



# Teia D'Impulsos



EDIÇÃO

**NÁDIA SILVA**

**RITA INÁCIO**

TEXTOS

**INÊS REIS**

**JOÃO SILVA**

**LUÍS BRITO**

**NÁDIA SILVA**

**PATRÍCIA DOMINGOS**

**RITA INÁCIO**

FOTOGRAFIA

**ÁLVARO CVG**

IMPRESSÃO

**MULTIPONTO**

# Índice

<b>01</b>	<b>MENSAGEM DO PRESIDENTE</b>
<b>02-03</b>	<b>DIREÇÃO E EQUIPA</b>
<b>04-08</b>	<b>A ASSOCIAÇÃO</b>
<b>09</b>	<b>PARCERIAS E PROTOCOLOS</b>
<b>10</b>	<b>COMUNICAÇÃO</b>
<b>11-16</b>	<b>UFP CULTURAL E RECREATIVA</b>
<b>17-22</b>	<b>UFP SOCIAL</b>
<b>23-29</b>	<b>UFP DESPORTIVA</b>
<b>31-34</b>	<b>UFP FORMAÇÃO, EDUCAÇÃO E CIDADANIA</b>
<b>35-36</b>	<b>UFP AMBIENTAL</b>
<b>37-38</b>	<b>DINAMIZAÇÃO DO ESPAÇO RAIZ</b>
<b>39</b>	<b>VOLUNTARIADO</b>
<b>40</b>	<b>PRESENÇA EM EVENTOS EXTERNOS</b>
<b>41-42</b>	<b>PROJETOS PARA 2024</b>
<b>43</b>	<b>VANTAGENS DE SÓCIO</b>



# Mensagem do Presidente

"2023 foi um ano de enormes desafios com uma gestão rigorosa, atenta e focada na relação entre compromissos, objetivos e recursos disponíveis.

O ano iniciou-se com grandes constrangimentos nos recursos humanos, equipamentos e disponibilidade financeira. Reconstruímos a equipa e tornamo-la mais forte e mais capacitada, recuperámos os equipamentos, reduzimos custos e trabalhámos as relações institucionais e a angariação de fundos, de forma a reestabelecer o equilíbrio financeiro da Teia D'Impulsos.



**LUÍS BRITO**  
**PRESIDENTE E DIRETOR DA**  
**ASSOCIAÇÃO TEIA D'IMPULSOS**

Os projetos foram otimizados e os objetivos reestruturados, de forma a melhor servirem os propósitos para os quais foram idealizados. Apesar do enorme sucesso que os projetos atingiram, percebemos que nem todos teriam condições para prosseguirem, seja por deixarem de estar alinhados com a filosofia da associação, por não dispormos de recursos para os implementar, por deixarem de servir o seu propósito, resultado da nova realidade socioeconómica da comunidade algarvia.

Na qualidade de presidente da Direção, quero expressar o agradecimento aos colaboradores pelo empenho e dedicação, aos parceiros privados e instituições públicas que acreditaram no nosso projeto e nos apoiaram na sua execução, aos sócios da Teia D'Impulsos que viram em nós o caminho para a construção de uma sociedade mais equitativa e justa e ainda a todos os elementos dos Órgãos Sociais que, incondicionalmente, ajudaram a construir este caminho e a colocar a Teia D'Impulsos num patamar de responsabilidade superior perante os algarvios."

# DIREÇÃO

---



**CÂNDIDA PEREIRA**  
VICE PRESIDENTE  
DA DIREÇÃO



**GUILHERME RIBEIRO**  
TESOUREIRO



**RUI CINTRA**  
SECRETÁRIO  
DA DIREÇÃO



**INÊS REIS**  
VOGAL  
DA DIREÇÃO



**DANIELA DUARTE**  
VOGAL  
DA DIREÇÃO



**ROBERTO VIEIRA**  
VOGAL  
DA DIREÇÃO



**JOÃO MONTEIRO**  
PRESIDENTE DA  
ASSEMBLEIA GERAL



**LUÍS RAMALHO**  
VICE PRESIDENTE DA  
ASSEMBLEIA GERAL



**ANTÓNIO CATARINO**  
SECRETÁRIO DA  
ASSEMBLEIA GERAL



**ANDRÉ MOTA**  
PRESIDENTE DO  
CONSELHO  
FISCAL



**VITÓRIA DE MATOS**  
VICE PRESIDENTE  
DO CONSELHO  
FISCAL



**MARIA DIRCE BÁRBARA**  
SECRETÁRIA DO  
CONSELHO  
FISCAL

# EQUIPA



LUÍS BRITO  
DIRETOR EXECUTIVO



INÊS REIS  
COORDENAÇÃO DE  
PROJETOS SOCIAIS



RITA INÁCIO  
COMUNICAÇÃO



ÁLVARO GÓMEZ  
AUDIOVISUAIS



PATRÍCIA DOMINGOS  
ORGANIZAÇÃO DE  
EVENTOS



NÁDIA SILVA  
ORGANIZAÇÃO DE  
EVENTOS



JOÃO SILVA  
ADMINISTRAÇÃO



ANA BRITO  
PROFESSORA DE DANÇA

**“Associação sem fins lucrativos cujo principal objetivo é o desenvolvimento de projetos sociais, culturais, desportivos, ambientais e formativos, alicerçados na igualdade de direitos e oportunidades entre todos os cidadãos e que sejam uma mais valia no desenvolvimento social.”**



Eis o que seria a apresentação canónica de uma associação que, a funcionar desde Março de 2011, projetou e concretizou algumas das iniciativas que mais dinamismo trouxeram a Portimão, e que, nos últimos anos, se expandiram para todo o Algarve.

## Apresentamos quais os Impulsos que constroem esta Teia:

### AMOR AO ALGARVE

Um amor cheio de dedicação, altruísmo e alguma 'carolice' que impulsionou os membros da Teia a colocar os seus talentos, aptidões e conhecimentos ao serviço do Algarve e dos seus cidadãos.

### AMIZADE

Foi esta a semente da associação, nascida no seio de um grupo de amigos de há muitos anos que, a determinado momento das suas vidas, resolveram transformar essa amizade e confiança mútua num esforço concreto de empreendedorismo social.

### PARTILHA

Uma associação não nasce nem cresce sozinha. Alicerçada no diálogo e na parceria com outras associações, a Teia D'Impulsos levou a bom porto os seus projetos, consciente de que a partilha de sinergias é a melhor solução para ultrapassar os obstáculos.

### RESILIÊNCIA

A Teia D'Impulsos nasceu num contexto de crise e foi nesse mesmo contexto que desenvolveu os seus projetos, provando que, com vontade, trabalho e dedicação, as adversidades podem ser vencidas e as ideias concretizadas.



# Missão



A TDI tem por missão a promoção de atividades de índole cultural, recreativa, formativa, desportiva, ambiental e de outros campos, abertas à comunidade dos concelhos do Algarve, em colaboração com outras entidades locais, visando o desenvolvimento humano, social e cultural das populações em causa.

# Objetivos



Contribuir para a formação humana, física e cultural da comunidade.



Fomentar atividades que contribuam para o desenvolvimento económico e social da comunidade.



Desenvolver atividades culturais e recreativas.



Desenvolver atividades que promovam a equidade e o bem estar.



Participar na defesa e promoção das tradições e património cultural e histórico do Algarve.



Intervir na defesa e divulgação dos recursos ambientais e ecológicos da região.



Promover a inclusão através da prática de exercício físico.



Fortalecer laços de cooperação com outras entidades.



Promover a correta gestão e a autossuficiência da Associação, de forma a tornar possível a sua subsistência ao longo dos anos.

# Valores

## Cidadania

Promoção de um espírito crítico, equitativo e integrador.

## Cooperação

Criação de redes para a promoção da sustentabilidade.

## Empreendedorismo

Promoção de impacto social através da inovação.

## Inclusão

Esforço contínuo na promoção da integração.

## Literacia

Elevar a cultura geral da população.

## Sustentabilidade

Gerir o presente garantindo o futuro.



# Parcerias e Protocolos



Em 2023 a nossa rede de parcerias continuou a crescer, o que permitiu a sustentabilidade e o desenvolvimento dos vários projetos. Acreditamos que tais parcerias, a longo prazo, constituem um dos fatores que tem permitido à Teia D'Impulsos crescer em qualidade e em quantidade de projetos e ações de desenvolvimento local.

Destacamos as parcerias com meios de comunicação, como por exemplo o Sul Informação e a Alvor FM, e também a relação com a Carby e a Marina de Portimão, que nos permitiram a realização da Rota do Petisco e do Campeonato Mundial de Vela Adaptada.

Importa também salientar as parcerias estabelecidas com os vários Municípios e Juntas de Freguesia, de todo o Algarve, que permitem o desenvolvimento de diversos projetos TDI, assumindo um papel fundamental no financiamento e apoio logístico.

## 120 Parceiros apoiam os Projetos TDI



# Comunicação

A aposta na comunicação e no marketing da Associação tem dado resultados, com um maior reconhecimento do seu trabalho por parte da sociedade em geral.

A presença no digital tem sido uma constante, com canais online genéricos da TDI e específicos dos maiores projetos, e o contacto direto com os associados através do envio da Newsletter mensal via email.

A organização de grandes eventos atraiu a atenção dos media, contribuindo para o aumento de notícias e reportagens (radiofónicas e televisivas) de âmbito nacional.

## 208 Notícias

publicadas em órgãos de comunicação social a nível local, regional e nacional

## 20

## Reportagens Nacionais



**FACEBOOK** @teiadimpulsos

7.440 seguidores

6.842 gostos

17.946 visitas

61.879 Alcance de página

**INSTAGRAM** @teiad\_impulsos

2.000 seguidores

6.091 visitas ao perfil

9.424 Alcance de página

Youtube, Tik Tok e LinkedIn



# UFP Cultural e Recreativa



A TDI organiza vários eventos culturais e recreativos com o objetivo de dinamizar a cidade de Portimão e outros municípios algarvios, e de contribuir para o sucesso da restauração e do comércio local.

Alguns dos nossos maiores eventos são a Rota do Petisco, o Lota Cool Market e o Festival de Artes Inclusivas, além de vários mercadinhos em Portimão.

# A ROTA DO PETISCO *Algarve*

**Durante 31 dias, a Rota do Petisco esteve presente em 176 estabelecimentos, espalhados por 11 municípios algarvios.**



*Festa de Abertura no Palácio Gama Lobo, Loulé*



*Festa de Encerramento na Casa da Cultura Islâmica e Mediterrânica, Silves*

Um roteiro gastronómico envolvendo diversos estabelecimentos de restauração, organizados por zonas geográficas distintas.

Visa a promoção da restauração e do comércio local, a divulgação da gastronomia tradicional portuguesa, bem como a revitalização das localidades aderentes, através de animação social e cultural, e o enriquecimento da oferta turística da região fora da época alta.

**A Rota é uma oportunidade para conhecer a oferta da restauração local, onde descobre novos sabores e desvenda recantos esquecidos das localidades.**

**95.000**

Ementas Vendidas

**77.020      17.980**

Modalidade Petisco      Modalidade Doce

**353.030€**

Impacto Económico Direto

# LOTA COOL MARKET

## Blue Fever



**A 8ª edição decorreu entre 5 e 9 de Julho, na Antiga Lota de Portimão.**

Com o tema "*Blue Fever*", manteve a sua vertente de Eco Evento e foco na sustentabilidade, nomeadamente, na preservação dos Oceanos.

O apoio do Choque Frontal ao Vivo permitiu aliar um cartaz musical, de elevada qualidade, dando palco a diferentes géneros e artistas locais.

### COOL Young Vibe

Um espaço dedicado a jovens artesãos oferecendo a possibilidade de, mediante a realização de um workshop da sua arte, mostrarem e venderem os seus produtos a custo zero.

**45**  
**Participantes**

**25 ARTESÃOS**  
**14 FOODTRUCKS**  
**6 PRODUTORES REGIONAIS**



# Festival de Artes Inclusivas



Uma estreia em 2023 foi o Festival de Artes Inclusivas, que nasceu da vontade de mostrar as práticas inclusivas realizadas no Algarve e que, muitas vezes, não são divulgadas ao público. O festival integrou um espetáculo e a Exposição “Incluir com Arte”.

O Espetáculo realizou-se no dia 6 de Maio, no TEMPO - Teatro Municipal de Portimão, e contou com a participação de **7 entidades**, dando a conhecer ao público o trabalho extraordinário que as mesmas desenvolvem a nível de arte com crianças, jovens e adultos com diversidade funcional.

Na Exposição, contamos com a participação de 5 entidades, das quais: *My Brain* com pintura, a Fundação Irene Rolo com escultura, a ASMAL com exposição fotográfica, a Santa Casa da Misericórdia de Albufeira com peças de expressão plástica e artística e a EXISTIR com esculturas a partir de materiais recicláveis.

# Mercadinho de Páscoa

**Organizado em estreita colaboração com o Município e inserido na programação "Viva a Páscoa em Portimão 2023". Este é um mercado composto por diversos *stands*, com iluminação e decoração adaptadas à época festiva.**

No mercadinho estiveram presentes 7 *stands* e 10 mesas, representadas por diferentes marcas regionais.

A Associação Teia D'Impulsos contou também com o seu próprio *stand*, em representação de diversas marcas locais.

Não faltou animação, desde zumba com Andreia Gomes, dança com o Sorority Dance Group, Academia Dança Mais e Estúdio MIXDança da Associação C.A.P.E.L.A, e capoeira com Hugo Rodrigues.





## 12º ANIVERSÁRIO

**Para as comemorações do 12º aniversário da Associação, foi feita uma gala no TEMPO – Teatro Municipal de Portimão, que reuniu cerca de 100 pessoas.**

Os convidados foram recebidos com um mini concerto, do jovem violonista Gonçalo Martins e durante a Gala, apresentada por Júlio Ferreira da Alvor FM, assistiram a apresentações do ECOS e da Academia de Ballet.



## ARRAIAL

**O Arraial decorreu no dia 16 de Setembro, no Espaço Raiz, e teve como objetivo a comemoração dos sucessos da Teia, junto de sócios, entidades e vizinhos.**

O Arraial permitiu fomentar o convívio junto da população mais sénior, envolvente à nossa sede no Espaço Raiz, e aos demais envolvidos com a TDI. Iniciativa essa que pretendemos dar continuidade nos próximos anos.

A close-up photograph showing a woman on the left holding a small, fluffy brown guinea pig. On the right, a young boy is using a stethoscope to listen to the guinea pig's chest. The woman is wearing a white patterned shirt, and the boy is wearing a light-colored shirt. The background is softly blurred, suggesting an outdoor setting.

# UFP Social

Uma das vertentes mais importantes da Associação é a solidariedade e é aqui que se encontram alguns dos seus projetos mais emblemáticos, entre os quais o FICA - Férias Inclusivas para a Comunidade Algarvia, direcionado para crianças e jovens com diversidade funcional e ações de angariação de bens alimentares e de higiene para instituições sociais, como a Ação de Natal.

# FICA - Férias Inclusivas para a Comunidade Algarvia



**7 semanas**  
**33 crianças e jovens**  
**dos 4 aos 24 anos**

O projeto FICA nasceu em 2018, com o objetivo de proporcionar uma resposta diferenciadora a crianças e jovens com necessidades educativas especiais.

Entre Julho e Setembro, tiveram a oportunidade de realizar vela, paddle, surf, canoagem, piscina, praia, visitas a parques aquáticos, atividades na quinta pedagógica, experiências com cavalos, yoga, entre outras.

# HELP - Apoio ao Cuidador

**Projeto direcionado ao apoio aos cuidadores informais de crianças e jovens com diversidade funcional.**

Conscientes da pressão física e mental a que os prestadores de cuidados estão quotidianamente sujeitos, iniciámos em Julho de 2021 este projeto, como uma resposta que visa contribuir para o alívio desses constrangimentos, a melhoria da qualidade de vida dos cuidadores informais e a disponibilização de informação e apoio.

Em 2023, o HELP adapta-se com um novo desafio. Proporcionar a estas crianças e jovens atividades esporádicas, diferenciadoras e estimulantes.

Novas experiências, como a ida a um parque aquático, a realização de um acampamento e um fim de semana repleto de atividades.



**Centre Algarve Hotel**  
Maio

**18 Participantes**  
8 aos 25 anos

**8 Voluntários**



**Aquashow**  
Julho

**19 Participantes**  
4 aos 25 anos

**6 Voluntários**



**Salema Eco Camp**  
Setembro

**14 Participantes**  
7 aos 24 anos

**12 Voluntários**

# Rota Solidária

## Bootcamp Empreendedorismo Social



**2 E 3 FEVEREIRO 2024**  
**MUNICÍPIO DE ALBUFEIRA**

Durante a Rota do Petisco, o valor angariado com a venda dos Passaportes foi distribuído pelas instituições candidatas à Rota Solidária - através de um *Bootcamp* de Empreendedorismo Social, com o intuito de capacitar as entidades a desenvolver melhor os seus projetos.

#### 4 Instituições Apoiadas:

- **Associação Em Contato, Tavira**
- **C.A.S.A. Albufeira**
- **Fundação Irene Rolo, Tavira**
- **GRATO, Portimão**

# Ação de Natal Entre Fraldas e Afetos

A TDI voltou a concretizar mais uma ação de Natal, desta vez,  
***Entre Fraldas e Afetos.***



## 477 Bens Angariados

A ação consistiu numa recolha de bens destinados ao Núcleo Hospitalar de Apoio a Crianças e Jovens em Risco, do CHUA Portimão, equipa multidisciplinar que tem como principal função detetar situações de risco, abuso ou maus-tratos em crianças e jovens.

As maiores necessidades eram para recém-nascidos e bebés, pelo que foram diversos bens recolhidos entre roupa, fraldas, toalhitas, produtos de higiene, leite em pó, papas, brinquedos e até alguma mobília.

# Vela Solidária



**Foram realizadas 81 atividades,  
contabilizando 162 horas,  
envolvendo 107 participantes  
com necessidades especiais.**

A Vela Solidária é um projeto que pretende proporcionar a prática de vela adaptada a crianças, jovens e adultos com diversidade funcional, independentemente das suas limitações físicas e/ou cognitivas.

Em 2023 manteve-se a realização de atividades experimentais para crianças, jovens e adultos integrados em instituições.

Foram envolvidas a Santa Casa do Povo de Messines, Agrupamento de Escolas Júlio Dantas, CEDEMA, Viver o Verão + IN e Casa dos Rapazes de Faro.

## Navegar pela Mente

O projeto permitiu a utentes do Hospital de Dia de Psiquiatria e Reabilitação do CHUA - Portimão, ou seja, a pessoas com depressão ou outra questão de saúde mental, aliar a prática de vela ao seu processo de reabilitação, sendo uma mais valia com o desenvolvimento de uma atividade desportiva e terapêutica como ferramenta de recuperação.



# UFP Desportiva



O Desporto é outra das áreas de eleição da Teia D'Impulsos, ou não fosse este um meio de inclusão extremamente poderoso.

Assim, entre os nossos projetos desportivos, encontramos a Vela Solidária com uma equipa de vela adaptada que tem dado cartas no panorama competitivo, mas também com a missão de proporcionar experiências da modalidade acessíveis a todos temos o ECOS – Oficina de Dança, direcionada para pessoas com e sem diversidade funcional.

# Campeonato do Mundo de Vela Adaptada 2023

O Iate Clube Marina de Portimão e a Vela Solidária realizaram o Campeonato Mundial de Classe Hansa, entre os dias 12 e 21 de Outubro, com base na Marina de Portimão.

Este evento internacional, destinado a atletas de vela adaptada, apurou os campeões do mundo das várias classes Hansa e proporcionou uma experiência única a todos os participantes (pessoas com diferentes graus de diversidade funcional), comitivas e acompanhantes.



**+200 Velejadores  
Treinadores e  
Comitivas**

**90 Voluntários**

**70 Parceiros**

**17 Países**



# Escola de Vela Adaptada

Após o trabalho realizado no ano anterior, foi possível, em 2023, estar presente em provas nacionais, internacionais e no campeonato do Mundo de Hansa.



**1º Prova de Apuramento Nacional**

**Organização:**

late Clube Marina de Portimão

**Velejadores:** Guilherme Ribeiro, Luís Ramalho e João Silva



**2º Prova de Apuramento Nacional**

**Organização:** Oeiras Viva - Marina de Oeiras

**Velejador:** Guilherme Ribeiro



**Campeonato Nacional**

**Organização:**

Clube Naval Povoense

**Velejadores:**

Guilherme Ribeiro e João Silva



**ISAF Para World Championship**

**Organização:**

World Sailing

Royal Netherlands Watersports

**Velejadores:**

Guilherme Ribeiro e Pedro Câncio Reis



**Campeonato do Mundo Hansa**

**Organização:**

late Clube Marina de Portimão e Vela Solidária

**Velejadores:** Guilherme Ribeiro, Luís Ramalho, João Silva e Pedro Câncio Reis

# Academia Júnior de Vela Inclusiva

A Vela Solidária e a Carby, grupo do setor automóvel, uniram-se para fazer crescer e desenvolver competências entre pessoas com e sem diversidade funcional.

Para celebrar esta recente e ambiciosa parceria, foi feita uma apresentação pública, na Marina de Portimão, onde estiveram cerca de 40 crianças e jovens a bordo e ao leme, a velejar.

Em terra estiveram carros de várias marcas da Carby em exposição e houve ainda um beberete exclusivo para os convidados.



# Férias desportivas Entre a Terra e o Mar 🌟

10 Semanas

41 crianças e jovens  
entre os 4 e os 15 anos

Programa de férias que proporciona aos jovens a possibilidade de experimentar vários desportos náuticos como a vela, o surf, a canoagem, o snorkeling e o paddle; assim como, de aprender sobre a biodiversidade marinha local e os desafios que esta enfrenta.



As Férias decorreram entre **3 de Julho a 8 de Setembro**, na Marina de Portimão, e a programação incluiu atividades desportivas e de educação ambiental, sendo o principal foco o mar.



# ECOS - Oficina de Dança



O projeto ECOS - Oficina de Dança Inclusiva desenvolveu-se ao longo de todo o ano, com ensaios todas as sextas-feiras, entre as 17h30 e as 18h45, na sede da Associação.



**16 CRIANÇAS, JOVENS E ADULTOS,  
COM E SEM DIVERSIDADE  
FUNCIONAL**

O ECOS participou na comemoração do Aniversário da Teia D'Impulsos e no Festival de Artes Inclusivas. Em adição, organizou o Espetáculo de final de ano letivo "Era uma vez...", inspirado no *Príncipezinho*, apresentado no dia 1 de Julho, no Auditório do Museu de Portimão.



**ENTRE OS 4 E OS 44 ANOS**



# Academia de Ballet

A Associação Teia D'Impulsos desde 2017 disponibiliza à comunidade aulas de ballet para crianças a partir dos 3 anos de idade. Em 2024 existe também Dança Contemporânea a partir dos 8 anos.



Nos últimos anos, tivemos várias oportunidades de demonstrar o trabalho desenvolvido através de apresentações em público. Este ano não é exceção e pretendemos continuar a dar uma resposta de qualidade às pequenas bailarinas.

# FAÇA PARTE DESTA VIAGEM...



O próximo destino é a aquisição de uma carrinha adaptada que transportará crianças, jovens e adultos com diversidade funcional para experiências incríveis!

MODELO 3 | QUADRO 11 | CAMPO 1101

**0,5** %  
IRS

  
**TEAD'IMPULSOS**  
ASSOCIAÇÃO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVA

**NIF: 509 470 726**

# UFP Formação, Educação e Cidadania



A educação das crianças e jovens para a cidadania, a responsabilidade social e hábitos de vida saudáveis são outras áreas de intervenção que acolhem o empenho da equipa da Teia D'Impulsos.

O associativismo surge da cidadania ativa e da intervenção cívica, pelo que a Associação tem promovido, em diversas ocasiões, o diálogo e o debate sobre os mais diversos assuntos transversais à nossa sociedade. Do Aprender a Comer ao Teia D'Ideias, queremos marcar a diferença na nossa cidade e região.

# EMA

## Educação para o Meio Aquático

**1.364 alunos**  
**153 Atividades**  
**+ 70 Turmas**

**474 alunos com**  
**medidas adicionais**  
**315 Professores**



O EMA - Educação para o Meio Aquático é um projeto orientado para crianças e jovens, do 5º ao 7º ano, que visa o enriquecimento dos programas curriculares com a inclusão de uma oferta educativa no âmbito da cultura marinha e marítima.

Esta oferta alicerça-se em três vertentes: o desenvolvimento de competências e técnicas de navegação, tendo por base a prática de vela; o conhecimento da biodiversidade dos ecossistemas marinhos e a promoção da responsabilidade ambiental de preservação do meio aquático; e a sensibilização para as oportunidades profissionais da economia azul.



# Aprender a Comer

O projeto Aprender a Comer venceu o prémio Fundação Auchan 2022 e tem como intuito consciencializar as crianças e jovens para uma alimentação saudável e sustentável.



## WORKSHOP 1 PLANTAR E CUIDAR

Objetivo: Identificar e conhecer plantas, frutas e legumes, promover o contacto com a terra e estimular experiências sensoriais (visuais, táteis e olfativas).

## WORKSHOP 2 PROCURA DO AÇÚCAR

Objetivo: Descobrir o açúcar existente nos alimentos, por norma, mais consumidos pelas crianças e identificar opções mais saudáveis.



## WORKSHOP 3 COZINHA SAUDÁVEL E SEM DESPERDÍCIO

Objetivo: Promover *snacks* mais saudáveis, para os lanches, recorrendo à prática de culinária.





## TEIA D'IDEIAS

Em prol das comemorações do Dia da Cidade, a 11 de Dezembro, a Associação Teia D'Impulsos em colaboração com o Município de Portimão, organizou a tertúlia "**Portimão, cidade em construção**" do prisma das diversas áreas: sociedade, cultura, desporto e urbanismo. O evento decorreu a 5 de Dezembro, na Casa Manuel Teixeira Gomes.

**Desporto para Todos**  
Webinars

**Ana Reyes**  
O DESPORTO ADAPTADO ENQUANTO FERRAMENTA DE INTEGRAÇÃO

**Rui Batalau**  
O IMPACTO DO DESPORTO NAS DOENÇAS CRÓNICAS

**José Guilherme**  
A IMPORTÂNCIA DA LITERACIA MOTORA NAS CRIANÇAS E JOVENS

**Pedro Batalau**  
O DESPORTO COMO FERRAMENTA PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO

8  
FEV  
21H

15  
FEV  
21H

INSCRIÇÃO OBRIGATORIA | Grátis

TEAD IMPULSOS

Apoio: Lagoa, ICDJ, DESPORTO PARA TODOS

## WEBINARS DESPORTO PARA TODOS

Na sequência do Congresso Nacional realizado em 2021, em formato híbrido, no Município de Lagoa, a Teia D'Impulsos promoveu 2 *webinars* - 8 e 15 de Fevereiro - onde se debateram os seguintes temas: **desporto adaptado** e integração, **literacia motora** nas crianças e jovens, **envelhecimento ativo** e o impacto do desporto nas **doenças crónicas**.

**82 Pessoas na audiência**

# UFP Ambiental



Outra das preocupações da TDI é a sustentabilidade e a conservação da Natureza e, em particular, da vida marítima. Assim, a Associação procura sensibilizar a população para as boas práticas ambientais.

# Arade Azul

Conjunto de ações de limpeza costeira que tem como objetivos: sensibilizar, educar e mobilizar a população local, a comunidade escolar e o público em geral, para a problemática da presença de lixo nos ambientes marinhos.

Estas iniciativas pretendem aliar a promoção da atividade física a uma iniciativa de consciencialização ambiental.

**4 AÇÕES**

**127 PARTICIPANTES**

**1.300 KG DE LIXO RECOLHIDO**



# Dinamização



**310  
participantes**

**454h utilização  
do Espaço**

## Atividades Permanentes:

### **ARCO - Clube de Leitura**

20 Participantes | 16 Horas

### **Artes Marciais**

20 Participantes | 64 Horas

### **Clube D'Arte**

18 Participantes | 56 Horas

### **Entre Lãs e Agulhas**

10 Participantes | 8 Horas

### **Mindfulness com Arte**

6 Participantes | 11 Horas

### **Por Ti Surdo**

6 Participantes | 6 Horas

### **Hatha Yoga**

20 Participantes | 124 Horas

# do Espaço Raiz

## Atividades Esporádicas:

### EVIVA Wine School

36 Participantes | 32 Horas

### Formação de Condutores em Incumprimento

36 Participantes | 42 Horas

### Higiene e Segurança no Trabalho

48 Participantes | 21 Horas

### Meditação

10 Participantes | 10 Horas

### ProVida

40 Participantes | 32 Horas

### Sabedoria das Plantas

20 Participantes | 22 Horas

### Formação de Saúde e Socorrismo

15 Participantes | 25 Horas

### Outros

(reuniões, assembleias, etc.)

+ 20 Participantes | 10 Horas





# Quer tornar-se nosso Voluntário?

**Entre em contacto connosco e saiba quais os projetos em que poderá participar, segundo as suas áreas de interesse e disponibilidade.**

 [geral@teiadimpulsos.pt](mailto:geral@teiadimpulsos.pt)

 +351 910 174 814



**Formulário  
de Inscrição**

# Em 2023 estivemos...

Para além dos nossos eventos,  
a TDI marcou a sua presença em  
diversas iniciativas

7 e 8 de Janeiro  
**TORNEIO SOLIDÁRIO  
DE PADEL**

4 de Fevereiro  
**DEBATE - O LIXO NAS  
ZONAS COSTEIRAS**

22 de Fevereiro  
**WORKSHOP  
HORTA URBANA**

25 de Fevereiro  
**MARKETING MIX  
DO ERRO**

17 de Março  
**EXPO ARTE 2023  
GIL EANES**

23 de Abril  
**AGROFEST SUNDAYS**

30 de Abril  
**FLASHMOB  
PREVENÇÃO MAUS-  
TRATOS NA INFÂNCIA**

6 de Junho  
**SEMANA DO  
DESPORTO - "A VIDA  
DO TREINADOR E DO  
ATLETA"**

24 de Agosto  
**FATACIL**

24 de Outubro  
**DIA MUNICIPAL  
PARA A IGUALDADE  
- INCLUSÃO DA  
TEORIA À PRÁTICA**

27 de Outubro  
**TRITON PORTIMÃO**

16 de Novembro  
**SEMINÁRIO  
"DESPORTO: UM  
CAMINHO DE  
INCLUSÃO"**

5 de Dezembro  
**PRÉMIO MUNICIPAL  
DE VOLUNTARIADO**

# Em 2024...

---

## Teia D'Ideias

26 Janeiro

**Envelhecimento e Saúde Mental**

16 Fevereiro

**Imigração: Desafios e Benefícios da Multiculturalidade**

28 Março

**Crianças e Jovens, Caminhos e Futuro**

12 Abril

**Ambiente e Sustentabilidade**

## Empreendedorismo Juvenil - Março Jovem

1, 6 e 13 de Março

16 de Abril

## Lota COOL Market

24 a 28 Julho

## Festival de Artes Inclusivas

*Data a definir*

## Arade Azul

1 Fevereiro

**Dia Mundial das Zonas Húmidas**

7 Junho

**Dia Mundial dos Oceanos**

16 Setembro

**Dia Int. da Limpeza Costeira**

15 Novembro

**Dia Nacional do Mar**

## Férias Entre a Terra e o Mar

1 de Julho a 6 de Setembro, Marina de Portimão

## Impulsos Sociais

**Rota Solidária**

2 e 3 de Fevereiro

**Ação de Natal**

1 a 13 de Dezembro

**Bootcamp**

**Empreendedorismo Social**

*Data a Definir*

## Projetos que marcaram o ano de 2023, voltam a ganhar vida

---

### FICA

29 de Julho a 13 de Setembro

### Espetáculo Ecos e Academia de Ballet

29 Junho

### Academia de Ballet

**Todas as 3<sup>as</sup> e 5<sup>as</sup> feiras**

Ballet Iniciação (pré-escolar)

Ballet 1 (1<sup>o</sup> Ciclo)

Dança Contemporânea (1<sup>o</sup> Ciclo)

### ECOS

**Todas as 6<sup>as</sup> feiras**

17h30, Espaço Raiz

### EMA

Prática de vela com os alunos do 5<sup>o</sup> ano de Agrupamentos de Escolas de Portimão.

### Navegar pela Mente

**2<sup>as</sup> feiras**

Prática de vela com os utentes do Hospital de Dia de Psiquiatria e Reabilitação do CHUA - Portimão.

### HELP

10 a 12 Maio

21 a 23 Junho

19 a 21 Setembro

### Cem Anos Cem Sabores

13 Setembro a 13 Outubro

### Aprender a Comer

**3<sup>as</sup> e 5<sup>as</sup> no Espaço Raiz**

### Raid Fotográfico

Dedicado ao tema da "Plastificação dos Oceanos".

### Vela Solidária

Atividades regulares de vela destinadas a crianças e jovens com diversidade funcional, de unidades de Educação Especial e instituições, e treinos semanais da equipa de vela adaptada.

# Vantagens Sócios

Conheça os descontos que pode aproveitar  
por pertencer a esta grande família:



**20%**  
Atividades



**10%**  
Bolos Cake Design



**Grátis**  
Inscrição Anual e Free Pass



**10%**  
e Vantagens Exclusivas



**20%**  
Atividade de Arborismo



**20%**  
Tratamentos e Serviços



**50% Consulta Prévia**  
**5% Projetos de Arquitetura**



**10% Aulas, Massagens,**  
**Terapias e Alojamento**



**20%**  
Espaço Cowork



**10%**  
Formações de Vinhos



**10% Conservas**  
**Saboreal e Papa Anzóis**



**5%**  
Todos os Produtos

# TORNE-SE SÓCIO!



Formulário online

## ACOMPANHE-NOS EM:

[www.teiadimpulsos.pt](http://www.teiadimpulsos.pt)  
[www.facebook.com/teiadimpulsos](https://www.facebook.com/teiadimpulsos)  
[www.instagram.com/teiad\\_impulsos](https://www.instagram.com/teiad_impulsos)

**Espaço Raiz - Rua Francisco Daniel  
8500-797 Portimão  
+351 910 174 814**



**TEIAD'IMPULSOS**

ASSOCIAÇÃO SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVA