



APCAS

Associação de Paralisia Cerebral
de Almada Seixal

Plano de Atividades

- 2017 -

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 2016 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, e, destacando aquele que para nós terá sido um verdadeiro teste à capacidade de mobilização de esforços da APCAS, foi o culminar da apresentação do Projeto “Desporto com Sentido” cuja repercussão e projeção tem atingido níveis que só nos podem deixar orgulhoso de todo o trabalho realizado.

No entanto, temos consciência de que, para continuarmos o esforço de crescimento sustentável, temos de primar pela qualidade e sermos exigentes no esforço conjunto de organização, adaptação e melhoria. O rigor financeiro, o controlo de custos e o envidar de esforços para angariação de fundos têm sido um denominador constante na estratégia de gestão desta equipa, colaboradores e parceiros.

É neste contexto desafiante que mantemos a nossa 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 2017:

- 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 fiéis, disponíveis e ativos;
- Estabelecer novas parcerias 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.

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

Uma associação credível necessita 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 no ano de 2016, 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 da prestação de serviços com objetivo de gestão de sócios e desenvolvimento dos projetos;
- Estabelecimento de Contratos de Emprego Inserção com o Instituto de Emprego e Formação Profissional e outros contratos;
- Garantir o horário de atendimento ao público que permita o acesso ao espaço da APCAS e aos seus recursos;
- Estabelecimento de escalas de representatividade da APCAS em reuniões e eventos segundo a hierarquia diretiva.

Recursos:

- Técnico de serviço administrativo.

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

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

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

Planeamento e execução:

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

Recursos:

- Participação de parceiros comunitários e institucionais
- Comunicações

Atividade: Gestão de sócios**Enquadramento:**

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

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

Planeamento e execução:

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

Recursos:

- Software de gestão de sócios
- Envelopes, papel timbrado

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

Planeamento e execução:

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

Recursos:

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

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

Enquadramento:

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

Esta é uma oportunidade única para, além de darmos a conhecer o trabalho por nós desenvolvido, 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
- 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.

Durante o ano de 2016 a APCAS conseguiu a tão desejada aquisição de viatura adaptada com o apoio do IPDJ e INR. Por deliberação da Direção esta viatura poderá ser disponibilizada, sempre que não esteja ao serviço da APCAS, às Associações congéneres, coletividades e autarquias que a solicitarem e comprovarem a sua necessidade.

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 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, afixando a sua sustentabilidade financeira.

A sobrevivência do 3º setor tornou-se num desafio primordial dentro da conjuntura económica e social. Com as sucessivas reduções da comparticipação financeira pública e com as dificuldades do setor empresarial privado, os movimentos criados a partir da sociedade civil devem procurar garantir o financiamento relativo aos gastos de funcionamento junto de doadores individuais que se identifiquem com a sua missão e objetivos.

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

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

Planeamento e execução:

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

Recursos:

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

Atividade: Contratos-Programa com as Câmaras Municipais de Seixal, Almada, Setúbal e Santarém 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: Stand-Up Comedy**Enquadramento:**

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

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

Planeamento e execução:

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

Recursos:

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

Atividade: Festa Temática**Enquadramento:**

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:**

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

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

Planeamento e execução:

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

Recursos:

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

Atividade: Open day – Responsabilidade Social do tecido empresarial**Enquadramento:**

Como IPSS a APCAS pode proporcionar às empresas da região benefícios fiscais importantes ao abrigo da Lei do Mecenato Social. Neste sentido, desafiaremos empresários da região de abrangência da APCAS para colaborar no financiamento regular da associação, quer na sua atividade diária quer no desenvolvimento de projetos específicos.

Será dinamizada uma atividade/convívio entre empresários, utentes e familiares com o intuito de dar a conhecer o trabalho da APCAS e a relevância de eventuais contributos.

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

Planeamento e execução:

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

Recursos:

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

Atividade: 4ª Corrida - "Dá Rodas aos Sapatos"**Enquadramento:**

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

Planeamento e execução:

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

Recursos:

- Entidades / empresas patrocinadoras
- Comunicações

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Planeamento e execução:

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

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

Recursos:

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

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

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

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

As aptidões competitivas dos nossos atletas são amplamente dotadas com a participação em todas as provas possíveis do quadro competitivo nacional, não perdendo de vista que o objetivo maior é bastante lato no tempo, pois passa por ter, em 3-5 anos, atletas seus a lutar pelos lugares cimeiros das competições nacionais.

Planeamento e execução:

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

Recursos:

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

Atividade: IX Torneio de Boccia do Seixal/ V Torneio de Captação de Novos Valores**Enquadramento:**

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

Planeamento e execução:

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

Recursos:

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

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

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

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

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

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

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

Planeamento e execução:

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

Recursos:

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

Atividade: 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 letivo 2016/2017.

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: Projecto “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 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 de Boccia e vestuário**Enquadramento:**

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

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

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

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

Planeamento e execução:

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

Recursos:

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

Atividade: Natação Terapêutica**Enquadramento:**

A prevenção de malformações decorrentes de posicionamentos incorretos, espasticidade e outras características inerentes a quadros de Paralisia Cerebral preocupam famílias e os técnicos de saúde que acompanham estas pessoas. A APCAS, nesta linha de orientação, proporciona, numa parceria com a Câmara Municipal do Seixal, uma aula semanal de Natação Terapêutica, em dois horários, acompanhada por 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, apesar concluído em Março de 2016, não se esgota na sua essência. O sucesso da sua apresentação, nomeadamente do Kit com os manuais das diversas modalidades, e da sua divulgação junto do público a que se destina bem como junto de vários organismos oficiais, traduz-se na possibilidade de se proceder a uma nova edição entre 3.000 a 5.000 coleções para uma distribuição de âmbito nacional em estabelecimentos de ensino, autarquias e outras instituições.

Planeamento e execução:

- Edição e impressão dos diversos manuais (generalista de Desporto Adaptado e 20 de modalidades diversas);
- Edição dos vídeos para disseminação na plataforma E-Learning;
- 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

Departamento: Social**Atividade:** Aconselhamento às pessoas com deficiência e respetivas famílias**Enquadramento:**

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

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

A APCAS atendeu e respondeu, no ano 2016 a inúmeras solicitações particulares e institucionais e a todas atendeu.

Um dos serviços de que dispõe é o aconselhamento jurídico.

Planeamento e execução:

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

Recursos:

- Telecomunicações e correspondência
- Transportes
- Material gráfico.

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

Enquadramento:

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

Enquadramento:

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

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

Planeamento e execução:

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

Recursos:

- Telecomunicações e correspondência
- Transportes

Atividade: VII churrasco APCAS**Enquadramento:**

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

Aproveitando o clima favorável, será promovido o VII churrasco da APCAS, que tem reunido em edições anteriores cerca de 200 convivas. Procuraremos, a cada ano, acrescentar algumas novidades ao evento, que em 2015 e 2016 contou com um espetáculo de animação bem como pinturas faciais para os mais novos.

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

Prestar o nosso sentido agradecimento a quem colabora com a APCAS, e de forma plena e solidária nos apoia incondicionalmente, é o objetivo desta atividade que engloba momentos de espetáculo, alternando com entrega de prémios simbólicos de agradecimento a parceiros, colaboradores, voluntários e amigos. Com a realização da 2ª edição no ano de 2016 entendemos como fundamental a valorização do papel que todos desempenhamos na integração da pessoa com paralisia cerebral e da importância do apoio que procuramos providenciar às famílias, seja em atividades de cariz social, desportivo ou lúdico.

Planeamento e execução:

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

Recursos:

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

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

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

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

Este projeto 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 - V 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 objectivo 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: Colónia de Férias não residencial – O Sol quando brilha é para todos**Enquadramento:**

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

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

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

Para 2017 procuraremos manter as regras já estabelecidas em 2016 que são as de tentar abranger o maior número de crianças e jovens, alargando a parceria já existente com a Câmara Municipal do Seixal à autarquia de 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 2017.

Recursos:

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

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

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

No ano 2017 serão envidados todos os esforços no sentido de garantir o financiamento que permita a continuidade do projeto por mais um ano.

Planeamento e execução:

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

Recursos:

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

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

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

Planeamento e execução:

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

Recursos:

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

Atividade: Projeto “Non4mal 4 All”**Enquadramento:**

A APCAS está neste momento a desenvolver um projeto, denominado “Non 4mal 4 All”, no âmbito do programa Erasmus+. Este projeto resultou de uma parceria criada entre entidades de diferentes países, uma por país, no sentido de utilizar abordagens não formais para proporcionar a inclusão de alunos com necessidades educativas especiais (deficiências, dificuldades de aprendizagem, excluídos sociais, refugiados e migrantes) nas escolas regulares, nos grupos de pares e na comunidade. Os países envolvidos são: Estónia, Hungria, Noruega, Portugal, Roménia, Turquia e desenvolverão trabalho conjunto e de continuidade durante 24 meses, desde setembro de 2016 e agosto de 2018.

O projeto terá como principais objetivos a formação de professores e técnicos dos diferentes países, tomando como base um plano de formação teórico-prática que será desenvolvido propositada e especificamente para esse efeito e cujo foco será colocado na criação e implementação de metodologias e atividades não formais, que poderão ser utilizadas tanto em ambiente de sala de aula mas também enquanto atividades extracurriculares. No decurso dos conhecimentos adquiridos, os parceiros desenvolverão atividades não formais, não só localmente em cada país, como também em momentos de partilha de experiências, realizados com participantes dos diferentes países. Estas atividades, as suas especificidades e adaptações serão depois compiladas sob a forma de um manual de boas práticas.

No final do projeto pretende-se efetivar e disseminar esta abordagem inovadora junto de outros países e com isso produzir resultados ao dentro e fora da escola, junto de uma população diversificada, alterar mentalidades e modificar políticas.

Planeamento e execução:

- Encontro de trabalho em Portugal;
- Construção de um plano de formação de professores e técnicos;
- Formação a 25 professores e técnicos em atividades não formais;
- Realização de atividades não formais com o público alvo;
- Encontro de trabalho na Turquia para intercâmbio de experiências;
- Encontro de trabalho na Estónia para intercâmbio de experiências;
- Encontro transnacional de gestão na Noruega.

Recursos:

- Materiais de escritório;
- Comunicações;

- Alojamentos e viagens;
- Alimentações.

Seixal, 29 de novembro de 2016

Com o parecer favorável do Conselho Fiscal de 29 de novembro de 2016.

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 29 de novembro de 2016.

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral

_____ (Maria Cristina Silva Duarte)

O 1º Secretário

_____ (Paulo Alexandre Fragoso Tété)

O 2º secretário

_____ (José Carlos Rodrigues Martins)