

23. Atribuição de apoio financeiro à Associação Portuguesa de Deficientes (APD) - Delegação Distrital de Braga.

Submete-se, à apreciação do Executivo Municipal, proposta de atribuição de apoio financeiro à Associação Portuguesa de Deficientes (APD) - Delegação Distrital de Braga, no valor de 35.000,00€, para aquisição de uma nova carrinha, nos termos do disposto na alínea u) do n.º 1 do artigo 33.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, e no artigo F Código Regulamentar do Município de Braga. Tudo de acordo com os documentos constantes do processo.



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE DEFICIENTES

PLANO DE ATIVIDADES 2024

DELEGAÇÃO DISTRITAL DE BRAGA

Morada: Rua do Raio n.º 2 1º

Tele: 253275959

Email: info@apdbraga.pt

Website: <https://apdbraga.pt/>

ÍNDICE

APRESENTAÇÃO	3
ATIVIDADES	4
OBJETIVO ESTRATÉGICO I. PARTICIPAÇÃO	5
OBJETIVO ESTRATÉGICO II. INTERVENÇÃO	6
OBJETIVO ESTRATÉGICO III. INCLUSÃO	7
OBJETIVO ESTRATÉGICO IV. ASSOCIATIVISMO	9
OBJETIVO ESTRATÉGICO V. CULTURA E DESPORTO	12

APRESENTAÇÃO

A Delegação Distrital de Braga da Associação Portuguesa de Deficientes é uma instituição de Utilidade Pública criada em 1982, por pessoas com deficiência. Orienta a sua intervenção pelos princípios fundamentais da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência:

- Não discriminação;
- Igualdade de Oportunidades;
- Participação e Inclusão;
- Procura consciencializar os associados para a necessidade do cumprimento dos seus direitos e a participação social;

Esclarecer e sensibilizar a sociedade para a importância da inclusão, através de debates, iniciativas de carácter cultural, desportivo especialmente em escolas e ações de rua;

Prestar apoio aos associados através dos serviços de que dispõe;

Criar laços solidários com instituições que tenham como objetivo a defesa dos Direitos Humanos.

Em 2024 serão comemorados os 50 anos do 25 de Abril, data de enorme relevância para o povo português, sobretudo para os mais carenciados onde se incluem as pessoas com deficiência. Antes da revolução as pessoas com deficiência não tinham qualquer proteção, as associações eram inexistentes, restava lhes pedir esmola na rua ou nalguns casos, um asilo.

O artigo 71º da Constituição da República de 1976 estabelece a obrigação do Estado para a efetiva realização dos direitos das pessoas com deficiência.

O caminho tem sido lento e difícil. É também responsabilidade das pessoas com deficiência e das suas organizações lutar contra o conformismo, pela autonomia e independência – A INCLUSÃO.

Nada sobre nós sem nós

ATIVIDADES

O Plano de Atividades para 2024 assenta nos seguintes objetivos estratégicos:

Objetivo estratégico I Participação	Participar na elaboração das políticas e medidas a adotar em relação à deficiência. Acompanhar e monitorizar o cumprimento e aplicação das medidas a nível central e local.
Objetivo estratégico II Intervenção	Participar nas iniciativas das organizações e entidades que defendem e promovem os direitos humanos dos cidadãos. Analisar e difundir informação sobre a situação social das pessoas com deficiência.
Objetivo estratégico III Inclusão	Realizar ações de denúncia e de sensibilização para o cumprimento dos direitos das pessoas com deficiência que assegurem a inclusão.
Objetivo estratégico IV Associativismo	Informar os associados e outras pessoas com deficiência sobre os direitos civis, políticos e sociais que lhes assistem. Encaminhar os cidadãos para os serviços públicos competentes. Reforçar o papel local das delegações e difundir informação interna e externa. Dotar a Associação dos meios humanos e técnicos necessários à prossecução dos objetivos estatutários. Estreitar laços com outras organizações de defesa dos direitos das pessoas com deficiência.
Objetivo estratégico V Cultura e desporto	Promover e participar em iniciativas para a comemoração dos 50 Anos do 25 de Abril. Promover e patrocinar iniciativas e atividades culturais, desportivas e de lazer.

OBJETIVO ESTRATÉGICO I. PARTICIPAÇÃO

Entidade/Comissão/Conselho	Objetivos	Indicadores
Autarquias e Fóruns Municipais	1. Manter interação com Autarquias e Fóruns Municipais, principalmente de Braga e Guimarães	Nr de reuniões
Entidades Públicas e Privadas	1. Continuar com contato com: - Instituições de pessoas com deficiência - escolas, politécnicos e universidades - Associações sindicais e profissionais, - Centros de saúde - Juntas de freguesia. Participar em reuniões e em ações conjuntas com o objetivo da melhoria das condições de vida das pessoas com deficiência e/ou seus cuidadores	Nr de reuniões/contactos
CLAS Braga	1. Trabalhar em rede com diferentes parceiros, opinando e/ou sugerindo os projetos e iniciativas no âmbito social no Concelho de Braga 2. Conhecer as ações na comunidade nesta área de intervenção	Nr de participações na ações e iniciativas na comunidade Nr de participações reuniões do CLAS
CM de Braga Rede Social – Grupo Temático da Deficiência	1. Participar nas reuniões com os diferentes parceiros ligados ao trabalho com pessoas com deficiência; 2. Apresentar e conhecer problemas/dificuldades com nos deparamos no âmbito do nosso trabalho; 3. Conhecer problemas/dificuldades com que cada parceiro se depara; 4. Apresentar sugestões e soluções aos problemas detetados; 5. Trabalhar em rede.	Nr de sugestões e soluções apresentadas

OBJETIVO ESTRATÉGICO II. INTERVENÇÃO

Ação	Objetivos	Indicadores
2.1 Comunicação		
Comunicação Social	<ol style="list-style-type: none">1. Intensificar contato com órgãos respetivos, melhorando a sensibilização para o alcance dos direitos dos cidadãos com deficiência.2. Aumentar o envio de notícias alusivos á área da deficiência	Envio regular de notícias e documentos alusivos à área da deficiência
Redes Sociais: Facebook Instagram	<ol style="list-style-type: none">1. Melhorar a imagem e a divulgação nas Páginas de Facebook e Instagram apresentando os resultados alcançados e o trabalho desenvolvido com as pessoas com deficiência2. Apresentar as diferentes dificuldades e as capacidades das pessoas com deficiência e procurar a sua inclusão.3. Melhorar o site institucional oferecendo uma rede mais informativa sobre situação social das pessoas com deficiência.	Nr de visualizações e seguidores

OBJETIVO ESTRATÉGICO III. INCLUSÃO

Área	Ações	Indicadores
3.1 Ações de denúncia		
Acessibilidade	Denunciar a falta de acessibilidade na comunidade e sugestões de melhorias junto das entidades competentes, nomeadamente o gabinete de mobilidade da autarquia. Incentivar a participação das pessoas com deficiência.	Nr de denúncias
3.2 Ações de sensibilização		
Educação	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apurar a sensibilidade dos formandos, alunos, professores e auxiliares para a área da deficiência por observação in loco e auscultação de opiniões e ações no terreno; 2. Sensibilizar a comunidade escolar para a problemática das pessoas com deficiência através da atividade de sensibilização em conjunto com a equipa de Desporto da APD Braga. 3. Sensibilizar a comunidade escolar através da leitura aos alunos abordando diferentes tipos de deficiência procurando romper com mitos. 	Nr de ações realizadas
	<ol style="list-style-type: none"> 4. Acolher estagiários, em modalidade de estágio de curta duração, no trabalho diário da sede, apresentando informação sobre esta área e propondo intervenção na mesma. 5. Promover ações de sensibilização nas escolas do ensino básico, com recurso a pessoas com deficiência e suas histórias de vida 	Nr de estagiários envolvidos
Acessibilidade	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dinamizar as visitas a espaços de comércio, nomeadamente com entrega de informação, no sentido de sensibilizar os proprietários para a melhoria dos acessos a pessoas com mobilidade reduzida. 2. Realizar visitas pela cidade de modo a auscultar problemas a resolver no que toca às acessibilidades para pessoas com mobilidade reduzida. 3. Chamar as entidades aos locais para verificação das situações e partilha de soluções a aplicar 	Nr de visitas

Desporto	Participar com cidadãos e sócios nas modalidades existentes no CMDA (Centro Municipal Desporto Adaptado), com apoio de transporte.	Nr de participantes
3.3 Iniciativas de âmbito geral para capacitar entidades públicas e privadas e apoio a associados		
Universidade do Minho	Participar nos debates sobre Direitos Humanos das Pessoas com Deficiência, informando, esclarecendo e apresentando a esta comunidade escolar o poder e as dificuldades, que as pessoas com deficiência vivenciam.	Participação com dirigentes e técnicos superiores.
Dia Internacional das Pessoas com Deficiência	Assinalar a data com evento / ação sensibilização organizado pela APD Braga e/ou em conjunto com outras instituições e autarquias e envolvendo a comunidade e apelando para a participação e organização do evento. Realizar encontros de exposição, com pessoas com diferentes tipos de deficiência e técnicos para partilharem as suas ações e respostas no terreno á comunidade criando uma synergia entre todos.	Nr de participantes
Grupo Partilha para Cuidadores	Criar um momento de partilha entre cuidadores de pessoas com deficiência e auscultar dificuldades; Criar momentos informativos sobre temas que os mesmos queiram ver trabalhados; Dotar os cuidadores de ferramentas de empowerment e reforço mental, necessárias ao papel que ocupam no seu dia-a-dia.	Nr de cuidadores abrangidos
Cardápio para uma boa saúde mental	Partilhar ideias de cuidados e exercícios para que o grupo possa desenvolver para fazer face aos desafios impostos pelas suas condicionantes, permitindo o alcance da melhoria da saúde mental individual.	Nr de participantes envolvidos

OBJETIVO ESTRATÉGICO IV. ASSOCIATIVISMO

A nível interno	Objetivo	Indicadores
4.1 Reforço da intervenção		
Atendimento de Serviço Social e de Psicológico	<p>Encaminhar os cidadãos para os serviços públicos competentes no alcance á resolução de problemas;</p> <p>Divulgar informação sobre o trabalho da delegação na comunidade, promovendo os direitos das pessoas com deficiência.</p> <p>Dotar os sócios de informação sobre apoios na comunidade, explorar as medidas existentes – partilhas e reflexão entre os presentes</p>	Nr de atendimentos
Associados	Organizar e desenvolver encontros de sócios no mês de Abril, Junho e Setembro para a recolha de necessidades e temas a explorar, informando os sócios sobre os seus direitos.	Nr de participantes
	<p>Participação no Encontro Anual / Congresso da CNOD:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Informar sobre o Encontro anual / Congresso aos sócios incluindo-nos neste para poderem de perto expor os seus problemas e conhecerem os seus direitos; 2. Sensibilizar para a participação dos sócios neste encontro, lembrando do mesmo e explicando a importância da participação de cada cidadão; 3. Proporcionar transporte aos sócios, sempre que possível, para proporcionar a sua participação; 4. Participar ativamente na discussão com testemunhos e documentos propostos por sócios da Delegação e aprovar medidas a propor ao Governo, por forma a melhorar as condições de vida das pessoas com deficiência; 	Nr. de participantes
4.2 Ações de formação/informação		
Serviço Social <ul style="list-style-type: none"> → Informar e apoiar pessoas com deficiência e/ou doença crónica com carácter degenerativo e as suas famílias na resolução de problemas e no alcance pleno da cidadania e participação social; → Realizar o acompanhamento social; 		Nr de Atendimentos e acompanhamentos realizados

<ul style="list-style-type: none"> → Mediar com outras instituições com articulação ativa de forma a dar resposta às necessidades sentidas pelos indivíduos; → Mediar com a sede nacional respostas ao nível jurídico; → Promover ativamente a inclusão sócio cultural das pessoas com deficiência e/ou doença crónica; → Desenvolver atividades para a comunidade informando e integrando as pessoas com deficiência em atividades nelas existentes; → Promover ativamente a inclusão profissional das pessoas com deficiência e/ou doença crónica; → Prestar esclarecimentos sobre pareceres dos diferentes serviços, entidades e/ou respostas sociais; → Realizar Ações de Sensibilização na e para a comunidade; 	
<p>Psicologia</p> <ul style="list-style-type: none"> → Realizar acompanhamento psicológico aos associados e familiares da APD nas diferentes problemáticas sentidas, não sendo estanque às diferentes perturbações/patologias clínicas (nomeadamente na ansiedade, na depressão, na perturbação de ataque de pânico, na perturbação de stress pós-traumático, entre outras; na perturbação obsessivo-compulsiva; nas perturbações da personalidade; na esquizofrenia, etc.), pretende-se contribuir para o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal das pessoas sem patologia identificada, incutindo a importância do autocuidado para a saúde em geral, dado que, segundo a Organização Mundial de Saúde, não há saúde geral sem saúde mental (continuação); → Promover a aceitação da doença ou incapacidade e a melhoria da qualidade de vida (continuação); → Fomentar as relações interpessoais recorrendo a atividades em grupo que estimulem a empatia, as relações significativas e o desenvolvimento pessoal (continuação): <i>Quebrar o estigma associado à saúde mental que impede as pessoas de pedirem ajuda, implementando um espaço dedicado à saúde mental, 45 minutos, uma vez por mês, em grupo, com temas como por ex: aumento da esperança média de vida e saúde mental/doenças neurodegenerativas (alzheimer, parkinson), prevenção em saúde e fatores de risco modificáveis, sinais de alerta, encaminhamento para o médico de medicina familiar e/ou neurologista; meditação mindfulness e impacto cerebral, e, exercício físico e impacto cerebral;</i> <i>Trabalhar com os associados de um modo prático sob a forma de role-play/dramatização (teatro) os diferentes tipos de comunicação: agressivo, manipulador, passivo, assertivo, com o propósito de desenvolver competências sociais;</i> <i>Outros temas a abordar de acordo com as sugestões dos associados e as necessidades sentidas/identificadas pelos técnicos;</i> → Realizar avaliação neuropsicológica numa fase inicial para despiste de défice cognitivo ligeiro, no sentido de atuar precocemente; → Realizar estimulação cognitiva com intuito de retardar o declínio cognitivo; → Apoiar psicologicamente os cuidadores informais (apoio individual e/ou em grupo - continuação); 	<p>Nr de atendimentos realizados</p>

<p>→ Gerir emoções, promovendo, por ex. a parentalidade positiva, entre outros temas, individualmente ou em grupo (continuação);</p> <p>→ Elaborar relatórios clínicos para juntas médicas (continuação);</p>	
---	--

OBJETIVO ESTRATÉGICO V. CULTURA E DESPORTO

A nível interno	Objetivo	Indicadores
5.1 Recreação e lazer		
<ul style="list-style-type: none"> → Aulas Cardiomobilidade; → Piscina; → Ensino de Cavaquinho; → Grupo de Trabalhos Manuais → Grupo de Costura; → Chá com Leituras → Atelier de Pintura → Atelier de Teatro; → Saídas Mensais; → Passeio Anual; → Festa de Natal → Piquenique → Magusto 	<p>Criar momentos de apoio á adaptação ao meio aquático no alcance da melhoria da condição física e psicológica do participante;</p> <p>Criar momentos de cultura, convívio e lazer para quebra do isolamento, aumentar a autoestima enquanto cidadão com respostas nestas áreas e favorecendo a interação com os outros;</p> <p>Levar á comunidade a aprendizagem adquirida nos ateliers</p> <p>Promover atividade que permitam a quebra do isolamento e criar momentos de interação positiva entre pares e a comunidade em geral;</p> <p>Criar momentos de participação de sócios / utentes / familiares com vista a obterem um dia de fruição e convívio;</p> <p>Reduzir momentos de isolamento e criar encontros entre pares e estimular o corpo e a mente para o alcance de um equilíbrio mental.</p>	<p>Nr de participantes envolvidos</p> <p>N.º de saídas</p> <p>N.º de ateliers</p> <p>N.º de exposição á comunidade</p>
5.2 Desporto		
<ul style="list-style-type: none"> → Campeonato Nacional BCR → Taça de Portugal BCR → Super Taça BCR 	Participar nas competições mencionadas	Realização Jogos e cumprimento com calendário desportivo
Torneios	<ul style="list-style-type: none"> → Realização de Torneio de BCR em Braga – “Carlos Vieira”; → Participação Torneio de BCR em Gaia → Participação Competição Internacional Clubes 	Preparação para época desportiva
- CMDA (Centro Municipal Desporto Adaptado)	→ Inicio Aulas de BCR às quartas entre as 10h e as 12h em Ferreiros	Iniciação

Atividades nas Escolas	→ Participação a convite em Escolas para sensibilização / consciencialização	Iniciação.
Estágio	Realização estágio pré-época no Centro Alto Rendimento em Gaia	Preparação para época desportiva

Braga, 24 de novembro de 2023