Associação de Desporto, Cultura, Espetáculo e Conhecimento

PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO

2026

Melres, 31 de janeiro de 2026

Índice

Introdução 3
Órgãos Sociais 4
Visão, Missão e Valores 5
Canoagem 6
Dança 8
Património Cultural e Material 9
Plano de Atividades 2025 10
Canoagem 10
Dança 10
Património Cultural e Material 11
Orçamento para Projetos e Atividades 2026 12
Despesas, projetos e atividades 12
Angariação de Receitas 13
Conclusão 13

INTRODUÇÃO

O Plano de Atividades e Orçamento para 2026 da Liga-Dura – Associação de Desporto, Cultura, Espetáculo e Conhecimento traduz a visão estratégica, o compromisso institucional e a ambição da Associação em continuar a promover o desenvolvimento desportivo, cultural e social junto dos seus sócios e da comunidade local.

Fundamentado nos princípios da responsabilidade, ética, cidadania e cooperação institucional, este documento define as orientações que irão enquadrar a atuação da Liga Dura ao longo do ano de 2026, assegurando a continuidade das atividades já consolidadas e o reforço de iniciativas estratégicas essenciais para o crescimento sustentável da Associação.

Para 2026, destaca-se como objetivo prioritário o desenvolvimento de todos os esforços necessários que possibilitem o início das obras de ampliação e requalificação do Hangar Náutico, visando a melhoria das condições de treino dos atletas de canoagem e a criação de melhores condições de acolhimento para outras associações e entidades que utilizam este espaço.

O presente plano assenta numa gestão responsável e num orçamento equilibrado, sustentado pelo apoio e cooperação de entidades parceiras, nomeadamente a União de Freguesias de Melres e Medas, a Câmara Municipal de Gondomar, patrocinadores e associados.

Com este Plano de Atividades e Orçamento, a Liga Dura reafirma o seu compromisso com o crescimento contínuo, a consolidação das conquistas alcançadas e a criação de oportunidades que inspirem atletas, bailarinos, associados e toda a comunidade envolvente.

ÓRGÃOS SOCIAIS

"Liga-Dura, Unidos pelo Movimento, Inspirados pelo Sonho"

DIREÇÃO

Susana Maria Rocha da Costa	Presidente
Óscar Januário da Rocha Soares	Vice-Presidente
Ana Cristina da Rocha Moreira	Tesoureiro
César Filipe Rocha da Costa	Secretário
Ramiro Tiago Silva Borges	Secretário
Adriano Alberto Ferreira Pereira	Vogal
António de Assunção Cruz	Vogal
Paulo Coelho	Vogal
Mónica Coelho	Vogal
Silvia Medeiros de Morais	Vogal
Beatriz Assunção Cruz Rodrigues	Vogal
Vitor Manuel Rocha Moreira Pinto	Vogal
Tiago André Gama da Rocha Santos	Vogal
Manuel Fernando Moreira da Rocha	Vogal
Inês Filipa Lopes da Silva	Vogal
Rui Sousa Pinto	Vogal
Jorge Manuel Soares Gomes	Vogal

CONSELHO FISCAL

Sérgio Henrique da Rocha e Sousa	Presidente
Márcia Rute Gomes Moreira Gonçalves	Secretário
Álvaro Ricardo de Castro Cortinhas	Relator

MESA DE ASSEMBLEIA

Vera Lúcia Soares Gomes	Presidente
Ana Margarida Rodrigues	Secretário

VISÃO, MISSÃO E VALORES

"Regulamento Interno"

Capítulo I – Da Associação

Artigo 1 *- A "**Liga-Dura – Desporto, Cultura, Espetáculo e Conhecimento**", é uma Associação com carisma predominantemente cultural desportivo e recreativa, tentando proporcionar aos seus praticantes e associados uma formação integral, centrada no direito e dever de cidadania, na diplomacia, na ética da dignidade e respeito humano, na responsabilidade da reciprocidade de consciência na cultura contemporânea, situada numa hermenêutica histórico – existencial.*

Artigo 2 *- Esta associação deverá cultivar relações estreitas e amistosas com outras congéneres, em particular as implantadas na Freguesia de Melres e Medas."*

O Plano de Atividades e Orçamento da **Liga-Dura** define as diretrizes orientadoras das ações e estratégias programadas para o exercício de 2026, em total alinhamento com a missão institucional da Associação.

Tendo como principais áreas de intervenção a **Canoagem** e a **Dança**, a Liga-Dura pretende, através destas modalidades, promover o desenvolvimento físico, emocional e social das crianças e jovens, incentivando valores como a disciplina, a coordenação motora e a autoconfiança. Paralelamente, visa reforçar o bem-estar e a qualidade de vida da população adulta, promovendo hábitos de vida saudáveis, a redução do stress e um maior equilíbrio no quotidiano.

No âmbito da canoagem, pretende-se o aumento do número de atletas, com especial enfoque no crescimento da participação do público feminino. Na área da dança, o objetivo passa por ampliar o número de bailarinas e bailarinos, tanto nas camadas mais jovens como no escalão adulto.

É ainda objetivo da Associação envolver, de forma crescente, toda a comunidade nas atividades de canoagem e nos espetáculos de dança. A participação ativa e contínua da Liga-Dura nas iniciativas socioculturais da freguesia e do município reforça o seu papel enquanto associação próxima da população, promotora de inclusão, dinamismo e coesão social.

CANOAGEM

No ano transato, a Liga-Dura alcançou um honroso **5.º lugar a nível nacional**, tendo evoluído do 10.º lugar em 2024 para o 5.º lugar em 2025. Este resultado é reflexo do esforço, da dedicação e do espírito de equipa de treinadores, atletas, pais e restantes associados que, de forma ativa, colaboram com a Associação. Este marco constitui um importante incentivo para acreditarmos que é possível alcançar ainda mais e melhores resultados.

Para 2026, definimos como prioridade a elevação do desempenho competitivo, através do reforço da preparação técnica e física dos nossos atletas, bem como da melhoria contínua da qualidade dos treinos e dos recursos disponíveis. Pretendemos aumentar o número de atletas medalhados e subir posições nas classificações das principais competições regionais e nacionais.

A Liga-Dura orgulha-se de ser **o segundo clube a nível nacional com maior número de atletas representados na Seleção Nacional.** Em 2025, seis atletas participaram em competições internacionais. Endereçamos um especial reconhecimento e felicitação a: **Ana Margarida Rodrigues, Alfredo Sousa, Margarida Gomes, Rafael Oliveira, Rita Pereira, Simão Barbosa,** que são uma inspiração para os mais jovens, demonstrando que a Liga-Dura possui um elevado potencial competitivo.
Para 2026, ambicionamos aumentar este número, quer através da consolidação dos atuais atletas, quer pela integração de novos talentos.

O nosso objetivo é claro: **Melhorar de forma consistente os resultados desportivos, promovendo um ambiente de evolução contínua, disciplina e ambição.** Acreditamos plenamente no potencial da nossa equipa e na capacidade de transformar trabalho e empenho em conquistas cada vez mais relevantes.

Para o ano de 2026, a Liga-Dura tem planeadas as seguintes ações:

- Participação em provas e eventos de canoagem organizados pela Federação Portuguesa de Canoagem (FPC), pela Associação de Canoagem do Norte de Portugal (ACNP), bem como noutras competições de interesse regional e nacional.

- Organização da Taça Nacional de Tripulações de Fundo, com a participação de mais de 800 atletas, incluindo nomes de referência a nível nacional, bem como da III Regata das Castanhas, uma competição aberta a clubes nacionais e internacionais.

- Desenvolvimento de iniciativas em parceria com a Câmara Municipal de Gondomar (CMG) e a União de Freguesias de Melres e Medas (UFMM), promovendo uma maior integração da Associação com a comunidade local.

- Realização de workshops e palestras de divulgação da dança e da canoagem junto da comunidade escolar, com o objetivo de promover a prática desportiva e captar novos atletas.

- Continuação do protocolo existente entre o Agrupamento À Beira Douro e a Associação, incentivando e otimizando o desporto escolar na modalidade de canoagem na Praia de Melres.

- Assinalar o Dia Mundial da Atividade Física, a 6 de abril (segunda-feira após a Páscoa), bem como o Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e a Paz.

- Realização de um novo ciclo de "Férias Desportivas de Verão", destinado a crianças e jovens dos 6 aos 15 anos, no final do ano letivo, promovendo uma ocupação saudável dos tempos livres, a redução do sedentarismo e do isolamento social, e o reforço do espírito de equipa. As atividades incluirão jogos na praia fluvial, futebol e canoagem.

- Promoção de uma maior integração interna e acompanhamento dos atletas, com vista à redução do absentismo nos treinos, garantindo uma preparação física mais eficaz e, consequentemente, a melhoria dos resultados desportivos individuais.

DANÇA

A dança ultrapassa a dimensão de uma simples manifestação artística, assumindo-se como uma **expressão cultural fundamental e um importante contributo para a promoção da saúde e do bem-estar.** Através da dança, é possível comunicar, expressar emoções e fortalecer a interação social, promovendo a inclusão e o desenvolvimento pessoal.

Enquanto uma das primeiras atividades da Associação, a dança reflete a resiliência, a diversidade e a qualidade do trabalho desenvolvido ao longo dos anos. O grupo é composto por bailarinos de várias faixas etárias, com idades compreendidas entre **os 8 e os 80 anos**, evidenciando o caráter intergeracional e inclusivo da Liga Dura.

A Liga-Dura tem assegurado uma participação regular nos eventos promovidos pelas diversas associações da freguesia e do município, com especial destaque para o envolvimento do seu grupo mais jovem. Paralelamente, a Associação promove e organiza eventos próprios, fomentando a partilha de palco e a cooperação com outros grupos artísticos, contribuindo para o enriquecimento cultural da comunidade.

Para dar continuidade ao excelente trabalho feito pela professora, pretendemos em 2026:

- Continuar a aumentar o grupo de dança, com mais bailarinos e bailarinas.
- Maior divulgação do grupo sénior convidando a entrada de mais participantes.
- Participar nos vários eventos promovidos pela freguesia, pelo município e outras associações, promovendo desta forma todo o trabalho desenvolvido ao longo dos vários anos.

PATRIMÓNIO CULTURAL E MATERIAL

Dar continuidade aos trabalhos conducentes à **concretização da ampliação e beneficiação do Hangar Náutico**, em articulação com a **União de Freguesias de Melres e Medas (UFMM) e a Câmara Municipal de Gondomar (CMG)**. Esta intervenção contempla, nomeadamente, a ampliação dos balneários e instalações sanitárias, a criação de um novo ginásio a implantar na parte superior do hangar, bem como a reorganização do espaço existente, com vista ao aumento e melhoria das áreas de armazenamento e à otimização da logística de manobra das embarcações, em particular dos K4 e C4.

Proceder à revisão e adequação das instalações do bar, de forma a cumprir os requisitos legais em vigor, com especial atenção à instalação elétrica. Reforçar, igualmente, a impermeabilização da cobertura de ambos os contentores, tendo em conta as infiltrações de água atualmente existentes.

Articular com as entidades responsáveis, União de Freguesias de Melres e Medas (UFMM) e a Câmara Municipal de Gondomar (CMG), a eventual cobertura da esplanada, com o objetivo de melhorar a funcionalidade do espaço e otimizar a utilização do bar ao longo do ano.

PLANO DE ATIVIDADES 2026

CANOAGEM

Atividade	Objetivo	Periodicidade
Treino diário em água e terra	Melhorar a preparação física dos atletas ajudando a obter os melhores resultados	Anual
Treino de Natação	Complemento no treino físico, durante a pré-epoca.	Setembro a março
Estágios	Melhorar a formação desportiva, foco no melhoramento da técnica e fomentar o espírito de equipa.	2 vezes no ano
Participação em provas regionais, nacional e outras.	Classificação individual e coletiva	Anual
Organização de provas	Promoção da canoagem em Melres e Gondomar.	Duas provas
Workshop na escola do Agrupamento à Beira Douro	Divulgação da canoagem e captação de novos atletas	Articular com a Escola
Férias desportivas	Divulgação da canoagem e captação de novos atletas	15 dias em julho
Iniciação à canoagem	Formação de novos atletas	Anual
Formação e palestras	Formar equipa técnica e atletas, árbitros e restante comunidade.	Anual
Atividades lúdicas	Fomentar espírito de equipa, motivar os atletas mais jovens	Ocasionais

DANÇA

Atividade	Objetivo	Periodicidade
Realização de workshops na Escola Cimo de Vila	divulgar a dança e incentivar a captação de novas alunas (os);	semestral
Organização de saraus de dança	promover a modalidade e apresentação do trabalho coreográfico nas aulas de dança e receber outras escolas de dança	Anual
Aulas grupo Júnior	Criação de novas coreografias e preparação para novos espetáculos	Dois dias por semana
Aulas grupo Sénior	Promover o bem-estar e atividade física para grupos seniores	Dois dias por semana
Participação em espetáculos	Participações em espetáculos externos, deforma a apresentar o trabalho coregráfico efetuado durante o ano.	Sempre que aplicável

PATRIMÓNIO CULTURAL E MATERIAL

Atividade	Objetivo	Periodicidade
Registo Logotipo	Oficializar	Na
Gala de reconhecimento e mérito	Reconhecimento de quem se destacou ao longo do ano	Outubro/novembro
Aniversário Liga-Dura	Comemoração do aniversário Liga-Dura	29 de agosto
Ampliação do Hangar	Requalificação das infraestruturas e ampliação do hangar, melhoramento de balneários e ginásio,	Ao longo do ano
Obras do Bar	Melhoramento da cobertura e instalação elétrica	Ao longo do ano
Inventário do Material	Registar e identificar todo o património.	Ao longo do ano
Semana Cultural Melres e Medas	Proximidade com a comunidade e angariação de fundos	Segunda quinzena de setembro
Noite Branca	Proximidade com a comunidade e angariação de fundos	1º fim de semana de setembro

ORÇAMENTO PARA PROJETOS E ATIVIDADES 2026

A sustentabilidade financeira da Associação é um pilar essencial para a prossecução da sua missão. Uma gestão criteriosa e responsável dos recursos disponíveis é determinante para garantir a estabilidade, o crescimento e o sucesso das atividades desenvolvidas.

Apresenta-se assim, de forma resumida, o enquadramento das receitas e despesas previstas para o exercício de 2026.

DESPESAS, PROJETOS E ATIVIDADES

Descrição	Valor Previsto
Seguros de recheios, acidentes e viaturas	1 500,00 €
Viaturas (manutenção e gasóleos)	10 000,00 €
Publicidade/panfletos-Workshop	1 500,00 €
Viagens e alojamentos	4 000,00 €
Estágios e atividades lúdicas	4 000,00 €
Eventos institucionais	3 500,00 €
Manutenção e Novas de infraestruturas	15 000,00 €
Honorários da professora de dança	3 000,00 €
Dança - Solicitações de atuações pelas diversas associações/entidades e aquisição de adereços	500,00 €
Programa Nacional Desporto para Todos - Canoagem	22 500,00 €
Organização de Provas de competição de Canoagem	20 000,00 €
Protocolo Escolar- EB2,3 à Beira Douro – Canoagem	1 000,00 €
Equipamentos têxteis de treino, sweatshirt	1 000,00 €
Equipamentos (coletes, pagaias, embarcações)	20 000,00 €
Formação	3 000,00 €
TOTAL DESPESAS	**110 500,00 €**

ANGARIAÇÃO DE RECEITAS

Descrição	Valor Previsto
Capitais próprios	37 000,00 €
Contrato programa e candidaturas	36 000,00 €
Quotas	5 000,00 €
Patrocínios	6 500,00 €
Donativos	26 000,00 €
TOTAL RECEITAS	**110 500,00 €**

Conclusão

O Plano de Atividades e Orçamento para 2026 traduz a ambição, a responsabilidade e o compromisso da Liga-Dura – Associação de Desporto, Cultura, Espetáculo e Conhecimento com os seus sócios, atletas e com a comunidade local. Este documento reflete uma estratégia orientada para o crescimento sustentado, a valorização das pessoas e a consolidação do papel da Associação enquanto agente ativo no desenvolvimento desportivo, cultural e social.

Assente numa gestão responsável e financeiramente equilibrada, o plano apresentado visa dar continuidade ao trabalho desenvolvido ao longo dos últimos anos, reforçando a qualidade das atividades existentes, promovendo novas oportunidades de participação e criando melhores condições para atletas, bailarinos, técnicos e associados.

Com o envolvimento dos seus órgãos sociais, colaboradores, voluntários, parceiros institucionais e patrocinadores, a Liga-Dura reafirma a sua determinação em enfrentar os desafios de 2026 com rigor, transparência e ambição, acreditando que o trabalho conjunto continuará a traduzir-se em resultados positivos e em benefícios concretos para toda a comunidade.

Este Plano de Atividades e Orçamento representa, assim, um compromisso coletivo com o futuro da Liga-Dura, sustentado na confiança, na dedicação e na vontade de continuar a crescer, evoluir e servir a população.