



# RCVC

Plano de Atividades 2023

## Síntese

Apresentação dos projetos, atividades, formações e outros para o ano de 2023 e devida orçamentação

Direção RCVC  
secretariado@rcvc.pt

**RCVC - POLIDESPORTIVO REAL CLUBE VALE DE CAVALA,  
RUA GRAÇA DE PINA MORRIS, CHARNECA DE CAPARICA**

## Conteúdo

Introdução	3
Plano de Atividades 2023	5
Atividades Culturais e Sociais	5
Eventos Culturais	5
Eventos Sociais	5
Atividades Desportivas	6
Formação de Basquetebol	6
Basquetebol Sénior	8
Formação de Voleibol	9
Voleibol Sénior	10
Ténis de Mesa	10
Apoio social às modalidades	10
Eventos Desportivos	11
Apoio ao desporto escolar	11
Torneio Mota Gomes	11
Campos de Férias	12
Formação contínua de treinadores, juízes e dirigentes	13
Gabinete de saúde e fisioterapia	13
Projeto de requalificação de sede do clube	14
Calendarização Geral	14
Candidaturas a Programas de Apoio, Patrocínios e outras fontes de Financiamento	15
RMAPA	15
Impulso Feminino	15
IPDJ e outros	16
Renovação de patrocínios	16
Orçamentos Participativos das autarquias	16
Orçamentação	17



## Introdução

O Real Clube Vale Cavala (RCVC) é uma entidade sem fins lucrativos que tem como missão a promoção cultural, recreativa e desportiva dos seus associados, nos quais se encontra a promoção incondicional da prática desportiva como via essencial para a criação de um estilo de vida saudável.

Desenvolve um polo de atividade formativa e recreativa que integra todas as margens sociais, criando uma identidade educativa reconhecida em redor da comunidade da Charneca de Caparica.

Pelos mais de 35 anos de atividade, o RCVC adquiriu o estatuto de utilidade pública nos termos do artigo nº 18 da Lei-quadro nº 36/2021 pelo desenvolvimento desportivo e formação de escalões jovens.

Para além das modalidades de ténis de mesa e basquetebol já existentes na época desportiva transata, na presente época de 2022/2023 o clube iniciou a modalidade de voleibol, contribuindo para a formação de mais jovens atletas ao clube. Reforçou assim o seu carácter formativo e trazendo igualmente alguns grupos de pais para a prática desportiva.

No sentido de criar um perfil social de competição desportiva para todos, o clube foi integrado como centro de cultura e desporto da fundação INATEL, contribuindo assim para a promoção de estilos de vida saudáveis para todas as idades.

O crescimento de participação é transversal a todo o clube, contando pela primeira vez com mais de 200 atletas nas três modalidades, salientando-se uma participação cada vez mais igualitária, com a criação de equipas femininas de voleibol e basquetebol.

Paralelamente até final de 2023 será concluída a requalificação da sede, projeto que permitirá ao clube rentabilizar o seu património e efetivar uma desejada reestruturação financeira que inclua um plano efetivo de pagamento das suas dívidas.



Permitirá também criar um polo agregador local dos objetivos sociais e desportivos para os jovens atletas da nossa comunidade de todos os estratos sociais, assim como para os sócios fundadores que têm acompanhado todo o trajeto do clube.

O presente plano de atividades para 2023 pretende manter esta dinâmica de crescimento com novos projetos diferenciadores e que vão ao encontro dos objetivos intrínsecos da coletividade.



# Plano de Atividades 2023

## Atividades Culturais e Sociais

### Eventos Culturais

- Participação nas Feiras e Festas da Junta de Freguesia de Charneca de Caparica e Sobreda
- Participação em atividades promovidas pela Associação de Coletividades do Concelho de Almada;
- Dinamização e promoção de atividades culturais, com a participação de associados, tais como teatro amador, em parceria com grupos de teatro, tertúlias musicais, entre outras.

### Eventos Sociais

Ao longo do ano serão dinamizados momentos de ligação entre os atletas, encarregados de educação, demais associados, dirigentes e colaboradores do clube, como Dia do Pai, Dia da Mãe e dias temáticos, como o Dia do Pijama, ou Halloween e festa de Natal, que estimulam a criatividade, aprendizagem e integração dos associados.

Comemoração do Dia da Árvore a 21 de Março de 2023, com plantação de árvores no exterior da sede pelas famílias do clube, promovendo junto da comunidade a responsabilidade ambiental e paisagística.

Também a integração com a comunidades e outras coletividades do concelho de Almada, promovendo atividades para os sócios do RCVC, é fundamental para o clube, pelo que será também difundida informação neste âmbito.

Dinamização e promoção, com a participação de associados, de atividades recreativas e socioculturais, tais como a organização de diversos torneios, tais como “snooker”, “snooker” pares mistos e “31”, rally paper, jogos de tabuleiro.

O Real Clube Vale Cavala pretende igualmente ser parceiro de entidades para a promoção de ações de formação para os seus sócios, em várias áreas, desde literacia em saúde, financeira, desportiva, atividades recreativas, tendencialmente isentas de custos.



## Atividades Desportivas

O Real Clube Vale Cavala assenta grande parte da sua atividade desportiva na participação de eventos e competições promovidas pelas várias federações e associações em que está inscrita, como Federação Portuguesa de Basquetebol, Associação de Basquetebol de Setúbal, Federação Portuguesa de Voleibol, Associação de Voleibol de Lisboa, como Centro de desporto e Cultura do INATEL e como polo agregador e centro formativo de várias modalidades desportivas, bem como reconhecida escola de formação de minibasquetebol no concelho de Almada.

Tem assim uma grande diversidade e abrangência de atividades desportivas previstas.

### Formação de Basquetebol

Projeto assente na envolvimento da comunidade local e do desporto escolar, proporcionando a prática da modalidade a todas as crianças da freguesia.

#### **Minibasquetebol (sub12, sub10, Sub8)**

1. 3 treinos semanais para sub12 e 2 treinos de semanais para sub10 e sub8.
2. Participação em torneios da associação de basquetebol de Setúbal e Federação Portuguesa de Basquetebol
3. Continuação de formação de 3 treinadores estagiários.
4. Ajudas de custo para coordenação e 2 treinadores.
5. Aquisição de material de treino e equipamento de jogo necessário.

#### **Sub14**

1. Criação de duas equipas masculinas (A e B) com perfil de desenvolvimento diferenciado.
2. Criação de equipa feminina
3. 4 treinos semanais para cada equipa.



4. Modelo competitivo para a participação de todos atletas no Campeonato Regional Associação Basquetebol de Setúbal
5. Ajudas de custo para 6 treinadores
6. Aquisição de material de treino e equipamento de jogo necessário.

#### **Sub16**

1. 4 treinos semanais
2. Modelo competitivo para a participação de todos atletas no Campeonato Regional Associação Basquetebol de Setúbal
3. Continuação de formação de 2 treinadores estagiários.
4. Ajudas de custo para 2 treinadores
5. Aquisição de material de treino e equipamento de jogo necessário.

#### **Sub18**

1. 4 treinos semanais
2. Modelo competitivo para a participação de preparação individual dos atletas para subida ao escalão sénior
3. Modelo competitivo para a participação de todos atletas no Campeonato Regional da Associação Basquetebol de Setúbal
4. Ajudas de custo para 2 treinadores
5. Aquisição de material de treino e equipamento de jogo necessário.

## Basquetebol Sénior

Projeto competitivo que sirva como modelo formativo para os escalões de formação e que permita disputar a subida ao campeonato nacional 1ª divisão.

Assente em quadro de atletas oriundo da formação e de atletas amadores inseridos na nossa comunidade.

Integração de todos os atletas com quadros competitivos distintos.

### Seniores B

1. 3 treinos semanais
2. Modelo competitivo para a participação de preparação individual dos atletas para integração escalão seniores A
3. Modelo competitivo para a participação de todos atletas no campeonato da fundação INATEL
4. Ajudas de custo para 1 treinador
5. Aquisição de material de treino e equipamento de jogo necessário.

### Seniores A

1. 4 treinos semanais
2. Participação no campeonato nacional 2ª divisão da federação portuguesa de basquetebol.
3. Custo inscrição nos campeonatos assegurado pelo clube.
4. Transporte para competição fora do distrito assegurada pelo clube.
5. Ajudas de custo para 2 treinadores e coordenação da modalidade.
6. Aquisição de material de treino e equipamento de jogo necessário.



## Formação de Voleibol

Projeto assente na envolvimento da comunidade local e do desporto escolar, proporcionando a prática da modalidade a todas as crianças da freguesia.

### Minivoleibol

1. 3 treinos semanais
2. Participação em torneios na Associação de Voleibol de Lisboa, Gira-Vólei, e Concentrações com organização dos clubes dos distritos de Setúbal e Lisboa.
3. Organização de duas / três concentrações, com vista à promoção da modalidade na Freguesia e da modalidade no clube.
4. Ajustas de custo para 2 treinadores e coordenação.
5. Aquisição de material de treino e equipamento de jogo necessário.

### Voleibol

1. 3 treinos semanais
2. Criação de equipa infantil feminino e masculino (22/23)
3. Campeonato Regional da Associação de Voleibol de Lisboa
4. Ajustas de custo para 2 treinadores.
5. Aquisição de material de treino e equipamento de jogo necessário.



## Voleibol Sénior

Projeto competitivo social da modalidade, que permita promover a modalidade.

Preparar perfil competitivo para a participação de todos atletas no campeonato da fundação INATEL para época 2023/24.

1. 2 treinos semanais
2. Ajustas de custo para 1 treinador.
3. Aquisição de material de treino e equipamento de jogo necessário.
- 4.

## Ténis de Mesa

1. Manutenção dos 3 escalões (cadetes, juniores e seniores).
2. Participação em torneios nacionais e campeonatos nacionais individuais
3. Participação em campeonatos distritais de equipas e individuais.
4. Aquisição de material de treino e equipamento de jogo necessário.

## Apoio social às modalidades

Apoio à mensalidade para as diferentes modalidades para estudantes com escalão A, B ou C do abono de família, que poderá ir à sua gratuidade de forma que todos possam participar nas atividades formativas do clube.



## Eventos Desportivos

### Apoio ao desporto escolar

Participação do dia do desporto escolar em setembro de 2023 no agrupamento de escolas Carlos Gargaté com atividades formativas promovidas pelos treinadores das modalidades de basquetebol, voleibol e ténis de mês, assim como na semana do término dos semestres escolares.

### Torneio Mota Gomes

#### Objetivos do Projeto/Evento

3 modalidades, Basquetebol, Voleibol e Ténis de Mesa, Torneio Interdistrital de vários escalões, por forma a dar a conhecer o clube, o concelho e promover o desporto.

#### Data da realização

31 Março, 1-2 Abril - Associado ao mês da juventude e ao programa “Março à Solta” da CMA - <https://www.cm-almada.pt/index.php/viver/juventude/marco-a-solta>

#### Duração

2 dias, fim de semana



**Local(ais)**

Pavilhões cedidos para o efeito no Concelho de Almada, preferencialmente, dada a dimensão e ocorrência em simultâneo de mais de uma modalidade, Complexo Municipal dos Desportos da Cidade de Almada.

**População alvo a alcançar com a(s) atividade(s)**

Atletas de várias modalidades e de vários escalões etários. Participação de todos os jovens inscritos do clube e de clubes convidados, previsão de 500 jovens.

**Âmbito do Projeto/Evento – concelhio/regional/nacional**

- Regional - convite a equipas regionais.
- Promoção do Desporto apoiado pela CMA junto de equipas de outros concelhos

**Campos de Férias****Objetivos do Projeto/Evento**

Ocupação de tempos livre para jovens entre 10-16 anos com atividades desportivas

**Data da realização**

Julho 2023

**Duração**

Módulos de 5 dias uteis por semana das 9-17h

**Local(ais)**

Espaços cedidos para o efeito no Concelho de Almada.

## Formação contínua de treinadores, juízes e dirigentes

- Apoiar a formação dos diferentes níveis de treinadores de basquetebol, voleibol e ténis de mesa do quadro de treinadores, atletas e pais do clube, através da inscrição nos respetivos cursos nas respetivas associações.
- Apoiar a formação dos diferentes níveis de juízes de basquetebol, voleibol e ténis de mesa entre atletas e pais, através da inscrição nos respetivos cursos nas respetivas associações.
- Apoiar a formação dirigentes de basquetebol, voleibol e ténis de mesa entre dirigentes, ex-atletas e pais, através da inscrição nos respetivos cursos nas respetivas associações.
- Apoiar a formação dos diferentes níveis de juízes de basquetebol, voleibol e ténis de mesa entre atletas e pais, através da inscrição nos respetivos cursos nas respetivas associações.

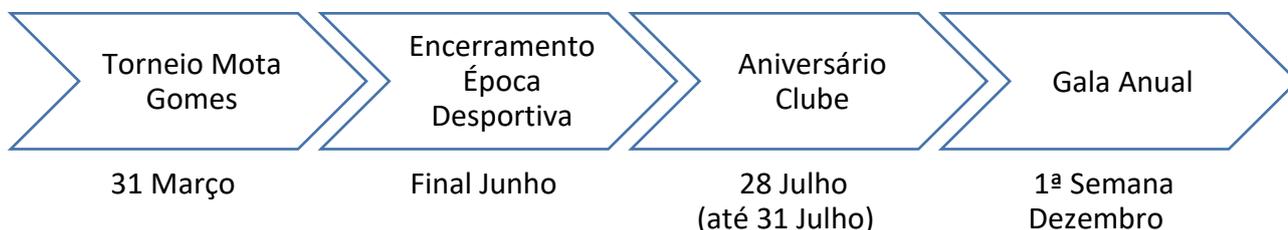
## Gabinete de saúde e fisioterapia

- Criação de gabinete de fisioterapia e recuperação muscular junto à sede.
- Apoio a tratamentos semanais de fisioterapia e acompanhamento das competições dos seniores A.
- Protocolos com clínicas médicas na região para seguimento contínuo das lesões desportivas dos atletas.
- Promoção de curso de primeiros socorros e suporte básico para dirigentes, seccionistas, treinadores e atletas.

## Projeto de requalificação de sede do clube

- Avaliação de várias alternativas de projeto de expansão das infraestruturas existentes no espaço cedido ao clube na área da sede.
- Continuação da requalificação arquitetónica do espaço da sede com angariação de consórcio empresarial.
- Manutenção do espaço físico dedicado ao convívio dos sócios do clube.

## Calendarização Geral



## Candidaturas a Programas de Apoio, Patrocínios e outras fontes de Financiamento

### RMAPA

Candidatura ao apoio para as candidaturas aos benefícios públicos municipais no âmbito do Regulamento Municipal de Apoios Públicos de Almada, nas suas 4 tipologias:

- a. obras em infraestruturas
- b. Aquisição de viaturas
- c. Aquisição de equipamentos
- d. Projetos ou eventos

Renovação das candidaturas a estes apoios, por forma a prosseguir as atividades a que se propõe.

### Impulso Feminino

A Associação de Basquetebol de Setúbal vai desenvolver um conjunto de iniciativas no sentido de incentivar os clubes a formar ou aumentar as suas seções femininas.

Nesse sentido pretende-se desenvolver e promover várias iniciativas devidamente apoiadas para chamar a atenção e motivar todos os agentes para o grande objetivo que será o aumento de atletas femininas no Distrito de Setúbal.

O Real Clube Vale Cavala pretende ser parte integrante deste projeto e alavancar o potencial existente, nas escolas em redor da sua sede, fomentando o aumento de atletas femininas nas suas equipas, permitindo a criação de equipas em vários escalões, com foco no minibasquete.

Para se possa atingir os objetivos propostos pela ABS, um crescimento de 20%, e um número mínimo de atletas em cada escalão, será necessário um investimento em atividades, recursos humanos e equipamentos específicos, que acreditamos serem essenciais, mas de retorno rápido.

A participação em competição tem o apoio do financiamento da arbitragem pela ABS, caso se cumpram os critérios estabelecidos no programa Impulso Feminino.



## IPDJ e outros

Desenvolver um programa de formação para a comunidade, integrador de todos os associados, desde assuntos relacionados com a saúde, até à literacia financeira, gestão de orçamentos familiares, liderança e competências pessoais, direito do consumidor - garantias de bens de consumo, vendas online, práticas comerciais desleais, serviços digitais, entre outros; procurar apoio financeiro, junto do IPDJ e de outras entidades públicas.

Apresentamos infra as ligações para programas de anos transatos, que aos quais o RCVC se poderá candidatar, caso voltem a estar disponíveis, como se prevê.

- [Contratos de Desenvolvimento Desportivo](#)
- [Apoio financeiro ao Desporto Federado](#)
- [Programa Nacional de Desporto para Todos](#)
- [Programa de Reabilitação de Instalações Desportivas](#)
- [Programa de Apoio a Ações de Formação \(PAAF\)](#)

## Renovação de patrocínios

A Renovação dos contratos estabelecidos com as empresas atuais patrocinadoras do clube é essencial para continuidade dos projetos, mas também assume uma importância substancial a divulgação do projeto desportivo e social do clube junto de outras empresas na região, por forma a captarmos novos patrocínios, que permitam ao RCVC prosseguir com as suas atividades.

## Orçamentos Participativos das autarquias

É essencial a participação do Real Clube Vale Cavala na comunidade, em particular manter uma voz ativa na envolvimento e distribuição dos fundos disponíveis, por forma a garantir que haja uma sintonia e continuidade entre o trabalho realizado entre o clube, a sua missão e a freguesia e ou município e seus cidadãos.

A identificação das necessidades por parte do RCVC, é um contributo para a população, pela proximidade e contacto que o clube mantém com as estruturas e os utilizadores.

## Orçamentação

<b>RECEITAS</b>	<b>ANUAL</b>	<b>JANEIRO</b>	<b>FEVEREIRO</b>	<b>MARÇO</b>	<b>ABRIL</b>	<b>MAIO</b>	<b>JUNHO</b>	<b>JULHO</b>	<b>AGOSTO</b>	<b>SETEMBRO</b>	<b>OUTUBRO</b>	<b>NOVEMBRO</b>	<b>DEZEMBRO</b>
Quotas	6 600,00 €	5 400,00 €								1 200,00 €			
Campo	0,00 €												
Cedência de Exploração	0,00 €												
Lucro do bar dos pavilhões	0,00 €												
Subsídios	0,00 €												
Patrocínios	0,00 €												
Donativos	12 000,00 €	1 000,00 €	1 000,00 €	1 000,00 €	1 000,00 €	1 000,00 €	1 000,00 €	1 000,00 €	1 000,00 €	1 000,00 €	1 000,00 €	1 000,00 €	1 000,00 €
Empréstimo	0,00 €												
Voleibol	16 626,00 €	821,00 €	766,00 €	766,00 €	766,00 €	766,00 €	766,00 €	625,00 €	450,00 €	3 850,00 €	2 350,00 €	2 350,00 €	2 350,00 €
Ténis de Mesa	0,00 €												
Basquetebol	38 113,00 €	2 523,00 €	2 238,00 €	2 238,00 €	6 738,00 €	2 238,00 €	2 238,00 €	1 500,00 €	900,00 €	4 750,00 €	4 850,00 €	3 950,00 €	3 950,00 €
<b>TOTAL</b>	<b>73 339,00 €</b>	<b>9 744,00 €</b>	<b>4 004,00 €</b>	<b>4 004,00 €</b>	<b>8 504,00 €</b>	<b>4 004,00 €</b>	<b>4 004,00 €</b>	<b>3 125,00 €</b>	<b>2 350,00 €</b>	<b>10 800,00 €</b>	<b>8 200,00 €</b>	<b>7 300,00 €</b>	<b>7 300,00 €</b>



GASTOS	ANUAL	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO	JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
Eletricidade	1 800,00 €	150,00 €	150,00 €	150,00 €	150,00 €	150,00 €	150,00 €	150,00 €	150,00 €	150,00 €	150,00 €	150,00 €	150,00 €
Água	0,00 €												
Gás	0,00 €												
NOS	1 800,00 €	150,00 €	150,00 €	150,00 €	150,00 €	150,00 €	150,00 €	150,00 €	150,00 €	150,00 €	150,00 €	150,00 €	150,00 €
Segurança Social	687,00 €	56,00 €	56,00 €	56,00 €	57,00 €	57,00 €	57,00 €	57,00 €	58,00 €	58,00 €	58,00 €	58,00 €	59,00 €
Despesas bancárias	187,20 €	15,60 €	15,60 €	15,60 €	15,60 €	15,60 €	15,60 €	15,60 €	15,60 €	15,60 €	15,60 €	15,60 €	15,60 €
IVA	0,00 €												
Contabilidade	2 214,00 €	184,50 €	184,50 €	184,50 €	184,50 €	184,50 €	184,50 €	184,50 €	184,50 €	184,50 €	184,50 €	184,50 €	184,50 €
Serviços Jurídicos	2 952,00 €	246,00 €	246,00 €	246,00 €	246,00 €	246,00 €	246,00 €	246,00 €	246,00 €	246,00 €	246,00 €	246,00 €	246,00 €
Obras Sede	0,00 €												
Carrinha	615,00 €		100,00 €			100,00 €			100,00 €	215,00 €		100,00 €	
Empréstimo	8 136,00 €	678,00 €	678,00 €	678,00 €	678,00 €	678,00 €	678,00 €	678,00 €	678,00 €	678,00 €	678,00 €	678,00 €	678,00 €
Equipamento/material diverso	600,00 €									600,00 €			
Outros	60,00 €	60,00 €											
Voleibol	12 404,00 €	2 500,00 €	500,00 €	500,00 €	500,00 €	500,00 €	500,00 €	500,00 €	0,00 €	280,00 €	4 640,00 €	992,00 €	992,00 €
Ténis de Mesa	0,00 €												
Basquetebol	41 809,71 €	3 684,40 €	3 691,00 €	3 759,82 €	9 341,00 €	3 842,00 €	2 516,00 €	2 290,00 €	40,00 €	2 578,00 €	4 410,50 €	3 550,99 €	2 106,00 €
<b>TOTAL</b>	<b>73 264,91 €</b>	<b>7 724,50 €</b>	<b>5 771,10 €</b>	<b>5 739,92 €</b>	<b>11 322,10 €</b>	<b>5 923,10 €</b>	<b>4 497,10 €</b>	<b>4 271,10 €</b>	<b>1 622,10 €</b>	<b>5 155,10 €</b>	<b>10 532,60 €</b>	<b>6 125,09 €</b>	<b>4 581,10 €</b>



<b>TOTAIS</b>	<b>ANUAL</b>	<b>JANEIRO</b>	<b>FEVEREIRO</b>	<b>MARÇO</b>	<b>ABRIL</b>	<b>MAIO</b>	<b>JUNHO</b>	<b>JULHO</b>	<b>AGOSTO</b>	<b>SETEMBRO</b>	<b>OUTUBRO</b>	<b>NOVEMBRO</b>	<b>DEZEMBRO</b>
<b>RECEITAS</b>	73 339,00 €	9 744,00 €	4 004,00 €	4 004,00 €	8 504,00 €	4 004,00 €	4 004,00 €	3 125,00 €	2 350,00 €	10 800,00 €	8 200,00 €	7 300,00 €	7 300,00 €
<b>GASTOS</b>	73 264,91 €	7 724,50 €	5 771,10 €	5 739,92 €	11 322,10 €	5 923,10 €	4 497,10 €	4 271,10 €	1 622,10 €	5 155,10 €	10 532,60 €	6 125,09 €	4 581,10 €
<b>RESULTADOS</b>	<b>74,09 €</b>	<b>2 019,50 €</b>	<b>-1 767,10 €</b>	<b>-1 735,92 €</b>	<b>-2 818,10 €</b>	<b>-1 919,10 €</b>	<b>-493,10 €</b>	<b>-1 146,10 €</b>	<b>727,90 €</b>	<b>5 644,90 €</b>	<b>-2 332,60 €</b>	<b>1 174,91 €</b>	<b>2 718,90 €</b>





**RCVC -POLIDESPORTIVO REAL CLUBE VALE DE CAVALA,  
RUA GRAÇA DE PINA MORRIS, CHARNECA DE CAPARICA**