a organização e realização de uma “Prova ADR Relâmpago” a disputar-se na primavera (ainda sem data nem percurso).

#### **4.5. Futebol de caricas**

Em 2023 o objetivo passa por retomar os treinos com maior periodicidade, a nossa mesa encontra-se agora alojada nas instalações dos nossos amigos do Mirantense Futebol Clube, com quem temos um acordo para a usar durante o ano de 2023 e mostrarmos a modalidade a todos os sócios e amigos das duas coletividades, com o objetivo de angariar mais atletas para a prática da modalidade e, acima de tudo, promover a produção de material de jogo para esta modalidade, que é 100% artesanal! Vamos, em 2023, concentrar-nos em desenvolver a modalidade entre os nossos sócios e retomar a participação em provas da Associação Portuguesa de Futebol de Caricas, apenas na próxima época.

**4.6. Xadrez:** Em 2023 os objetivos da secção de xadrez são a expansão e o crescimento. Expansão das atividades e propostas colaborativas, e crescimento do número de participantes e praticantes da modalidade. Temos também como objetivo uma maior transversalidade, ou seja, mais eventos onde haja um encontro de disciplinas e de agentes desportivos e culturais. Queremos angariar mais sócios e, com isso, aumentar a visibilidade da ADRR e da modalidade.

Em 2023 pretende-se:

- ‡ Organizar aulas de xadrez para sócios e simpatizantes da ADRR: As aulas de xadrez são um recurso essencial para quem visa a aprendizagem e o desenvolvimento das suas competências no jogo. Em várias ocasiões foi-nos perguntado se tínhamos aulas individuais ou em grupo, ou seja, ao disponibilizar esta valência estamos não só a colmatar uma lacuna detetada pelos nossos sócios e simpatizantes, como estamos a potenciar o crescimento e o nº de participantes e praticantes da modalidade, um dos objetivos principais para o ano de 2023. As aulas terão um preço de 8€ para os sócios da ADRR e 12€ para não sócios, pagos mensalmente. O local das aulas ainda não está definido, tendo a secção encetado conversações com a Sirigaita, mas existem outras opções em cima da mesa. O objetivo é ter pelo menos 8 alunos para iniciar uma turma.
- ‡ Aulas de Oware: No seguimento do interesse demonstrado pelos participantes das sessões vamos também disponibilizar aulas de Oware para quem quiser



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA**  
**“O RELÂMPAGO”**  
**“Pelo desporto popular”**



**Fundada em 1 de maio de 2021**

aprender. O Oware é um jogo de estratégia da África ocidental, muitas vezes chamado de “xadrez africano”. Apesar desta denominação ser claramente errônea e eurocêntrica, existem algumas semelhanças entre os dois jogos que fazem com que possam ser emparelhados na mesma secção. O objetivo é ter 5 alunos para poder abrir uma turma. Os preços serão semelhantes aos das aulas de xadrez podendo, ocasionalmente, recorrer a formadores externos que sejam experientes no jogo e que se alinhem com os valores da ADRR.

- ‡ Inscrição da ADRR na Federação Portuguesa de Xadrez (FPX): Este passo é importante no objetivo de crescimento da modalidade podendo, através desta inscrição, ter acesso às competições organizadas pela Federação e pela AXL (Associação de Xadrez de Lisboa). O custo de filiação como clube é de 40€ por época desportiva, sendo que as primeiras filiações pagam metade desse valor. A época vai de 1 de outubro a 30 de setembro. Ao estarmos inscritos na FPX temos acesso automático ao calendário competitivo da AXL. O objetivo é ir a pelo menos uma competição de clubes, tendo que, para isso, filiar 8 jogadores.
- ‡ Parcerias com escolas, IPSS e Clubes Desportivos e Recreativos: Apresentação do projeto elaborado para o ensino de crianças em escolas, IPSS e Clubes como forma de difundir o trabalho da ADRR e expandir a base de associados a jovens de outras comunidades e bairros, mais especificamente comunidades onde haja uma população afrodescendente significativa. O objetivo será apresentar este projeto a pelo menos uma escola, uma IPSS e um Clube.
- ‡ 2º Torneio de Xadrez da ADRR: Organização do segundo torneio de xadrez do relâmpago, entre os meses de fevereiro e maio, com o máximo de 24 participantes. O objetivo será igualar os 22 do torneio do ano transato e angariar pelo menos 5 novos sócios. Organização de mais um torneio informal, sem premiações, e realização mais torneios online, pelo menos um em cada 2 meses.
- ‡ Conversas sobre xadrez e a sua história em Portugal e no mundo: Organizar um ciclo de conversas sobre a história do xadrez amador e não só, como forma de reavivar o legado desta modalidade nos clubes populares. O objetivo será organizar dois ciclos, um antes do meio do ano, até junho, e outro ligado à exibição de um filme ou documentário sobre este desporto, na segunda metade do ano.



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA**  
**“O RELÂMPAGO”**  
**“Pelo desporto popular”**



**Fundada em 1 de maio de 2021**

- ‡ Sessões semanais de xadrez: Continuar com as sessões semanais de xadrez no Estado de Graça, todas as quintas feiras. O objetivo é aumentar o número de participantes e angariar novos sócios para a ADRR. Está prevista realização de duas sessões semanais quando o CCPSE regressar ao ativo e sempre que possível.
- ‡ Encontros transversais da ADRR: Promover a realização de encontros onde esteja representada mais do que uma modalidade da ADRR, como por exemplo um evento sobre estratégia e arte, em conjunto com o Boxe, ou um picnic de Xadrez com a secção de ciclismo e de atletismo, ou ainda um evento de futebol de caricas com Xadrez e Oware. O objetivo é demonstrar a vitalidade da ADRR através do seu ecletismo, algo que já acontece nas sextas feiras futeboleiras e xadrezistas.
- ‡ Pintura de um mural do Relâmpago: Para a celebração do aniversário da ADRR, no dia 1 de maio, e aproveitando os 49 anos do 25 de Abril de 1974, a secção de xadrez propõe a pintura de um mural com temas de xadrez, onde esteja informação sobre a ADRR e um problema de xadrez, daqueles em que temos de adivinhar o xeque-mate em 3 jogadas, por exemplo. Objetivo é criar um convívio que agregue os sócios e que faça com que os voluntários queiram ser sócios. O mural será pintado em abril, antes do 25 de Abril, se as condições meteorológicas o permitirem. Queremos ter pelo menos 15 pessoas na pintura do mural.
- ‡ Aquisição de material para a secção: A secção de xadrez da ADRR possui quatro tabuleiros de xadrez, um tabuleiro de médias dimensões e um conjunto de Oware. Para continuar o crescimento da modalidade é necessário investir em material, como tabuleiros, um tabuleiro magnético para auxiliar as aulas de xadrez, conjuntos de Oware, que podem ser feitos através de uma oficina de construção dos mesmos, e relógios para as aulas e os torneios. Apesar da filiação na APX nos disponibilizar material para torneios, será importante irmos adquirindo este material ao longo do tempo. No ano de 2023 pretende-se comprar o seguinte material: seis tabuleiros de xadrez, um tabuleiro de xadrez magnético.

**4.7. Outros desportos**: Durante 2022, muitas foram as novas modalidades a ser implementadas no seio do clube: xadrez, boxe, futebol de caricas, atletismo. Pretendemos, em 2023, aumentar ainda mais o leque, acompanhando o interesse dos associados. Pretende-se o



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA  
"O RELÂMPAGO"  
"Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021

arranque das secções de pelo menos mais 3 modalidades, entre as quais ténis de mesa, basquetebol, voleibol e outros.

**4.8. Resumo das atividades e resultados esperados**

ATIVIDADES	AÇÕES	RESPONSÁVEL	RESULTADOS ESPERADOS
FUTEBOL/FUTSAL	- Jogos-convívios semanais	- Departamento futebol/Direção	- Jogos-convívio realizados semanalmente ao longo do 2023
	- Torneio ACCL - Jogos amigáveis com outras associações /coletivos	- Departamento futebol - Direção	- Participação no torneio ACCL (futsal) - 1 torneio futsal intersócios realizado - 5 jogos amigáveis com equipa oficial do Relâmpago (futsal/fut.7)
	- Jogos femininos regulares - Torneio feminino - Jogos amigáveis com outros grupos	- Departamento futebol - Direção	- Jogos femininos realizados em todos os jogos convívios semanais - TREINOS REGULARES DA equipa "oficial" ADRR futsal - Participação torneio INATEL - 5 jogos amigáveis com outros grupos/associações
	- Futebol juvenil	- Departamento futebol	- Equipa juvenil mista a treinar com regularidade - 15 jovens a treinar regularmente - 3 jogos amigáveis realizados
	Futebol 7	- Departamento futebol	- Equipa de fut. 7 criada - 3 jogos amigáveis realizados
CICLISMO	- Subida da Rampa do Vale de Santo António	- Mirantense FC - Secção ciclismo	- Prova 2023 realizada - 120 participantes - 2 atividades de envolvimento da comunidade a volta da prova
	- Passeios de longa distância	- Secção ciclismo	- 2 passeios realizados - 10 participantes
	- Passeios de curta distância	- Secção ciclismo	- 2 passeios realizados - 30 participantes
	- Workshops de mecânica de bicicletas	- Secção ciclismo - Oficina 35	- 1 workshop realizado - 10 participantes
	- Parcerias com outras secções de ciclismo de Lisboa	- Secção ciclismo	- 3 iniciativas realizadas em parcerias com outros clubes/secções



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA  
"O RELÂMPAGO"  
"Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021

Boxe	- Treinos 2 vezes por semanas e procura de espaço fechado	- Secção boxe	- Treinos regulares 2 vezes por semana
	- Atividades intermodalidades do Relâmpago		- 1 espaço de treino regular encontrado
	- Seções com projeção de vídeos/filmes alusivos à modalidade		- 8 participantes com assiduidade
	- Criação de um novo logo		- 20 novos praticantes pontuais
			- 1 atividade intermodalidades realizada
			- 2 visitas de estudo a competições amadoras
			- 1 evento com projeção de vídeos/filmes realizado
			- 1 novo logo criado
			- 1 merchandising alusivo ao boxe criado
Atletismo	- Treinos	- Responsável da secção	- 25 atletas com treinos regulares semanais
	- Provas a realizar-se	- A secção toda	- 20 provas realizadas entre trilhos, estradas, mini e maratonas
	- Corrida "ADR Relâmpago"	- Secção de Atletismo + Direção	- Participação em pelo menos 1 maratona
	- Parcerias	- Secção + Direção	- 1 prova organizada e realizada
			- pelo menos 2 parceiros novos envolvidos nas atividades da secção
Futebol de caricas			
Xadrez	Aulas de xadrez para sócios	Secção de Xadrez	8 sócios a participar com assiduidade
	Aulas de Oware		5 alunos a participar
	Inscrição na Federação Portuguesa de Xadrez		Inscrição realizada para o ano 2023
	Parcerias com escolas, IPSS e Clubes Desportivos e Recreativos		Pelo menos 3 parcerias realizadas
	2 torneio de Xadrez da ADRR		Torneio realizado



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA  
"O RELÂMPAGO"  
"Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021

Xadrez	Sessões semanais	Secção de Xadrez	Pelo menos um convívio semanal realizado
	Encontros transversais com outras modalidades ADRR		Pelo menos um encontro realizado
	Conversas sobre xadrez e a sua história em Portugal e no mundo		Pelo menos 2 conversas realizadas
	Pintura de um mural do Relâmpago		Mural realizado
Outros desportos	- Voleibol - Ténis de Mesa - Basquetebol	- Direção	- 3 novas modalidades a funcionar com secção e treinos regulares

- 5 -

### Grupo de Intervenção Departamento

#### Cultural e Desenvolvimento Comunitário

**5.1. Plano de intenções e desenvolvimento:** É missão da ADR "o Relâmpago" o desenvolvimento de atividades com enfoque na atividade cultural e no desenvolvimento comunitário. Entendemos a cultura enquanto extensão da atividade associativa, elemento agregador da comunidade, fonte do seu enriquecimento e desenvolvimento. Entendemos o desenvolvimento comunitário como meio de estreitamento de laços e afinidades e o apoio ao desenvolvimento da comunidade que nos envolve.

A atividade cultural é, a par da atividade desportiva e recreativa, o motor da atividade social da nossa Associação. As atividades que pretendemos desenvolver têm, de alguma forma, ligação com o universo desportivo e associativo, mas não têm que se limitar a ele, (por exemplo, atividades que envolvem música).

Entendemos a atividade cultural como uma extensão da atividade política quotidiana, mesmo quando tal expressão não é óbvia ou direta. Entendemos o desenvolvimento comunitário da mesma forma. Somos atores políticos no sentido em que a nossa ação carrega, em si mesma, um contexto e uma intenção, que não é fechada num ideal concreto, mas transportada por cada individuo. Procuraremos e desejamos que, em debates e conversas, projeções de filmes e documentários, apresentações de livros ou



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA**  
**“O RELÂMPAGO”**  
**“Pelo desporto popular”**



**Fundada em 1 de maio de 2021**

discos, a discussão política possa acontecer, não só de forma teórica, mas também com enfoque no que nos afeta no quotidiano. Pretendemos que o nosso apoio ao desenvolvimento comunitário carregue, em si mesmo, essa mesma carga.

A nossa atividade pretende ser impactante, tanto junto dos nossos associados e amigos, como da comunidade onde viermos a estar sediados. Sem pretensiosismos, aberto a ideias e contributos de todos sem exceção! O antifascismo, o antirracismo, o anticapitalismo, a solidariedade, a horizontalidade e a independência, são princípios não alienáveis. Tudo o resto encontra, no nosso grupo, braços e corações abertos.

A atividade que se pretende desenvolver não deve estar condicionada à existência de um espaço/sede ADRR.

Assim, as nossas propostas na área da cultura para 2023 são:

- ✦ Realização do Festival Punk Football ADRR, em Lisboa, em espaço a definir, durante um fim de semana, e que possibilite: torneio de futebol de 5 com equipas convidadas; espaço para projeção de filmes; debates e conversas temáticas; jantar convívio e concertos;
- ✦ Programação mensal com: apresentação de livro, debate, projeção de filme com debate/conversa etc., em diferentes espaços da Cidade de Lisboa;
- ✦ Procurar junto dos amigos do VFCT a organização de mais um passeio coletivo por Lisboa e iniciar uma série de passeios temáticos a outras regiões do seu universo como: Aljustrel, Coimbra, Porto, Faro e Setúbal.

As nossas propostas, na área de desenvolvimento comunitário estão, na sua maioria, sujeitas ao funcionamento do espaço-sede:

- ✦ Estreitamento da relação entre desporto e comunidade, com o desenvolvimento das equipas juvenis de futsal/futebol, aulas experimentais/demonstração de boxe junto das comunidades do Bairro Horizonte e Ourives (Penha de França e Beato), xadrez na Escola Patrício Prazeres e junto das mesmas comunidades;
- ✦ Mapeamento das associações, organismos e equipamentos na área onde a futura sede se implementar (São Vicente e Penha de França);
- ✦ Espaço na sede futura para encontro informal de crianças e jovens;
- ✦ Aulas de português para a comunidade migrante e aulas em diferentes línguas para associados e comunidade;



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA**  
**“O RELÂMPAGO”**  
**“Pelo desporto popular”**



**Fundada em 1 de maio de 2021**

- ✦ Construção de biblioteca com enfoque no Desporto e Associativismo, assim como desenvolvimento do arquivo de documentação histórica das associações.

**5.2. Celebrações do 25 de Abril:** Na noite de 24 de abril de 2023 contamos ter, como em 2022, uma banca do Relâmpago na Praça Paiva Couceiro, juntamente com outras Organizações e Associações do Movimento Associativo (Mirantense FC, Voz do Operário, Frassati, etc.) integrada nas comemorações levadas a cabo pela Comissão Coordenadora (da qual o Relâmpago faz parte). Consideramos importante participar em iniciativas destas, sendo a Revolução dos Cravos um dos nossos pontos de referência na realização de uma sociedade mais democrática, igualitária e solidária.

**5.3. 2º Aniversário ADRR (1º de Maio de 2023):** Como já é hábito, terá lugar no Beato, junto da antiga sede do Relâmpago FC, uma quermesse proletária dedicada a esta efeméride a ter início às 10h00. Vai ser organizada com os mesmos moldes dos anos anteriores: comes e bebes e venda de material relampaguista, atividades variadas (pequena prova de atletismo, passeio de bicicleta, música, pintura de um mural, matrecos, jogos de rua, xadrez, etc.). A atividade encerrará pelas 13/13:30 para dar aos associados a possibilidade de desfilar na manifestação do 1º de Maio, dia do trabalhador e dia de luta.

**5.4. Prospecção da futura sede da ADRR:** O objetivo de encontrar um espaço como sede social e administrativa da ADRR não foi concretizado por uma série de motivos, desde a excessiva atividade que fomos tendo (órgãos sociais juntamente com as várias secções do clube), falta de disponibilidade de cada um para a tarefa, e alguma desmotivação perante o impacto da especulação nos preços dos alugueres.

Três notas são importantes reter para o ano de 2023:

- ✦ A zona de implementação deverá ser a mesma, freguesias de São Vicente, Penha de França, não descurando qualquer boa oportunidade;
- ✦ Foi feita uma lista e espaços disponíveis para arrendamento, as visitas vão sendo agendadas;
- ✦ Existem duas propostas de Associações com espaços disponíveis para partilhar, que poderão ser equacionadas até ao final do 1º trimestre, como situação temporária, caso um espaço definitivo não seja encontrado.

As condições para a prospecção, mantêm-se semelhantes às do exercício anterior:



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA**  
**“O RELÂMPAGO”**  
**“Pelo desporto popular”**



**Fundada em 1 de maio de 2021**

- ✦ Preferencialmente no bairro de Santa Engrácia, na freguesia de São Vicente. A Freguesia da Penha de França é também opção. A zona escolhida não deve ser impeditiva ou condicionar a opção de um espaço que tenha as condições ideais;
- ✦ Procurar espaços cedidos pelas Juntas ou VCML não deve ser prioridade, uma vez que esses se encontram normalmente em zonas descaracterizadas, apesar de frequentemente serem bons equipamentos; procurar apoio ao nível do financiamento para a renda deverá ser discutido;
- ✦ Valor da renda a ser estimado, mas que não ultrapasse os 600€. A sede deve ser autofinanciada pelas suas atividades (bares, eventos, etc.) e não desviar fundos de outras atividades e modalidades;
- ✦ O espaço deverá ter: espaço para iniciativas culturais (projeção de filmes, exposições, etc.); espaço administrativo; zona social; copa e cozinha; deverá ser loja ou num R/C;
- ✦ A envolvente (vizinhança) deverá ser tida em conta, para que o trabalho de mobilização junto da mesma seja viável, a sua relação pacífica, impactante e frutuosa;

A presença de outras associações ou clubes deve ser visto como uma mais valia, na procura de criar uma rede de apoio e suporte a atividades nossas e vizinhas, procurar preservar a memória histórica do associativismo local e alavancar o seu papel no presente.

**5.5. Resumo das atividades e resultados esperados:**

ATIVIDADES	AÇÕES	RESPONSÁVEL	RESULTADOS ESPERADOS
25 de abril	- Quermesse na Praça Paiva Couceiro	- Direção - Departamento cultural e desenvolvimento comunitário	- Presença de uma banca na quermesse e pelo menos 10 sócios angariados
1º maio	- Festa Aniversário ADRR	- Direção - Departamento cultural e desenvolvimento comunitário	- Celebração oficial do 1º aniversário com pelo menos uma atividade colateral realizada (desportiva ou não)
Campanhas solidárias	- Recolha alimentos - Recolha material desportivo - Campanhas de solidariedade com causas	- Departamento cultural e desenvolvimento comunitário	- Pelo menos 3 ações realizadas conjuntamente a pelo menos 2 parceiros



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA  
"O RELÂMPAGO"  
"Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021

Evento punk football	- Torneio futebol 5 - Concerto benefit	- Departamento cultural e desenvolvimento comunitário	- 1 festival punk football realizado
Agenda cultural	- Apresentação de livros - Debates - Filmes - Jantares temáticos - Concertos	- Departamento cultural e desenvolvimento comunitário - Parceiros	- 6 eventos bimestrais realizados
Passeios	- Visitas guiadas para conhecer o universo associativo de Lisboa e Arredores	- Departamento cultural e desenvolvimento comunitário - Parceiros - Vintage Football City Tour	- 2 passeios realizados
Mapeamento	- Mapeamento das associações, organismos e equipamentos na área onde a futura sede se implementar	- Departamento cultural e desenvolvimento comunitário - Parceiros	- 1 mapeamento realizado e sistematizado
Relação desporto comunidade	- Desenvolvimento das equipas juvenis de futsal/futebol, aulas experimentais/demonstração de boxe junto das comunidades do Bairro Horizonte e Ourives (Penha de França e Beato), xadrez na Escola Patrício Prazeres e junto das mesmas comunidades.	- Departamento cultural e desenvolvimento comunitário - Parceiros (escolas, Junta, ABLs)	- Treinos regulares de futsal juvenil - 1 atividade ligada ao boxe juvenil realizada - 1 atividade de xadrez juvenil realizada
Atividades na futura sede	- Espaço na sede para encontro informal de crianças e jovens - Aulas de português para a comunidade migrante - Aulas em diferentes línguas para associados e comunidade.	- Departamento cultural e desenvolvimento comunitário	- Sujeitas ao funcionamento de uma sede
Biblioteca	- Construção de biblioteca com enfoque no Desporto e Associativismo	- Departamento cultural e desenvolvimento comunitário	- Sujeitas ao funcionamento de uma sede



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA  
“O RELÂMPAGO”  
“Pelo desporto popular”**



**Fundada em 1 de maio de 2021**

**- 6 -**

### **Sustentabilidade da Organização**

2022 foi mais um ano de grandes satisfações para a ADRR com um aumento exponencial das atividades realizadas e, mais uma vez, totalmente apoiadas com o contributo voluntário dos sócios e simpatizantes.

A ausência de uma sede continua a ser um problema gritante, mas isto deve-se também às grandes dificuldades em encontrar locais que possam dar uma estabilidade financeira ao clube: por isso não houve aventuras ou pressas em alugar “uma coisa qualquer”.

A estratégia do Clube continuará a ser a diversificação das suas fontes de financiamento, os sócios são uma parte importante, tendo contribuído com o 40% das receitas totais.

Em 2022 tivemos o nosso primeiro patrocínio: o Tasco “Não Venhas tarde” e o Restaurante “Primavera” ajudaram a comprar os equipamentos da Secção de futsal masculino. Este apoio responde aos que são os nossos princípios: patrocínio somente de comércio local.

Outra receita em que a ADRR aposta muito é o merchandising (equipamentos, t-shirts, pins, autocolantes), que é o primeiro sinal de pertença ao clube e que constituiu, também em 2022 mais de 50% das receitas.

No que diz respeito aos financiamentos e apoios públicos, o clube começou a sondar a que tipo de financiamentos poderia candidatar-se, sendo claro que é urgente encontrar apoios para os alugueres das instalações desportivas, por causa dos treinos das várias modalidades.

Um primeiro passo foi feito com o Agrupamento Escolas Gil Vicente que assinou com a ADRR um protocolo para a utilização do pavilhão da escola a “preços simpáticos”, aguardando-se igualmente uma resposta da Junta de Freguesia de S. Vicente. Os contatos com CML e várias Juntas irão continuar.

Mas o grande desafio será sempre procurar apoios diferenciados, alternativos. Nunca cairemos na subsidiodependência!



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA  
"O RELÂMPAGO"  
"Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021

- 7 -

Orçamento previsto para 2023

Despesas previstas

DESCRIÇÃO	DESPESAS
<b>ENCARGO PESSOAL</b>	
Pessoal Interno	0
Pessoal Externo	0
<b>SUB-TOTAL</b>	<b>0</b>
<b>DESLOCAÇÕES E ESTADIAS</b>	
Alimentação	2200
Viagens, bilhetes, portagens	1500
Combustível	1000
<b>SUB-TOTAL</b>	<b>6500</b>
<b>COMUNICAÇÃO / PUBLICIDADE</b>	
Página / redes sociais	0
Cartazes, material de divulgação,	500
Faixas, bandeiras, camisolas, pins	0
<b>SUB-TOTAL</b>	<b>500</b>
<b>ENCARGOS GERAIS DE FUNCIONAMENTO</b>	
Comunicação + internet	500
TV	300
Aluguer do espaço da sede	4800
Água	300
Luz	600
Aluguer instalações	2000
Quotizações	500
Inscrições torneios	500
Despesas administrativas	0
Despesas bancárias	100
Seguros e visitas médicas	1450
Fotocópias, impressões	500
Outras despesas	500
<b>SUB-TOTAL</b>	<b>12050</b>
<b>EQUIPAMENTO</b>	
Material desportivo	2500
Material de desgaste/consumíveis/escritório	1500
Material informático	500
Mobiliário	1500
<b>SUB-TOTAL</b>	<b>6000</b>
<b>TOTAL DESPESA</b>	<b>25050</b>



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA  
"O RELÂMPAGO"  
"Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021

Receitas previstas

DESCRIÇÃO	RECEITAS
<b>QUOTAS</b>	
Efetivos	2400
Amigos da ADRR	200
SUB-TOTAL	2600
<b>ANGARIAÇÃO DE FUNDOS</b>	
Campanhas de Crowdfunding	3000
Rifas e festas	5000
SUB-TOTAL	8000
<b>DONATIVOS</b>	
De tipo A	1500
De tipo B	4000
De tipo C	3000
De tipo D	3000
SUB-TOTAL	11500
<b>SUBSÍDIOS</b>	
Entidades Públicas	1950
Entidades privadas/fundações	0
Patrocínios	1000
SUB-TOTAL	2950
<b>TOTAL RECEITAS</b>	<b>25050</b>