



**DELEGAÇÃO LOCAL DE SINTRA**

## ***APD-SINTRA***

**PLANO DE ACTIVIDADES**

**2020**

---

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 Introdução.....</b>                                   | <b>2</b>  |
| <b>2 Actividades Locais Relevantes .....</b>               | <b>3</b>  |
| 2.1. Atendimento.....                                      | 3         |
| 2.2. Rede Social .....                                     | 3         |
| 2.3. Actividades de e para Pessoas com Deficiência.....    | 3         |
| <b>3 Acessibilidades .....</b>                             | <b>4</b>  |
| <b>4 Apoios Diversos aos Associados .....</b>              | <b>4</b>  |
| <b>5 Protocolo com a Segurança Social .....</b>            | <b>5</b>  |
| <b>6 Direitos Humanos das Pessoas com Deficiência.....</b> | <b>5</b>  |
| <b>7 Comunicação Social .....</b>                          | <b>5</b>  |
| <b>8 Sensibilização/Consciencialização.....</b>            | <b>5</b>  |
| <b>9 Actividades Desportivas.....</b>                      | <b>6</b>  |
| <b>10 Actividades Recreativas e Culturais .....</b>        | <b>8</b>  |
| 10.1. Encontros/Convívio.....                              | 8         |
| 10.2. Encontro de Dirigentes.....                          | 8         |
| <b>11 Autarquias .....</b>                                 | <b>8</b>  |
| 11.1. Junta de Freguesia de Algueirão - Mem Martins.....   | 9         |
| 11.2. Junta de Freguesia de Rio de Mouro.....              | 9         |
| 11.3. União das Freguesias de Agualva e Mira Sintra .....  | 9         |
| 11.4. Outras Freguesias do Concelho de Sintra.....         | 9         |
| 11.5. Câmara Municipal de Sintra.....                      | 9         |
| <b>12 Conclusão .....</b>                                  | <b>10</b> |

## 1 Introdução

No ano em que, no dia 21 de Setembro, se assinalam 40 anos de existência da delegação de Sintra da Associação Portuguesa de Deficientes continuaremos a ter como propósito a realização de atividades que têm sempre como objetivo fundamental alcançar a inclusão social das pessoas com deficiência, e em particular dos associados da APD-Sintra.

Destacamos ainda, como meta para 2020, a efetivação da troca da atual carrinha de 9 lugares, que é fundamental para o dia-a-dia da delegação e para todas as nossas atividades, e para a qual teremos que reunir as verbas necessárias.

Sendo também ano em que se realizarão eleições para os corpos sociais em toda a estrutura da APD, procuraremos renovar e reforçar a direção da delegação para que possamos, de uma forma mais eficaz, dar resposta a todas as solicitações que recebemos e sobretudo atuar de uma forma mais direta e eficiente para que no nosso concelho se atenuem as dificuldades sentidas pelas populações mais fragilizadas, e especificamente das pessoas com deficiência.

Neste sentido a APD-Sintra procurará intervir, na medida das suas possibilidades e sempre que possível com a colaboração das autarquias e em cooperação com outras organizações, para que se minorem efeitos negativos, se procurem soluções e se adotem comportamentos adequados à solução de tais dificuldades.

Para suporte à realização das atividades para o ano de 2020, a APD-Sintra conta com o seguinte enquadramento humano:

### ELENCO DIRECTIVO

| NOME                                     | CARGO           |
|--|-----------------|
| Pedro António Fernandes Gonçalves        | Presidente      |
| Rui Manuel Alves Lourenço                | Vice-Presidente |
| Rui Manuel Mirrado Matrola Roque Nicolau | Secretário      |
| Hélder Alexandre Gaspar de Almeida Pires | Tesoureiro      |
| Isilda Maria Alberto Mendes              | Vogal           |
| Paulo Jorge Taborda Dias                 | Suplente        |
| Armando António Nuno                     | Suplente        |

### RECURSOS HUMANOS

| NOME                             | CARGO                  |
|----------------------------------|------------------------|
| Paulo Renato Sotto Mayor Fonseca | Técnico Administrativo |
| Hugo Martins                     | Motorista – Voluntário |
| Vítor Pinto                      | Motorista – Voluntário |
| Ricardo Pires                    | Voluntário             |
| Victor Sousa                     | Voluntário             |

## 2 Atividades Locais Relevantes

### 2.1. Atendimento

Perspetivando-se a renovação do Acordo de Cooperação com a Segurança Social, a APD-Sintra continuará a assegurar o atendimento a todas as pessoas com deficiência, seus familiares e população em geral que procurem o nosso apoio no ano 2020.

Embora as denominadas "*novas tecnologias*" permitam um acesso mais fácil e rápido a um conjunto alargado de informação relevante, nem todos os cidadãos lhes têm acesso, e há ainda quem recorra ao contacto telefónico e pessoal na procura de esclarecimentos ou solução para os seus problemas, justificando a manutenção deste serviço de atendimento aberto a toda a população.

### 2.2. Rede Social

A APD-Sintra continuará a integrar o CLAS – Conselho Local de Ação Social, procurando ter uma participação mais ativa e estreitar laços com as entidades que o compõem.

### 2.3. Atividades de e para Pessoas com Deficiência

Serão realizadas atividades de atendimento, prática desportiva, ações de demonstração e sensibilização, bem como de convívio e animação para pessoas com deficiência, seus familiares e amigos, tais como as seguintes:

#### QUADRO SÍNTESE DE ACÇÕES

| ACTIVIDADE                           | DATA             | LOCAL   | DESTINATÁRIOS   |
|--------------------------------------|------------------|---|---|
| Atendimento                          | Janeiro/Dezembro | Instalações APD-Sintra  | Associados, seus familiares, amigos e outros                                |
| Combate às Barreiras arquitectónicas | Janeiro/Dezembro | Diversos, de acordo com as solicitações das pessoas com deficiência             | Pessoas com deficiência residentes no concelho de Sintra.                   |
| Desporto                             | Janeiro/Dezembro | Sintra, Lisboa, Cascais, Leiria, Braga, Paredes, Gaia, Vagos, Lousada e outros. | Atletas da equipa de basquetebol em cadeira de rodas da APD-Sintra          |
| Encontro/Desportivo                  | Dezembro         | Pavilhão Municipal da Serra das Minas.  | Atletas da equipa de basquetebol em cadeira de rodas do Distrito de Lisboa. |
| Encontro/Convívio                    | 8 de Dezembro    | Instalações APD-Sintra  | Associados, familiares e amigos.  |
| Demonstrações desportivas            | Janeiro/Dezembro | Escolas do conselho de Sintra e outros  | Professores, Alunos e seus familiares.                                      |

Estas são atividades relevantes no reforço dos laços da APD-Sintra com aqueles que representa e com as mais diversas entidades.

### 3 Acessibilidades

Exigir que se cumpra o que estabelece o Decreto-Lei 163/2006, de 8 de Agosto, relativamente às condições de acessibilidade, embora não seja uma tarefa fácil, tem sido uma missão recorrente e constante na APD-Sintra, que procurará no ano de 2020 alargar a sua área de atuação no concelho de Sintra.

Infelizmente, vamos assistindo aos mais absurdos abusos que privam as pessoas com deficiência e mobilidade condicionada de se movimentar livremente, disso sendo exemplo o estacionamento de viaturas em cima dos passeios e no acesso às passadeiras destinadas aos peões e não aos carros.

Para contornar tais obstáculos, as pessoas com mobilidade condicionada, quer sejam pessoas com deficiência, idosos, pais com carrinhos dos seus bebés, pessoas doentes e outras, são forçadas a circular pela estrada, pondo em risco a sua segurança e, por vezes, mesmo a própria vida.

Com a perspetiva realização e implementação do 'Plano Municipal para Pessoas com Deficiência' é expectativa da Delegação poder participar e contribuir para a melhoria das acessibilidades e diminuição das barreiras arquitetónicas no concelho de Sintra.

### 4 Apoios Diversos aos Associados

A Delegação Local de Sintra continuará a disponibilizar aos seus associados alguns serviços e equipamentos, como sejam:

- **Internet** – Acesso gratuito;
- **Transporte** – Para os elementos que compõem a equipa de desporto, membros da direção, outros associados para reuniões, atividades e outras solicitações que possam surgir;
- **Emprego** – Procurando sensibilizar as empresas do concelho de Sintra para que empreguem as pessoas com deficiência na tentativa de encontrar soluções de emprego para os associados residentes no concelho de Sintra;
- **Cedência de Ajudas Técnicas/Produtos de Apoio** – A ceder de acordo com regulamento próprio e disponibilidade das ajudas existentes;
- **Boletim Informativo** – Pretendemos retomar já em Janeiro a publicação do Boletim Informativo "Delegação" com informação relevante para os nossos associados e divulgação das atividades da Delegação;
- **Acesso ao Equipamento de Escritório** – Para a realização de pequenos trabalhos;
- **Transportes Públicos** – Intervenção junto das empresas de transportes públicos, para que assegurem as condições de acesso e utilização por parte das pessoas com mobilidade condicionada, e em especial às pessoas com deficiência, sempre que para isso sejamos solicitados;

## **5 Protocolo com a Segurança Social**

É fundamental para a vida da APD-Sintra a continuidade do Acordo Atípico que mantemos com a Segurança Social. Estamos na expectativa de que no ano de 2020, tal acordo venha a ser renovado, porque só assim será possível assegurar o funcionamento regular da Delegação Local de Sintra, realizar o atendimento das pessoas com deficiência do concelho de Sintra, prestar suporte técnico à equipa de desporto e apoiar a realização de atividades destinadas aos associados, seus familiares e amigos.

## **6 Direitos Humanos das Pessoas com Deficiência**

A defesa dos direitos humanos e em particular dos direitos humanos das pessoas com deficiência, jamais pode ser descurada, de modo a que algum dia e passo a passo, venhamos a alcançar uma sociedade onde prevaleça o direito e a igualdade entre todos os cidadãos.

A APD-Sintra fará o que estiver ao seu alcance para sensibilizar as entidades locais na defesa dos Direitos Humanos das Pessoas com Deficiência.

## **7 Comunicação Social**

É conhecida de todos a influência que a Comunicação Social tem na nossa sociedade e de como pode ser determinante na sensibilização, mudança de mentalidades e comportamentos perante o preconceito e a discriminação.

Ninguém melhor do que os Órgãos de Comunicação Social para divulgar, sensibilizar e exercer influência junto das populações e das mais diversas entidades e instituições.

A APD-Sintra estará, como sempre esteve, disponível para colaborar com os órgãos de Comunicação Social que se mostrem disponíveis para tratar de matéria que tenha em vista os Direitos Humanos das pessoas com deficiência.

Em 2020 daremos continuidade à melhoria na comunicação das nossas atividades e temáticas de interesse para as pessoas com deficiência, divulgando-as mais ativamente sobretudo através das Redes Sociais.

## **8 Sensibilização/Consciencialização**

Ano após ano, são muitas as atividades de divulgação, sensibilização e consciencialização em que a APD-Sintra vem participando. Assim será em 2020, com especial atenção para a realização de ações de demonstração desportiva junto da comunidade escolar do concelho de Sintra, envolvendo os alunos, os professores e outros, bem como a cedência de cadeira de rodas, bengalas e

outras ajudas técnicas, a fim de as escolas realizarem ações de sensibilização dos seus alunos para com a problemática da deficiência.

A APD-Sintra continuará a colaborar com estudantes e técnicos na realização de estudos e teses sobre as pessoas com deficiência e sua integração social

## 9 Atividades Desportivas

Ser praticante de uma atividade desportiva é garantir mais saúde física, equilíbrio psíquico e alcançar um alto nível de autoestima, pelo que a atividade desportiva apresenta-se como o meio mais eficaz e que mais rapidamente produz efeitos na inclusão social das pessoas com deficiência.

O acordo de parceria com o Sporting Clube de Portugal, celebrado em 2017, foi renovado para a época 2019/2020 com o objetivo de obter uma maior divulgação da modalidade e de garantir melhores condições de trabalho à equipa de desporto, apostando sobretudo na formação de novos atletas.

Tal como nos anos anteriores, no ano de 2020, o desenvolvimento das atividades desportivas terá sempre como base os valores de ética e fair-play e a procura da elevação das pessoas com deficiência motora. A equipa de desporto participará em todas as competições nacionais de Basquetebol em Cadeira de Rodas tanto na 1ª divisão como também na 2ª divisão, com a sua equipa B destinada à formação de novos atletas.

Plantel Época – 2019/2020

| NOME             | DEFICIÊNCIA                    | FUNÇÃO      | CLASSE |
|------------------|--------------------------------|-------------|--------|
| Pedro Gonçalves  | Spina-Bífida                   | Atleta      | 3.5    |
| Rui Lourenço     | Bi-amputado membros inferiores | Atleta      | 4.0    |
| Carlos Passos    | Paraplégico                    | Atleta      | 1.5    |
| Victor Monteiro  | Paralisia Cerebral             | Atleta      | 1.0    |
| Rui Nicolau      | Paraplégico                    | Atleta      | 1.0    |
| Isilda Mendes    | Paraplégica                    | Atleta      | 2.0    |
| Paulo Fonseca    | Pólio                          | Atleta      | 3.5    |
| Hélder Pires     | Paraplégico                    | Atleta      | 1.0    |
| Humberto Miranda | Bi-amputado membros inferiores | Atleta      | 4      |
| Hugo Lourenço    | Amputado membro inferior       | Atleta      | 4      |
| Paulo Dias       | Amputado membro inferior       | Atleta      | 4.5    |
| Ibrahim Mandjam  | Amputado membro inferior       | Atleta      | 4.0    |
| Mamadú Candé     | Pólio                          | Novo Atleta | 0.0    |
| David Miguel     | Limitações membro inferior     | Novo Atleta | 0.0    |
| Izacky           | Limitações membro inferior     | Novo Atleta | 0.0    |
| Ricardo Peres    | Sem Deficiência                | Atleta      | 5.0    |

**Enquadramento Humano / Técnico – 2019/2020**

| NOME            | FUNÇÃO          |
|-----------------|-----------------|
| Pedro Gonçalves | Dirigente       |
| Rui Lourenço    | Dirigente       |
| Jorge Almeida   | Treinador       |
| Victor Sousa    | Delegado        |
| Ricardo Pires   | Apoio Logístico |

**Calendário de Jogos – 2019/2020 – Fase Regular**

| DATA      | PROVA                      | JOGO                              |
|-----------|----------------------------|-----------------------------------|
| 12-Out-19 | Supertaça                  | APD Braga / SCP - APD Sintra      |
| 26-Out-19 | Camp. Nac. 1º Divisão      | SCP - APD Sintra / GDD Alcoitão   |
| 03-Nov-19 | Camp. Nac. 1º Divisão      | SCP - APD Sintra/ APD Paredes     |
| 10-Nov-19 | Camp. Nac. 1º Divisão      | APD Braga / SCP - APD Sintra      |
| 17-Nov-19 | Camp. Nac. 1º Divisão      | SCP - APD Sintra / APD Lisboa     |
| 30-Nov-19 | Camp. Nac. 1º Divisão      | SCP - APD Sintra / APD Leiria     |
| 14-Dez-19 | Camp. Nac. 1º Divisão      | GDD Alcoitão / SCP – APD Sintra   |
| 04-Jan-20 | Camp. Nac. 1º Divisão      | APD Paredes / SCP - APD Sintra    |
| 5-Jan-20  | Camp. Nac. 2ª Divisão      | GDD Alcoitão B /SCP APD Sintra B  |
| 11-Jan-20 | Camp. Nac. 1º Divisão      | SCP - APD Sintra / APD Braga      |
| 17-Jan-20 | Camp. Nac. 1º Divisão      | APD Lisboa / SCP - APD Sintra     |
| 25-Jan-20 | Camp. Nac. 1º Divisão      | APD Leiria / SCP - APD Sintra     |
| 26-Jan-20 | Camp. Nac. 2ª Divisão      | BC Gaia / SCP APD Sintra B        |
| 26-Jan-20 | Camp. Nac. 2ª Divisão      | Lousavidas / SCP APD Sintra B     |
| 08-Fev-20 | Camp. Nac. 1º Divisão      | SCP - APD Sintra / APD Paredes    |
| 23-Nov-19 | Camp. Nac. 1º Divisão      | APD Leiria / SCP - APD Sintra     |
| 16-Fev-20 | Camp. Nac. 2ª Divisão      | SCP - APD Sintra B/ Os Especiais  |
| 29-Fev-20 | Camp. Nac. 1º Divisão      | SCP - APD Sintra / GDD Alcoitão   |
| 01-Mar-20 | Camp. Nac. 2ª Divisão      | APD Lisboa B / SCP-APD Sintra B   |
| 01-Mar-20 | Camp. Nac. 2ª Divisão      | SCP-APD Sintra B / GDD Alcoitão B |
| 14-Mar-20 | Camp. Nac. 1º Divisão      | SCP - APD Sintra / APD Lisboa     |
| 21-Mar-20 | Camp. Nac. 1º Divisão      | APD Braga / SCP - APD Sintra      |
| 29-Mar-20 | Taça Portugal 2ª Elimin.   | Vencedor 2A / SCP-APD Sintra      |
| 4-Abr-20  | Camp. Nac. 2ª Divisão      | SCP-APD Sintra B / Lousavidas     |
| 4-Abr-20  | Camp. Nac. 2ª Divisão      | SCP-APD Sintra B / APD Lisboa B   |
| 09-Mai-20 | Taça Portugal (Final Four) | SCP-APD Sintra / Vencedor jog. 6A |
| 31-Mai-20 | Camp. Nac. 2ª Divisão      | AD Vagos / SCP APD Sintra B       |
| 31-Mai-20 | Camp. Nac. 2ª Divisão      | SCP APD Sintra B / AD Vagos       |
| 21-Jun-20 | Camp. Nac. 2ª Divisão      | Os Especiais / SCP APD Sintra B   |
| 21-Jun-20 | Camp. Nac. 2ª Divisão      | SCP APD Sintra B / BC GAI         |



No mês de Dezembro realizaremos mais um Encontro Desportivo onde reuniremos todas as equipas de Basquetebol em Cadeira de Rodas do Distrito de Lisboa, com os objetivos de divulgar promover a modalidade junto de outras pessoas com deficiência e da população em geral.

## **10 Atividades Recreativas e Culturais**

A APD-Sintra continuará a realizar atividades recreativas e culturais, com destaque para os Encontros/Convívio, que já se tornaram numa tradição na APD-Sintra, e também para o primeiro Encontro de Dirigentes.

### **10.1. Encontros/Convívio**

Como já é tradicional, no dia 8 de Dezembro realizar-se-á mais um encontro / convívio comemorativo da passagem do Dia Internacional das Pessoas com Deficiência destinado aos associados, seus familiares e amigos, e onde esperamos contar uma vez mais com a presença de representantes das nossas autarquias.

### **10.2. Encontro de Dirigentes**

Não tendo sido possível a sua realização no passado ano, em 2020, e ao assinalar 40 anos de existência, não deixaremos de promover um encontro que reúna os dirigentes que ao longo da sua existência contribuíram para o desenvolvimento e elevação da APD-Sintra, procurando sempre a inclusão social e a defesa dos Direitos Humanos das Pessoas com Deficiência.

## **11 Autarquias**

Sendo o principal pilar no que toca aos apoios recolhidos pela APD-Sintra, as autarquias locais são sobretudo parceiros imprescindíveis nas nossas atividades, como, por exemplo, na intervenção para eliminação de barreiras arquitetónicas.

A perspetiva de, no próximo ano, termos em Sintra o 'Plano Municipal para Pessoas com Deficiência' afigura-se com uma oportunidade de intervir em várias matérias fundamentais na área de deficiência, de uma forma articulada, coordenada e em parceria com outras instituições, para que não só se resolvam questões concretas, mas também se estimule no nosso concelho uma consciência ativa e atuante para com a problemática da deficiência.

A APD-Sintra, tudo fará para manter, estreitar e alargar o relacionamento com a Câmara Municipal de Sintra e cada uma das onze freguesias do concelho de Sintra, procurando com elas estabelecer protocolos para o levantamento e correção das barreiras arquitetónicas nos espaços e edifícios públicos.

### **11.1. Junta de Freguesia de Algueirão - Mem Martins**

A APD-Sintra espera no ano de 2020 continuar a merecer o apoio da junta de freguesia de Algueirão – Mem Martins, a exemplo do que vem acontecendo desde a sua criação, em 1980, e sem o qual ficariam comprometidas as atividades sociais e desportivas levadas a cabo pela nossa associação que têm como objetivo fundamental, a inclusão social dos seus intervenientes.

Para isso procuraremos estabelecer parcerias em todas as áreas de atuação em que o executivo desta Junta de Freguesia entenda que o contributo da nossa Delegação possa ser mais benéfico, com particular ênfase no combate às barreiras arquitetónicas.

O Encontro/Convívio que geralmente se realiza o 8 de Dezembro de cada ano, para comemoração da passagem do Dia Internacional das Pessoas com Deficiência, é um marco importante nas boas relações que mantemos com os membros da Junta, pelo que contamos com a presença de membros do seu executivo no próximo ano de 2020.

### **11.2. Junta de Freguesia de Rio de Mouro**

A junta de freguesia de Rio de Mouro tem sido um pilar importante no apoio à realização de atividades sociais e desportivas da APD-Sintra, visando a inclusão social das pessoas com deficiência.

É nosso desejo que no ano de 2020 se mantenha a parceria, iniciada no ano de 2017, para identificação e erradicação de barreiras arquitetónicas em edifícios de atendimento público e na via pública.

### **11.3. União das Freguesias de Agualva e Mira Sintra**

Procuraremos encetar uma cooperação mais estreita com a União das Freguesias de Agualva e Mira Sintra, onde pretendemos alargar à zona de Agualva o trabalho de levantamento de barreiras arquitetónicas realizado em 2010 na área de Mira Sintra.

### **11.4. Outras Freguesias do Concelho de Sintra**

A APD-Sintra, apesar da falta de recursos humanos e financeiros, não vai descurar a necessidade de estabelecer contacto e estreitar relações com todas as freguesias do concelho de Sintra nas mais diversas matérias que às pessoas com deficiência digam respeito, em particular incidência no combate às barreiras arquitetónicas.

### **11.5. Câmara Municipal de Sintra**

O apoio que a Câmara Municipal de Sintra tem concedido, no âmbito do PAFI e do Associativismo Desportivo, torna-se indispensável para que a APD-Sintra possa

subsistir e assegurar a execução das suas atividades de âmbito social e desportivo.

Não tendo sido possível, em 2019, concluir o processo de troca da atual carrinha de 9 lugares por uma nova, é expectativa da Delegação poder fazê-lo em 2020 e continuar a merecer o apoio da Câmara Municipal de Sintra, que ao abrigo do PAFI tem sido um alicerce no apoio às várias atividades da nossa associação.

Também no âmbito do Apoio ao Associativismo Desportivo esperamos continuar a contar com o apoio da Câmara Municipal de Sintra de forma a permitir manter a equipa de desporto e prosseguir o objetivo de ir renovando o equipamento desportivo necessário à prática do basquetebol em cadeiras de rodas.

## **12 Conclusão**

No ano de 2020, além de celebrar 40 anos de existência, destacamos também o início do 'Plano Municipal para Pessoas com Deficiência' e a realização de eleições para os corpos sociais, onde esperamos poder reforçar o elenco diretivo que tem assegurado os destinos da nossa associação nos últimos anos.

Além das previsíveis dificuldades financeiras, que ainda assim têm sido colmatadas com o imprescindível apoio das autarquias do concelho de Sintra, uma vez mais, a falta de recursos humanos e a sua especialização são fatores que condicionam as atividades e limitam desenvolvimento sustentado da delegação, mas que, tal como nos anos anteriores, não impedirão a concretização deste plano que continuará a ter por base o empenho dos nossos dirigentes e o trabalho voluntário.

Como tem sido hábito, e porque assim nos foi transmitido por quem antes de nós, desde há 40 anos, fundou e edificou esta delegação, manteremos uma constante vontade de intervir na comunidade por forma a alterar mentalidades e comportamentos para que todos, sem exceção, possam viver numa sociedade mais justa, fraterna e solidária.

Mem Martins, 16 de Novembro de 2019

A Direção