



# **Plano de Actividades e Orçamento para 2023**

**(Aprovado em Assembleia-Geral 08 de Março de 2023)**

## Enquadramento

Nos termos das disposições estatutárias, reúne-se, ordinariamente, a Assembleia-Geral, para discussão e aprovação do Plano de Atividades e Orçamento para o ano de 2023, elaborado e apresentado pela Direção à Assembleia-Geral.

## Introdução

A Associação Seawoman- Associação para a Promoção da Mulher através do Desporto e Atividades Náuticas, foi criada a 8 de Setembro de 2014. Desde então a sua atividade tem-se centrado em três eixos: formação, competição e intervenção social.

Nos últimos anos a maior parte das atividades da associação têm sido desenvolvidas com foco no seu Projeto Vela+, tendo como objetivo a promoção da atividade física, de forma continuada, na população sénior.

Integrando o Desporto, a Saúde e a Cultura e visando uma maior proximidade na relação que a população tem com o seu rio e, através do rio, com a cidade.

O programa “Vela +” teve o seu primeiro ciclo no quadriénio 2015-2018 e estava previsto um novo ciclo de 4 anos (2019-2022), que contemplava um alargamento geográfico a nível nacional e internacional. A situação pandémica que se verificou obrigou a um interregno. Sendo 2023 o ano de arranque para o novo ciclo.

A Seawoman define o planeamento das suas atividades tendo em conta os objetivos que justificam a sua existência. Assim, para o ano de 2023, planeia as suas ações apostando numa execução cuidada, estrategicamente planeada e justificada do ponto de vista orçamental.

A Seawoman desenvolve as suas actividades segundo 3 eixos fundamentais:



Formação



Competição



Intervenção Social

## Objectivos

As atividades para 2023, apoiam-se nos três eixos estratégicos e têm como objetivos:

- ✓ promover a coesão das parcerias existentes e angariar novos parceiros;
- ✓ potenciar sinergias e fortalecer a ligação entre as pessoas e o mar/rio;
- ✓ melhorar a comunicação;
- ✓ manter apoios;
- ✓ contribuir para a sustentabilidade e viabilidade da associação;
- ✓ promover a atividade física através da prática da vela;
- ✓ promover o papel da mulher na sociedade e no desporto;
- ✓ promover e apoiar causas sociais;
- ✓ promover cursos de formação de vela de cruzeiro certificados pela Federação Portuguesa de Vela;
- ✓ aumentar o número de associados;
- ✓ dar continuidade às atividades desenvolvidas no âmbito do projeto Vela+;
- ✓ assegurar a qualidade e a diversidade de atividades;
- ✓ aumentar as iniciativas de carácter desportivo, cultural, de saúde ou de
- ✓ promoção ambiental;
- ✓ promover novas iniciativas com foco nas causas sociais e ambientais;
- ✓ candidatar-se a apoios que abranjam o seu objeto social e os programas desenvolvidos pela Seawoman.

## Atividades

Para além da continuidade das atividades já desenvolvidas a Seawoman deseja iniciar e/ou aumentar as iniciativas nos principais eixos que dão suporte às suas ações. Para tal propõe o desenvolvimento de novos projetos suportados em parcerias, patrocínios, donativos e candidaturas a financiamentos estatais nacionais e/ou internacionais.

## **Formação**

A Seawoman, neste eixo, para o ano de 2023, pretende continuar a desenvolver ações de formação de Vela de Cruzeiro nos níveis de iniciação, aperfeiçoamento e competição para jovens e adultos dando continuidade aos cursos “Vela por Elas” e ao projeto “Turma a Bordo”.

### Na Vela para Jovens:

- ✓ desenvolver programas de adaptação ao meio náutico através da iniciação à vela de cruzeiro;
- ✓ desenvolver projetos e habilitar-se a candidaturas que abranjam a faixa etária mais jovem;
- ✓ estabelecer parcerias com instituições de ensino regular que permitam a captação de jovens para a prática de atividades náuticas;
- ✓ desenvolver oferta de cursos intensivos nas épocas de férias escolares.

### Na Vela para Adultos:

- ✓ dar continuidade aos cursos de vela de cruzeiro “Vela por Elas”
- ✓ desenvolver ações de formação intensiva de vela de cruzeiro;
- ✓ desenvolver oferta de cursos intensivos nas épocas festivas;
- ✓ desenvolver oferta formativa de curta duração com foco na área cultural e náutica.

Na Vela no âmbito do Turismo Sénior:

- ✓ rentabilizar a experiência adquirida junto da população sénior com o projeto Vela+ para o desenvolvimento de cursos adaptados ao Turismo Sénior;
- ✓ procurar parcerias na área do Turismo para a implementação deste tipo de iniciativas.
- ✓ desenvolver oferta de cursos intensivos nas épocas festivas.

### **Competição**

A Seawoman, tendo na sua génese a vela - a disciplina de Match Racing feminino - encontra nas regatas um mecanismo de divulgação da Associação, das causas que promove e da promoção da mulher no desporto.

Desta forma estão previstas para 2023 a participação em:

- ✓ 2 regatas nacionais
- ✓ 2 regatas internacional
- ✓ possibilidade de participação em regata com turma Vela+

### **Intervenção Social**

Enquadrada na missão da Seawoman, serão desenvolvidas ações cuja finalidade passa por apoiar entidades públicas, privadas, ou da sociedade em geral. Desta forma estão previstas ações tais como:

- ✓ ações de sensibilização ambiental relacionadas com o mar e o meio aquático;
- ✓ atividades direccionadas para públicos desfavorecidos,
- ✓ organização de eventos com o objectivo de angariar apoios para causas;
- ✓ desenvolvimento de estratégia de crescimento do projeto Vela+ com maior abrangência geográfica; dando especial atenção aos seguintes pontos:
  - ✓ reforço da componente ambiental;
  - ✓ reforço da componente cultural ligada à náutica;
  - ✓ reforço e alargamento das parcerias em diferentes áreas: saúde; instituições de apoio a pessoas com deficiência; ambiente; desporto e juntas de freguesia.



- ✓ Inicia-se este ano concretização da internacionalização do Vela+, através do Programa Erasmus+ da União Europeia, denominado Sailing+, que neste ano de 2023 será desenvolvido nas cidades de Pisa (Itália) e Lisboa (Portugal) com o apoio local do Porto de Lisboa e Porto de Pisa. A congénere da Seawoman que irá desenvolver localmente o projeto é a Associação Second Star Sailing que desde 2018 desenvolve atividades de promoção da vela feminina. A Seawoman está ainda a preparar a continuação deste projeto em 2023-2024 com uma candidatura envolvendo um maior número de parceiros europeus.

## Orçamento

Detalhe do orçamento previsional relativo à atividade da Associação Seawoman para o ano de 2023.

Orçamento previsional Seawoman 2023			
	Custo	Recelta	Saldo
<b>Orçamento da atividade da associação</b>	€5 539,25	€1 375,00	-€4 164,25
Formação	€19 124,00	€22 800,00	€3 676,00
Competição	€4 980,00	€5 750,00	€790,00
Intervenção Social	€61 452,00	€61 500,00	€48,00
<b>TOTAL</b>	€91 075,25	€91 425,00	€349,75
Orçamento da atividade da associação			
	Custo	Recelta	Saldo
Quotizações		€1 375,00	€1 375,00
Fornecimento de Serviços Externos	€5 539,25		-€5 539,25
<b>TOTAL</b>	€5 539,25	€1 375,00	-€4 164,25
Formação			
	Custo	Recelta	Saldo
Cursos "Vela por Elas"	€4 824,00	€7 200,00	€2 376,00
Cursos Intensivos	€9 180,00	€9 600,00	€440,00
Cursos Turismo Sênior	€5 140,00	€6 000,00	€860,00
<b>TOTAL</b>	€19 124,00	€22 800,00	€3 676,00
Competição			
	Custo	Recelta	Saldo
Participação em competições	€4 980,00	€5 750,00	€790,00
<b>TOTAL</b>	€4 980,00	€5 750,00	€790,00
Intervenção Social			
	Custo	Recelta	Saldo
Vela+	€60 000,00	€60 000,00	€0,00
Ações de sensibilização	€1 452,00	€1 500,00	€48,00
<b>TOTAL</b>	€61 452,00	€61 500,00	€48,00

Resumo do orçamento previsual relativo à atividade da Associação Seawoman para o ano de 2023.

Orçamento previsual Seawoman 2023			
	Custo	Receita	Saldo
Administração	€5 539,25	€1 375,00	-€4 164,25
Formação	€19 124,00	€22 800,00	€3 676,00
Competição	€4 980,00	€5 750,00	€790,00
Intervenção Social	€61 452,00	€61 500,00	€48,00
<b>TOTAL</b>	<b>€91 075,25</b>	<b>€91 425,00</b>	<b>€349,75</b>

Lisboa, 08 de Março de 2023

A Direcção da SEAWOMAN