

# ASSOCIAÇÃO CULTURAL DAS AREIAS

## Relatório de Atividades

### 2015

A Associação Cultural das Areias, constituída em 2008, prosseguiu os objectivos estatutários direccionando as suas iniciativas e atividades ao desenvolvimento de cada pessoa.

Neste oitavo ano de actividade a Associação deu continuidade à dinamização e divulgação das acções dirigidas aos diversos públicos-alvo, tendo se dedicado também à re-estruturação do seu *site* específico na internet a fim de alargar o âmbito e a eficácia de ação.

#### 1. Clube das Areias

O Clube das Areias oferece às estudantes a partir do 5º ano do ensino básico até ao último ano do ensino secundário (dos 10 aos 18 anos de idade) uma proposta para os seus tempos livres: atividades que conciliam um descanso agradável e divertido num ambiente propício ao desenvolvimento das capacidades intelectuais, artísticas, sociais e espirituais.

Além das actividades ao Sábado e dos planos de férias escolares, ao longo da semana as Areias mantêm as portas abertas, proporcionando múltiplas oportunidades através da disponibilização das suas instalações - biblioteca e salas de estudo - e da organização de outras actividades - voluntariado, passeios e caminhadas, palestras e tertúlias culturais, convívios de fim-de-semana, etc. Cada associada conta ainda, se o desejar, com o apoio personalizado de uma monitora que a acompanha para render ao máximo nas suas metas pessoais e escolares.

Ao longo do ano 2015 foram realizadas as seguintes actividades e iniciativas:

#### 1.1 - Atividades semanais regulares

As actividades regulares semanais decorreram fundamentalmente ao Sábado, tendo sido frequentadas até Junho de 2015 por cerca de 30 jovens e, a partir do ano letivo 2015/2016, por 40 jovens, de acordo com o seguinte horário:

	A (5º, 6º)	B1 (7º)	B2 (8º)	C (9º - 12º)
15.30h	GINÁSTICA ARTES	GINÁSTICA ARTES GUITARRA	CULINÁRIA GINÁSTICA	GINÁSTICA CULINÁRIA
16.45h				
18.15h	CULINÁRIA DANÇA	CULINÁRIA DANÇA	PINTURA GUITARRA TEATRO	PINTURA GUITARRA TEATRO

## 1.2 - Atividades regulares de periodicidade variável

Estas atividades alcançam um grupo mais abrangente de estudantes do que o que frequenta as atividades regulares semanais, com amigas e colegas assim como outras convidadas.

### 1.2.1 - Formação cultural e intelectual

Em complemento da vida académica, num contexto de “terceiro ambiente”, frequentemente lúdico e informal, foram realizadas atividades diversas com o objetivo de estimular a capacidade de análise crítica e de manifestação de opiniões, potenciando o esforço pessoal, na escola e na família.

- **Cineforum** - visionamento e debate de filmes:
  - “Warm Springs” - 24 de Janeiro
  - “Saving Mr Banks” - 28 de Fevereiro
  - “A teoria do tudo” - 2 de Maio
  - “Em busca da felicidade” - 21 de Novembro
  
- **Manhãs de Estudo**
  - Secção A - 31 de Janeiro, 21 de Novembro
  - Secção B - 28 de Fevereiro, 21 de Novembro
  - Secção C - 1 de Maio
  
- **Clube de leitura**
  - “Na onda dos livros” orientado por Dra. José Figueiredo, para três grupos diferentes de acordo com as respectivas faixas etárias:
    - Seção A - 6 de Junho
    - Seção B - 14 de Março
    - Seção C - 28 de Fevereiro
  
- **Tertúlias culturais**
  - “Chaves para um namoro com êxito” por Xavier Calderón, 10 de Janeiro
  - “A moda e as minhas melhores opções” por Isabel Vieira, 17 de Janeiro (Sessão conjunta para mães e filhas, 3.2)
  - “Os mais novos: riscos e seguranças do ciberespaço” por Manuel Magriço, 21 de Fevereiro (sessão conjunta para pais e filhos, 3.2)
  - “Fátima em Portugal e no mundo” por Thereza Carvalho, 9 de Maio

### 1.2.2 - Sociabilização e convívio

Fins-de-semana com actividades ao ar livre relacionadas com temas diversos, habitualmente na área metropolitana de Lisboa, proporcionando ocasiões de convívio, intercâmbio, enriquecimento cultural com visita a locais de referência da zona, e responsabilização pessoal em tarefas comunitárias.

- **Festa de Carnaval das mais pequenas “As amigas vêm ao clube”**, 14 de Fevereiro
- **Convívio da Páscoa da secção B “Mar e Kidzânia”**, 10 a 12 de Abril
- **Convívio de estudo para a seção C**, 1 e 2 de Maio
- **Acampamento das secção A**, 20 e 21 de Junho
- **Acampamento das secção B**, 16 e 17 de Maio
- **Workshop de tratamento de rosto e sessão fotográfica**, 17 de Maio
- **Acampamento da secção C**, 30 e 31 de Maio (em colaboração com o Clube Darca, de Lisboa)
- **Convívio de Outono da Secção A “vamos cultivar a nossa horta”**, 21 e 22 de Novembro
- **Convívio de Outono da Secção B “Exploradoras dos arredores”**, de 20 a 22 de Dezembro
- **“Aprende a conhecer-te” para a Secção C**, de 27 a 29 de Novembro

### 1.2.3 - Intercâmbios nacionais

Planos variados de convívio entre clubes e associações juvenis de várias cidades do país, proporcionando uma ocasião de intercâmbio e conhecimento de novas realidades e de fazer novas amizades.

- **XXII Olimpíadas de Inverno**, Férias do Carnaval, Fátima, 14 a 17 de Março: competições desportivas de várias modalidades (voleibol, basquetebol, provas de atletismo, saltos de mini-trampolim) e visitas culturais nos arredores.
- **Aprende a conhecer-te**: projeto realizado em parceria com o Clube Darca de 4 a 6 de Dezembro. Convívio de reflexão e ajuda pessoal.

### 1.2.4 - Solidariedade social

Queremos ajudar a criar uma consciência de pertença à comunidade que se manifeste no comportamento de cidadania activa e participativa. Pretende-se que as jovens façam render e potenciem as suas capacidades e conhecimentos - mesmo entre grupos etários mais baixos -, tendo sido promovidas e apoiadas actividades de cariz social voluntário.

- **Campo de Trabalho**  
Excepcionalmente, por falta de monitoras qualificadas que acompanhassem o grupo, este ano foi-nos impossível realizar o habitual Campo de Trabalho.
- **Apoio pontual a trabalhos sociais na área do Estoril**
  - o Durante o ano, em vários sábados, cada secção de associadas do Clube, faz rotativamente uma visita ao Lar Costa do Sol e ao Lar Casa dos nossos Pais em S. Pedro do Estoril, para acompanhar o grupo de idosos aí residentes, estabelecer contacto e aprender a dar valor a todas as fases da vida humana.

### 1.2.5 - Atividades de Verão

O plano de férias de Verão das Areias proporciona dias únicos e inesquecíveis, novas amizades, ar livre e muitas aventuras. Ao longo de uma semana e meia foi possível tomar contacto com diversas actividades, desportivas e outras, despertando o interesse e descobrindo talentos que possam vir a ser desenvolvidos posteriormente.

O Verão Areias em 2015 contou com 42 participantes e teve como pano de fundo o tema "Fotógrafas no Estoril e arredores". Além de jogos aquáticos na piscina, entre 29 de Junho e 8 de Julho os dias foram preenchidos com a prática de diversos desportos e actividades de ar livre:

- Surf
- Arborismo
- Escalada
- Karts
- Peddy paper por Cascais
- Preparação e visita com actividades lúdicas ao Lar de idosos

Foram feitas visitas guiadas a:

- Castelo de São Jorge "Lisboa vista ao espelho"
- Castelo da Vila de Sintra "o tesouro do Rei"
- Visita ao Oceanário de Lisboa e bastidores
- Visita à fortaleza de Nossa Senhora da Luz, em Cascais

## 2. Estudantes universitárias e jovens profissionais

Queremos criar um clima de aprendizagem que facilite o aprofundamento dos conhecimentos, capacitando cada uma para os aplicar nas múltiplas situações da vida em sociedade. Para tal, pretendemos promover nas estudantes um verdadeiro espírito universitário que se traduza:

- ✓ num afã pelo saber que leve ao estudo e pesquisa constante;
- ✓ no respeito pelos diferentes modos de pensar e fazer;
- ✓ na disposição de pôr ao serviço dos outros os conhecimentos e capacidades adquiridas.

Canalizando a possibilidade de desenvolver o verdadeiro espírito universitário, foram dadas responsabilidades de coordenação no Clube das Areias a diversas estudantes universitárias e pré-universitárias que já partilhavam dos objectivos e missão das Areias - monitoras e professoras de algumas atividades do clube, disponibilização do seu tempo para o acompanhamento das mais novas no estudo.

### 2.1 - Grupo de formação pessoal "Chivas"

Estamos todas feitas para coisas GRANDES! Para isso é necessário empregar os meios. E porque ninguém é feliz enquanto não se decidir a sê-lo, desde o dia 19 de Março um grupo de Universitárias reúne-se semanalmente para aprofundar e reflectir sobre temas variados que têm em comum desafiar a ser uma pessoa melhor. "Um dia farei.....hoje é o dia!"

### 2.2 - Tertúlias Profissionais

- "J's Cakes, um caso de sucesso empresarial e familiar" - Joana DdC, 18 de Novembro

### 2.3 - Voluntariado social

Visitas esporádicas a famílias carenciadas e a lares de idosos.

## 3. Família, Educação e Cultura

### 3.1. - Mulheres profissionais e mães de família

Procurando ir ao encontro das necessidades da mulher actual, ajudando-a a conciliar os vários desafios que a vida familiar e profissional comporta, a Associação Cultural das Areias promove palestras e acções de formação sobre temas diversos.

Para este fim foram levadas a cabo, em 2015, as seguintes atividades:

- "Clube de leitura para mães" - livros sobre educação, atividade orientada pela Dr<sup>a</sup> Rita Rebordão
  - 7 de Fevereiro - Autonomia e Autoridade na Família
  - 7 de Março - Relações escola/família
  - 25 de Abril - Educar rapazes, educar raparigas
  - 30 de Maio - Educar para o otimismo

Workshop de cozinha do médio-orientado, por Joana Melo Duarte, 27 de Junho

Workshop "preparar o Natal por dentro e por fora", 21 de Novembro

### 3.2. Famílias

A Associação Cultural da Areias pretende apoiar as famílias no importante desafio de educar os filhos. Para isso promove conferências, palestras sobre temas relacionados com a família e a educação.

- "A moda e as minhas melhores opções" por Isabel Vieira, 17 de Janeiro (Sessão conjunta para mães e filhas)
- "Os mais novos: riscos e seguranças do ciberespaço" por Manuel Magriço, 21 de Fevereiro (sessão conjunta para pais e filhos)

- "Educar com talento", por Graça Varão, 28 de Setembro

Além disso, para os pais das associadas do Clube das Areias organizam-se festas e passeios, excelentes momentos de convívio entre famílias:

- Audição da Páscoa "Quem partiu os ovos?" - 18 de Abril
- Festa do final de ano escolar - 20 de Junho
- Início de atividades familiar - 28 de Setembro
- Festa das famílias de Natal - 12 de Dezembro

#### **4. Actividades de formação espiritual**

As actividades de formação doutrinal-religiosa que se organizam na Associação Cultural das Areias estão confiadas à da Prelatura do Opus Dei ([www.opusdei.pt](http://www.opusdei.pt)), instituição da Igreja Católica fundada por S. Josemaria Escrivá que promove a santificação através do trabalho profissional e dos demais deveres quotidianos do cristão.

De acordo com as particularidades de cada público-alvo e das várias épocas do ano, foram organizadas palestras, pregadas meditações, organizadas colecções e retiros de fim-de-semana a fim de aprofundar o Catecismo da Igreja Católica e aspectos diversos da vida ascética cristã.

# Anexo

## Calendarização global das atividades de 2015