



# APCAS

Associação de Paralisia Cerebral  
de Almada Seixal

# Plano de Atividades - 2019 -

## Introdução

A procura da sustentabilidade da marca APCAS e o crescimento da própria instituição bem como a divulgação da sua missão e valores junto da comunidade são o espelho, por um lado, daquela que é a nossa visão sobre a integração plena de pessoas com Paralisia Cerebral ou outras incapacidades na sociedade atual, por outro lado do nosso compromisso em encontrar respostas capazes para esta população.

Cada objetivo alcançado é uma etapa num caminho longo mas muito gratificante permitindo-nos contribuir, individual e coletivamente, no crescimento e afirmação enquanto cidadãos, na sua autonomia e no apoio social dos nossos utentes e famílias.

O ano de 2018 foi, sem dúvida, um ano desafiante para toda a equipa da APCAS que continua comprometida com a otimização, eficiência e eficácia dos projetos em que está envolvida. Prova disso, é a forma como os nossos congéneres a nível internacional olham para a APCAS, somos parceiros mas também somos já uma referência e exemplo de como é possível inovar e deixar o nosso cunho sem perder o foco nos objetivos da Associação e sobretudo aqueles a quem esta serve.

No entanto, temos consciência de que, continuamos a ter pela frente o enorme desafio de crescimento sustentável, pelo que é primordial primar pela qualidade, exigência e rigor financeiro.

Estes são os denominadores constante na estratégia de gestão desta equipa, colaboradores e parceiros e é neste contexto que mantemos a aposta em fazer crescer a APCAS como instituição de referência.

## 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 2019:

- Crescimento sustentado enquanto associação, na dimensão, no número de colaboradores, de sócios e na influência institucional;
- Diversificar as respostas à comunidade e melhorar as já existentes;
- Continuar a prestar apoio efetivo à população com deficiência;
- Garantir o financiamento de projetos desenvolvidos pela APCAS, quer por parte de instituições públicas quer por instituições privadas;
- Planificar e orçamentar cada um dos projetos, bem como, o funcionamento da instituição;
- Rodearmo-nos de profissionais que sejam mais-valias nas diferentes áreas de intervenção;
- Promover a articulação entre os órgãos sociais e a rentabilização dos potenciais de cada um;
- Continuar a modernização na gestão e comunicação com os sócios, reconhecendo neles o enorme e fundamental contributo enquanto doadores da instituição;
- Investimento no domínio do *fundraising*;
- Manutenção do site, com atualizações permanentes, e dinamização da comunicação através das redes sociais *facebook e instagram*, 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 dedicados, disponíveis e ativos;
- Estabelecer novas parcerias com organizações nacionais e internacionais e revitalizar as existentes;
- Promover e dinamizar o encontro das famílias respondendo às suas necessidades;
- Trabalhar a imagem e a projeção mediática da APCAS;
- Assumirmos o papel de aglutinadores das várias associações na 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 de lazer;
- Envidar esforços para efetivar processos de prescrição e atribuição de produtos de apoio;
- Incrementar a atuação da APCAS em toda a Península de Setúbal;
- Promover respostas no âmbito do apoio à vida independente.

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

Uma associação credível necessita de prestar acompanhamento às necessidades sociais do seu público-alvo, proporcionando-lhe respostas cabais às suas problemáticas.

O crescimento que se pretende atingir passa pela fidelização dos associados ativos sendo fundamental a comunicação com os mesmos. Igualmente importante é a manutenção e incrementação de uma bolsa de doadores institucionais. Um acompanhamento permanente nestas áreas tem de ser suportado por um serviço administrativo e de atendimento ao público de qualidade.

Deve manter-se o horário de atendimento ao público.

Manter a representatividade da APCAS em momentos de reuniões com os parceiros, garantido, tal como nos anos transatos, a participação em praticamente todas as solicitações. Os elementos da Direção envolver-se-ão 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 dos apoios provenientes do Instituto de Emprego e Formação Profissional relativos a um estágio profissional e um contrato em modalidade de emprego apoiado.
- 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 de serviço administrativo.

**Atividade:** Bases de dados diversas e Proteção de Dados**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, respeitando a legislação de proteção de dados.

**Planeamento e execução:**

- Atualização de base de dados de pessoas com Paralisia Cerebral residentes nos concelhos de Almada e Seixal;
- Atualização da base de dados relativa a 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;
- Incremento de base de dados de parceiros institucionais nacionais e internacionais;
- Reformulação e implementação de procedimentos no âmbito do Regulamento Geral de Proteção de Dados.

**Recursos:**

- Técnicos de serviço administrativo
- 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:** Construção de novo *site* e manutenção das páginas de redes sociais**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 a comunidade virtual os seus projetos, momentos, imagens e informações.

Para este propósito estão escolhidas duas ferramentas nucleares, a criação de novo *site*, com imagem mais atual e dinâmica, bem como, o recurso às redes sociais, nomeadamente *facebook*, *instagram* e *You Tube*, 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 domínio relativo ao *site*;
- Construção de novo *site* nas suas diferentes componentes;
- Atualização da página do *facebook*, dinamização dos seus conteúdos e exploração de todas as suas potencialidades enquanto veículo transmissor de informação. Como complemento, serão tornados públicos, via *You Tube*, vídeos de atividades desenvolvidas;
- Solicitar a participação 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 de designer, dos elementos da direção e todos os sócios e amigos;
- Manutenção da colaboração/ prestação de serviços.



**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, 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;
- Divulgação na agenda da comunicação social, sempre que adequado.

**Recursos:**

- Telecomunicações e correspondência
- Deslocações
- 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 espaços físicos nomeadamente duas lojas contíguas 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.

De salientar que as lojas do Espaço Chiado se encontram arrendadas a diferentes inquilinos.

Manutenção da parceria com associações congéneres, coletividades e autarquias relativa à utilização da carrinha adaptada da APCAS tal como foi preconizado aquando da sua aquisição.

Prevê-se a cedência por parte da C.M.Seixal, em direito de superfície, de um terreno sito na Verdizela que se destinará à implementação de novas respostas sociais.

**Planeamento e execução:**Relativamente aos imóveis

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

Relativamente à viatura

- Cumprimento do contrato de seguro;
- Cumprimento da regularização do IUC junto da AT;
- Manutenção, conservação e reparação;
- Protocolo de empréstimo e regulamento de utilização.

**Recursos:**

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

**Atividade:** Segurança, saúde e higiene no trabalho

**Enquadramento:**

Com a implementação do projeto de segurança das instalações onde funciona a sede torna-se importante promover a participação, nas ações de formação desta área, por todos os colaboradores.

**Planeamento e execução:**

- Formação do pessoal e elementos da Direção.

**Recursos:**

- Formadores  
- Comunicações

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

À semelhança dos anos anteriores este tema é prioritário para a APCAS uma vez que implica manter uma estabilidade financeira que permita assumir com segurança todos os encargos assumidos, permitindo lançar as bases de novos projetos, aprofundando a sua sustentabilidade financeira.

Assim manter-se-á como nosso objetivo um enfoque nesta área pelo que a APCAS deverá procurar, como habitual, aumentar o número de sócios que lhe imprimam para além dos ganhos de capitais, força de representatividade.

**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, 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.

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

Esta é uma iniciativa que se tem vindo a realizar com o objetivo de angariar fundos promovida com o auxílio de personalidades públicas. Pretende-se organizar uma festa dançante com temática 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:**

Assegurar a representatividade da APCAS nas festas populares do concelhos de Almada e Seixal, para além de ser uma oportunidade de divulgar a instituição enquanto associação jovem e dinâmica, é também uma forma de angariação de fundos. Nos últimos anos, optou-se por durante os dias das Festas de S. Pedro, no concelho do Seixal, usar o espaço exterior da sede como esplanada onde são servidos petiscos e bebidas.

Nas Festas populares do concelho de Almada, têm-se optado apenas pela presença nas Festas da Cova da Piedade, onde por diversas razões a APCAS não se fez representar em 2018. Esta presença por norma é assinalada com uma quermesse com artigos doados por particulares e/ou por empresas. A par disso, e se sempre que se justifique, não perderemos a oportunidade quer de divulgação quer de angariação de fundos em espaços comerciais ou outros.

**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: VI Corrida/Caminhada – “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 manter a realização deste evento e se possível fazê-lo crescer.

**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

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

Um dos projetos de maior impacto da APCAS e que até agora tem merecido grande reconhecimento público, sendo 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 vindo sempre a aumentar. 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 (sábado) para todos os atletas da E. de Boccia;
- Treinos com uma frequência de 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.

Atualmente os seus atletas já marcaram presença nas finais das várias competições onde participam discutindo as mesmas, passo a passo, com os seus adversários, assim como alguns já contam no seu curriculum com estágios e participações nacionais. O futuro passa não só por cimentar os resultados nacionais como tornar mais assíduas as participações no estágio e competições na seleção nacional.

**Planeamento e execução:**

- Inscrição de todos os atletas e técnicos da Escola de Boccia na PCAND;
- Inscrição de 9 atletas (3 BC1; 3 BC2; 3 BC3; 2 BC5) 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: X Torneio de Boccia do Seixal/ VII Torneio de Captação de Novos Talentos****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, propomo-nos organizar o X Torneio de Boccia do Seixal / VII Torneio de Captação de Novos Talentos, 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 Almada, 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 2018/2019

**Recursos:**

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

**Atividade:** 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 EVA 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 os seus pares, quer no interior das suas instituições, quer através da interação 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 2018/2019.

**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 manutenção 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* da *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.

**Planeamento e execução:**

- Interação com Escola de Boccia;
- Interação com os projetos “Todos por um” , EVA 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 e vestuário**Enquadramento:**

O desporto é um dos cartões 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, voluntários e técnicos, 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 em cada prova ou evento desportivo em que participem.

**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 um Técnico de Psicomotricidade / Fisioterapeuta .

**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.

Este projeto teve a sua apresentação oficial em 2017, e em 2018 as 5.000 coleções editadas com o alto patrocínio de sua Ex<sup>a</sup> o Presidente da República começaram a ser distribuídas/comercializadas.

Para o ano de 2019 pretende-se que esta comercialização continue, inclusive noutros países que já se mostraram interessados em que este projeto fosse uma ferramenta nas suas escolas, Em paralelo pretendemos criar mascotes associadas a cada uma das modalidades e que possam vir a ser comercializadas como forma de angariação de fundos.

**Planeamento e execução:**

- Disseminação dos diferentes produtos através da plataforma *web* existente;
- Ações de sensibilização e promoção.

**Recursos:**

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

**Atividade:** InSport**Enquadramento:**

O projeto InSport será coordenado pela APCAS-Associação de Paralisia Cerebral de Almada Seixal, iniciando-se em 2018 e terminando em 2020. Tem como objetivo a promoção da plena participação e da inclusão social das pessoas com deficiência na e através da atividade física, do desporto para todos e do desporto ao longo da vida, através do desenvolvimento de um modelo europeu para a inclusão.

Contempla a elaboração de 6 outputs: 1. Análise dos modelos nacionais e de boas práticas ao nível inclusão no desporto; 2. Desenvolvimento de uma proposta de Modelo Europeu de Inclusão no Desporto; 3. Produção de manuais de suporte à intervenção; 4. Elaboração de um currículo de formação para capacitação de recursos humanos e de organizações; 5. Construção de website; e 6. Guia com descrição de atividades desportivas inclusivas.

Este é um projeto financiado pela Comissão Europeia e tem como parceiros: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P; The Association for International Sport for All (TAFISA); UNESCO Chair, Institute of Technology Tralee; Knowledge Centre for Sport Netherlands (KCSportNL); European Paralympic Committee (EPC).

**Planeamento e execução:**

- Coordenação técnica e financeira do projeto
- Articulação de proximidade com os parceiros do projeto
- Elaboração da imagem do projeto e elementos de divulgação
- Participação nos encontros de trabalho: Áustria (Janeiro) e Alemanha (Junho)
- Participação e apoio logístico no encontro de trabalho em Portugal (Dezembro), da responsabilidade do IPDJ
- Finalização do output 1 – Análise dos modelos nacionais e de boas práticas ao nível inclusão no desporto – e início da elaboração do output 2 – Desenvolvimento de uma proposta de um Modelo Europeu de Inclusão no Desporto

**Recursos:**

- Equipamento informático
- Materiais de escritório
- Comunicações

- Alojamentos e viagens
- Alimentação

**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 tem atendido inúmeras solicitações particulares e institucionais e a todas respondeu. 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. O CAARPD acompanha nesta altura 40 famílias.

**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, 2 Psicólogos, Assistente Social e técnico de reabilitação psicomotora)
- Telecomunicações e correspondência
- Transportes
- Equipamento específico e didático
- Material gráfico



**Atividade:** Participação nos grupos de trabalho no âmbito das 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: IX 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.

Já com oito edições realizadas o churrasco da APCAS é já um evento de referência para as famílias e amigos que nos rodeiam. O churrasco de 2018 realizou-se em contexto diferente do habitual uma vez que por condições atmosféricas optou-se por ser usado o salão da sociedade filarmónica união seixalense. Procuraremos, a cada ano, acrescentar algumas novidades ao evento, que tem contado sempre com um espetáculo de animação musical.

**Planeamento e execução:**

- Contactos 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:** 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 é parcialmente patrocinado pela empresa Quartz Quality e é nosso desejo fazer perdurar esta parceria, pelo que a continuidade deste protocolo será para manter.

**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 - VI 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 mantém o objetivo de estabelecer protocolo definitivo com a Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa no sentido de se adequarem meios para proceder à adaptação de brinquedos de modo a 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:** VII Colónia de Férias não residencial – O Sol quando brilha é para todos**Enquadramento:**

Após o sucesso obtido nas edições anteriores, é intenção da APCAS continuar a organizar uma Colónia de Férias não residencial, por um período de 15 dias, durante o 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.

À semelhança do ano anterior procuraremos efetuar intercâmbio com outra instituição nacional ou internacional.

Para 2019 procuraremos manter as regras já estabelecidas em anos anteriores que são as de tentar abranger o maior número de crianças e jovens, mantendo a parceria já existente com as Câmaras Municipais do Seixal e Almada.

**Planeamento e execução:**

- Elaboração de Projeto;
- Apresentação de candidatura de financiamento ao INR;
- 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 2018.

**Recursos:**

- Telecomunicações e correspondência
- Coordenador Técnico-Pedagógico
- Pessoal técnico especializado
- Corpo de voluntários
- Espaços diversos (refeições, atividades de interior/ exterior)
- Transportes

- Alimentação
- Materiais pedagógicos
- Seguros
- Material diversos

**Atividade:** VII 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 contactos 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

**Atividade: CAVI – Centro de Apoio à Vida Independente****Enquadramento:**

Pretende-se que o CAVI-APCAS proporcione um serviço de suporte à autonomia e à vida independente das pessoas com deficiência, contribuindo para a promoção da igualdade de oportunidades e participação ativa na sociedade. Tendo em conta as necessidades, interesses e ambições da população alvo, pretende-se implementar um serviço inovador de assistência pessoal personalizado, complementado com ações promotoras de práticas inclusivas junto da comunidade em geral. Mediante Fundos provenientes do Portugal 2020, pretende-se iniciar o serviço em 2019 e estendê-lo até 2021.

**Planeamento e execução:**

- Ações de capacitação
- Ações de formação
- Apoio técnico à gestão
- Atividades de apoio à inclusão social
- Auditoria e controlo
- Campanhas de sensibilização, informação, divulgação e promoção
- Conceção de produtos, ferramentas e/ou materiais
- Encontros, seminários, workshops, ações de divulgação
- Estudos
- Funcionamento de Estruturas de Apoio
- Promoção de Trabalho em Rede

**Recursos:**

- Instalações
- Técnicos (Assistente Social, Psicólogo, Técnico de Reabilitação, Assistentes Pessoais)
- Telecomunicações e correspondência
- Transportes
- Equipamento específico e didático
- Material gráfico



**Atividade: Youth Lab 4 Inclusion****Enquadramento:**

O projeto “Youth Lab 4 Inclusion” é cofinanciado pela Secretaria de Estado para a Cidadania e Igualdade e tem como objetivo promover a cidadania e a inclusão como direitos universais, fomentando a participação ativa dos jovens, com e sem deficiência, entre os 12 e os 23 anos na promoção do processo inclusivo e de condições de igualdade de oportunidades. Este projeto decorreu no ano de 2018 e será replicado em 2019, envolvendo grupos de jovens dos nove concelhos da península de Setúbal (2 grupos nos concelhos de Almada, Seixal e Setúbal e 1 grupo nos restantes concelhos).

**Planeamento e execução:**

- Dinamização de um mínimo de 4 sessões com cada grupo de jovens, onde se pretende promover o empowerment e a consciencialização social acerca da importância do papel ativo que todos os cidadãos devem e podem ter no exercício da cidadania, principalmente na promoção de valores inclusivos.
- Criação de uma Rede Social de Parceiros Locais
- Desenvolvimento de ações de esclarecimento/ capacitação às famílias e aos professores/ técnicos
- Encontro de Team Leaders & Rede Comunitária da Inclusão
- Realização de um Encontro/ Conferência aberta à Comunidade

**Recursos:**

- Telecomunicações
- Material pedagógico
- Transportes
- Equipamento de som e informático

**Atividade: DEFCON****Enquadramento:**

Com o projeto “DEFCON” pretende-se alertar a população em geral para as barreiras que as pessoas com deficiência, especialmente motora, enfrentam no seu dia-a-dia e que podem ser minimizadas por qualquer cidadão comum. Desta forma, pretende-se ir para à rua e, com ações diferenciadas nas metodologias de atuação, ter um forte impacto na população em geral, abordando temáticas relacionadas com a inclusão das pessoas com deficiência (e.g. estacionamento indevido nos lugares das pessoas com deficiência, etc.). Para além disso, pretende-se que estas temáticas sejam analisadas a fim de se elaborar uma revista inovadora na forma construtiva e apelativa de como irá transmitir a informação, a revista DEFCON.

**Planeamento e execução:**

- Realização de ações na comunidade acerca de temáticas relacionadas com a inclusão das pessoas com deficiência (e.g. estacionamento indevido nos lugares das pessoas com deficiência, etc.)
- Elaboração de 2 edições da revista DEFCON, contemplando as temáticas abordadas nas ações da comunidade

**Recursos:**

- Telecomunicações
- Material pedagógico
- Transportes
- Equipamento de som e informático
- Design e multimédia

**Colaboração em projetos com outras entidades****Projeto: ReSport****Enquadramento:**

A FPDD-Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência desenvolve o projeto ReSport, no âmbito do programa Erasmus+, que visa a reabilitação de pessoas com necessidades especiais através do desporto. Tem como prazo de desenvolvimento 36 meses. O projeto tem como entidade promotora o Center NAPREJ (Eslovénia) e envolve, além da FPDD, as seguintes entidades: Município de Keçiören (Turquia), Centro Sportivo Italiano (Itália), Human Profess Közhasznú Nonprofit Kft (Hungria), Sportski savez osoba s invaliditetom (Croácia) e Brain Injury Matters (Irlanda).

A FPDD é responsável pela introdução e/ou crescimento das modalidades de CrossBoccia, Netball, Orientação e Stand Up Paddle e estabeleceu parcerias com instituições da área da deficiência, em Portugal, para colocar em prática e desenvolver estas quatro modalidades – uma em cada instituição.

Neste âmbito, a APCAS é uma das entidades envolvidas no desenvolvimento de uma das modalidades, a orientação, onde terá de desenvolver um conjunto de atividades relacionadas com a temática, com um determinado grupo alvo. Esta atividade será monitorizada pela APCAS, em conjunto com a FPDD.

**Planeamento e execução:**

- Seleção de participantes para as ações
- Desenvolvimento de atividades de orientação
- Participação no dia europeu de orientação

**Recursos:**

- Material e equipamento de orientação (cedido pela FPDD)
- Material desportivo
- Transporte

Seixal, 20 de novembro de 2018

O Presidente da Direção

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

O Vice-presidente

\_\_\_\_\_ (Carlos Alberto Teixeira Francisco)

A Tesoureira

\_\_\_\_\_ (Maria Luísa Correia Ferraz)

A Secretária

\_\_\_\_\_ (Anabela Trindade Martins Vicente)

1º Vogal

\_\_\_\_\_ (José Manuel Morais Celestino)

2º Vogal

\_\_\_\_\_ (Maria Miguel Ferreira de Carvalho Velez)

3º Vogal

\_\_\_\_\_ (Luís Carlos Pereira Isidorinho)

Com o parecer favorável do Conselho Fiscal de 26 de novembro de 2018.

O Presidente do Conselho Fiscal

\_\_\_\_\_ (Martim Potra Isidorinho Pereira)

A 1ª Vogal

\_\_\_\_\_ (Élia Maria dos Santos Loureiro Ramires)

O 2º Vogal

\_\_\_\_\_ (Jorge Eduardo Figueiredo Ferreira dos Santos)

Plano de Atividades aprovado em Assembleia Geral de Sócios no dia 27 de novembro de 2018.

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral

\_\_\_\_\_ (Corália Maria Mariano de Almeida Sargaço Loureiro)

O 1º Secretário

\_\_\_\_\_ (Paulo Alexandre Fragoso Tété)

O 2º secretário

\_\_\_\_\_ (José Carlos Rodrigues Martins)