



# APCAS

Associação de Paralisia Cerebral  
de Almada Seixal

# Plano de Atividades -2016-

## Introdução

2015 foi um ano de afirmação do trabalho da APCAS na área territorial da sua influência. O conhecimento da comunidade, assim como a crescente procura dos nossos serviços por parte das famílias de pessoas com Paralisia Cerebral ou outras incapacidades, vem confirmar que nos assumimos, cada vez mais, como uma resposta capaz aos anseios e necessidades desta população.

Este ano é também um marco para nós uma vez que conseguimos pôr em prática aquelas que foram sempre as nossas intenções, por um lado, a de colmatar a quase inexistente resposta ao nível da intervenção terapêutica, por outro lado a de reforçar o acompanhamento e apoio das famílias com o Centro de Atendimento Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e Incapacidade - CAARPD.

Procurámos alicerçar a nossa atividade em pilares fundamentais que respondam às necessidades dos nossos utentes, com particular destaque para o domínio da integração social pela via do desporto com os Projetos Boccia com Todos e para Todos, Todos por Um e Desporto com Sentido, bem como, no auxílio institucional às entidades que nos procuram.

Toda a atividade desta associação é centrada na e para a pessoa com Paralisia Cerebral e suas famílias. Cada passo dado é no sentido da sua integração procurando sempre ir mais além. Cada sorriso por mais uma conquista é para nós uma motivação para desenvolver mais e melhores projetos, com ambição e perseverança.

O elenco diretivo apresenta-se coeso resultado da partilha de responsabilidades e da envolvência com que cada um encara o todo. O assumir das funções com entusiasmo, bem como, a vontade férrea de levar por diante projetos cada vez mais ousados, torna este grupo de trabalho cada vez mais forte e dotado das ferramentas e experiências que levam por diante tarefas difíceis e exigentes. Este é o espírito que envolve a APCAS. Sem protagonismos individuais, estimula-se a participação e responsabilidade coletiva.

Com o pragmatismo que nos caracteriza, tentamos crescer de forma sustentável, acrescentando em cada Plano de atividades algo de novo que aumente a resposta que esperam de nós, não pondo em causa a exequibilidade das propostas. Não podemos nem devemos ter a ousadia de propor algo que a nossa estrutura não consiga dar resposta, nem podemos, por oposição, ficar condicionados por uma conjuntura difícil como é a que nos rodeia. Temos de assumir algum capital de risco que garanta o desenvolvimento da associação sem por em causa a sua sustentabilidade. Este será sempre o desafio magno da APCAS, continuar a adequar a sua necessidade intrínseca de crescer à razoabilidade de gerir recursos com eficiência/eficácia inerentes a uma IPSS.

Associação de referência nas respostas sociais e na gestão dos seus recursos, é este o desafio e o sumo propósito desta Direção.

## Missão

A Associação de Paralisia Cerebral de Almada Seixal tem como missão a prevenção, habilitação, reabilitação, participação, inclusão social e apoio à família da pessoa com Paralisia Cerebral, doenças neurológicas afins e outras.

## Objetivos

São objetivos nucleares da atividade da APCAS para 2016:

- Continuar a crescer enquanto associação, na dimensão, no número de colaboradores, de sócios e na influência institucional;
- Incrementar as respostas à comunidade;
- Continuar a prestar apoio efetivo à população com deficiência;
- Garantir o financiamento de projetos desenvolvidos pela APCAS, por parte de instituições públicas e/ou privadas;
- Planificar e orçamentar cada um dos projetos, bem como, o funcionamento da instituição;
- Rodear-nos de profissionais que sejam mais-valias nas diferentes vertentes;
- Promover a articulação entre os órgãos e a rentabilização dos potenciais de cada um;
- Continuar a modernização na gestão e comunicação com os sócios, reconhecendo neles o forte contributo enquanto doadores da instituição;
- Investimento no domínio do *fundraising*;
- Manutenção do site, mantendo-o permanentemente atualizado, e investindo de forma perene na divulgação através da rede social – *facebook*, encurtando a “distância” de comunicação entre a APCAS e as pessoas com deficiência, famílias, técnicos e sócios e mundo empresarial;
- Aumentar a bolsa de voluntários fiéis, disponíveis e ativos;

- Estabelecer novas parcerias e revitalizar as existentes;
- Promover e dinamizar o encontro das famílias respondendo às suas necessidades;
- Trabalhar na projeção mediática da APCAS;
- Assumirmos o papel de aglutinadores de diferentes associações da área da deficiência;
- Promover a prática desportiva por parte das pessoas com incapacidades;
- Promover a integração escolar de todas as crianças e jovens com Deficiência/ Necessidades Educativas Especiais;
- Promover, de forma crescente, a intervenção da APCAS no domínio social;
- Assumirmo-nos como parceiros privilegiados das instituições e famílias na melhoria das condições de acessibilidade, nas suas mais diversas vertentes;
- Promover atividades de âmbito cultural e das expressões;
- Envidar esforços para efetivar processos de prescrição e atribuição de produtos de apoio;
- Incrementar a atuação da APCAS em toda a Península de Setúbal.

**Departamento: Administrativo****Atividade: Atendimento ao público****Enquadramento:**

Uma associação madura e credível tem de acompanhar as necessidades sociais do seu público-alvo e, conseqüentemente, proporcionar-lhe respostas cabais às suas problemáticas.

O crescimento pretendido para o presente mandato passa pela manutenção dos associados ativos e pelo incremento qualitativo e quantitativo na comunicação com estes. Paralelamente, pretende-se criar de uma bolsa de doadores institucionais. Ora, tais desafios exigem um acompanhamento permanente, executado por um serviço administrativo e de atendimento ao público de qualidade.

Deve manter-se o horário de atendimento ao público.

Manter a representatividade na representação da APCAS em momentos de reuniões com os parceiros, garantido, tal como no ano de 2015, a participação em praticamente todas as solicitações. Os elementos da Direção envolveram-se particularmente neste domínio. Sempre que possível deve garantir-se a hierarquização da representatividade.

Com o volume de projetos a aumentar e as solicitações a multiplicarem-se, deverá ser assegurada a capacidade de resposta, através de colaboradores a tempo inteiro, auxiliando os elementos da Direção nas suas diferentes valências.

**Planeamento e execução:**

- Manutenção da prestação de serviços com objetivo de gestão de sócios e desenvolvimento dos projetos;
- Estabelecimento de Contratos de Emprego Inserção com o Instituto de Emprego e Formação Profissional e outros contratos;
- Garantir o horário de atendimento ao público que permita o acesso ao espaço da APCAS e aos seus recursos;
- Estabelecimento de escalas de representatividade da APCAS em reuniões e eventos segundo a hierarquia diretiva.

**Recursos:**

- Técnicos administrativos em prestação de serviços
- Contratos de Emprego Inserção e/ou Estágios Profissionais

**Atividade:** Bases de dados diversas**Enquadramento:**

Uma associação para ser eficaz deve conhecer todo o meio em que se envolve.

Com o propósito de sistematizar ações e tarefas é necessário proceder a diversos levantamentos que conduzam à construção de bases de dados eficientes nas mais diversas áreas e domínios.

**Planeamento e execução:**

- Estruturação de base de dados de pessoas com Paralisia Cerebral residentes nos concelhos de Almada e Seixal;
- Atualização da base de dados relativos a uma bolsa de voluntários que permita garantir recursos humanos à associação para o desenvolvimento dos diferentes projetos;
- Incremento da base de dados de empresas da região que possam vir a ser parceiras ou doadoras dos projetos da APCAS;
- Atualização da base de dados relativa a programas a que a APCAS se possa candidatar, ou candidatar algum dos seus projetos.

**Recursos:**

- Participação de parceiros comunitários e institucionais
- Comunicações

**Atividade:** Gestão de sócios**Enquadramento:**

Atualmente, qualquer associação que deseja sobreviver financeiramente e que se queira afirmar no meio em que se insere, deve assumir, com elevado profissionalismo, uma gestão cuidada dos seus doadores, fidelizando-os à sua missão nuclear, no nosso caso, a defesa intransigente dos direitos de cidadania das pessoas com deficiência.

É imperioso que o sócio acompanhe com regularidade a atividade da APCAS, que se identifique com as suas iniciativas e reconheça que o seu donativo foi bem aplicado. Deve-se entender o sócio como um doador que aplica o seu dinheiro, num ato de solidariedade, esperando como retorno que alguém com incapacidade tenha beneficiado direta ou indiretamente da sua contribuição, através de projetos e atividades que promovam a sua integração social e o seu bem estar.

**Planeamento e execução:**

- Atualização do *software* de gestão de sócios;
- Continuação do trabalho de atualização da base de dados de sócios através de contacto telefónico com todos os sócios;
- Comunicação periódica em modalidade (carta ou e-mail) escolhida pelo sócio:
  - Balanço das atividades realizadas;
  - Convocatórias para Assembleias Gerais.

**Recursos:**

- Software de gestão de sócios
- Envelopes, papel timbrado

**Atividade:** Atualização permanente do sítio na internet e páginas no *facebook* e *YouTube*

**Enquadramento:**

A sociedade de informação exige atualização constante, imagem atrativa e fidelidade de mensagem. A APCAS, com o seu logo e enquadramento agradável, necessita exportar para o interior da comunidade virtual os seus projetos, momentos, imagens e informações.

Para este propósito estão escolhidas duas ferramentas nucleares, a manutenção do recente sítio na internet, com imagem mais atual e dinâmica, bem como, o recurso às redes sociais, nomeadamente *facebook* e *YouTube*, que conseguem, de forma eficaz, disseminar as atividades, projetos, necessidades e conquistas resultantes do nosso trabalho. Neste contexto e seguindo os procedimentos já empreendidos pela nossa política de comunicação serão enviadas, via correio eletrónico, *Newsletters*, que façam a antevisão dos projetos e atividades a desenvolver e que informem em tempo útil os sócios, entidades, famílias e amigos de toda a dinâmica da APCAS.

**Planeamento e execução:**

- Manutenção do site;
- Atualização permanente do sítio nas suas diferentes componentes;
- Atualização permanente da página do *facebook*, dinamização quotidiana dos seus conteúdos e exploração de todas as suas potencialidades enquanto veículo transmissor de informação. Como complemento, serão tornados públicos, via *YouTube*, vídeos de atividades desenvolvidas;
- Solicitar a participação ativa dos sócios e parceiros na divulgação de artigos, testemunhos e atividades;
- Criar e enviar *Newsletters* periódicas a todos os sócios, parceiros, entidades e famílias.

**Recursos:**

- Colaboração da Designer Gisela Abreu, dos elementos da direção e todos os sócios e amigos



**Atividade:** Apresentação / divulgação da APCAS e respetivas atividades a Entidades públicas e privadas nacionais e internacionais

**Enquadramento:**

Com o reconhecimento do trabalho que tem vindo a ser desenvolvido pela APCAS procurou efetuar-se um trabalho intensivo junto de entidades públicas e privadas que proporcionasse momentos de apresentação eficaz da missão e objetivos a que estamos obrigados, mas também propostas concretas de cooperação institucional e estabelecimento de novas parcerias, bem como, de candidaturas a projetos e financiamentos de âmbito nacional, europeu ou internacional.

Esta é uma oportunidade única para além de darmos a conhecer o trabalho por nós desenvolvido de sermos uma referência para as Instituições que financiam e monitorizam a implementação dos projectos e aplicação das suas verbas. A nossa apresentação, hoje e sempre, não se extingue na participação em debates, mesas redondas ou conferências, ela estende-se num convite a quem nos queiram visitar, partilhar experiências e ver como implementamos no terreno as ações que definimos como estratégicas.

**Planeamento e execução:**

- Reuniões para apresentação dos projetos da APCAS a entidades públicas com responsabilidades no setor da nossa intervenção;
- Reuniões com associações congéneres e outras do domínio social para apresentação de projetos, partilha de experiências e estabelecimento de parcerias.

**Recursos:**

- Telecomunicações e correspondência
- Garantir representatividade alargada da APCAS

**Departamento: Instalações e Gestão de Equipamentos****Atividade:** Gestão corrente das diversas instalações e equipamentos**Enquadramento:**

A APCAS dispõe de três os espaços físicos nomeadamente duas lojas na galeria comercial Espaço Chiado em Lisboa, seu património imobiliário, um apartamento no Laranjeiro, cedido em regime de comodato pela Câmara Municipal de Almada, e uma moradia no Seixal, onde funciona a sede, também cedida em regime de comodato pela Câmara Municipal do Seixal, pelo que é da sua responsabilidade assegurar a manutenção corrente destes imóveis.

**Planeamento e execução:**

- Cumprimento de contratos relativos a: eletricidade, água, vigilância e segurança, higiene e limpeza, seguros, comunicações;
- Rendas, alugueres e condomínios;
- Conservação, reparação e adaptação de instalações.

**Recursos:**

- Recursos financeiros para o cumprimento dos contratos acima citados
- Material de desgaste
- Comunicações
- Transportes

**Atividade:** Implementação do projeto de segurança e higiene no trabalho

**Enquadramento:**

Implementar o projeto de segurança das instalações onde funciona a sede promovendo a formação de todo o pessoal na área da segurança e higiene no trabalho.

**Planeamento e execução:**

- Formação do pessoal e elementos da Direção.

**Recursos:**

- Formadores;  
- Comunicações.

**Departamento: Financeiro****Atividade: Aumento do número de associados****Enquadramento:**

Será prioritário para a APCAS manter uma estabilidade financeira que permita assumir com segurança todos os encargos assumidos, permitindo lançar as bases de novos projetos, afiançando a sua sustentabilidade financeira.

O desafio dos tempos é a sobrevivência do 3º setor na nova conjuntura económica e social. Com a redução drástica da comparticipação financeira pública e com a agonia do setor empresarial privado, os movimentos criados a partir da sociedade civil devem procurar garantir o financiamento relativo aos gastos de funcionamento junto de doadores individuais que se identifiquem com a sua missão e objetivos.

Com base nestes pressupostos a APCAS deverá procurar garantir esse financiamento aumentando o número de sócios que lhe imprimam para além dos ganhos de capitais, força de representatividade.

Por outro lado, estando a gestão dos associados devidamente informatizada, agilizando os processos, deverá haver um esforço por fidelizar os sócios à APCAS, bem como, recuperar sócios que tenham perdido o contacto com a associação.

**Planeamento e execução:**

- Cada sócio é desafiado a fazer alguém do seu círculo familiar/amigos sócio da APCAS;
- Disponibilizar o kit Sócio;
- Ligar os sócios à APCAS através do *facebook* (usando o “gosto”);
- Estabelecer contacto com todos os associados de modo a fidelizá-los ou trazê-los de volta ao projeto.

**Recursos:**

- Material gráfico de divulgação
- Telecomunicações e correspondência
- *Site e facebook*

**Atividade:** Contratos-Programa com as Câmaras Municipais de Seixal, Almada e setúbal e Juntas de Freguesia dos Concelhos do Seixal e Almada

**Enquadramento:**

O apoio autárquico será sempre um motor que auxiliará a APCAS a desenvolver projetos específicos na sua área de intervenção. Para tal, é indispensável que a apresentação, fundamentação e concretização dos projetos seja uma realidade, bem como, a correta aplicação dos financiamentos e justificação das importâncias investidas.

Neste enquadramento em que a APCAS se insere, requiere-se a continuação/início das parcerias com as três autarquias.

**Planeamento e execução:**

- Apresentação de candidaturas a Contratos-Programa com as Câmara Municipais e Juntas de Freguesia atrás referidas, com projetos específicos do domínio Social e Desportivo.

**Recursos:**

- Telecomunicações e correspondência;
- Transportes.

**Atividade: Stand-Up Comedy****Enquadramento:**

Na procura de financiamentos que ajudem a suportar os encargos crescentes da APCAS, os horizontes devem ser abrangentes e englobar oportunidades que passem pela vontade de setores do meio empresarial e cultural desenvolverem a sua função social em atos de solidariedade.

Pretende-se um espetáculo solidário em que o mote é a boa disposição, num espaço acessível a todos e em que a venda de bilhetes reverta, tanto quanto possível na íntegra, para a APCAS. Para este evento, e dependendo do número de espetadores, assegurar-se-á um espaço agradável, com acessibilidades e de preferência sem custos acrescidos para a APCAS.

**Planeamento e execução:**

- Planeamento do logístico do evento;
- Divulgação do evento pelos sócios e parceiros;
- Decoração do espaço do espetáculo;
- Angariação de sócios junto dos participantes do evento.

**Recursos:**

- Material gráfico de divulgação
- Telecomunicações e correspondência
- Material de decoração do recinto do espetáculo
- Equipamentos de som e luz
- Colaboração de vários artistas

**Atividade: Festa Temática****Enquadramento:**

Mais uma iniciativa para angariação de fundos promovida com o auxílio de personalidades públicas. Pretende-se organizar uma festa/danceteria cuja temática será a definir propondo-se aos participantes “dress code” de acordo com essa mesma temática. Os participantes serão chamados a colaborar através de donativo representado pelo bilhete de ingresso da Festa.

**Planeamento e execução:**

- Planeamento logístico do evento;
- Divulgação do evento pelos sócios e parceiros;
- Decoração do espaço do espetáculo;
- Angariação de sócios junto dos participantes do evento.

**Recursos:**

- Material gráfico de divulgação
- Telecomunicações e correspondência
- Material de decoração do recinto do espetáculo
- Equipamento de som e luz
- Colaboração de vários artistas

**Atividade: Angariação de fundos em feiras e espaços comerciais****Enquadramento:**

Quem não aparece é facilmente esquecido. Neste pressuposto dos tempos modernos, é preocupação da Direção da APCAS, juntar à angariação de fundos, a divulgação dos serviços prestados e projetos desenvolvidos, junto da população que não está conectada à problemática da deficiência por qualquer relação pessoal.

Uma imagem jovem, dinâmica e adequada à realidade enquadra-se nas necessidades do público alvo da APCAS, pois atua como fator facilitador da transmissão da mensagem, atrai novos doadores individuais e afirma-nos como resposta séria às questões sociais a que estamos estatutária e moralmente vinculados.

**Planeamento e execução:**

- Solicitação de doação e respetiva recolha de materiais diversos para quermesses;
- Contactos com várias entidades solicitando espaços para presença da APCAS;
- Divulgação, angariação de fundos e sócios na Festas Populares do Seixal;
- Divulgação, angariação de fundos e sócios nas Festas Populares da Cova da Piedade;
- Divulgação, angariação de fundos e sócios em vários espaços comerciais, casuisticamente.

**Recursos:**

- Material gráfico de divulgação
- Material para vender em rifas nas Festas Populares do Seixal e Festas da Cova da Piedade
- Material de decoração para os stands da APCAS
- Colaboração de voluntários
- Transportes



**Atividade: 100 mãos em rede, por 1 ano de sorrisos – Responsabilidade Social do tecido empresarial****Enquadramento:**

Como IPSS a APCAS pode proporcionar às empresas da região benefícios fiscais importantes ao abrigo da Lei do Mecenato Social. Neste sentido, desafiaremos 100 empresas da região de abrangência da APCAS para colaborar no financiamento regular da associação, quer na sua atividade diária como no desenvolvimento de projetos específicos. Um apelo à responsabilidade social do tecido empresarial num enquadramento social cada vez mais precário é o que nos propomos fazer, encontrando 100 empresas que contribuam com 100 euros cada.

Em paralelo a esta atividade está delineada uma estratégia de abordagem a empresas de maior dimensão para as quais se desenvolverá uma estratégia de apoio a projetos específicos com um montante mínimo de participação adequado a cada projeto.

Desta forma será garantida a sustentabilidade financeira para o funcionamento corrente da APCAS em cada ano.

**Planeamento e execução:**

- Divulgação de Portfolio detalhado da atividade desenvolvida pela APCAS, com testemunhos de figuras públicas que subscrevam a qualidade da ofertas social que proporcionamos;
- Reuniões com empresários a nível local e nacional;
- Divulgação da lista de amigos/empresas pelos canais virtuais da APCAS;
- Envio anual de balanço detalhado de toda a atividade da APCAS aos financiadores.

**Recursos:**

- Material gráfico;
- Papel;
- Comunicações;
- Tinteiros;
- Transportes.

**Atividade: Corrida solidária - Dá rodas aos sapatos****Enquadramento:**

Na procura de financiamentos que ajudem a suportar os encargos crescentes da APCAS, os horizontes devem ser abrangentes e ao mesmo tempo proporcionar momentos de lazer associados também ao bem estar físico. Deste modo, e dado o crescente fenómeno da prática de atividades desportivas (corridas, marcha, cicloturismo...) pretendemos promover a realização de um evento dessa natureza.

**Planeamento e execução:**

- Desenvolvimento de parcerias com entidades / empresas que patrocinem e/ou organizem o evento;
- Promover a divulgação do evento.

**Recursos:**

- Entidades / empresas patrocinadoras
- Comunicações

**Atividade: Torneio de Pesca Desportiva****Enquadramento:**

Sempre com a perspetiva de alargar a base de financiamento com o propósito de fomentar a sustentabilidade financeira a APCAS numa parceria com a Federação Portuguesa de Pesca Desportiva promoverá um encontro competitivo na Baía do Seixal.

**Planeamento e execução:**

- Desenvolvimento da parceria com a Federação Portuguesa de Pesca Desportiva;
- Organização logística;
- Divulgação do evento.

**Recursos:**

- Parceria com a Federação de Pesca Desportiva;
- Comunicações.

**Departamento:** Desportivo**Atividade:** Escola de Boccia – funcionamento corrente**Enquadramento:**

Talvez o projeto da APCAS que até agora tem maior reconhecimento público, pois tem conseguido impor-se junto da comunidade local e começa a ser identificado como um trabalho de enorme mérito por outras instituições e clubes ligados à Paralisia Cerebral.

O número crescente de atletas é reflexo disso mesmo, tendo aumentado, de forma substancial nos últimos meses.

O trabalho sério e participado que alia a competência técnica ao voluntariado puro e desinteressado, leva à promoção das competências sociais de atletas e famílias e à promoção dos valores e atributos da prática desportiva.

Atletas fiéis e famílias mobilizadas são o garante da continuidade e da consecução dos objetivos de integração das pessoas com deficiência.

Sempre que possível, a Escola de Boccia, sai dos seus moldes de treino em ginásio para o exterior ou para outros contextos, de modo a que a população possa conhecer a modalidade e reconheça o esforço e a dedicação com que todos atletas se entregam à modalidade.

Por outro lado, está a ser dado um passo em frente na prossecução dos nossos objetivos, com uma planificação mais precisa e adequação mais exigente dos procedimentos de treino às potencialidades dos atletas, em particular dos que se apresentam com possibilidades de progressão competitiva na modalidade.

Uma das lacunas encontradas na Escola de Boccia está patente na ausência de um técnico da área da reabilitação para monitorização e correção de posturas e movimentos. Neste sentido, procuraremos dotar este projeto deste recurso humano tão precioso.

Para além disso, dadas as solicitações crescentes e necessidade de acompanhamento quase permanente da atividade de boccia é imperioso dotar a Escola de Boccia de um técnico credenciado que efetue esse trabalho de forma sistemática, numa prestação de serviços enquanto técnico.

**Planeamento e execução:**

- Treinos com uma frequência de uma vez por semana (ao sábado) para todos os atletas da Escola de Boccia;

- Treinos com uma frequência de duas ou três vezes por semana (2ª, 4ª e sábado) para atletas em competição e atletas que entrarão em competição brevemente;
- Demonstrações em espaços públicos ou outros contextos no âmbito de atividades promovidas por outros parceiros (Jogos do Seixal, Seixalíada, outros);
- Certificação dos técnicos;
- Divulgação da Escola de Boccia;
- Captação de novos atletas.

**Recursos:**

- Pavilhão da Escola Básica 2,3 António Augusto Louro
- Bolas, calhas, cronómetros, marcadores e outro material da modalidade
- Recursos humanos: técnicos e voluntários
- Transporte
- Material gráfico de divulgação
- Telecomunicações e correspondência

**Atividade:** Participação nas competições oficiais com a Escola de Boccia**Enquadramento:**

A Escola de Boccia abarca um conjunto de atividades que evidenciam uma dinâmica instituída, reveladora do impacto positivo que se tem implementado.

Neste contexto, a participação nas competições oficiais com um número cada vez mais alargado de atletas e com resultados em crescendo, leva a um nível de responsabilidade cada vez mais exigente.

As aptidões competitivas dos nossos atletas são amplamente dotadas com a participação em todas as provas possíveis do quadro competitivo nacional, não perdendo de vista que o objetivo maior é bastante lato no tempo, pois passa por ter, em 4-6 anos, atletas seus a lutar pelos lugares cimeiros das competições nacionais.

**Planeamento e execução:**

- Inscrição de todos os atletas e técnicos da Escola de Boccia na PCAND;
- Inscrição de 8 atletas (2 BC1; 2 BC2; 4 BC3) nas competições oficiais nacionais;
- Promover a classificação de eventuais novos atletas elegíveis para a competição, respeitando o querer do atleta
- Participação nas diferentes provas do calendário nacional;
- Delineação de planos de treino específicos para todos os atletas de competição.

**Recursos:**

- Verbas para inscrição de todos os atletas e técnicos na PCAND
- Verbas para inscrição dos atletas nas provas do calendário nacional de Boccia
- Verbas para alojamento de atletas e técnicos em prova
- Verbas para alimentação de atletas e técnicos em prova
- Transportes

**Atividade:** VIII Torneio de Boccia do Seixal/ IV Torneio de Captação de Novos Valores**Enquadramento:**

Com tantos atletas a praticar a modalidade na Escola de Boccia, é vital que se proporcionem momentos competitivos a todos os que são elegíveis para a competição, independentemente de ainda não reunirem todos os requisitos para competirem oficialmente (por exemplo, idade). Assim, propomos organizar o VIII Torneio de Boccia do Seixal / IV Torneio de Captação de Novos Valores, que contará com a presença de atletas provenientes de instituições e clubes convidados que possuam atletas jovens sem experiência competitiva ou sem idade para entrar nas competições existentes a nível nacional.

**Planeamento e execução:**

- Planeamento do Torneio com a Comissão Técnica do Desporto Adaptado e PCAND;
- Convidar outros clubes, instituições e voluntários;
- Garantir refeições para todos os participantes;
- Adquirir troféus e medalhas para os atletas melhor classificados;
- Divulgar torneio;
- Efetuar sorteio e mapa do torneio;
- Marcar campos;
- Organizar logística do torneio.

**Recursos:**

- Telecomunicações e correspondência
- Refeições para comitivas
- Troféus e medalhas
- Material gráfico
- Fitas de marcação de campos
- Equipamento informático e de som

**Atividade:** Projeto “Todos por um...”**Enquadramento:**

O objetivo deste projeto é contribuir para a integração escolar e social das crianças e jovens com deficiência.

Desde o ano letivo 2011/2012, ano de arranque do projeto, que se tem vindo a promover, junto das escolas da Área Metropolitana de Lisboa, a prática do Desporto Adaptado por toda a comunidade escolar. Demonstrações, Ações de Sensibilização, Formação de Docentes, creditada e não creditada, Formação de Alunos e Famílias Auxílio técnico aos docentes, momentos de treino nas escolas e encontros convívio/competitivos foram e serão os eixos prioritários de intervenção.

Pretende-se que cada vez mais escolas adiram a este projeto e que novas parcerias sejam estabelecidas, para além das que já estão estabelecidas, Direção Geral de Educação, Desporto Escolar, DGEstE, Câmara Municipal do Seixal, Câmara Municipal de Setúbal, Instituto Politécnico de Setúbal e Centro de Formação do Agrupamento de Escolas do Seixal.

Estão programados quatro grandes encontros entre todos os participantes, bem como cursos de arbitragem, de assistentes técnicos desportivos, gestão de eventos desportivos, entre outros, assumindo a APCAS a liderança deste processo organizativo.

Este Projeto poderá ser sujeito a reformulação e novo enquadramento, nomeadamente, abrangência populacional, dimensão e área geográfica de intervenção, se se proporcionarem candidaturas para o seu financiamento.

**Planeamento e execução:**

- Reuniões com os agentes educativos dos Agrupamentos de Escolas da Área Metropolitana de Lisboa
- Demonstrações da Escola de Boccia nos Agrupamentos;
- Constituição de uma equipa em cada Agrupamento;
- Formação de docentes, alunos, famílias e técnicos desportivos;
- Organização de quatro grandes Encontros Convívio/Competição no ano letivo 2015/2016



**Recursos:**

- Telecomunicações e correspondência
- Material desportivo/ pedagógico
- Transportes
- Pavilhão municipal
- Troféus e prémios para atletas e escolas
- Equipamento de som
- Equipamento informático
- Alimentação para comitivas

**Atividade:** Projeto Boccia Com Todos e Para Todos (BCTPT) – EVA Escola da Vida Ativa**Enquadramento:**

Projeto que complementa o “Todos por um”, sendo este direcionado para os alunos do 2º, 3º ciclo e secundário, o BCTPT permite fechar o quadrado ao possibilitar a entrada do desporto adaptado ao nível do pré-escolar e 1º ciclo criando assim desde tenra idade hábitos salutareos desportivos e de inserção. Permite ainda o abrir as portas à população sénior, proporcionando-lhes momentos de convívio / competição entre o seus pares, quer no interior das suas instituições, quer através da interacção com outras instituições ligadas à 3ª idade. Ao fomentar o encontro geracional através de momentos finais competitivos entre os vencedores das respetivas competições, faculta assim outras experiências e vivências quer aos mais novos quer aos que já tem um pouco mais experiência de vida.

**Planeamento e execução:**

- Reuniões com os agentes educativos dos Agrupamentos de Escolas, Associações de Reformados e Autarquias da Península de Setúbal;
- Demonstrações de Boccia em contexto institucional;
- Fomentar a constituição de uma equipa em cada Agrupamento ou Associação
- Formação de técnicos, docentes, alunos e famílias;
- Organização de Encontros Convívio/Competição durante o ano letivo 2015/2016.

**Recursos:**

- Telecomunicações e correspondência
- Material desportivo/ pedagógico
- Transportes
- Pavilhão municipal
- Troféus e prémios para atletas, escolas e instituições
- Equipamento de som e informático
- Alimentação para comitivas

**Atividade:** Projeto “Todos em Jogo”**Enquadramento:**

Projeto complementar do projeto “Todos por um” e “Desporto com Sentido”, consiste na expansão de dois micro sites com a mesma denominação e de acesso a uma plataforma de Desporto Adaptado.

Os micro sites servem de alojamento a uma plataforma e-learning, onde se encontra informação sobre desporto adaptado permitindo o registo online de professores, alunos, família, voluntários, público em geral e onde se pode encontrar informação/formação em 20 modalidades desportivas.

**Planeamento e execução:**

- Empresa *SportTools* para desenvolvimento dos sites e plataforma *e-learning*
- *Web Design designer* Gisela Abreu
- Domínio *web*

**Recursos:**

- Telecomunicações e correspondência
- Material desportivo/ pedagógico
- Transportes
- Equipamento informático

**Atividade:** Centro de Recursos de Desporto Adaptado - CRDA**Enquadramento:**

Com a implementação um CRDA, pretendeu-se contribuir para o desenvolvimento do Desporto Adaptado através da disponibilização de materiais, equipamentos, fomentando a formação e a informação, bem com a divulgação das ofertas de Desporto Adaptado existentes a nível regional. Paralelamente verificou-se ainda o apoio a técnicos e professores das instituições, escolas e clubes, e a divulgação dos vários desportos adaptados junto de quem de direito e permitir assim que as crianças, jovens e adultos com necessidades especiais tenham acesso à prática regular desportiva. Todo este intenso trabalho desenvolvido já no ano de 2015 terá forçosamente continuidade no ano 2016, pois apesar das diversas iniciativas já desenvolvidas, muitas mais estão já a ser preparadas para o próximo ano.

**Planeamento e execução:**

- Interação com Escola de Boccia;
- Interação com os projetos “Todos por um” , “BCTPT” e “Desporto com Sentido”;
- Acompanhamento técnico;
- Relatórios de acompanhamento trimestrais.

**Recursos:**

- Instalações da sede da APCAS
- Material desportivo e bibliográfico
- Estagiários de desporto
- Voluntários

**Atividade:** Aquisição de equipamento desportivo de Boccia e vestuário**Enquadramento:**

A Escola de Boccia é o cartão de visita da APCAS. É um dos vetores mais importantes da nossa intervenção na perseverante luta pela igualdade de oportunidades e pleno gozo dos direitos de cidadania das pessoas com deficiência.

Assim sendo, há que reunir esforços na promoção de todas as condições para a prática da modalidade aos nossos atletas, a começar pelo equipamento desportivo adequado às características individuais de cada um.

Aquisição de bolas, calhas e marcadores são prioridades em todos os anos, bem como, aquisição de fatos de treino e outro vestuário que uniformize e identifique os atletas e técnicos da Escola de Boccia em cada prova ou evento desportivo em que participem.

Dados os valores elevados do equipamento desportivo de Boccia, procurar-se-á, sempre que possível, o apoio de empresas ao abrigo da lei do mecenato.

**Planeamento e execução:**

- Pedidos de apoio/patrocínios para a aquisição de equipamento desportivo;
- Adquirir o material desportivo necessário não dispensando a consulta de mercado;
- Adquirir vestuário casuisticamente.

**Recursos:**

- Telecomunicações e correspondência;
- Financeiros para aquisição do material proposto.

**Atividade: Natação Terapêutica****Enquadramento:**

A prevenção de malformações decorrentes de posicionamentos incorretos, espasticidade e outras características inerentes a quadros de Paralisia Cerebral preocupam famílias e os técnicos de saúde que acompanham estas pessoas. A APCAS, nesta linha de orientação, proporciona, numa parceria com a Câmara Municipal do Seixal, uma aula semanal de Natação Terapêutica, em dois horários, acompanhada por uma Técnica de Psicomotricidade .

**Planeamento e execução:**

- Divulgação da atividade de natação terapêutica na comunicação social municipal;
- Divulgação junto das associações de deficiência, Centro de Desenvolvimento da Criança Torrado da Silva;
- Manutenção das horas de funcionamento da natação terapêutica.

**Recursos:**

- Piscina Municipal de Corroios
- Material gráfico

**Atividade: Projeto “Desporto com Sentido”****Enquadramento:**

O objetivo do projeto “Desporto com Sentido” centra-se na produção de ferramentas necessárias à inclusão pelo desporto através da execução de manuais específicos em papel e vídeo de várias modalidades desportivas adaptadas, acompanhados de suporte digital e materiais didático-pedagógico. Pretende-se também com este projeto a constituição de um Centro de Treino de competências para o desporto adaptado, a fim de promover a inclusão e o incremento dos níveis de participação das crianças e jovens nas escolas e comunidade através da prática desportiva.

A APCAS constatou através das suas atividades desenvolvidas, bem como de pesquisa apurada, a quase inexistência de informação escrita em língua portuguesa sobre desporto adaptado, pretende-se, assim, a supressão das lacunas existentes no âmbito bibliográfico do desporto adaptado e da escassez de recursos didático-pedagógicos disponíveis para docentes/ técnicos nesta área, que são os principais fatores limitadores da prática desportiva na população com deficiência. Por forma a alcançar esse propósito, a participação de três parceiros – C. M. do Seixal, Direção Geral de Educação e Faculdade de Motricidade Humana, permitirá uma transversalidade de intervenientes constituindo-se uma rede de partilha de conhecimento e sensibilização para a problemática da deficiência, da promoção da atividade física regular e em meio escolar, da capacitação de professores e técnicos em desporto adaptado e, também, a da investigação em meio académico.

O projeto iniciou-se no ano de 2015 e prevê-se a sua conclusão em Março de 2016.

**Planeamento e execução:**

- Conclusão dos diversos manuais (generalista de Desporto Adaptado e 20 de modalidades diversas);
- Conceção e criação dos vídeos que acompanham os manuais;
- Execução de kit básico de prática desportiva adaptada;
- Disseminação dos diferentes produtos através da plataforma *web* existente;
- Ações de sensibilização e promoção.

**Recursos:**

- Equipamento audiovisual e informático
- Kits de material desportivo e pré-desportivo, na área do desporto adaptado

- Material de escritório
- Material gráfico
- Serviços de impressão
- Técnicos de desporto adaptado
- Telecomunicações e correspondência
- Transportes



**Departamento:** Social

**Atividade:** Aconselhamento às pessoas com deficiência e respetivas famílias

**Enquadramento:**

Uma associação que intervém no campo da deficiência, deve pautar a sua atividade no acompanhamento e aconselhamento das pessoas com deficiência e suas famílias com vista à resolução das problemáticas, levantadas reiteradas vezes, que dificultam a integração na sociedade.

Ao abrir portas, com atendimento à população, surgirão cada vez mais pedidos de ajuda nos diferentes setores de dificuldade, educação, acessibilidades, trabalho, saúde, ajudas técnicas, etc. Será obrigação de todos os elementos da APCAS proporcionar os meios, indicar os caminhos, partilhar conhecimentos e intervir, quando caso disso, na minoração das dificuldades diagnosticadas por quem nos procura.

A APCAS atendeu e respondeu, no ano 2015 a inúmeras solicitações particulares e institucionais e a todas atendeu.

Um dos serviços de que dispõe é o aconselhamento jurídico.

**Planeamento e execução:**

- Divulgar o serviço prestado;
- Avaliar as situações apresentadas;
- Orientar as pessoas, encaminhando-as no caminho da resolução dos seus problemas;
- Dar pareceres, solicitar informações e/ou soluções às entidades competentes;
- Acompanhar os processos após a sua resolução.

**Recursos:**

- Telecomunicações e correspondência
- Transportes
- Material gráfico

**Atividade:** CAARPD- Centro de Atendimento Acompanhamento e Reabilitação Social para pessoas com deficiência e incapacidade

**Enquadramento:**

O Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e Incapacidade (CAARPD), é uma resposta desenvolvida pela Associação de Paralisia Cerebral de Almada Seixal em parceria com o Instituto de Segurança Social, IP-Centro Distrital de Setúbal, sendo um serviço especializado que assegura o atendimento, o acompanhamento e o processo de reabilitação social a pessoas com deficiência e incapacidade e disponibiliza serviços de capacitação e suporte às suas famílias ou cuidadores informais.

**Planeamento e execução:**

- Divulgação do Centro;
- Seleção dos utentes;
- Aconselhamento e acompanhamento do utente e suas famílias;
- Capacitação do utente e sua família para as atividades de vida diária;
- Competências básicas de autonomia;
- Orientação e mobilidade;
- Estimulação sensorial;
- Apoio Psicossocial.

**Recursos:**

- Instalações;
- Técnicos (Fisioterapeuta, Psicólogo e Assistente Social);
- Telecomunicações e correspondência;
- Transportes;
- Equipamento específico e didático;
- Material gráfico.

**Atividade:** Participação nos grupos de trabalho no âmbito da Rede Incluir e parcerias com a Câmara Municipal do Seixal e Câmara Municipal de Almada

**Enquadramento:**

A APCAS sempre se orientará pelo princípio de que não se encontra sozinha na dinamização de atividades, e que todo o trabalho em parceria será mais profícuo e mais abrangente. Cooperar com as diferentes associações e com as Câmaras Municipais do Seixal e de Almada nos diversos momentos e projetos comuns deverá manter-se como modo de intervenção da associação.

Levantamento das acessibilidades das escolas e comemoração do dia internacional da deficiência, por exemplo, serão atividades que farão parte da nossa intervenção no terreno.

**Planeamento e execução:**

- Participar nas reuniões de trabalho com os diferentes parceiros;
- Dinamizar as atividades preparadas em cooperação entre as diferentes instituições;
- Proporcionar meios aos diferentes parceiros, ajudando-os a concretizar as diferentes atividades.

**Recursos:**

- Telecomunicações e correspondência
- Transportes

**Atividade: VI churrasco APCAS****Enquadramento:**

Para o bem-estar das pessoas com deficiência, é necessário promover a socialização e o desenvolvimento de atividades de exterior que facilitem o convívio entre as famílias. A APCAS pretende efetuar múltiplas atividades que favoreçam estes aspetos, sem no entanto aumentar os encargos financeiros da associação. Assumiremos o papel coordenador e unificador das famílias em torno da atividade proposta, sendo que os encargos financeiros inerentes à participação de cada pessoa serão assumidos pelas próprias famílias.

Aproveitando o clima favorável, será promovido o VI churrasco da APCAS, que tem reunido em edições anteriores cerca de 200 convivas. Procuraremos, a cada ano, acrescentar algumas novidades ao evento, que em 2015 contou com um espetáculo de animação bem como pinturas faciais para os mais novos.

**Planeamento e execução:**

- Contatos com a Câmara Municipal do Seixal para escolha do local do piquenique;
- Planeamento de atividades de animação a realizar no piquenique;
- Contactos com animadores;
- Divulgação das atividades junto dos sócios e das famílias;
- Recolha de inscrições de participantes;
- Realização da atividade.

**Recursos:**

- Telecomunicações e correspondência
- Transportes
- Equipamento de som
- Bens alimentares e material diverso

**Atividade: Gala (Com)tributo****Enquadramento:**

Prestar o nosso sentido agradecimento a quem colabora com a APCAS, e de forma plena e solidária nos apoia incondicionalmente, é o objetivo desta atividade que engloba momentos de espetáculo, alternando com entrega de prémios simbólicos de agradecimento a parceiros, colaboradores, voluntários e amigos. Com a realização da 2ª edição no ano de 2015 entendemos como fundamental a valorização do papel que todos desempenhamos na integração da pessoa com paralisia cerebral e da importância do apoio que procuramos providenciar às famílias, seja em atividades de cariz social, desportivo ou lúdico.

**Planeamento e execução:**

- Contactos com a entidades diversas para escolha do local;
- Planeamento dos momentos a inserir no espetáculo;
- Contactos com animadores/artistas;
- Planeamento logístico do evento;
- Divulgação do evento pelos sócios e parceiros;

**Recursos:**

- Material gráfico de divulgação
- Telecomunicações e correspondência
- Equipamento de som e luz
- Colaboração de vários artistas

**Atividade:** Projeto dança - Wheeldance**Enquadramento:**

Gostamos que os estímulos às pessoas com deficiência sejam diversificados e que abranjam diferentes áreas da sociedade. O desporto foi o nosso projeto de partida, agora queremos que a cultura e as expressões andem de braço dado com as nossas crianças e jovens.

Pretendemos dar continuidade ao projeto de dança que envolve os nossos utentes e as suas famílias numa perspetiva que lhes proporcione experiências positivas e estimulantes e ao mesmo tempo provar que a dança não é exclusiva de quem não tem incapacidades motoras ou intelectuais. É antes uma forma de expressão corporal a ser explorada sob outro prisma, mas com o mesmo objetivo de despertar emoções e sensações vividos por cada um de forma única.

Este Projeto poderá sofrer alterações significativas no que concerne à sua abrangência e dimensão se surgirem possibilidades de candidaturas ao seu financiamento.

**Planeamento e execução:**

- Estabelecimento de parcerias para cedência de instalações;
- Prestação de serviços de professora na área da dança;
- Divulgação do projeto junto dos sócios e das famílias.

**Recursos:**

- Espaço para realização das aulas
- Material diverso de apoio às atividades da aula
- Telecomunicações e correspondência

**Atividade:** Brincar está na tua mão - IV Edição**Enquadramento:**

As dificuldades motoras que afetam as nossas crianças são condicionantes a tantas coisas como uma das mais básicas, a possibilidade de brincar. As famílias vêm-se na eminência de procurar exaustivamente brinquedos que possam adequar-se à realidade da sua criança e, muitas das vezes, sem sucesso.

A APCAS estabeleceu contactos com objetivo de estabelecer protocolo definitivo com a Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa no sentido de se encontrarem meios para proceder à adaptação de brinquedos de modo a serem poderem ser explorados por estas crianças.

Comunicação, dinamização do projeto e distribuição às famílias serão etapas que nos propomos concretizar.

Para que tal aconteça foram já efetuados contactos com o tecido empresarial para podermos obter os brinquedos a serem transformados.

**Planeamento e execução:**

- Efetivação do protocolo com a FCTUNL;
- Planeamento do projeto junto dos professores responsáveis;
- Divulgação do projeto junto dos sócios e das famílias;
- Recolha de brinquedos junto das empresas;
- Entrega dos brinquedos adaptados às famílias.

**Recursos:**

- Telecomunicações e correspondência
- Brinquedos
- Transportes
- Equipamento elétrico

**Atividade:** Colónia de Férias não residencial – O Sol quando brilha é para todos**Enquadramento:**

Nos múltiplos contactos estabelecidos entre a APCAS e as famílias há um ponto de convergência comum, a necessidade de proporcionar respostas às necessidades das crianças e jovens com deficiência no que concerne à diversidade de vivências e experiências e, conseqüentemente, à necessidade de descanso das suas famílias.

No período de verão, com o terminus das atividades letivas, quer do ensino regular quer do ensino especial, há uma carência de respostas sociais na ocupação desta população.

Após o sucesso obtido nas edições anteriores, é intenção da APCAS organizar uma Colónia de Férias não residencial, por um período de 15 dias, no mês de Julho, recheada de atividades pedagógicas e recreativas. Como as exigências são muito grandes e para que se proporcione um serviço de qualidade e se cumpram os requisitos legais, nomeadamente os contemplados no Decreto-Lei nº 32/2011, de 7 de março, este projeto ficará sujeito a orçamentação posterior, caso seja obtido financiamento específico. Para este projeto terá de ser afeto pessoal técnico especializado, bem como, meios e recursos específicos.

**Planeamento e execução:**

- Elaboração de Projeto;
- Apresentação de candidatura de financiamento ao INR e IPDJ;
- Contratação sazonal de Coordenador Técnico-Pedagógico;
- Contratação sazonal de equipa multidisciplinar inerente à consecução do projeto;
- Angariação de corpo de voluntários;
- Estabelecimento de protocolos de parceria;
- Abertura de inscrições;
- Realização da Colónia de Férias no mês de julho de 2016.



**Recursos:**

- Telecomunicações e correspondência
- Coordenador Técnico-Pedagógico
- Pessoal técnico especializado
- Corpo de voluntários
- Espaço de refeições;
- Espaço de atividades de interior
- Espaços de atividades de exterior
- Transportes
- Alimentação
- Materiais pedagógicos
- Seguros
- Material de divulgação
- Materiais diversos

**Atividade:** Candidatura a Centro Prescritor de Produtos de Apoio**Enquadramento:**

Na atualidade, o problema maior das pessoas com Paralisia Cerebral e doenças neurológicas afins da Península de Setúbal é a avaliação, prescrição e consequente atribuição de Produtos de apoio. Neste contexto, é pretensão da APCAS reunir as restantes condições requeridas pelo ISS, para formalizar candidatura a Centro Especializado de prescrição de Produtos de Apoio.

**Planeamento e execução:**

- Planeamento das intervenções nos espaços físicos;
- Elaboração da candidatura;
- Execução de procedimentos solicitados pela tutela.

**Recursos:**

- Recursos humanos solicitados;
- Adequação das instalações;
- Comunicações;
- Transportes.

**Atividade:** Por ti, mais capaz**Enquadramento:**

Os cuidadores de pessoas com deficiência apresentam dificuldades acrescidas relativamente a outros dado o quotidiano complexo e exigente quer no desgaste físico como intelectual e emocional. Neste sentido, procurou-se implementar uma resposta efetiva a este segmento da população. Acompanhamento especializado nos domínios da fisioterapia permitirão aos cuidadores adequar posturas corretas e preventivas de lesões futuras. Paralelamente, irão proporcionar-se grupos de cuidadores orientados por profissional de psicologia no sentido de aumentar a resiliência às vicissitudes enfrentadas.

**Planeamento e execução:**

- Divulgação do projeto;
- Seleção dos utentes;
- Aconselhamento e acompanhamento do utente;
- Reabilitação terapêutica;
- Apoio Psicossocial.

**Recursos:**

- Instalações;
- Técnicos (Fisioterapeuta, Psicólogo);
- Telecomunicações e correspondência;
- Transportes;
- Equipamento específico;
- Material gráfico.

**Atividade: IV Passeio Todo o Terreno****Enquadramento:**

A APCAS inicia cada ano de forma radical. A parceria com o grupo Landmaníacos de Almada continua em força, tal como o comprovam os momentos divertidos e de grande aventura proporcionados às nossas crianças, jovens e adultos e às suas famílias. Terra, lama, altos e baixos e um almoço de convívio entre todos os participantes são já tradição neste evento.

**Planeamento e execução:**


- Realização de contatos com os Landmaníacos de Almada, para articulação de aspetos logísticos;
- Preparação de local para realização de almoço.

**Recursos:**

- Comunicações;
- Produtos alimentares;
- Logística para realização de almoço.

Seixal, 24 de novembro de 2014

O Presidente da Direção



\_\_\_\_\_ (José Manuel Botelho Patrício)