



APCAS

**Associação de Paralisia Cerebral
de Almada Seixal**

PLANO DE ATIVIDADES APCAS 2025

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 das 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

CACI-Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão

7

Segurança e Higiene no Trabalho

8

Departamento: Financeiro

9

Aumento do Número de Associados

9

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

9

Festa Temática – Feijoada da APCAS!

9

Angariação de Fundos Diversas

10

IX Corrida – “Dá rodas aos sapatos”

10

XIII Churrasco APCAS

11

Departamento: Desporto, Educação e Cidadania

12

Escola de Boccia – funcionamento corrente

12

Participação nas Competições Oficiais com a Escola de Boccia

12

XVI Torneio de Boccia do Seixal/ XII Torneio de Captação de Novos Talentos

13

Boccia Sénior

13

Projeto Dança – Wheeldance

13

Atletismo Adaptado - Tricicleta

14

Atletismo Adaptado - Lançamentos

14

Slalom em Cadeira de Rodas

14

Polybat

14

Natação Terapêutica

15

1

Centro de Recursos de Desporto Adaptado - CRDA	15
Projeto BIRD-Base Integrada de Recursos para o Desporto	15
Projeto Desporto com Sentido	17
Projeto (Em)Power Play	17
QIS – All in Quality Inclusiveness in Sport	18
Departamento: Social	19
Aconselhamento às Pessoas com Deficiência e respetivas Famílias	19
Participação nos grupos de trabalho no âmbito das parcerias com a Câmara Municipal do Seixal e Câmara Municipal de Almada	19
Estudos de Acessibilidades	19
CAARPD-Centro de Atendimento Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e Incapacidade	20
SAVI-Serviço de Apoio à Vida Independente	21
Projeto O Sol quando Brilha é para Todos	21
Projeto I am IN 2.0	22
Projeto Tempo para Si – Protocolo com a CMAlmada e APPACDM Quinta dos Inglesinhos	22
Projeto Famílias Especiais – Protocolo com Jerónimo Martins	23
Gala (Com)Tributo	23

Handwritten signatures and initials in the top right corner, including 'APC' and 'Faw'.

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 dinâmica 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, afigura-se como um passo em frente na inclusão, numa sociedade que se pretende verdadeiramente inclusiva.

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. 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. 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.

A maioria das atividades da APCAS realiza-se, preferencialmente, de forma presencial, podendo, em certos contextos, ser desenvolvidas com a utilização de ferramentas digitais.

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

ÁREAS DE INTERVENÇÃO E ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Departamento: Administrativo

Atendimento ao Público

Objetivo Geral: Prestar acompanhamento às necessidades sociais do público-alvo			
Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
Prestar um serviço administrativo e de atendimento ao público de qualidade	-Contratar colaboradores mediante 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 contratadas
Garantir a satisfação dos clientes e famílias	-Responder atempadamente e assertivamente às questões/dúvidas do público	-Não existir reclamações	-Número de reclamações
Garantir o horário de atendimento ao público, presencial, das 9h às 19h30, segundas, quartas e sextas-feiras, e, das 9h às 17h, terças e quintas-feiras. Atendimento noutro horário sob marcação	-Gerir o horário entre todos os colaboradores	-Manter o horário de atendimento ao público intacto	-Horário de atendimento das 9h às 19h30, segundas, quartas e sextas-feiras, e das 9h às 17h30, terças e quintas-feiras
Assegurar a representatividade da APCAS em momentos de reuniões com parceiros, eventos e demais iniciativas	-Gerir e confirmar a participação de elementos da direção/colaboradores em reuniões, eventos e outras iniciativas. Sempre que possível deve garantir-se a hierarquização da representatividade	-Estar presente em 10 a 12 reuniões, eventos e outras iniciativas	-Número de reuniões, eventos e outras iniciativas em que a APCAS esteve presente

Bases de Dados Diversas

Objetivo Geral: Promover a atualização contínua das Bases de Dados da APCAS, bem como garantir a proteção de dados			
Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
Atualizar a base de dados de pessoas com Paralisia Cerebral residentes nos concelhos de Almada e Seixal	-Verificar junto dos parceiros da comunidade e das escolas	-Completar a base de dados com os utentes em falta	-Número de registos
Atualizar a base de dados da bolsa voluntários	-Averiguar se os dados dos voluntários, bem como as suas disponibilidades se mantêm -Aumentar a bolsa de voluntários -Registar as ações em que cada voluntário estiver envolvido	-Angariar, pelo menos, 2 novos voluntários -Ter entre 2 e 10 voluntários por evento	-Número de voluntários na base de dados -Média de voluntários por evento

Assegurar a proteção de dados contidos na base de dados	-Solicitar autorização de tratamento de dados, através da assinatura de consentimentos para o efeito	-Não existir reclamações relativas ao tratamento de dados pessoais	-Número de reclamações
Atualizar a base de dados relativa a programas de candidatura	-Estar atentos a e-mails e plataformas informativas para o efeito -Incrementar as fontes de financiamento	-Fazer cerca de 3 candidaturas -Uma das candidaturas ser aceite	-Número de candidaturas submetidas -Número de projetos ganhos
Atualizar a base de dados de parceiros nacionais e internacionais institucionais	-Manter as parcerias existentes e estabelecer novas, através da apresentação do trabalho desenvolvido pela APCAS em reuniões, redes sociais, eventos, etc. -Diversificar as fontes de financiamento	-Manter as parcerias existentes -Estabelecer, pelo menos, 2 novas parcerias	-Número de parcerias

Handwritten notes and signatures:
 Cui
 [Signature]
 B
 fu
 [Signature]
 [Signature]

Gestão de Sócios

Objetivo Geral: Promover processos de gestão de sócios eficientes e eficazes, com vista ao incremento e fidelização dos sócios/ doadores

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Manter a base de dados dos sócios atualizada	-Averiguar se os dados dos sócios se mantêm atualizados, sempre que surjam oportunidades para o efeito	-Introduzir os dados de novos sócios, respeitando sempre o Regime Geral de Proteção de Dados	-Número de sócios registados na base de dados
Manter a promoção da fidelização dos sócios e o pagamento das quotizações	-Prestar informações e esclarecimentos aos sócios, acerca das ações/ projetos da APCAS -Efetuar a verificação das quotas em atraso e informar os sócios das mesmas, bem como, das modalidades de pagamento que disponibilizamos	-Manter o número de sócios de 2024 e de quotas em dia	-Número de sócios -Número de quotas pagas
Fazer angariações de novos sócios e a aproximação da associação à comunidade envolvente	-Fomentar o trabalho da APCAS em todas as ações e eventos	-Aumentar em 2% o número de sócios	-Número de sócios
Garantir a comunicação periódica com os sócios	-Divulgar os projetos/ ações da APCAS (e-mail ou telefonicamente) -Difundir as convocatórias para as Assembleias Gerais (carta e e-mail)	-Garantir comunicações trimestrais	-Número de divulgações

Atualização Permanente das Redes Sociais

Objetivo Geral: 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



APCAS

Associação de Paralisia Cerebral
de Almada Seixal

Plano de Atividades APCAS 2025

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Manter as redes sociais atualizadas Aumentar o número de seguidores no Instagram	- Utilizar o Facebook, Instagram e Youtube. - Fazer as 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 -Garantir a publicação de 90% das ações realizadas -Fazer entre 40 a 50 publicações ao longo do ano -Aumentar o número de visualizadores e do alcance das publicações nas redes sociais e no caso do Instagram aumentar em pelo menos 300 o número de seguidores -Aumentar o número de partilhas de publicações	- Número de publicações realizadas - Número de visualizadores - Número de seguidores - Número de partilhas
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

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

Objetivo Geral: 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

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
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
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 média 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



APCAS

Associação de Paralisia Cerebral
de Almada Seixal

Plano de Atividades APCAS 2025

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 dos espaços, 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 - Espaço na Pista de Atletismo Carla Sacramento, cedida em regime de comodato pela Câmara Municipal do Seixal - Terreno na Quinta do Pinhão, cedido em direito de superfície pela Câmara Municipal do Seixal - Loja na Amora, cedida em regime de comodato pela Câmara Municipal do Seixal -Manutenção, conservação e reparação dos espaços físicos e equipamentos	-Manutenção e conservações periódicas	-Espaços, instalações e equipamentos em bom estado de manutenção e conservação
Promover a gestão de material e equipamento	-Elaborar uma base de dados de material e equipamento	-Atualização periódica da base de dados de material e equipamento	-Base de dados
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

CACI-Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão

Objetivo Geral: Construir e implementar o Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão da APCAS

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Garantir a construção de raiz de um edifício que permita	-Cumprimento dos procedimentos de contratação pública	-Cumprir os procedimentos do	-Projetos aplicados



APCAS

Associação de Paralisia Cerebral
de Almada Seixal

Plano de Atividades APCAS 2025

implementar o CACI-Vita Centrum	-Cumprimento e acompanhamento periódico do processo de construção e ações acessórias	regime da contratação pública	
Assegurar a sustentabilidade na gestão da construção do edificado	-Articular o apoio da Câmara Municipal do Seixal -Estabelecimento de parcerias	-Articular com a Câmara Municipal do Seixal -Estabelecer novas parcerias	-Contrapartida financeira: manutenção da taxa de cofinanciamento -Número de parcerias
Planear a implementação da resposta social CACI	-Estabelecimento de parcerias e análise de boas práticas -Articulação com os municípios -Analisar protocolo de cooperação com o ISS, I.P.	-Elaboração do projeto/ de estratégias de execução do CACI	-Projeto elaborado

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 duas ações de capacitação.	-Número de ações realizadas

Departamento: Financeiro

Aumento do Número de Associados

Objetivo Geral: Aumentar o número de associados, bem como incrementar a fidelização dos já existentes

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Manter a garantia da fidelização dos associados e o pagamento de quotas	-Efetuar a atualização da base de dados de sócios -Estabelecer a comunicação com todos os associados, de modo a fidelizá-los ou trazê-los de volta ao projeto -Verificar a quotização e prestar informação do(s) valor(es) a liquidar, bem como das modalidades de pagamento disponíveis	-Manter a titularização dos sócios (Número desistências=zero)	-Número de quotas pagas e valor das mesmas
Garantir o aumento do número de associados	-Promover o trabalho da APCAS, em todas as ações e eventos -Prestar informações e esclarecimentos periódicos relativos às ações/ projetos -Fomentar campanhas de angariações de sócios	-Acréscimo de 2% a 5% 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

Objetivo Geral: Desenvolver contratos-programa de apoio logístico e/ou financeiro com as Câmaras Municipais e Juntas de Freguesias

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de desempenho
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!

Objetivo Geral: 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

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de desempenho
-----------------------	-------------------	------------	---------------------------



APCAS

Associação de Paralisia Cerebral
de Almada Seixal

Plano de Atividades APCAS 2025

Planear e organizar eventos que permitam a angariação de fundos	-Realização de uma Feijoada Solidária -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 100 e 150 -85% dos participantes satisfeitos	-Número de participantes -Grau de satisfação dos participantes

Angariação de Fundos Diversas

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	-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
Realizar uma campanha de Natal	-Venda de Natal (brinde a definir)	-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	-Participação em todos os eventos, sempre que possível	-Número de eventos de angariação de fundos

IX 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 no Jornal do Seixal (publicação anterior ao evento) e nas redes sociais da APCAS e com pelo menos um mês de antecedência -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 ou outro evento 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



APCAS

Associação de Paralisia Cerebral
de Almada Seixal

Plano de Atividades APCAS 2025

XIII Churrasco APCAS

Objetivo Geral: Incrementar os recursos financeiros da instituição através da organização de eventos que, para além de promoverem a angariação de fundos, permitam a socialização e a convivência

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de desempenho
Planear e organizar eventos que permitam a angariação de fundos	-Realização do XIII 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 250	-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

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
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	-Envolvimento de 40 atletas e das suas famílias -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-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 19.00h às 22.30h, no Ginásio da Escola Básica 2, 3 Dr. António Augusto Louro	- 6 atletas, mais 6 assistentes técnicos desportivos de BC3, às 2ªf, inscritos na PCAND; - 10 atletas, mais 10 parceiros de competição de BC1, BC2 E BC5, às 4ªf, inscritos na PCAND	-Número de atletas inscritos na Escola de Boccia -Número de participações em estágios da seleção nacional
Divulgar a modalidade de Boccia junto da comunidade	-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 em ações da comunidade -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

Objetivo Geral: Promover a prática desportiva do Boccia de carácter competitivo para pessoas com deficiência

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
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 5 Campeonatos Nacionais de Boccia	-Número de participações em campeonatos nacionais
Colaborar na arbitragem das Competições de Boccia, organizadas pela PCAND	-Arbitragem de jogos das Competições de Boccia	-Colaboração na arbitragem de 3 Competição de Boccia	-Número de arbitragens
Colaborar na organização das Competições de Boccia, organizadas pela PCAND	-Realização de Competições de Boccia	-Realização de 1 Competição de Boccia	-Número de competições realizadas

XVI Torneio de Boccia do Seixal/ XII Torneio de Captação de Novos Talentos

Objetivo Geral: Promover a prática competitiva do Boccia para crianças e jovens com deficiência, com idades inferiores a 21 anos			
Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
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

Objetivo Geral: Promover a prática desportiva do Boccia de carácter recreativo e competitivo nos cuidadores de pessoas com deficiência, em idade sénior			
Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Promover a prática desportiva regular	-Treinos semanais de Boccia Sénior 6.ª feira das 19h00 às 22h30, no Pavilhão da Escola Básica 2, 3 Dr. António Augusto Louro.	-Participação de 10 atletas de Boccia Sénior, inscritos na PCAND -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de atletas inscritos -Grau de satisfação
Promover a participação em encontros de boccia sénior	-Participação em Encontros	-Participação em 5 encontros informais de Boccia Sénior -Participação em 2 campeonatos regionais/nacionais de Boccia Sénior	-Número de participações em encontros
Colaborar na arbitragem das Competições de Boccia Sénior, organizadas pela PCAND	-Arbitragem de jogos das Competições de Boccia Sénior	-Colaboração na arbitragem de 2 Competições de Boccia Sénior	-Número de arbitragens

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 Desempenho
Desenvolver atividades de expressão corporal e musical de uma forma regular e inclusiva	-Treinos semanais à sexta feira, entre as 10.00h e as 11.00h, no Pavilhão Municipal da Torre da Marinha	-Participação de entre 5 a 10 atletas -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de atletas inscritos -Grau de satisfação

Atletismo Adaptado - 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 2ªf das 18.00h às 19.00h, no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento	-Participação de 3 atletas de Tricicleta, inscritos na PCAND -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de atletas inscritos -Grau de satisfação
Promover a participação da APCAS em encontros de modalidade	-Participação em encontros de tricicleta	-Participar em 1 encontro de tricicleta	-Número de participações
Colaborar na organização das Competições de Tricicleta, organizadas pela PCAND	-Realização de Encontros de Tricicleta	-Realização de 1 Encontro de Tricicleta, no Seixal	-Número de competições realizadas

Atletismo Adaptado - Lançamentos

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 Lançamentos à 2ªf das 19.00h às 20.00h, no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento	-Participação de cerca de 2 a 3 atletas -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-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 Slalom em Cadeira de Rodas à 2ªf das 19.00h às 20.00h, no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento.	-Participação de cerca de 3 a 8 atletas de Slalom em Cadeira de Rodas, inscritos na PCAND -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de atletas inscritos -Grau de satisfação
Promover a participação da APCAS em encontros de modalidade	-Participação em encontros de slalom em cadeira de rodas	-Participar em 1 encontro de slalom em cadeira de rodas	-Número de participações

Polybat

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 Polybat à 6ª das 11.00h às 12.00h, no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento	-Participação de entre 5 a 8 atletas de Polybat -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de atletas inscritos -Grau de satisfação
Promover a participação da APCAS em encontros de modalidade	-Participação em encontros de polybat	-Participar em 2 encontro de polybat	-Número de participações

Natação Terapêutica

Objetivo Geral: Promover a oferta desportiva/ terapêutica regular para pessoas com deficiência através da natação terapêutica, no sentido de incrementar a qualidade de vida dos participantes

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de Desempenho
Melhorar a funcionalidade e promover a total liberdade de movimentos	-Sessões semanais de Natação Terapêutica, ao sábado, entre as 17h15 e as 18h35, nas Piscinas Municipais de Corroios	-Manutenção da frequência da atividade	-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 10 a 25 participantes -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de atletas inscritos. -Grau de satisfação

Centro de Recursos de Desporto Adaptado - CRDA

Objetivo Geral: Contribuir para o desenvolvimento do desporto para todos, através da cedência de materiais e acompanhamento e apoio técnico aos profissionais

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de desempenho
Enriquecer o CRDA da APCAS com material e equipamento	-Aquisição de material desportivo específico de diferentes modalidades desportivas adaptadas	-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 10 cedências	-Número de cedências
Proporcionar acompanhamento técnico para o desenvolvimento das modalidades na comunidade	-Promoção de acompanhamento técnico em vários contextos (autárquico, clubes/ associações, escolas, etc.)	-Realizar entre 4 a 6 acompanhamentos técnicos	-Número de acompanhamentos técnicos

Projeto BIRD-Base Integrada de Recursos para o Desporto

Objetivo Geral: Implementar uma resposta desportiva adaptada e diferenciada para a população vulnerável em geral e, prioritariamente, para a população com deficiência/incapacidade. Para além disso, pretende-se promover a inclusão, a saúde e o bem-estar, numa perspetiva transversal e intergeracional, visando a melhoria da qualidade de vida e a diversificação de ações promotoras da inclusão dos jovens com deficiência nos contextos educativo, desportivo e recreativo.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
-----------------------	-------------------	------------	---------------------------



APCAS

Associação de Paralisia Cerebral
de Almada Seixal

Plano de Atividades APCAS 2025

Dinamizar de ações de experimentação e demonstração de modalidades de desporto adaptado e/ou específico para pessoas com deficiência, abertas à comunidade	-Organização e/ ou dinamização de ações de sensibilização na comunidade	-Envolver cerca de 600 participantes -85% das entidades deverão considerar-se satisfeitos	-Número de participantes -Grau de satisfação
Dinamizar de ações de atividade física e multidesportiva para todos nas escolas desde o ensino pré-escolar ao secundário, ajustadas às idades e funcionalidade dos alunos – recorrendo a metodologias de inclusão inversa	-Organização e/ ou dinamização de ações de sensibilização na escola	-Envolver cerca de 1250 participantes -85% das entidades deverão considerar-se satisfeitos	-Número de participantes -Grau de satisfação
Prestar suporte às ações de Desporto Escolar com o objetivo de aumentar o acesso à prática desportiva de alunos com deficiência e/ou necessidades específicas	-Apoio logístico na realização dos encontros de Boccia no âmbito do Desporto Escolar (arbitragem e montagem de campos)	-Organizar e dinamizar 5 encontros de Boccia no âmbito do Desporto Escola, na Península de Setúbal	-Número de encontros realizados
Realizar de ações de capacitação para alunos dos Cursos Profissionais de Desporto para sensibilizar futuros profissionais para a importância de práticas inclusivas	-Protocolos com os cursos profissionais de técnicos de desporto	-Envolver cerca de 70 participantes nas ações; -85% das entidades deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de participantes -Grau de satisfação
Realizar de ações de capacitação certificadas e não certificadas (para treinadores de desporto, técnicos de exercício físico, diretores técnicos, professores e outros interessados) no âmbito do desporto inclusivo e/ou de atividades multidesportivas e não formais para todos	-Ações de capacitação acreditadas e não acreditadas para o público-alvo	-Envolver cerca de 400 participantes -85% das entidades deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de participantes -Grau de satisfação
Promover de ações de voluntariado	-Organização e dinamização de ações de voluntariado jovem e sénior, presencial ou à distância	-Envolver cerca de 350 participantes -85% das entidades deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de participantes -Grau de satisfação
Disponibilizar à comunidade oferta desportiva, expressiva e terapêutica regular desenvolvida pela APCAS	-Dinamização de treinos nas modalidades: Boccia, slalom em cadeira de rodas, atletismo adaptado (Tricicleta e Lançamentos) Polybat, Natação terapêutica, Boccia Sénior, Dança inclusiva e outras que se venham a considerar pertinentes	-Envolver cerca de 45 participantes -85% das entidades deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de participantes -Grau de satisfação
Participar em atividades promovidas pelo IPDJ, I.P	-Dinamização e participação nas atividades promovidas pelo IPDJ, no âmbito da Semana Europeia do Desporto	-Dinamizar e/ou participar 2 ações no âmbito da Semana Europeia do Desporto	-Número de ações

Promover o transporte adaptado	-Utilização do transporte adaptado enquanto veículo de divulgação e disseminação do desporto adaptado	-Utilizar o transporte adaptado para dinamização de cerca de 6 ações de desporto adaptado -Utilizar o transporte adaptado para a deslocação de atletas	-Número de utilizações do transporte adaptado
Promover a utilização do transporte adaptado da APCAS	-Utilização do transporte adaptado enquanto veículo de divulgação e disseminação do desporto adaptado	-Utilizar o transporte adaptado para dinamização de entre 4 a 6 ações de desporto adaptado -Utilizar o transporte adaptado para a deslocação de atletas	-Número de utilizações do transporte adaptado
Desenvolver parcerias	-Manutenção e realização de novas parcerias com entidades locais	-Manter as parcerias e realizar de entre 3 a 4 novas 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
Continuar a distribuição das coleções Desporto com Sentido a nível nacional	-Esclarecimento de dúvidas/ questões	-Entrega de coleções a potenciais financiadores ou parceiros ou solicitações das entidades -Responder a 100% das questões	-Número de coleções entregues -Número de dúvidas/ questões respondidas

Projeto (Em)Power Play

Objetivo Geral: Capacitar os serviços de apoio à família, de ocupação de tempos livres, lúdicos e desportivos existentes na comunidade para a inclusão de crianças e jovens com deficiência nas suas atividades, inclusive fora horário letivo.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
Elaborar e aplicar um questionário de levantamento de necessidades formativas dos serviços da comunidade que dinamizam atividades lúdicas e/ou desportivas, inclusive fora do horário letivo e um questionário direcionado às famílias das PcD que necessitam desse serviço	- Realização e aplicação de questionário de levantamento de necessidades formativas dos serviços da comunidade (que dinamizam atividades lúdicas e/ou desportivas fora do horário letivo) - Realização e aplicação de um questionário direcionado às famílias das PcD que necessitam desse serviço	-Envolver cerca de 50 participantes -Envolver 8 entidades	-Número de participantes -Número de entidades
Desenvolver um plano de formação para capacitar os serviços de apoio à família, ocupação de tempos livres, lúdicos e/ou desportivos existentes na comunidade com	- Realização de análise do levantamento de necessidades formativas - Elaboração de plano de formação (onde será	-Envolver cerca de 10 participantes -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de participantes -Grau de satisfação



APCAS

Associação de Paralisia Cerebral
de Almada Seixal

Plano de Atividades APCAS 2025

vista à promoção da inclusão de crianças e jovens com deficiência nas suas atividades	contemplada consultoria de PcD e suas famílias)		
Implementar um plano de formação que capacite os serviços já existentes com atividades fora do horário letivo, sobre atividades lúdicas, recreativas, desportivas e inclusivas que permitam a inclusão de crianças e jovens com deficiência	- Implementação do plano de formação para a capacitação dos serviços já existentes com atividades fora do horário letivo com o envolvimento de jovens com deficiência e famílias	- Envolver 120 participantes - Envolver 8 entidades -85% dos participantes/ entidades deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de participantes - Número de entidades -Grau de satisfação
Adaptar e ceder brinquedos eletrónicos em parceria com a Faculdade de Ciências e Tecnologia do Monte da Caparica e Criar jogos didáticos de sensibilização para a inclusão de crianças e jovens com deficiência	- Adaptação e cedência de 5 brinquedos eletrónicos em parceria com a Faculdade de Ciências e Tecnologia do Monte da Caparica - Criação de 2 jogos didáticos de sensibilização para a inclusão de crianças e jovens com deficiência a utilizar como ferramenta didática em contexto de ocupação de tempos livres (fora de horário letivo)	- Adaptação e cedência de 5 brinquedos eletrónicos; - Criação de 2 jogos didáticos; - Envolver 30 participantes; - Envolver 4 entidades; -85% das entidades deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de participantes -Número de entidades -Grau de satisfação

QIS – All in | Quality Inclusiveness in Sport

Objetivo Geral: Desenvolver um processo de certificação da Qualidade da Inclusão no âmbito do acesso às Instalações Desportivas Artificiais, com o objetivo de estabelecer padrões de qualidade para avaliar e melhorar sistematicamente a acessibilidade às instalações desportivas, considerando as necessidades das pessoas com deficiência – pessoas com deficiências sensoriais, cognitivas e de mobilidade ou qualquer outro tipo de deficiência. Este processo também proporcionará às entidades (privadas e públicas) que gerem instalações desportivas, orientações para identificar as medidas de modo a implementar as melhorias necessárias. Este projeto tem uma duração de 30 meses (2025 a 2027)

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de desempenho
Colaborar na identificação de boas práticas em estruturas desportivas que promovam a acessibilidade de pessoas com deficiência e/ou mobilidade reduzida	- Aplicação de questionários e/ou entrevistas; - Pesquisa do estado da arte; - Participação em grupos de trabalho;	- Colaboração na elaboração de um Handbook; - Realizar a tradução do Handbook para Português;	Handbook disponível
Colaborar na construção e aplicação do design do modelo de certificação de inclusão	- Participação em grupos de trabalho;	- Colaboração na elaboração do design do modelo; - Realizar a tradução do modelo para Português;	Design do modelo de certificação de inclusão disponível
Colaboração na construção de uma plataforma online;	- Participação em grupos de trabalho;	- Colaborar criação de uma plataforma online;	Criação da Plataforma online;
Disseminar e divulgar o projeto (trabalho em rede e colaborativo)	- Participação em grupos de trabalho;	- Colaboração na elaboração e/ou criação de pelo menos 1 conteúdo de disseminação do projeto (conteúdos para site do projeto, Newsletters, artigos científicos, conferencias e outros)	- Nº de conteúdos criados

Departamento: Social

Aconselhamento às Pessoas com Deficiência e respetivas Famílias

Objetivo Geral: Garantir o aconselhamento, acompanhamento e apoio social atendendo às necessidades e interesses do público-alvo			
Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de desempenho
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) -Realizar entre 30 a 40 atendimentos	-Número de reclamações -Número de atendimentos
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) -Realizar entre 30 a 40 atendimentos	-Número de reclamações -Número de atendimentos

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

Objetivo Geral: 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			
Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de desempenho
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

Estudos de Acessibilidades

Objetivo Geral: Promover a acessibilidade do cidadão com deficiência			
Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de desempenho
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

Objetivo Geral: 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

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de desempenho
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 social	-Entre 30 a 40 atendimentos	-Número de atendimentos
Planear, 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	-Implementação e 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 -Implementação e 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
Realizar ações de sensibilização, workshops e esclarecimentos com o objetivo de promover a inclusão e empoderamento das pessoas com deficiência e dos cuidadores	-Sessões de esclarecimento à comunidade, famílias e clientes	-Realização de 2 a 4 ações -Envolver entre 10 a 20 participantes -70% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de ações -Número de participantes -Grau de satisfação
Disseminar o serviço prestado pelo CAARPD e as ações desenvolvidas	-Conferências	-Realização de 1 conferência temática, envolvendo entre 50 a 70 participantes -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/muito satisfeitos relativamente à ação	-Número de participantes -Grau de satisfação



SAVI-Serviço 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	-40 a 50 destinatários com Assistente Pessoal -Entre 40 a 50 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 -Grau 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 temáticas, envolvendo entre 60 a 70 participantes -85% dos participantes deverão considerar-se satisfeitos/muito satisfeitos relativamente à ação	-Número de participantes -Grau de satisfação

Projeto O Sol quando Brilha é para Todos

Objetivo Geral: Incrementar a participação de crianças/jovens com e sem deficiência em atividades inclusivas e sensibilizar/capacitar profissionais e entidades da comunidade para a inclusão de pessoas com deficiência.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de desempenho
Planear/Implementar um Campo de Férias Inclusivo	-Realização de atividades desportivas, recreativas e culturais de crianças/jovens com e sem deficiência durante a interrupção letiva de verão, em especial no mês de julho	-Envolver 40 participantes nas atividades de verão -85% dos participantes/familiares satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de envolvidos -Grau de satisfação
Planear e implementar ações de sensibilização recorrendo a intercâmbios com outras estruturas da comunidade	-Realização de ações de sensibilização através de intercâmbio entre estruturas da comunidade	-Envolver 70 participantes nas ações de sensibilização - Envolver 10 entidades -85% dos participantes satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de envolvidos -Número de entidades -Grau de satisfação



APCAS

Associação de Paralisia Cerebral
de Almada Seixal

Plano de Atividades APCAS 2025

Implementar ações de capacitação no âmbito das atividades não formais inclusivas	-Realizar ações de capacitação no âmbito das atividades não formais inclusivas para monitores e voluntários do campo de férias	-Envolver cerca de 30 participantes -85% dos participantes/ familiares satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de entidades envolvidas
--	--	--	---------------------------------

Projeto I am IN 2.0

Objetivo Geral: Como continuidade do projeto "I am IN" desenvolvido em 2024, tem como objetivo sensibilizar, (in)formar e capacitar as pessoas com deficiência, suas famílias, profissionais e a comunidade em geral para a autonomia e vida independente das pessoas com deficiência.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
Capacitar e promover o desenvolvimento de competências pessoais e sociais das pessoas com deficiência e suas famílias	- Realização de sessões online e/ou presenciais, que capacitem e promovam o desenvolvimento de competências pessoais e sociais das pessoas com deficiência e suas famílias	- Envolver 40 participantes nas ações de capacitação - 85% dos participantes satisfeitos/ muito satisfeitos	-Número de envolvidos -Grau de satisfação
Elaborar e disseminar a Revista DEFCON e dinamizar ações de (in)formação	- Elaboração e disseminação da Revista DEFCON, abordando temáticas da vida independente, autonomia e empowerment - Dinamização de ações de (in)formação através de palestras/testemunhos	- Criar 2 edições da Revista DEFCON - Envolver 400 participantes - 85% dos participantes satisfeitos/ muito satisfeitos	- Número de edições da revista -Número de envolvidos -Grau de satisfação
Realizar estudos de acessibilidade e ceder (por empréstimo) material de equipamento e apoio sempre que solicitado	- Realização de 5 estudos de acessibilidade; - Cedência de material de equipamento e apoio sempre que solicitado mediante disponibilidade e stock – centro de recursos e equipamentos para a autonomia e vida independente	- Envolver 15 participantes	-Número de envolvidos
Elaborar um plano de (in)formação e disseminar no formato de ebook	- Elaboração de um plano de (in)formação e disseminação no formato de ebook pelos profissionais que intervêm diretamente com as pessoas com deficiência e suas famílias, visando a transmissão de conteúdos informativos acerca das respostas para as PcD nas várias fases das suas vidas	- Disseminar por 30 entidades	-Número de entidades

Projeto Tempo para Si – Protocolo com a CMAmada e APPACDM Quinta dos Inglesinhos

Objetivo Geral: Proporcionar tempos de descanso e/ou lazer aos cuidadores informais, residentes no Concelho de Almada, recorrendo a uma bolsa de cuidadores formais

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
-----------------------	-------------------	------------	---------------------------



APCAS

Associação de Paralisia Cerebral
de Almada Seixal

Plano de Atividades APCAS 2025

Atualizar a bolsa de cuidadores formais	-Verificar se as disponibilidades dos cuidadores formais se mantêm -Recrutar mais cuidadores formais -Garantir os procedimentos de contratação	-Acrescentar na bolsa novos cuidadores formais	-Número de cuidadores formais
Atualizar a lista de cuidadores informais	-Verificar junto da APPACDM se as inscrições se mantêm e/ou se existem novas	-Acrescentar na lista os novos cuidadores informais e/ou retirar as desistências	-Número de cuidadores informais
Assegurar o acompanhamento das pessoas cuidadas	-Gerir as solicitações dos cuidadores informais com as disponibilidades dos cuidadores formais	-Dar resposta a, pelo menos, metade das solicitações dos cuidadores informais	-Número de horas de acompanhamento

Projeto Famílias Especiais – Protocolo com Jerónimo Martins

Objetivo Geral: Proporcionar um conjunto de valências de apoio terapêutico a filh@s de colaborador@s da empresa Jerónimo Martins

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
Articular com a equipa da JM a gestão das inscrições	-Verificar as altas e as continuidades dos inscritos	-Cumprir os prazos estabelecidos pela equipa da JM	-Número de inscritos e de altas
Atualizar a bolsa de terapeutas	-Verificar junto dos técnicos se mantêm as disponibilidades -Contratar técnicos que garantam resposta a todos os clientes	-Manter os técnicos em bolsa e contratar novos sempre que necessário	-Número de técnicos
Assegurar que todos os clientes têm as terapias estipuladas na avaliação	-Verificar junto das famílias e dos técnicos se tudo está a correr como o previsto ou se são necessários ajustes	-Todos os clientes inscritos estarem a ter terapias	-Número de clientes -Número de terapias

Gala (Com)Tributo

Objetivo Geral: Promover e diversificar atividades/ ações promotoras da socialização e convivência das pessoas com deficiência e suas famílias

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicador de desempenho
Planear e organizar um evento que permita o reconhecimento de pessoas, individuais e coletivas, que contribuem para a APCAS	-Estabelecimento de parcerias -Divulgação do evento -Mobilizar voluntários e famílias na organização e participação do evento	-Envolvimento de entre 50 a 70 participantes	-Número de participantes

Seixal, 29 Novembro de 2024

O Presidente da Direção,

(José Manuel Morais Celestino)

A Vice-presidente

(Maria Luísa Correia Ferraz)

O Tesoureiro,

Luis Carlos Pereira Isidorinho (Luís Carlos Pereira Isidorinho)

A Secretária,

_____ (Anabela Trindade Martins Vicente)

1º Vogal,

Elia Maria dos Santos Loureiro Ramires (Élia Maria dos Santos Loureiro Ramires)

2º Vogal,

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

3º Vogal,

Filipe Duarte Galo Campos Neto (Filipe Duarte Galo Campos Neto)

Com o parecer favorável do **Conselho Fiscal** de 27 de Novembro de 2024.

O Presidente do Conselho Fiscal,

Martim Potra Isidorinho Pereira (Martim Potra Isidorinho Pereira)

O 1ª Vogal,

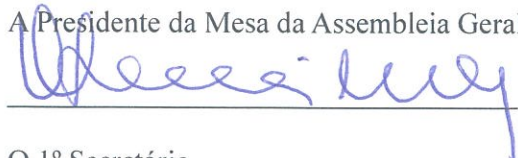
_____ (Jorge Eduardo Figueiredo Ferreira dos Santos)

A 2º Vogal,

Madalena Cristina do Nascimento Calado Pires (Madalena Cristina do Nascimento Calado Pires)

Plano de Atividades aprovado em **Assembleia Geral de Sócios** no dia 29 de Novembro de 2024.

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral,

 (Corália Maria Mariano de Almeida Sargaço Loureiro)

O 1º Secretário,

 (Paulo Alexandre Fragoso Tété)

O 2º secretário,

 (Carlos Alberto Teixeira Francisco)