



# **APCAS**

**Associação de Paralisia Cerebral  
de Almada Seixal**

# **PLANO DE ATIVIDADES APCAS 2020**

## ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
ÁREAS DE INTERVENÇÃO E ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	4
Departamento: Administrativo	4
Atendimento ao Público	4
Bases de Dados Diversas	4
Gestão de Sócios	5
Atualização Permanente do <i>Site</i> e Redes sociais	5
Apresentação / divulgação da APCAS e respetivas atividades a entidades públicas e privadas nacionais e internacionais	6
Departamento: Instalações e Gestão de Equipamentos	7
Gestão Corrente das Diversas Instalações e Equipamentos	7
Segurança e Higiene no Trabalho	7
Departamento: Financeiro	8
Aumento do Número de Associados	8
Contratos-Programa com as Câmaras Municipais de Seixal, Almada, Juntas de Freguesia dos Concelhos do Seixal e Almada	8
Festa Temática – <i>Feijoada da APCAS!</i>	8
Angariação de Fundos em Feiras e Espaços comerciais	9
VI Corrida – “Dá rodas aos sapatos”	9
Departamento: Desporto, Educação e Cidadania	10
Escola de Boccia – funcionamento corrente	10
Participação nas Competições Oficiais com a Escola de Boccia	11
XII Torneio de Boccia do Seixal/ VIII Torneio de Captação de Novos Talentos	11
Boccia Sénior	11
Projeto Dança - <i>Wheeldance</i>	12
Tricicleta	12
Slalom em Cadeira de Rodas	12
Polybat	13

Natação Terapêutica	13
Centro de Recursos de Desporto Adaptado - CRDA	13
Projeto <i>Todos por Um</i>	14
Projeto <i>Escola da Vida Ativa</i>	15
Projeto <i>Desporto com Sentido</i>	17
Eurointegration Week – Jogos Sem Fronteiras	17
Projeto <i>InSport: Sport Inclusion – Full Participation in Sport by Persons with Disabilities</i>	18
DEFCON Poder	18
Projeto <i>Youth Lab 4 Inclusion</i>	19
Departamento: Social	20
Aconselhamento às Pessoas com Deficiência e respetivas Famílias	20
Participação nos grupos de trabalho no âmbito das parcerias com a Câmara Municipal do Seixal e Câmara Municipal de Almada	20
Estudo de Acessibilidades	20
CAARPD-Centro de Atentimento, Acompanhamento e Reabilitação Social de Pessoas com Deficiência e Incapacidade	21
CAVI-Centro de Apoio à Vida Independente	22
Join2Grow	22
Colónia de Férias não residencial – O Sol quando brilha é para todos	23
X Churrasco APCAS	23
VII Passeio Todo o Terreno	23

## **INTRODUÇÃO**

A APCAS-Associação de Paralisia Cerebral de Almada Seixal tem como missão a prevenção, habilitação, participação, inclusão social e apoio de pessoas com paralisia cerebral e suas famílias, condições neurológicas relacionadas e outras. A visão global das necessidades da população com deficiência determina os nossos passos e prioriza os nossos objetivos.

Prevalecem os valores de inclusão, igualdade, participação, autonomia, segurança, empatia, confiança, diversão e desenvolvimento pessoal e social, no sentido de proporcionar novas experiências às pessoas com deficiência e suas famílias e promover o seu bem-estar global.

Apresentamos uma atividade fértil em atividades sociais e desportivas e procuramos um posicionamento como referência local e regional em relação à capacidade de resposta às pessoas com deficiência, suas famílias e parceiros na comunidade.

Desta forma, a concretização de projetos que abrangem diferentes camadas da sociedade, numa perspetiva de consecução de valores de cidadania na sua plenitude, afiguram-se como um passo em frente na inclusão, numa sociedade verdadeiramente para todos.

Com um trabalho dirigido para todos, porque quando se fala de inclusão, fala-se de trabalhar com todos e não apenas com alguns, a intervenção da APCAS centra-se no desenvolvimento de projetos que promovam a igualdade de oportunidades, com atividades de forte impacto na comunidade, desde a capacitação, sensibilização, intervenções no contexto, cedência de materiais, entre outras atividades. Um trabalho longitudinal que procura intervir em diversos grupos populacionais, desde a população com deficiência até aos estudantes, idosos, professores, treinadores, famílias, etc.

No plano de atividades da APCAS prevê-se a realização de ações nos domínios social, educativo e desportivo, que permitam inovar e melhorar continuamente a capacidade de resposta às pessoas com deficiência, às suas famílias e comunidade em geral.

Importa referir que, em todas as ações previstas, valoriza-se a interação, a rentabilização, a partilha dos recursos e a dinamização de uma rede alargada de parceiros, por forma a fomentar um trabalho colaborativo e multidisciplinar e a mobilizar os vários intervenientes, tendente à participação ativa e cooperativa dos indivíduos.

**É uma visão policromática, aquela que temos da deficiência, procurando minorar os aspetos menos positivos e potenciando a alegria de viver e a saúde social destes agregados familiares...**

**...Um dia o mundo será assim, não olharemos para diferenças dos outros, mas sim para as potencialidades que temos quando estamos juntos!**

## ÁREAS DE INTERVENÇÃO E ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

### Departamento: Administrativo

#### Atendimento ao Público

Objetivo Geral: Acompanhar e responder às necessidades e interesses do público-alvo			
Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
Promover um serviço administrativo e de atendimento ao público de qualidade	-Contratação de colaboradores através dos apoios provenientes do Instituto de Emprego e Formação Profissional	-Manter as 2 administrativas ao abrigo da medida Emprego Apoiado em Mercado Aberto	-Número de administrativas
Garantir a satisfação dos clientes e famílias	-Responder, oportunamente, às questões/dúvidas do público	-Não existir reclamações	-Número de reclamações
Garantir o horário de atendimento ao público das 9h às 19h30, de segunda a sexta.	-Gerir o horário entre os colaboradores	-Manter o horário de atendimento ao público intacto	-Horário de atendimento das 9h às 19h30
Assegurar a presença da APCAS no maior número possível de eventos e outras iniciativas	-Gerir e confirmar a participação de elementos da direção/colaboradores em eventos e outras iniciativas	-Estar presente em 10 a 12 eventos e outras iniciativas	-Número de eventos e outras iniciativas em que a APCAS se faz representar

#### Bases de Dados Diversas

Objetivo Geral: Promover a atualização contínua das Bases de Dados da APCAS			
Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
Atualizar a base de dados dos voluntários	-Verificar se os dados dos voluntários estão atualizados, sempre que surjam oportunidades para o efeito -Averiguar se os voluntários ainda têm disponibilidade para exercer a função -Angariar novos voluntários -Registo das ações em que cada voluntário esteve envolvido	-Aumento da bolsa de voluntários -Número de voluntários por evento entre 2 e 10 voluntários por evento	-Número de voluntários na base de dados -Média de voluntários por evento
Atualizar a base de dados relativa a programas de candidatura	-Verificar os e-mails e analisar constantemente plataformas informativas para o efeito -Aumentar as fontes de financiamento	-Fazer, pelo menos, 3 candidaturas -Ganhar um projeto	-Número de candidaturas -Número de projetos ganhos
Atualizar a base de dados de parceiros nacionais e internacionais institucionais	-Aumentar o número de parcerias, mantendo as existentes e criando novas, através da apresentação do trabalho desenvolvido pela APCAS em reuniões, redes sociais, etc. -Diversificar as fontes de financiamento	-Manter as parcerias existentes -Estabelecer novas parcerias	-Número de parcerias
- Atualização de base de dados de pessoas com Paralisia Cerebral residentes nos concelhos de Almada e Seixal	-Verificação junto dos parceiros da comunidade	-Completar a base de dados com os utentes em falta	- Número de registos

### Gestão de Sócios

<b>Objetivo Geral:</b> Promover processos de gestão de sócios eficientes e eficazes, com vista ao incremento e fidelização dos sócios/ doadores			
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Ações/ Atividades</b>	<b>Resultados</b>	<b>Indicador de Desempenho</b>
Atualizar a base de dados dos sócios	-Verificar se os dados dos sócios estão atualizados, sempre que surjam oportunidades para o efeito	-Introduzir os dados de novos sócios, sempre que existam, respeitando o Regime Geral de Proteção de Dados	-Número de sócios registados na base de dados
Promover a fidelização dos sócios e o pagamento das quotizações	-Informar e esclarecer os sócios relativamente às ações/ projetos da APCAS -Verificar as quotas em atraso e informar os sócios das mesmas, bem como das modalidades de pagamento	-Manter o número de sócios de 2019 e de quotas em dia	-Número de sócios -Número de quotas pagas
Angariar novos sócios e aproximar a associação à comunidade envolvente	-Promover o trabalho da APCAS em todas as ações e eventos	-Aumentar em 5% o número de sócios	-Número de sócios
Garantir a comunicação periódica com os sócios	-Divulgar os projetos/ ações da APCAS (e-mail ou telefonicamente) -Divulgar as convocatórias para as Assembleias Gerais (carta e e-mail)	-Garantir comunicações trimestrais	-Número de divulgações

### Atualização Permanente do Site e Redes sociais

<b>Objetivo Geral:</b> Promover a divulgação e disseminação contínua das atividades e ações através do site e redes sociais, contribuindo assim para a aproximação da APCAS à comunidade			
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Ações/ Atividades</b>	<b>Resultados</b>	<b>Indicador de Desempenho</b>
Manter as redes sociais atualizadas	-Utilizar o Facebook e Instagram -Fazer publicações regulares das ações/ projetos e galerias fotográficas das atividades desenvolvidas -Editar e carregar vídeos promocionais	-Fazer a publicação prévia do evento, ação ou atividade a realizar -Fazer as publicações no período máximo de 2 semanas após a realização das respetivas atividades -Fazer entre 50 a 60 publicações ao longo do ano -Aumentar o número de visualizadores e do alcance das publicações nas redes sociais	-Período entre a realização da atividade e a sua divulgação -Número de publicações feitas -Número de visualizadores
Criar um novo site	-Manutenção do domínio relativo ao site -Reestruturação do site nas suas diferentes componentes	-Manutenção e atualização do domínio relativo ao site	-Criação do site
Garantir a comunicação periódica e o suporte aos seguidores	-Divulgar, de forma periódica, projetos/ações via e-mail -Garantir o esclarecimento de questões de forma atempada	-Garantir comunicações trimestrais -Responder às questões/dúvidas colocadas	-Número de divulgações -Número de esclarecimentos feitos

**Apresentação / divulgação da APCAS e respetivas atividades a entidades públicas e privadas nacionais e internacionais**

<b>Objetivo Geral:</b> Promover a disseminação da APCAS, através da implementação de metodologias de divulgação junto dos mais diversos stakeholders, contribuindo assim para a aproximação da APCAS à comunidade			
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Ações/ Atividades</b>	<b>Resultados</b>	<b>Indicador de Desempenho</b>
Garantir a gestão da imagem da APCAS	-Manter uma imagem criativa e apelativa tendo em conta o âmbito de atuação dos diferentes projetos -Colaborar com a designer Gisela Abreu	-Todos os projetos/ações têm uma imagem identificativa associada	-Logotipos e Cartazes específicos de cada projeto
Elaborar e implementar um plano estratégico de comunicação junto dos diferentes stakeholders, no sentido de divulgar as atividades	-Elaborar um plano de comunicação com componentes media e nonmedia communication	-Plano de Comunicação	-Cumprimento do plano de comunicação
Promover e incrementar o trabalho colaborativo e em parceria	-Aumentar o número de parcerias, mantendo as existentes e criando novas, através da apresentação do trabalho desenvolvido pela APCAS em reuniões, redes sociais, etc. -Cooperação institucional e estabelecimento de novas parcerias	-Manter as parcerias existentes -Estabelecer novas parcerias	-Número de parcerias

**Departamento: Instalações e Gestão de Equipamentos**

**Gestão Corrente das Diversas Instalações e Equipamentos**

**Objetivo Geral:** Garantir a gestão eficaz e eficiente das instalações e equipamentos da APCAS

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Garantir a manutenção das instalações e equipamentos	-Rendas, alugueres e condomínios: - 2 lojas na galeria comercial Espaço Chiado em Lisboa - património imobiliário - Moradia no Seixal, cedida em regime de comodato pela Câmara Municipal do Seixal – sede da APCAS -Manutenção, conservação e reparação dos espaços físicos e equipamentos	-Manutenção e conservações periódicas	-Instalações e equipamentos em bom estado de manutenção e conservação
Garantir a manutenção e a rentabilização da viatura adaptada da APCAS	-Cumprimento do contrato de seguro e regularização do IUC junto do AT -Rentabilização do transporte adaptado por diversos agentes da comunidade: com protocolo de empréstimo e regulamento de utilização -Manutenção, conservação e reparação	-Manutenção periódica e utilização adequada	-Viatura da APCAS em bom estado de manutenção e conservação
Manter e assegurar a gestão de forma criteriosa e transparente	-Cumprimento de contratos diversos: eletricidade, água, vigilância e segurança, higiene e limpeza, seguros, comunicações	-Implementação de contratos com valorização do fator preço-qualidade -Cumprir os procedimentos do regime da contratação pública, sempre que necessário	-Cumprimento das ações previstas para a prossecução do objetivo definido

**Segurança e Higiene no Trabalho**

**Objetivo Geral:** Garantir a aplicação dos procedimentos de segurança e higiene no trabalho

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Garantir a implementação do projeto de segurança e higiene do trabalho	-Consultoria e implementação do projeto de segurança e higiene – nos espaços aplicáveis	-Implementar os projetos de segurança e higiene	-Projetos aplicados
Capacitar colaboradores e órgãos sociais acerca dos procedimentos inerentes ao projeto de segurança e higiene no trabalho	-Ações de capacitação	-Realizar uma ação de capacitação	-Número de ações realizadas



**Departamento: Financeiro**

**Aumento do Número de Associados**

<b>Objetivo Geral:</b> Aumentar o número de associados, bem como incrementar a fidelização dos já existentes			
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Ações/ Atividades</b>	<b>Resultados</b>	<b>Indicador de Desempenho</b>
Garantir a fidelização dos associados e o pagamento de quotas	-Atualização da base de dados de sócios -Estabelecer contacto com todos os associados de modo a fidelizá-los ou trazê-los de volta ao projeto -Verificação de quotização e informação do(s) valor(es) a liquidar bem como as modalidades de pagamento	-Manter a titularização dos sócios (Número desistências =zero)	-Número de quotas pagas e valor das mesmas
Garantir o aumento do número de associados	-Promoção do trabalho da APCAS em todas as ações e eventos -Informações e esclarecimentos periódicos relativos às ações/ projetos -Campanha de angariação de sócios	-Acréscimo de 5 a 10% no número de sócios, sem prejuízo dos já existentes	-Número de sócios

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

<b>Objetivo Geral:</b> Desenvolver contratos-programa de apoio logístico e/ou financeiro com as Câmaras Municipais e Juntas de Freguesias			
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Ações/ Atividades</b>	<b>Resultados</b>	<b>Indicador de desempenho</b>
Garantir os procedimentos de candidatura e desenvolvimento de contratos-programa no concelho de Almada	-Elaboração de candidaturas -Gestão e implementação dos contratos-programa	-Elaborar uma candidatura -Ganhar uma candidatura	-Número de candidaturas elaboradas -Número de candidaturas ganhas
Garantir os procedimentos de candidatura e desenvolvimento de contratos-programa no concelho do Seixal	-Elaboração de candidaturas -Gestão e implementação dos contratos-programa	-Elaborar uma candidatura -Ganhar uma candidatura	-Número de candidaturas elaboradas -Número de candidaturas ganhas

**Festa Temática – Feijoada da APCAS!**

<b>Objetivo Geral:</b> Incrementar os recursos financeiros da instituição através da organização de eventos que, para além de promoverem a angariação de fundos, permitem a socialização e o convívio			
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Ações/ Atividades</b>	<b>Resultados</b>	<b>Indicadores de desempenho</b>
Planear e organizar eventos que permitam a angariação de fundos	-Realização de uma Feijoada Solidária, nas instalações da Sociedade Filarmónia União Seixalense -Estabelecimento de parcerias -Divulgação do evento -Angariação de sócios -Venda de loiça com o logotipo	-Contrapartida financeira positiva -Redução da utilização de plásticos	-Receita líquida superior às despesas em pelo menos 50%
Combater o isolamento social e contribuir para a socialização e convívio do público-alvo	-Diversificação de atividades -Mobilizar voluntários e famílias na organização do evento	-Mobilização de familiares e amigos na participação no evento -Número de participantes entre 150 e 200 -85% dos participantes satisfeitos	-Número de participantes -Grau de satisfação dos participantes

### Angariação de Fundos em Feiras e Espaços comerciais

**Objetivo Geral:** Incrementar os recursos financeiros da instituição através da angariação de fundos em espaços comunitários diversos

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de desempenho
Assegurar a representatividade da APCAS nas festas populares/ eventos comunitários do concelho do Seixal	-Participação nas Festas de S. Pedro, com uma esplanada onde são servidos petiscos e bebidas	-Participação nos eventos, sempre que possível -Resultado líquido > às despesas nunca inferior a 50%	-Contrapartida financeira
Divulgar e disseminar o trabalho desenvolvido pela APCAS	-Divulgação e angariação de sócios -Participação em eventos em espaços sociais: Feira dos Projetos Sociais, no Rio Sul	-Participação em todos os eventos, sempre que possível	-Número de eventos de angariação de fundos

### VI Corrida – “Dá rodas aos sapatos”

**Objetivo Geral:** Incrementar os recursos financeiros da instituição através da organização de um evento que, para além de promover a angariação de fundos, permite a socialização, a convivência e a promoção da atividade física

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de desempenho
Planear e organizar o evento de angariação de fundos	-Realização de uma caminhada solidária, na Baía do Seixal, com o apoio da Câmara Municipal do Seixal -Estabelecimento de parcerias -Divulgação do evento -Mobilizar voluntários e famílias na organização do evento	-Balanço financeiro positivo relativamente ao evento -Resultado líquido superior às despesas	-Contrapartida financeira
Contribuir para a socialização, convivência e hábitos de vida saudáveis	-Divulgação do evento junto dos diferentes parceiros da APCAS -Angariação de sócios ao longo do evento -Associar ao evento da caminhada uma mostra de desporto adaptado na Baía do Seixal	-Mobilização de famílias e amigos para a participação no evento -Número de participantes entre 80 e 100 -85% dos participantes satisfeitos	-Grau de satisfação dos participantes -Número de participantes

**Departamento: Desporto, Educação e Cidadania**

**Escola de Boccia – funcionamento corrente**

**Objetivo Geral:** Promover a oferta desportiva regular para pessoas com deficiência, através do acompanhamento e enriquecimento da Escola de Boccia

<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Ações/ Atividades</b>	<b>Resultados</b>	<b>Indicador de Desempenho</b>
Fomentar a participação ativa dos atletas e das suas famílias numa perspetiva de recreação e socialização	-Treinos semanais de Boccia ao sábado das 10h às 12h, no Pavilhão da Escola Básica 2, 3 Dr. António Augusto Louro -Realização de atividades recreativas e não formais em diferentes áreas	-Realização de duas atividades recreativas e não formais em áreas de interesse para a população envolvida -Realização dos treinos semanais previstos -Envolvimento de 38 atletas e das suas famílias -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de atividades recreativas desenvolvidas -Número de participantes nas atividades -Grau de satisfação
Promover a prática desportiva regular de pessoas com deficiência	-Treinos semanais de Boccia à 2ª e 4ª f das 19.30h às 22.30h, no Ginásio da Escola Básica 2, 3 Dr. António Augusto Louro -Participação em Estágios da Seleção Nacional de Boccia -Participação em Competições Internacionais pela Seleção Nacional de Boccia	-38 atletas da Escola de Boccia, sendo que pelo menos 9 atletas inscritos na PCAND e 1 inserido no programa paralímpico -3 participações em Estágios da Seleção Nacional de Boccia -1 participação em competições internacionais	-Número de atletas inscritos na Escola de Boccia -Número de participações em estágios da seleção nacional -Número de participações em competições internacionais
Capacitar a equipa técnica e os voluntários	-Capacitação de voluntários e técnicos e desenvolvimento de momentos de partilha de práticas e metodologias	-Realizar 2 momentos de partilha de experiências e capacitação -Envolvimento de 15 a 20 técnicos/ voluntários	-Número de ações desenvolvidas -Número de participantes
Divulgar a modalidade de Boccia junto da comunidade, no sentido de sensibilizar a população e captar novos atletas	-Desenvolvimento de ações de sensibilização e demonstração na comunidade, com a participação dos atletas da Escola de Boccia, em diversos contextos -Captação de novos atletas	-Participação sempre que solicitado -Experimentação da modalidade por vários novos atletas	-Número de ações com a participação de atletas -Número de experimentações

### Participação nas Competições Oficiais com a Escola de Boccia

<b>Objetivo Geral:</b> Promover a prática desportiva do Boccia de carácter competitivo para pessoas com deficiência			
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Ações/ Atividades</b>	<b>Resultados</b>	<b>Indicador de Desempenho</b>
Participar no Campeonato Nacional de Boccia, regulamentado pela PCAND-Paralisia Cerebral, Associação Nacional de Desporto	-Delineação de planos de treino específicos para todos os atletas de competição -Gestão financeira e logística inerente à participação nas competições	-Participar em 4 Campeonatos Nacionais de Boccia	-Número de participações em campeonatos nacionais
Promover a classificação de eventuais novos atletas elegíveis para a competição	-Solicitar à PCAND classificação de novos atletas	-Classificar 2 atletas	-Número de atletas classificados

### XII Torneio de Boccia do Seixal/ VIII Torneio de Captação de Novos Talentos

<b>Objetivo Geral:</b> Promover a prática competitiva do Boccia para crianças e jovens com deficiência, com idades inferiores a 21 anos			
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Ações/ Atividades</b>	<b>Resultados</b>	<b>Indicadores de Desempenho</b>
Incrementar a oportunidade de prática competitiva no Boccia para jovens atletas, através da organização do Torneio de Captação de Novos Talentos	-Organização e implementação da competição de Boccia sub-14 e sub-21, na região do Seixal -Garantir as condições logísticas e técnicas, em conjunto com a PCAND	-Inscrição de entre 5 a 7 delegações (clubes/ escolas) -Inscrição de entre 15 a 20 atletas	-Número de delegações participantes -Número de atletas
Captar jovens atletas para a prática do Boccia	-Participação na competição de Boccia sub-14 e sub-21	-Inscrição de novos atletas	-Número de atletas

### Boccia Sénior

<b>Objetivo Geral:</b> Promover a prática desportiva do Boccia de carácter recreativo e competitivo nos cuidadores de pessoas com deficiência, em idade senior			
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Ações/ Atividades</b>	<b>Resultados</b>	<b>Indicador de Desempenho</b>
Promover a prática desportiva regular	-Treinos semanais de Boccia Sénior ao sábado das 10.00h às 12.00h, no Pavilhão da Escola Básica 2, 3 Dr. António Augusto Louro.	-Realização dos treinos semanais previstos; -Participação de 5 atletas de Boccia Sénior, inscritos na PCAND -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de sessões de treino realizadas -Número de atletas inscritos -Grau de satisfação
Promover a participação em encontros de boccia sénior	-Participação em Encontros	-Participar num encontro de Boccia Sénior	-Número de participações em encontros

### Projeto Dança - Wheeldance

**Objetivo Geral:** Promover a inclusão social e a expressão pelo movimento como fator promotor do bem-estar físico e psicológico

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de execução
Desenvolver atividades de expressão corporal e musical de uma forma regular e inclusiva	-Treinos semanais à sexta feira, entre as 20h30 e as 22h, na EB 2/3 Dr. António Augusto Louro - Estabelecimento de parcerias: Empresa QuartzQuality	-Realização dos treinos semanais previstos -Participação de entre 12 a 18 atletas -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de sessões de treino realizadas -Número de atletas inscritos -Grau de satisfação
Promover a divulgação e a participação em eventos comunitários	-Exibições do grupo de Dança Adaptada da APCAS na comunidade	-Realização de entre 3 a 6 atuações	-Número de atuações realizadas

### Tricicleta

**Objetivo Geral:** Diversificar a oferta desportiva, expressiva e terapêutica de forma regular

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Promover a prática desportiva regular nas pessoas com deficiência	-Treinos semanais de Tricicleta à 4ª das 18.30h às 19.30h, no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento/ Pavilhão da Escola Básica 2, 3 Dr. António Augusto Louro.	-Realização dos treinos semanais previstos -Participação de entre 3 a 8 atletas de Tricicleta, inscritos na PCAND -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de sessões de treino realizadas -Número de atletas inscritos -Grau de satisfação

### Slalom em Cadeira de Rodas

**Objetivo Geral:** Diversificar a oferta desportiva, expressiva e terapêutica de forma regular

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Promover a prática desportiva regular nas pessoas com deficiência	-Treinos semanais de Tricicleta à 4ª das 18.30h às 19.30h, no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento/ Pavilhão da Escola Básica 2, 3 Dr. António Augusto Louro.	-Realização dos treinos semanais previstos; -Participação de entre 3 a 8 atletas de Slalom em Cadeira de Rodas, inscritos na PCAND -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de sessões de treino realizadas -Número de atletas inscritos -Grau de satisfação

**Polybat**

<b>Objetivo Geral:</b> Diversificar a oferta desportiva, expressiva e terapêutica de forma regular			
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Ações/ Atividades</b>	<b>Resultados</b>	<b>Indicador de Desempenho</b>
Promover a prática desportiva regular nas pessoas com deficiência	-Treinos semanais de Polybat à 2ª das 11.00h às 12.30h, no Pavilhão Municipal da Torre da Marinha	-Realização dos treinos semanais previstos; -Participação de entre 3 a 8 atletas de Polybat -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de sessões de treino realizadas -Número de atletas inscritos -Grau de satisfação

**Natação Terapêutica**

<b>Objetivo Geral:</b> Promover a oferta desportiva/ terapêutica regular para pessoas com deficiência através da natação terapêutica, no sentido de incrementar a qualidade de vida dos participantes			
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Ações/ Atividades</b>	<b>Resultados</b>	<b>Indicador de Desempenho</b>
Melhorar a funcionalidade e promover a total liberdade de movimentos	-Sessões semanais de Natação Terapêutica, ao sábado, entre as 16h e as 18h, nas Piscinas Municipais de Corroios	-Manutenção da frequência da atividade – 2 turnos de 45 min.	-Manutenção dos horários
Promover a participação dos jovens e suas famílias no processo terapêutico, utilizando como mediador a água	-Divulgação da atividade de natação terapêutica -Participação e capacitação de familiares/ acompanhantes no processo terapêutico	-Envolvimento de entre 4 a 8 participantes -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de atletas inscritos. -Grau de satisfação

**Centro de Recursos de Desporto Adaptado - CRDA**

<b>Objetivo Geral:</b> Contribuir para o desenvolvimento do desporto para todos, através da cedência de materiais e acompanhamento e apoio técnico aos profissionais			
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Ações/ Atividades</b>	<b>Resultados</b>	<b>Indicadores de desempenho</b>
Enriquecer o CRDA da APCAS com material e equipamento	-Aquisição de material desportivo adaptado de diferentes modalidades desportivas adaptadas, tendo em conta o acréscimo de solicitações	-Aumentar o material disponível no CRDA	-Número de material adquirido
Estabelecer protocolos de cedência de material	-Elaboração e assinatura de protocolos de cedência de material	-Realizar entre 6 a 8 protocolos	-Número de protocolos



**Projeto Todos por Um**

**Objetivo Geral:** Promover a inclusão socioeducativa de alunos do 2º, 3º Ciclos e Ensino Secundário, através da diversificação de ações promotoras da inclusão dos jovens com deficiência nos contextos educativo, desportivo e recreativo.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
Promover ações de sensibilização e demonstração no âmbito desportivo e organização de torneios de boccia em colaboração com o Desporto Escolar	-Ações de sensibilização e demonstração na escola e na comunidade -Protocolos com os cursos profissionais de técnicos de desporto -Acompanhamento técnico e cedência de materiais -Organização de torneios em conjunto com o DE	-Realização de entre 8 a 10 ações -Envolver entre 250 a 300 participantes nas ações -85% das entidades deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos -Realização de 2 a 4 protocolos com os cursos profissionais de técnicos de desporto -Acompanhamento técnico e cedência de materiais sempre que solicitado -Organização de 1 torneio	-Número de ações desenvolvidas -Número de participantes -Grau de satisfação -Número de protocolos com os cursos profissionais de técnicos de desporto -Número de torneios
Promover ações de capacitação (nível 0 e creditadas), no âmbito desportivo e da educação não formal	-Organização e/ ou dinamização de ações de capacitação acreditadas e não creditadas para professores/ técnicos e todos os interessados	-Organização e/ ou dinamização de 4 a 8 ações de capacitação acreditadas ou não acreditadas para professores/ técnicos e todos os interessados -Envolver entre 80 a 120 professores/ técnicos/ outros interessados -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de ações de capacitação -Número de participantes -Grau de satisfação
Promover a utilização de metodologias não formais que chamam os participantes a colocarem-se no lugar do outro e a refletirem sobre o papel da inclusão	-Atividades de sensibilização com a utilização de cadeira de rodas e de realização de percursos ou atividades vendados	-Organização de 5 a 20 ações de sensibilização "Na tua Pele..." -Envolver entre 100 a 150 participantes -85% das entidades deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de ações -Número de participantes -Grau de satisfação
Desenvolver a expressão criativa e corporal promotora da participação em igualdade de oportunidades	-Atividades de leitura e escrita criativa inclusivas -Adaptação de brinquedos	-Participação de entre 8 a 12 crianças no Concurso de Escrita Criativa -Adaptação de 5 a 10 brinquedos, com estabelecimento de parceria: Curso de Engenharia Eletrotécnica da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova	-Número de participantes -Número de brinquedos adaptados
Desenvolver ações de voluntariado	-Organização de ações de voluntariado formais ou informais	-Realização de entre 2 a 4 ações de voluntariado -Envolver entre 15 a 25 participantes	-Número de ações de voluntariado -Número de participantes
Promover a recreação, cultura e lazer em contextos inclusivos na interrupção letiva de verão	-Atividades recreativas, culturais e de lazer desenvolvidas na interrupção letiva de Verão -Intercâmbio com outras instituições	-Participação de 25 a 30 jovens -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de Participantes -Grau de Satisfação

**Projeto Escola da Vida Ativa**

<b>Objetivo Geral:</b> Promover a inclusão, a saúde e o bem-estar, numa perspetiva transversal e intergeracional, visando a melhoria da qualidade de vida e o envelhecimento ativo, através da prática de atividade física e desportiva regular.			
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Ações/ Atividades</b>	<b>Resultados</b>	<b>Indicadores de Desempenho</b>
Promover o desporto adaptado na comunidade através de atividades de sensibilização/ demonstração de caráter multidesportivo	-Demonstrações de desporto adaptado -Dinamização de multiatividades de caráter inclusivo -Organização e/ ou dinamização de ações de sensibilização na comunidade	-Realização de entre 3 a 5 ações -Envolver entre 700 a 800 participantes -85% das entidades deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de ações desenvolvidas -Número de participantes -Grau de satisfação
Promover o desenvolvimento do desporto adaptado ou específico para pessoas com deficiência através da divulgação da oferta desportiva na Península de Setúbal	-Elaboração de materiais de divulgação -Estabelecimento de parcerias com os clubes da região -Acompanhamento técnico às entidades que pretendem iniciar o desenvolvimento de modalidades inclusivas	-Elaboração de um folheto informativo sobre a oferta desportiva regular para pessoas com deficiência -Realização de entre 2 a 4 parcerias com os clubes locais -Aumentar a oferta desportiva regular da APCAS	-Elaboração do folheto -Número de parcerias -Número de modalidades
Promover a atividade física e desportiva inclusiva, em contexto escolar, no Ensino Pré-escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico.	-Dinamização de ações de sensibilização sobre desporto para todos na escola	-Realização de entre 8 a 10 ações -Envolver entre 4500 a 5000 participantes -85% das entidades deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de ações desenvolvidas -Número de participantes -Grau de satisfação
Desenvolver ações de formação, acreditadas para professores e de nível 0 para todos os interessados, na área do desporto adaptado e da qualidade de vida.	-Organização e/ ou dinamização de ações de formação/ capacitação (acreditadas e não acreditadas) de desporto inclusivo e/ou qualidade de vida para professores, técnicos, estudantes, pessoas com deficiência e outros interessados.	-Organização e/ ou dinamização de 4 a 8 acreditadas ou não -Envolver entre 300 a 400 professores/ técnicos/ outros interessados -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de ações de capacitação -Número de participantes -Grau de satisfação
Desenvolver ações de promoção do voluntariado	-Ações de voluntariado junto da população sénior e jovem	-Realização de entre 2 a 4 ações de voluntariado -Envolver entre 25 a 30 participantes	-Número de ações de voluntariado -Número de participantes
Promover o diálogo intergeracional visando o envolvimento da população sénior, dos alunos do Ensino Pré-Escolar, do 1.º Ciclo do Ensino Básico e das pessoas com deficiência.	-Organização e/ou dinamização de encontros intergeracionais promotores da socialização, troca de experiências, atividade física, hábitos de vida saudáveis, participação ativa e inclusão.	-Organização e/ ou dinamização de 2 a 4 ações -Envolver entre 350 a 450 seniores e alunos -85% das entidades deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de ações de capacitação -Número de participantes -Grau de satisfação
Prestar consultoria/ apoio e encaminhamento na promoção do desporto para pessoas com deficiência	-Dinamização do Centro de Recursos de Desporto Adaptado -Cedência de material específico para o desporto adaptado	-Realizar entre 6 a 8 protocolos -Responder às necessidades das entidades	-Número de cedências de material



nas estruturas desportivas, escolas e autarquias	-Acompanhamento técnico e encaminhamento de praticantes para clubes		-Número de instituições envolvidas
Promover encontros desportivos na comunidade e na Escola de Boccia que potenciem e disseminem as atividades multidesportivas abrangidas pelo projeto	-Organização e/ dinamização de encontros desportivos na comunidade, com ênfase na modalidade de Boccia	-Organização e/ ou dinamização de 1 a 3 ações -Envolver entre 100 a 150 participantes	-Número de ações -Número de participantes
Disponibilizar à comunidade oferta desportiva adaptada de carácter regular desenvolvida pela APCAS	-Organização e orientação de treinos regulares de modalidades desportivas específicas para pessoas com deficiência	-Dinamização de 4 modalidades desportivas específicas -Envolver entre 15 a 30 atletas	-Número de modalidades desportivas -Número de atletas
Promover intercâmbios entre instituições/ associações no âmbito das atividades físicas e desportivas	-Organização e/ ou dinamização de intercâmbios com outras instituições/ associações na área do desporto adaptado	-Organização e/ ou dinamização de 1 a 3 ações -Envolver entre 12 a 20 participantes	-Número de ações -Número de participantes
Desenvolver um estudo de impacto com o objetivo de averiguar os efeitos do trabalho desenvolvido consequência da intervenção da APCAS, com ênfase no âmbito das ações de formação/ capacitação	-Realização de um questionário reflita o impacto das formações - Aplicação do questionário aos participantes nas ações de formação	-Elaboração do questionário; -Aplicação do questionário a cerca de 50 professores/ técnicos	-Número de questionários respondidos
Utilizar o transporte adaptado, como fonte de dinamização do desporto adaptado no território de abrangência.	-Utilização do transporte adaptado para dinamização do desporto adaptado -Utilização do transporte como meio de deslocação de atletas, técnicos e material -Empréstimo do transporte adaptado a clubes locais, através de um Protocolo de empréstimo	-Utilização do transporte adaptado para dinamização de entre 3 a 6 ações de desporto adaptado -Utilização do transporte para entre 3 a 5 deslocações para encontros competitivos -Estabelecimento de 1 a 3 protocolos de empréstimo	-Número de utilizações do transporte como forma de promoção do desporto adaptado -Número de utilizações para deslocações para encontros -Número de protocolos de empréstimo
Articular e complementar as respostas no âmbito desportivo para pessoas com deficiência através de parcerias e de trabalho cooperativo.	-Promoção do trabalho colaborativo e de parceria com outras associações, clubes, escolas e autarquias locais no domínio da formação contínua.	-Estabelecimento e manutenção de parcerias	-Número de parcerias

### Projeto Desporto com Sentido

**Objetivo Geral:** Promover a inclusão das crianças e jovens nas escolas e na comunidade através da elaboração de ferramentas promotoras da prática desportiva, com uma forte sensibilização nos domínios educativo e desportivo

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
Divulgar e disseminar o projeto Desporto com Sentido	-Divulgação nas redes sociais e em ações/ eventos na comunidade (e.g. palestras, etc.)	-Participação em vários eventos comunitários, sempre que aplicável	-Número de participações
Monitorizar a distribuição das coleções Desporto com Sentido a nível nacional	-Esclarecimento de dúvidas/ questões	-Entrega de coleções a potenciais financiadores ou parceiros -Responder a 100% das questões relacionadas com o projeto	-Número de coleções entregues -Número de dúvidas/ questões respondidas
Manter e atualizar continuamente os conteúdos existentes na plataforma web “Todos em Jogo”	-Edição e <i>uploading</i> de vídeos na plataforma -Realização de monitorização contínua dos conteúdos e hiperligações	-Conteúdos atuais e pertinentes no âmbito de atuação	-Conteúdos disponíveis atuais
Equacionar a edição de manuais por modalidade	-Realização de reuniões por modalidade	-Solicitar ISBN individuais	-Número de manuais a ser reeditados individualmente

### Eurointegration Week – Jogos Sem Fronteiras

**Objetivo Geral:** Promover a participação ativa e a inclusão social através de atividades desportivas e não formais

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Promover um evento de “jogos sem fronteiras” internacional, com atividades desportivas e não formais desafiantes e devidamente adaptadas para Todos	-Garantir os aspetos organizacionais do evento (e.g. acomodação, transporte, voluntários, etc.) -Articular os aspetos logísticos com os países participantes -Planear e executar as atividades	-Participação de entre 4 a 7 países da europa -Envolver entre 20 a 40 participantes (entre pessoas com deficiência, profissionais, etc.) -85% das entidades deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de países participantes -Número de participantes -Grau de satisfação

**Projeto InSport: Sport Inclusion – Full Participation in Sport by Persons with Disabilities**

<b>Objetivo Geral:</b> Promover a plena participação e a 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			
<b>Parceiros:</b> 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)			
Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
Desenvolver recomendações para a promoção de práticas inclusivas, através da elaboração de um modelo europeu para a inclusão no e através do desporto	-Output 1 & 2: Guia com a análise de boas práticas a nível nacional no âmbito da inclusão através do desporto; Guia(s) de desenvolvimento do Modelo Europeu de Inclusão no Desporto -Participar na conferência final do projeto	-Finalizar o output 1 & 2 -Envolver cerca de 100 participantes na conferência final do projeto	-Número de outputs finalizados -Número de Participantes
Promover a participação social e desportiva para todos, incentivando à adoção de estilos de vida saudáveis	-Participação nos encontros transnacionais -Output 3 e 6: Guia(s) de material de suporte à intervenção (adaptação e/ou construção); Guia(s) de ações promotoras da inclusão de pessoas com deficiência no âmbito desportivo	-Participar num encontro transnacionais -Finalizar o output 3 e 6	-Número de outputs finalizados -Número de Participantes
Capacitar profissionais de diferentes setores essenciais à promoção da inclusão no e através do desporto – saúde, educação, clubes e municípios	-Output 4: Elaboração de um currículo de formação comum	-Finalizar o output 4	-Número de outputs finalizados
Implementar um website de cariz internacional acessível a todos	-Output 5: Website específico do projeto	-Finalizar o output 5	-Número de outputs finalizados

**DEFCON Poder**

<b>Objetivo Geral:</b> Alertar a comunidade para as barreiras que as pessoas com deficiência enfrentam no seu dia-a-dia e que podem ser minimizadas por qualquer cidadão, através da edição de uma revista temática.			
Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
Promover ações destinadas à comunidade através da abordagem de temáticas relacionadas com a inclusão	-Realização de palestras, publicações nas redes sociais, materiais promocionais	-Participar em entre 4 a 6 ações -Envolver entre 150 a 200 participantes	-Número de Ações -Número de Participantes
Realizar uma revista temática "DEFCON PODER"	-Realização uma revista online com edição quadrimestral	-Realizar 3 edições da revista DEFCON	-Número de revistas editadas

### Projeto Youth Lab 4 Inclusion

**Objetivo geral:** 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.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
Promover o <i>empowerment</i> e a consciencialização social acerca da importância do papel ativo na comunidade	-Dinamização de sessões com cada grupo de jovens, acerca da temática da inclusão social e quais as barreiras inerentes -Seleção de uma barreira a solucionar -Eleição os representantes da turma	-Envolver entre 6 a 8 grupos de jovens -Envolver entre 20 a 80 jovens -Mínimo de 4 sessões com cada grupo de jovens -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de grupos de jovens envolvidos -Número de Participantes -Número de sessões realizadas -Grau de satisfação
Criar uma Rede Social de Parceiros Locais e uma Rede Comunitária da Inclusão	-Envolvência de entidades parceiras na minimização de uma barreira à inclusão escolhida por cada grupo de jovens	-Envolver entre 8 a 10 entidades parceiras	-Número de Entidades Parceiras
Desenvolver ações de esclarecimento/capacitação às famílias e aos professores/ técnicos	-Ações de esclarecimento/capacitação para familiares e professores/técnicos	-Envolver entre 80 a 100 participantes	-Número de Participantes
Dinamizar um encontro de <i>Team Leaders</i>	-Realização de um Encontro com todos os representantes de todas as turmas envolvidas	-Envolver entre 15 a 20 participantes	-Número de Participantes
Realizar um Encontro/ Conferência aberta à Comunidade	-Realização de uma Conferência aberta à comunidade para apresentação dos projetos	-Envolver entre 120 e 150 participantes -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de Participantes -Grau de satisfação

**Departamento: Social**

**Aconselhamento às Pessoas com Deficiência e respetivas Famílias**

<b>Objetivo Geral:</b> Garantir o aconselhamento, acompanhamento e apoio social atendendo às necessidades e interesses do público-alvo			
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Ações/ Atividades</b>	<b>Resultados</b>	<b>Indicadores de desempenho</b>
Promover um serviço de qualidade no atendimento e aconselhamento ao público	-Divulgar o serviço prestado pela APCAS de uma forma ampla -Garantir sempre o atendimento ao público	-Responder atempadamente e adequadamente às questões ou dúvidas do público (número de reclamações = 0)	-Número de reclamações
Garantir a resposta às solicitações institucionais, cooperando na resolução de problemas	-Responder atempadamente e adequadamente às questões/dúvidas do público -Dar pareceres, solicitar informações e/ou soluções às entidades competentes	-Responder atempadamente e adequadamente às questões ou dúvidas (número de reclamações = 0)	-Número de reclamações

**Participação nos grupos de trabalho no âmbito das parcerias com a Câmara Municipal do Seixal e Câmara Municipal de Almada**

<b>Objetivo Geral:</b> Garantir a representatividade da APCAS na cooperação e colaboração com os municípios do Seixal e de Almada na promoção da inclusão social e qualidade de vida das pessoas com deficiência			
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Ações/ Atividades</b>	<b>Resultados</b>	<b>Indicador de desempenho</b>
Cooperar ativamente nos grupos de trabalho desenvolvidos pela Câmara Municipal do Seixal e Almada e outros que se considerem pertinentes	-Participação em reuniões de trabalho -Divulgação conjunta de programas/ projetos para a população com deficiência -Participação em ações/ atividades conjuntas	-Participação em todas as reuniões dos grupos de Almada e Seixal para as quais a APCAS for convocada -Participar entre 2 a 4 ações conjuntas	-Número de reuniões -Número de ações conjuntas

**Estudo de Acessibilidades**

<b>Objetivo Geral:</b> Promover a acessibilidade do cidadão com deficiência			
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Ações/ Atividades</b>	<b>Resultados</b>	<b>Indicador de desempenho</b>
Fornecer às famílias, aos serviços e outras entidades o suporte à promoção da acessibilidade do cidadão com deficiência, tanto ao nível do acesso a serviços públicos e privados, como ao nível do domicílio.	-Realização de estudo pormenorizado onde se identificam as necessidades e fornecem sugestões de adaptação, consonantes com a realidade económica da família/instituição e com as características do local a adaptar	-Realizar todos os estudos de acessibilidade solicitados	-Número de estudos de acessibilidade realizados

**CAARPD-Centro de Atendimento Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e Incapacidade**

<b>Objetivo Geral:</b> Garantir uma resposta que assegure o atendimento, acompanhamento e reabilitação social de pessoas com deficiência e incapacidade, promovendo a sua qualidade de vida e inclusão social			
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Ações/ Atividades</b>	<b>Resultados</b>	<b>Indicador de desempenho</b>
Divulgar e disseminar a resposta social CAARPD junto da comunidade	-Divulgação na comunidade -Receção de inscrições ao longo do ano	-Entre 3 a 6 novas inscrições	-Número de inscrições
Informar, orientar e encaminhar para os serviços e equipamentos sociais adequados para cada situação	-Atendimento e acompanhamento social	-Entre 15 a 20 atendimentos	-Número de atendimentos
Planejar, organizar e acompanhar na integração social e reabilitação	-Acompanhamento Social a clientes com vista à sua inclusão social e qualidade de vida	-Cumprimento dos objetivos definidos para o cliente/ cuidador: 60% dos objetivos foram alcançados ou alcançados parcialmente -80% das famílias revelarem satisfação	-A/reavaliação dos planos individuais de intervenção -Grau de satisfação dos clientes e/ou cuidadores
Capacitar e acompanhar no processo de reabilitação social dos clientes e suas famílias, com vista à sua autonomia e inclusão	-Realização de intervenções individuais e grupais centradas no cliente e na família, nos seus diferentes contextos, com base no perfil funcional dos clientes e nas necessidades e interesses dos mesmos e suas famílias. Tem-se em conta a diversificação de contextos e áreas de atuação, com vista à promoção da autonomia, qualidade de vida e inclusão social	-Acompanhamento de 40 clientes -Participação individual: participação em 70% das sessões individuais e grupais -Cumprimento dos objetivos de grupo definidos: 60% dos objetivos foram alcançados ou alcançados parcialmente -80% das famílias revelarem satisfação	-Número de clientes -A/reavaliação dos planos individuais de intervenção -Grau de satisfação dos clientes e/ou cuidadores
Promover atividades de recreação, desportivo e lazer, com vista à qualidade de vida	-Realização de atividades de recreação, cultura e desporto	-Realização de 8 a 12 ações -Envolver cerca de 30% dos clientes do CAARPD -70% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de ações -Número de participantes -Grau de satisfação
Promover a inclusão social através da informação, desmistificação e diminuição	-Sessões de esclarecimento à comunidade, famílias e clientes	-Realização de 2 a 4 ações -Envolver entre 20 a 40 participantes -70% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de ações -Número de participantes -Grau de satisfação

### CAVI-Centro de Apoio à Vida Independente

**Objetivo Geral:** Disponibilizar um serviço de Apoio à Vida Independente através de Assistência Pessoal, com vista a apoiar pessoas com deficiência ou incapacidade, para a realização de atividades que, em razão das suas limitações, não podem realizar por si próprias.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
Garantir o funcionamento e operacionalização do CAVI	-Funcionamento das estruturas de apoio	-25 destinatários com Assistente Pessoal -Entre 20 a 30 assistentes pessoais	-Número de destinatários com assistente pessoal -Número de assistentes pessoais
Promover a formação dos assistentes pessoais, aquisição/renovação de conhecimentos e aprofundamento de práticas, consoante necessidades e interesses	-Ações de Formação contínua de Assistentes Pessoais	-Realizar 25h de formação contínua dos AP's -Presença em 90% do horário -85% dos assistentes pessoais deverão considerar-se "satisfeitos/ muito satisfeitos" relativamente à formação	-Assiduidade de satisfação
Promover ações de sensibilização, workshops, esclarecimentos e debates sobre vida independente	-Encontros, seminários, workshops, ações de divulgação	-Realização entre 1 a 3 workshops sobre Vida Independente -Envolver entre 30 a 50 participantes -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/muito satisfeitos relativamente à ação	-Número de ações -Número de participantes -Grau de satisfação
Disseminar o serviço prestado pelo CAVI e as ações desenvolvidas	-Conferências	-Realização de 1 conferência temática, no ano de 2020 -Envolver entre 60 a 80 participantes -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/muito satisfeitos relativamente à ação	-Número de ações -Número de participantes -Grau de satisfação

### Join2Grow

**Objetivo Geral:** Contribuir para a inclusão laboral de pessoas com deficiência, através do enriquecimento de uma plataforma de conhecimentos.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de desempenho
Promover o trabalho em rede, cooperativo e multidisciplinar com os diversos stakeholders	-Realização de reuniões com entidades diversas -Envolvimento de parceiros locais	-Realizar entre 3 a 6 reuniões -Envolver entre 3 a 6 parceiros locais	-Número de reuniões -Número de parceiros
Enriquecer o guia prático de informações e esclarecimentos	-Enriquecer a: <a href="http://join2grow.paralisiacerebral.pt">join2grow.paralisiacerebral.pt</a>	-Diversificar as informações para mais 2 a 4 concelhos	-Número de concelhos



### Colónia de Férias não residencial – O Sol quando brilha é para todos

<b>Objetivo Geral:</b> Promover a recreação, cultura e lazer em contextos inclusivos na interrupção letiva de verão			
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Ações/ Atividades</b>	<b>Resultados</b>	<b>Indicador de desempenho</b>
Promover a participação ativa e a inclusão social em atividades de recreação, cultura e lazer	-Estabelecimento de parcerias: Câmara Municipal do Seixal, ARIFA, Delphi, etc. -Atividades recreativas, culturais e de lazer desenvolvidas na interrupção letiva de Verão -Intercâmbio com outras instituições	-Participação de 25 a 30 jovens	-Número de Participantes
Promover a diversão, a satisfação e o bem-estar físico, psíquico e emocional	-Plano de atividades elaborado consoante os interesses e necessidades dos jovens -Garantir um espírito de diversão	-85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Grau de Satisfação

### X Churrasco APCAS

<b>Objetivo Geral:</b> Incrementar os recursos financeiros da instituição através da organização de eventos que, para além de promoverem a angariação de fundos, permitem a socialização e a convivência			
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Ações/ Atividades</b>	<b>Resultados</b>	<b>Indicador de desempenho</b>
Planear e organizar eventos que permitam a angariação de fundos	-Realização do VIII Churrasco da APCAS, no Parque do Serrado -Estabelecimento de parcerias -Divulgação do evento -Angariação de sócios ao longo do evento -Venda de loiça com o logotipo da APCAS -Pedido de colaboração das famílias com a contribuição de uma sobremesa	-Receita líquida superior às despesas em pelo menos 50% -Redução da utilização de plásticos	-Contrapartida financeira
Combater o isolamento social e contribuir para a socialização e convivência do público-alvo	-Diversificação de atividades -Mobilizar voluntários e famílias na organização do evento	-Mobilização de familiares e amigos na participação no evento -Número de participantes > a 300	-Número de participantes

### VII Passeio Todo o Terreno

<b>Objetivo Geral:</b> Promover e diversificar atividades/ ações promotoras da socialização e convivência das pessoas com deficiência e suas famílias			
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Ações/ Atividades</b>	<b>Resultados</b>	<b>Indicador de desempenho</b>
Planear e organizar um passeio Todo-o-Terreno, que permita contribuir para a convivência das pessoas com deficiência e suas famílias	-Estabelecimento de parcerias: Landmaniacos, Câmara Municipal do Seixal e Sociedade Filarmónica União Seixalense -Divulgação do evento -Mobilizar voluntários e famílias na organização e participação do evento	-Envolvimento de entre 80 a 100 participantes	-Número de participantes



Seixal, 21 de novembro de 2019

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 27 de novembro de 2019.

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 2019.

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)