

10 ANOS DE VELA SEM LIMITES

10 ANOS DE VELA SEM LIMITES



Inovar para incluir!



Clube Naval de Cascais

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas

FICHA TÉCNICA

Autoria e âmbito

Câmara Municipal Cascais - Divisão de Promoção da Saúde
e Clube Naval Cascais no âmbito do projeto “Vela sem Limites”

Conteúdos

Câmara Municipal Cascais - Divisão de Promoção da Saúde - Ricardo Caldeira
Clube Naval Cascais - Charles Lindley
Cercica, C.R.L. - Rosa Maria Neto

Edição

Câmara Municipal Cascais - Divisão de Promoção da Saúde
1.ª Edição 2015

Design Gráfico

Câmara Municipal Cascais - DMCO

Impressão

Editora Gráfica - Cercica, C.R.L.

Tiragem

400 Exemplares

Depósito legal

N. DL: 399841/15

Distribuição Gratuita



10 ANOS DE VELA SEM LIMITES

10 anos
de atividade

+ de 1000
sessões realizadas

10400
presenças de velejadores

6500
presenças de voluntários

3600
presenças de profissionais



CASCAIS
Tudo começa nas pessoas

Vela sem limites: uma década de sucesso

Em Cascais não aceitamos o determinismo. Não nos conformamos. Temos como missão fazer dos impossíveis possíveis.

Mar, velas, cabos e vento, transformam desde há dez anos a vida de crianças, jovens e adultos com deficiência. Eles encontraram no projeto Vela Sem Limites uma fuga à impossibilidade. E foi na Vela que encontraram um novo horizonte de aventura e de sonho.

Ao longo dos últimos dez anos foram muitos o que, através da Vela, encontraram uma liberdade que não conheciam. Uma felicidade que não tinha sido revelada. Um espírito competitivo que tinha estado escondido. E que se mostrou em todo o seu esplendor. Mais do que cidadãos comprometidos e inconformados, o programa Vela sem limites mostrou que Cascais é um território de campeões. De homens e mulheres, jovens ou menos jovens, que nunca se acanham. Mesmo perante as mais duras adversidades que a vida pode colocar.

A Vela sem Limites é um programa extraordinário porque permite que pessoas extraordinárias façam coisas extraordinárias.

Atletas, treinadores, voluntários. Técnicos da Câmara de Cascais, do Clube Naval de Cascais ou da CERCICA. Empresas que apoiam este projeto desde a primeira hora. Nos últimos dez anos e, assim esperamos, nos próximos dez. Todos estão de parabéns.

É graças a todos nós que Cascais se tem afirmado como um território mais coeso, unido e solidário. Graças a cada um de vós, em Cascais ninguém é deixado para trás. Todos e cada um são únicos e fundamentais para o desenvolvimento da nossa comunidade.

Que haja sempre bons ventos para esta fantástica iniciativa. E que Cascais, com os seus mais espantosos marinheiros, continue sempre a navegar nos mares tranquilos da felicidade e da confiança.

Carlos Carreiras

Presidente da Câmara Municipal de Cascais

Frederico Pinho de Almeida

Vereador com os pelouros do Desenvolvimento Social e Promoção de Saúde

De onde vem a força que move os barcos à vela? Neste caso vem de um grupo de jovens, e sua vontade de enfrentar desafios. Vem também do empenho de um conjunto de pessoas e instituições que acredita numa sociedade inclusiva na qual as barreiras podem ser transpostas e os limites superados.

Do mar de Cascais veio a inspiração. Chegou num veleiro da Corunha, o Laion, tripulado por pessoas com deficiências no âmbito de uma parceria com o CRPG – Centro de Reabilitação Profissional de Gaia e a COGAMI - Confederación Gallega de Personas con Discapacidad. O projecto Vela Adaptada ganhou forma no evento que acolheu os velejadores do Laion no Clube Naval de Cascais, através de um repto lançado pela Dra. Cristina Louro a Charles Lindley e Rosa Neto, mentores da ideia. A CERCICA e a Câmara Municipal de Cascais (CMC) acolheram de imediato a iniciativa, associando-se ao Clube Naval de Cascais.

O projeto começou com 17 jovens, em 2005, e não mais parou de crescer. Os apoios têm vindo a multiplicar-se, sendo de destacar o trabalho dos inúmeros voluntários, dos responsáveis pela logística e pela organização das actividades, destacando-se o pioneirismo do Charles, do Eduardo e da Rosarinho. Desde 2005 que a CMC apoia financeiramente o projeto, tanto a nível das acessibilidades como do funcionamento.

Em 2007 a SIC Esperança associou-se a esta causa, oferecendo uma carrinha adaptada que permitiu eliminar mais uma barreira, sendo agora possível assegurar o transporte de todos os jovens, incluindo aqueles cujas limitações os impedem de se deslocar autonomamente.

Os apoios que se foram conseguindo mobilizar, e as sinergias que dessa forma se potenciaram, permitiram alargar o projeto não apenas no que respeita ao número de jovens abrangidos, mas também no que toca à diversidade de população alvo, reunindo-se as condições necessárias para que todos os jovens do concelho de Cascais, independentemente das suas deficiências ou incapacidades, pudessem praticar esta modalidade desportiva adaptada.

Atualmente, o projeto conta com 87 jovens velejadores que, de forma gratuita praticam regularmente esta modalidade náutica.

Para além da vertente lúdica e recreativa, o projeto Vela Adaptada inclui também uma componente terapêutica, promovendo o desenvolvimento psicomotor e da capacidade física. Contribui, ainda, entre outros aspetos, para potenciar o desenvolvimento cognitivo e promover a melhoria do autoconceito. Paralelamente, e não menos relevante, é o seu contributo para a inclusão social destes jovens.

Passados dez anos, o balanço que fazemos não podia ser mais positivo. É deveras gratificante poder testemunhar o entusiasmo dos jovens que ao longo deste tempo têm vindo a participar no projeto, as suas conquistas e triunfos. E é sobretudo esta nota que vos quero deixar.

Em jeito de balanço, gostaria ainda de acrescentar que é igualmente gratificante poder participar na génese de um projeto desta natureza, um projeto pioneiro e fonte de inspiração para muitas instituições que começam agora a replicar esta ideia noutros concelhos do país. E afinal é tão simples ... porque é a força humana que faz mover os barcos à vela.

Rosa Maria Neto

Diretora Geral da CERCICA

O Clube Naval de Cascais não é o mesmo desde que existe o projeto da vela adaptada. Muito mudou em 10 anos.

O projeto da vela adaptada e o Charles Lindley, juntamente com Eduardo Corte Real e Rosarinho Bello conseguiram trazer ao Clube Naval de Cascais uma componente social que era inexistente até então.

Um projeto ambicioso pensado e projetado por três sócios do Clube Naval de Cascais, que tiveram a capacidade de reunir, integrar, associar e congregar ao seu redor uma fantástica equipa inicial, á qual se juntou um sem número de voluntários que durante estes 10 anos deram forma a este exemplar projeto.

Foi com este projeto que o Clube Naval de Cascais passou a viver nas suas instalações quase diariamente, uma interação entre os nossos atletas portadores de deficiência motora, intelectual e visual, e atletas sem qualquer tipo de limitações. Esta interação verifica-se não só na aprendizagem que decorre durante a semana, mas também na organização de várias regatas inclusivas (tripulações compostas por velejadores sem limitações, e velejadores portadores de deficiência).

Ao longo destes 10 anos houve sempre um esforço da nossa parte para dotar o nosso clube e as nossas instalações, de infraestruturas adequadas aos frequentadores do projeto de vela adaptada. Algumas delas foram feitas de raiz, nomeadamente o pontão (exclusivo para a vela adaptada) e tantas outras adaptando-as de modo a que os atletas não tivessem qualquer impedimento no acesso a todas as áreas do clube.

Neste projeto o Clube Naval de Cascais tem consciência de que é um parceiro importante, mas o projeto tem vida e alma própria. Embora seja totalmente realizado sobre a bandeira do Clube Naval de Cascais e nas nossas instalações, o Charles Lindley com a sua equipa fundadora, os seus voluntários, os seus patrocinadores e apoiantes, mas sobretudo com os seus atletas fazem com que o projeto de vela adaptada tenha uma identidade e uma autonomia própria.

Bem-haja a todos, e os meus desejos que um dia todos aqueles que ajudam ou já ajudaram neste projeto, lhes seja merecidamente reconhecidas todas as horas dedicadas.

Gonçalo Esteves

Presidente do Clube Naval de Cascais



Índice

I | Da ideia ao Projeto Vela Sem Limites

II | Embarcações

III | Prática da vela Adaptada

IV | Provas

V | Recursos disponíveis

VI | Impactos



Da ideia ao Projeto Vela Sem Limites | H

Em 2004 numa iniciativa da CERCICA (Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Cascais), Cascais acolheu a embarcação LAION com pessoas com deficiência motora na sua tripulação. Nesse momento nasceu a ideia de desenvolver em Cascais um projeto de Vela Adaptada pelo seu elevado potencial lúdico, terapêutico e desportivo e de competição no espírito da atividade já sedimentada em Inglaterra, nos Estados Unidos da América e Austrália mas ainda com pouca expressão na Europa.

Em poucos meses, o Clube Naval de Cascais (CNC) a CERCICA e a Câmara Municipal de Cascais (CMC) desenvolveram esforços para concretizar uma parceria para a introdução em Cascais da prática da modalidade da vela Adaptada.

Em Junho de 2005 nas instalações em fase de obra do CNC, as três entidades (CNC, CERCICA e CMC) celebram um protocolo de cooperação para o desenvolvimento em Cascais do Projeto Vela Sem Limites.

Definindo as competências para cada um dos parceiros envolvidos a celebração do protocolo possibilitou encarar o início do Projeto Vela Sem limites de forma estruturada.

Na prática, a CMC contribuiu com apoio institucional, técnico e financeiro, a CERCICA com apoio técnico especializado na área da deficiência para avaliação e monitorização do projeto e com duas embarcações (semi-rígidas) que estavam paradas e foram mobilizados para apoio e segurança da atividade de vela adaptada e o CNC com a formação técnica dos instrutores (voluntários e profissionais), programação da atividade prática da vela adaptada, conceção do pontão e aquisição das embarcações Access.

Iniciando a sua atividade com apenas 3 barcos ACCESS, às segundas e quintas-feiras, entre as 10h00 e as 12h30, o projeto foi navegando com o contributo determinante de patrocinadores, voluntários, do desenvolvimento da Associação Portuguesa de Classe ACCESS (APCA), da participação em provas nacionais e internacionais e do acolhimento de provas e encontros em Cascais. Em 2015 com 9 barcos ACCESS e 1 barco RAQUERO a modalidade náutica de vela adaptada decorre em quatro dias por semana segundas, quartas, quintas-feiras e Sábados (destinado à Pré-Competição), abrangendo quatro dimensões complementares, nomeadamente terapêutica, lúdica, desportiva e competitiva.



CNC – os responsáveis pelo arranque do projeto, Eduardo Corte Real, Rosarinho Bello e Charles Lindley

COMPETÊNCIAS POR ENTIDADE PARCEIRA

Protocolo celebrado em 2005

Câmara Municipal de Cascais: **Clube Naval de Cascais:** **CERCICA:**

- Coordenação e implementação
 - Participação financeira
 - Divulgação e promoção
- Coordenação do projeto
 - Disponibilização das instalações e dos recursos humanos incluindo voluntários
 - Aquisição e manutenção do material adaptado incluindo embarcações
- Monitorização com vista à avaliação dos contributos e mais valias
 - Gestão do transporte
 - Disponibilização de dois barcos de apoio ao Clube Naval de Cascais

EVOLUÇÃO DO PROJETO VELA SEM LIMITES DE 2005 A 2015

Embarcações para prática de vela adaptada

2005 > 3 Barcos ACCESS

2015 > 10 Barcos ACCESS especificamente concebidos para a utilização por pessoas com deficiência ou incapacidade (2 ACCESS 2.3 e 6 ACCESS 303 e 1 ACCESS 2.3 elétrico e 1 RAQUERO)

Número de dias de prática

2005 > 2

2015 > 4

Dimensões

2005 > Terapêutica e Lúdica

2015 > Terapêutica, lúdica, desportiva e de competição

Embarcações de Apoio e segurança

2005 > 2 Barcos de apoio motorizado; Coletes salva-vidas

Número total de sessões de prática de vela

2005 > 34

2015 > 1.051 (desde 2005)

Acessibilidade

2005 > 1 Grua de transferência e um pontão

2015 > 2 Gruas de transferência; viatura de transporte adaptado e uma ponte cais flutuante

Número total de saídas das embarcações ACCESS

2005 > 236

2015 > 10.138 (desde 2005)

Da ideia à concretização de um projeto de prática de vela adaptada

2004

- Junho - receção no CNC da embarcação LEON cuja tripulação incluía pessoas com deficiência motora



2º semestre de 2004

- Levantamento das condições logísticas (acessibilidade ao plano de água e embarcações)
- Captação de patrocínios



1º semestre de 2005

- Implementação de pontão
- Aquisição de 3 embarcações ACCESS e coletes salva vidas
- Teste das embarcações
- Recolha de informação sobre a modalidade de vela adaptada a nível nacional e internacional
- Organização de instrumentos orientadores
- Definição de protocolo de cooperação



Início do Projeto Vela Sem Limites

junho 2005

- 21 de junho - assinatura de Protocolo de cooperação entre a CNC, CERCICA e CMC para implementação do projeto Vela sem Limites



1º Semestre de 2006

- Alargamento das sessões de prática
- Aquisição de 2 novas embarcações
- I Encontro Vela Sem Limites (julho)



Afirmação da Vela Sem Limites

2006

- De 03 a 11 de agosto - Participação no IFDS - International Multihull Championship em Rutland (Reino Unido) - Participação do Bruno Pereira na Regata Challenger - 17º Lugar



2007

- 26 de abril - Entrega de uma viatura adaptada de 9 lugares à CERCICA para utilização no âmbito do Projeto Vela sem Limites, oferta da Fundação SIC Esperança, BP e Projeto Rock em Rio Lisboa 2006
- 05 de novembro - Reunião entre CNC, CMC, IFDS e Challenger Class Association para preparação do SETH IFDS Multihull World Championship 2008 - SETH CASCAIS WORLDS 2008



2008

- Janeiro - Receção de 3 embarcações Challenger para preparação dos velejadores de Cascais para o SETH IFDS Multihull World Championship 2008 - SETH CASCAIS WORLDS 2008
- 4 a 12 de julho - Realização do o SETH IFDS Multihull World Championship 2008 - SETH CASCAIS WORLDS 2008, com participação de 28 velejadores de 12 países - Equipa Nacional: Bento Amaral, Tó Santos e Bruno Pereira
- Setembro - Alargamento das sessões de prática de 3 para 4 dias por semana - vertente competitiva - Sábados treino específico (pré-competição)
- Campeonato Europeu de Access 2.3, França - Participação de Bruno Pereira - 1º Lugar
- 27 e 28 Setembro - II Encontro Vela Sem Limites



2009

- Aquisição de 3 Barcos ACCESS
- Deslocação da equipa ao campeonato nacional no Funchal com um 1º lugar e um 5º lugar
- Realização do III encontro Vela Sem Limites - I Troféu Brisa



Afirmação da Vela Sem Limites

2010

- Participação em 3 provas de seleção nacional. Bruno Santos Campeão e Carlos Alberto Vice-Campeão
- 3 Velejadores participam no Campeonato Mundial ACCESS em Inglaterra, conquistando o 3º, 4º e 14º lugar do campeonato
- Realização do IV Encontro Vela Sem Limites - II Troféu Brisa
- "SETH Campeonato Nacional Access 2010", dias 7, 8 e 9 de Maio de 2010, CNC
- Encontro de Desporto Adaptado - "Club Race 2010" - 27 de Novembro de 2010, CNC



2011

- 29 de março - Visita de SAR Príncipe Carlos de Inglaterra à Vela Sem Limites
- Participação no Campeonato da Europa ACCESS conquistando o 1º (Pedro), 3º (Carlos Alberto) e 4º (Bruno) lugares no campeonato
- Realização do V Encontro Vela Sem Limites - III Troféu Brisa
- Campeonato Nacional Access 2011, que decorreu em Viana do Castelo de 24 a 26 de Junho



2012

- Aquisição de barco ACCESS 303
- Início da prática de vela para invisuais
- Pedro Reis sagra-se campeão nacional
- Realização do VI Encontro Vela Sem Limites - IV Troféu Brisa
- 31 de Março - Instalação de um novo pontão de apoio à Vela Adaptada, no CNC decorrente de candidatura ao Instituto de Financiamento e Apoio ao Turismo de Portugal, com início da primeira PAN - Prova de Apuramento Nacional de 2012
- Junho - VOR Stopover Match Race



2013

- Participação no Campeonato da Europa ACCESS com Carlos Alberto em 3º lugar em ACCESS 303
- Realização de 2 regatas inclusivas em ACCESS 303
- Realização do VII Encontro Vela Sem Limites - V Troféu Brisa
- I Troféu Saúde Prime



2014

- Ana Cunha e Carlos Alberto sagram-se Campeões Nacionais ACCESS 303 na Horta (Açores)
- Realização do VIII Encontro Vela Sem Limites - VI Troféu Brisa
- II Troféu Saúde Prime



2015

- Aquisição de 2 Barcos ACCESS 303
- Atribuição a Charles Lindley, pela Coroa Britânica, da Medalha do Império Britânico, pelo trabalho prestado na Vela Adaptada em Portugal
- Campeonato Europeu ACCESS 303, em Inglaterra, André Bento e Pedro Reis 3º lugar
- Organização da 2ª PAN Classe ACCESS
- Junho - III Troféu Saúde Prime





ACCESS 2.3 SINGLE E DUPLO

Com frotas em mais de 15 países, o Access 2.3 é uma classe recomendada pela ISAF.

Pode ser utilizado em competição por uma pessoa, ou lazer por duas pessoas leves (max. 120Kg). Ideal para iniciação na vela e em regatas, sendo robusto e facilmente transportável.

Simple de comandar por joystick, com um banco orientado a proa, de baixa inserção no casco.

Vela fácil de rizar, enrolando no mastro, facilita e redução da área vélica quando necessário.

Comandos elétricos em opção permitem comando do leme e escota a pessoas com deficiência motora.

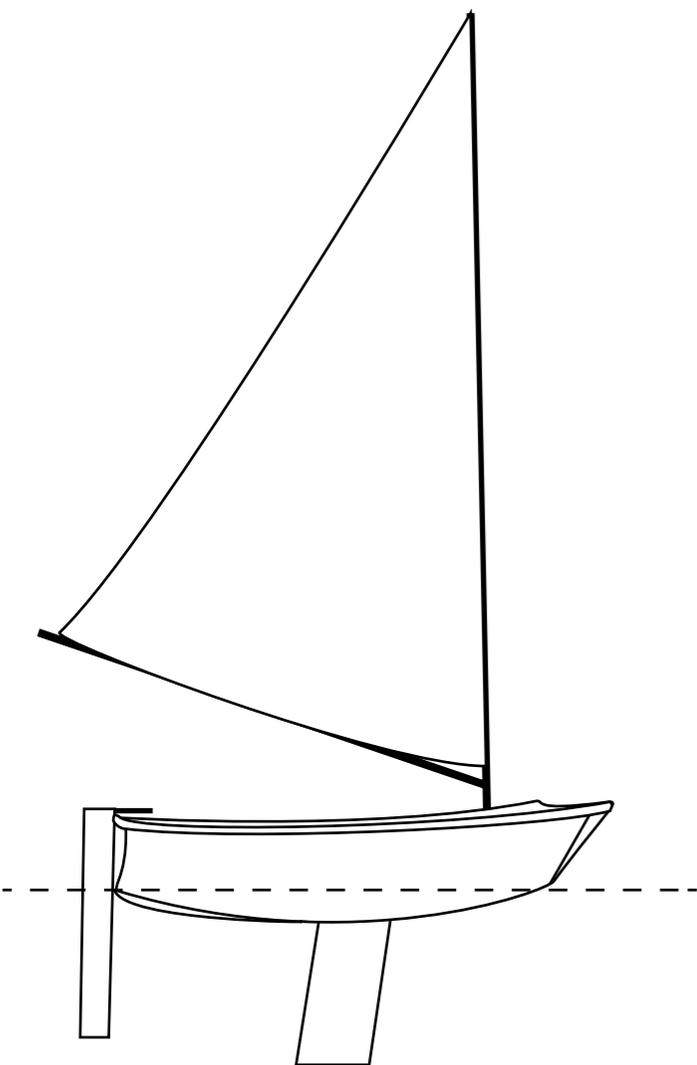
Cerca de 50 unidades em Portugal e 1500 no mundo.

CARACTERÍSTICAS

ESTRUTURA	Construção sólida e isubmercível em fibra de vidro
ESTABILIDADE	Centro de gravidade baixo e patilhão lastrado que resultam em grande estabilidade sendo quase impossível de virar
LEME	Leme comandado por joystick e retranca elevada acima da cabeça do velejador
MANUSABILIDADE	Redução fácil da área vélica por enrolamento no mastro. Desnecessária a deslocação do corpo nas viragens de bordo
CORES	Disponíveis em 11 cores de convés e vela para fácil identificação
FLEXIBILIDADE	Fáceis de desmontar e transportar
ACESSÓRIOS E OPÇÕES	Comandos elétricos, carrinhos de cais, bancos fibra e guias

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

COMPRIMENTO	2,30m
BOCA	1,25m
CALADO	0,75m
PESO DO CASCO	45Kg
PESO DO PATILHÃO	20Kg
ÁREA VÉLICA	3,8m ² rizavel até 0,5m ²
MASTRO(S)	4,2m
CAPACIDADE	100Kg (uma pessoa) OU 120Kg (duas pessoas)
OPÇÃO CONTROLE SERVO	Leme e escolta



ACCESS 303

O barco à vela deveria equipar todas as escolas de vela adaptada pela sua versatilidade.

A sua capacidade de 160Kg permite transportar duas pessoas adultas em segurança.

O patilhão de 30Kg e configuração com baixo centro de gravidade dão uma grande estabilidade.

As restantes características da Access, com velas facilmente rizáveis nos mastros, retranca elevada, orientação frontal do banco duplo em rede com leme central, dotam o Access 303 de conforto e segurança na navegação.

Classe reconhecida internacionalmente pela ISAF, é utilizado em regatas de um e dois tripulantes.

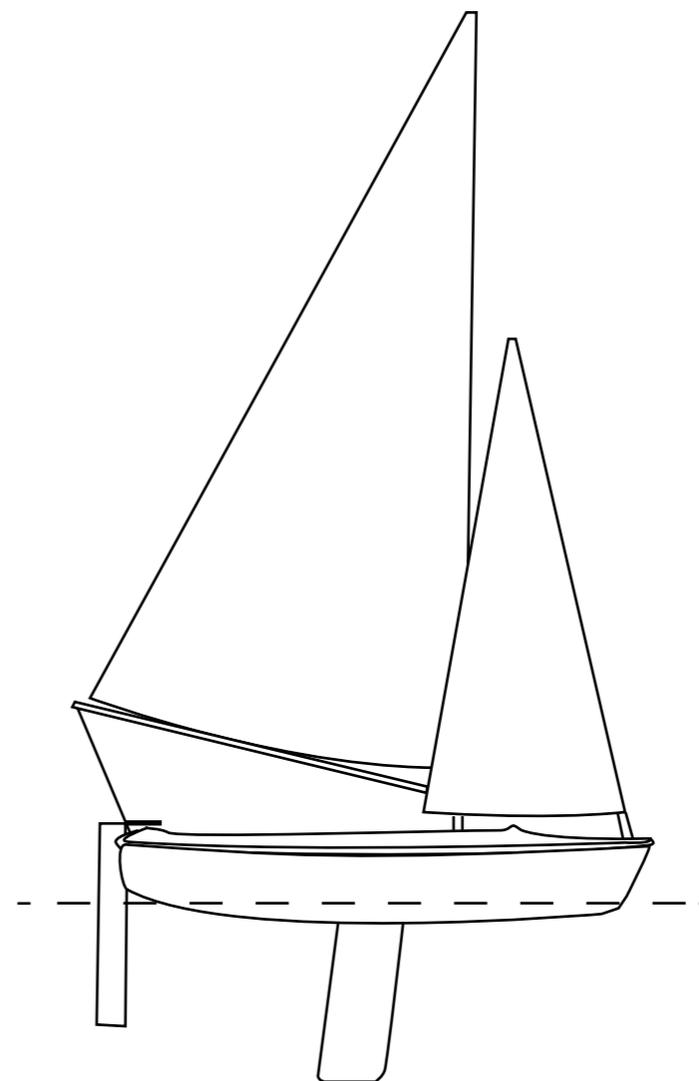
Cerca de 20 unidades em Portugal e 1500 no mundo.

CARACTERÍSTICAS

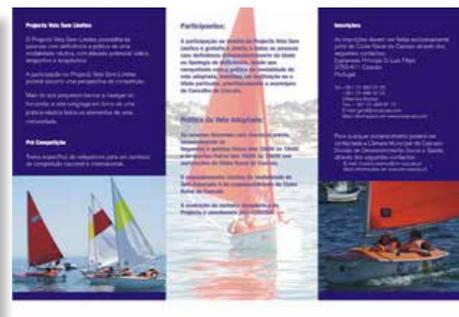
ESTRUTURA	Construção sólida e isubmercível em fibra de vidro
ESTABILIDADE	Centro de gravidade baixo e patilhão lastrado que resultam em grande estabilidade sendo quase impossível de virar
LEME	Leme comandado por joystick e retranca elevada acima da cabeça do velejador
MANUSABILIDADE	Redução fácil da área vélica por enrolamento no mastro. Desnecessária a deslocação do corpo nas viragens de bordo
CORES	Disponíveis em 11 cores de convés e vela para fácil identificação
FLEXIBILIDADE	Fáceis de desmontar e transportar
ACESSÓRIOS E OPÇÕES	Comandos elétricos, carrinhos de cais, bancos fibra e guias

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

COMPRIMENTO	3,03m
BOCA	1,35m
CALADO	1,0m
PESO DO CASCO	55Kg
PESO DO PATILHÃO	30Kg
ÁREA VÉLICA	4,4m ² vela grande 1,4m ² estai
MASTRO(S)	4,75m e 2,85m ambos rizáveis
CAPACIDADE	160Kg (duas pessoas)







1ª Edição do folheto de divulgação do Projeto Vela Sem Limite

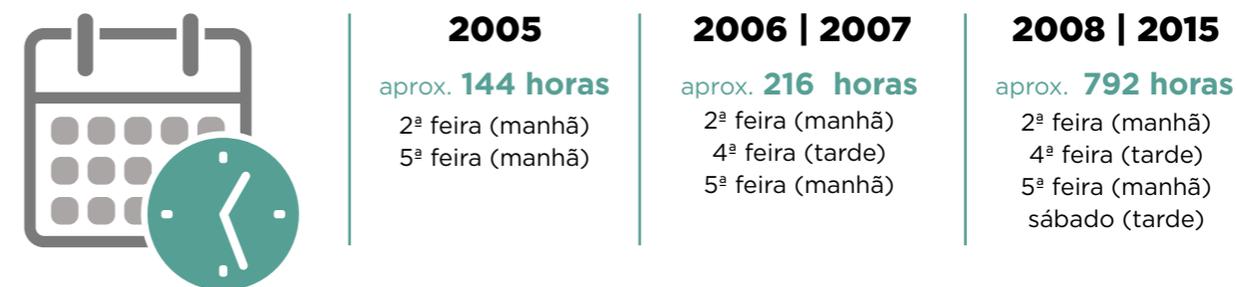


2ª Edição do folheto de divulgação do Projeto Vela Sem Limites



3ª Edição do folheto de divulgação do Projeto Vela Sem Limites

Para além da componente lúdica e terapêutica, o Projeto Vela Sem Limites ambicionou desde o seu início o desenvolvimento e afirmação de uma componente desportiva e de competição. Esta ambição traduziu-se num crescimento sustentado das sessões de prática de vela entre 2005 e 2015, possibilitando programar sessões de prática exclusivas para a competição desportiva (Sábado à tarde). Esta abordagem possibilitou posicionar os diversos participantes no projeto de acordo as suas expectativas e potencialidades face à prática da modalidade de vela adaptada. Para a divulgação do Projeto Vela Sem Limites e para além do recurso aos sítios web do CNC, CERCICA, CMC e Comissão para a Pessoa com Deficiência do Concelho de Cascais (CPD) foi produzida informação impressa específica para promoção da prática da modalidade de vela adaptada, possibilitando que todos os munícipes interessados pudessem aceder a informação sobre os objetivos, recursos e contatos do projeto Vela Sem Limites. A partir de 2008, e com 4 dias de prática da modalidade de vela adaptada, as sessões estabilizaram acima das 100 sessões anuais. As sessões práticas traduzem-se num conjunto muito considerável de saídas das embarcações, que a partir de 2009 estabilizaram acima das 1000.



No que respeita à participação de pessoas com deficiência a evolução das sessões de prática, traduziu-se em correspondente evolução, possibilitando uma vivência determinante para os seus projetos de vida, como dão conta os testemunhos.



Bruno Pereira

Quando tinha três anos e meio, na sucessão de uma cirurgia a um tumor que tive na coluna, fiquei paraplégico do peito para baixo. Mas desde cedo os meus pais me obrigaram a ser independente e um dos importantes passos que tomaram foi pôr-me a fazer desporto. Comecei na natação com 5 e aos 9 comecei a competir. Consegui alguns títulos nacionais mas nada de significativo. Após alguns anos deixei a competição e depois aos 15 acabei por parar definitivamente. Estive afastado de desporto algum tempo, até que em 2006 sugeriram-me ir experimentar fazer vela adaptada no Clube Naval de Cascais.

Antes da experiência nunca tinha tido contacto com este mundo e não tinha até grande expectativa pois pensava que a vela seria um desporto um tanto aborrecido. A opinião mudou e fui convencido à primeira. Poucos meses depois convidaram-me para participar num campeonato internacional, eu respondi prontamente que sim. Este campeonato foi o IFDS International Multi-hull, da classe Challenger. Não me recordo da minha classificação, contudo sei que fiquei perto do fim mas não em último. Foi uma experiência extraordinária em todos os níveis e deu-me um ânimo ainda maior para continuar a praticar vela.

Em 2008 voltei a competir na mesma Classe, mas desta vez o evento realizou-se em “casa”. Para este campeonato a preparação foi bastante mais rigorosa e isso teve frutos. Consegui atingir os meus objectivos e ficar em nono lugar. Em 2009 tivemos um campeonato nacional na Ilha do Funchal na classe Access 2.3, no qual consegui o 1º lugar. O ano seguinte foi um ano especial. Consegui atingir importantes objectivos pessoais, que eram tirar a carta de condução e entrar na faculdade. A nível desportivo consagrei-me campeão nacional e campeão europeu em Port Camargue, novamente na mesma classe. Em 2010 voltei a conquistar o título nacional. Participei no campeonato Mundial, novamente em Rutland, onde consegui o 3º lugar e pude reencontrar velhos amigos. Agora continuo a treinar, avizinham-se as Provas de Apuramento para o Campeonato Europeu e Nacional. Para além da vela ainda jogo basquete numa equipa.



Bernardo Mendes

Gosto de ir á vela para andar de barco na água, para ver as alforrecas e a paisagem.



Henrique Albino

Nasci em Lisboa em 1951. Comecei a fazer vela no princípio dos anos 60 no CNCascais tendo como instrutor o Sr Carlos Pantaleao (ainda Voluntário da Vela sem Limites). Mantive sempre a prática da vela em Vaurien e Laser e Mais tarde na vela de cruzeiro fazendo nos últimos anos parte da tripulação do skiper António Carvalho Fernandes fazendo inúmeras regatas. Em 2008 devido a um acidente fiquei paraplégico com lesão medular a nível D5. Consegui com o apoio da Vela Sem Limites voltar ao mar, mantendo assim uma ligação de sempre e que julguei perdida. A vela deu-me a força que precisava para continuar a lutar e sobreviver. Juntei-me, por ter sido convidado, a APCA bem como a uma IPSS (Lares da Boa Vontade) de apoio a deficientes.

Arquitecto de formação académica dediquei-me ao problema das acessibilidades e eliminação das barreiras arquitectónicas, Estando a preparar colaborações com câmaras municipais e conferências para apresentar nas Faculdades de Arquitectura de Lisboa e Porto.

Resultados na vela adaptada , Classe Access:

Duas vezes 1º lugar nos Troféus Brisa do CNCascais

Participações em 2 PAN's e o Campeonato Nacional Access 2,3 em 2010, sendo seleccionado para a equipe do CNCascais que participou no Campeonato do Mundo em Rutland Inglaterra, Junho 2010.



Pedro Henriques Câncio Reis

Faço vela há cerca de 8 meses.

Na única regata que participei, fiquei na primeira mão em 1º e na segunda mão em 4º, ficando em 2º da geral. Tenho adorado esta nova experiência, desde que comecei, não vejo maneira de sair, tentando ao máximo aproveitar todas as oportunidades que me dão para me enfiar num barco.

Entrei na vela, porque toda a minha família sempre foi muito chegada a este desporto.



Ana Cunha

Profissionalmente sou organizadora de congressos, exposições e eventos. A minha deficiência foi provocada por um vírus que se alojou na medula o qual me provocou uma paraplegia incompleta, é uma doença rara e dá pelo nome de “Síndrome de Ellesberg”.

Faço vela adaptada na Classe Access no Clube Naval de Cascais desde Junho de 2010, e entrei nesse mesmo ano para a Equipa de Competição.

O meu início na vela deve-se principalmente ao meu filho que me motivou a experimentar e depois a continuar, para ele a vela é uma paixão, desde os 11 anos que pratica, e para mim a vela era apenas ir leva-lo aos fins-de-semana ao Clube Naval em Belém.

A vela fez-me acreditar que nem tudo estava perdido, que podia continuar a fazer algo que acabou por me dar muito prazer e pela qual facilmente me apaixonei, por outro lado ajudou a amenizar a revolta que sentia com o que me tinha acontecido, e também passei a compreender o Francisco meu filho quando retilava que tinha de ir para as aulas quando na verdade queria mesmo era ir para o mar porque estava um bom vento.

Na competição comecei nos barcos Access 2.3, e em 2013 passei para os Access 3.3 – onde fiz equipa com o Carlos Araújo.

Desde aí participei em todas as provas nacionais, mas destaco apenas três por me terem marcado, em Maio de 2013 participei no Campeonato Europeu que teve lugar na Suíça, em Arbon, lago Constance, em 2014 fui Campeã Nacional, no Campeonato Nacional de 2015 fiquei em 3º lugar.

Em 2014 fui nomeada pela Câmara Municipal de Cascais para atleta do Ano.

Os meus objectivos são continuar a treinar, em 2016 vai haver o Campeonato do Mundo que se vai realizar na Holanda e queria muito participar.

David Brito

Gosto muito da vela e de andar no barco verde, aprendo muitas coisas com o Charles, os treinadores são boas pessoas.



Carlos Alberto Brito Araújo

Nasci em França onde vivi minha infância durante 16 anos, depois vim para Portugal, onde comecei a trabalhar em hotelaria entre outras coisas. em 1998 tive um acidente de viação ao qual fiquei paraplégico. Vim viver no lar da boa vontade onde continuo a morar neste momento. e um lar com todos os acessos para deficientes motores. As pessoas do lar incentivaram-me a fazer vela adaptada em 2006, comecei a ir ao CNC às quintas-feiras como experiência, para mim foi uma experiência maravilhosa, sempre gostei do mar ainda mais andar de barco, fiquei muito feliz a partir daí comecei a treinar cada vez mais para me aperfeiçoar. Participlei a várias PANS para a classificação nacional, onde fiquei em 2º lugar. Também participei num campeonato Mundial em Inglaterra, ao qual fiquei em 4º lugar. Estou muito feliz, quero continuar dar o meu melhor. Quero agradecer ao lar da boa vontade, a todas as pessoas que fazem parte da associação, desde os colegas, presidente e voluntários, sem eles nada seríamos, nada conseguiríamos. Um muito obrigado.



Mihail Botnari

Nasci na Moldávia e tenho 59 anos. Vim para Portugal em 2000. Em 2006, tive um acidente de trabalho no qual fiquei numa cadeira de rodas.

Faço vela adaptada no Clube Naval de Cascais desde 2011 e realmente gosto muito. É uma actividade muito interessante e divertida. Participlei em várias competições e regatas. Estou a aproveitar ao máximo todas as oportunidades neste desporto, porque hoje em dia já faz parte da minha vida.

João Carlos Sousa

É muito bom fazer vela, enquanto ando no mar, não penso nos problemas...A vela tranquiliza-me.





REGATAS E EVENTOS

2006

- 3 e 4 Junho 2006 - I Encontro Vela Sem Limites (incluiu conferência)
- De 3 a 11 Agosto Participação de Bruno Pereira Regata Challenger, em Rutland Inglaterra.

2008

- 4 a 12 Julho - Seth Cascais Worlds. Equipe Nacional: Bento Amaral, Bruno Pereira e Tó Santos
- 27 e 28 Setembro - II Encontro Vela Sem Limites
- Campeonato Europeu Access, França: Bruno Pereira 1º lugar Access 2,3

2009

- 18 Abril - Batismo de 3 Access 2,3
- 3 a 5 Julho - Campeonato Regional Vela Adaptada, Funchal. Participação de 5 velejadores
- III Encontro Vela Sem Limites, I Troféu Brisa

2010

- Campeonato Mundo Access, Rutland, Inglaterra: Bruno Pereira 3º lugar Access 2,3, equipa de 5 velejadores
- Campeonato Nacional Access 2,3 : Bruno Pereira, Carlos Araújo, 1º e 2º Lugares
- IV Encontro Vela Sem Limites, II Troféu Brisa

2011

- 29 Março - Visita da SAR Príncipe Carlos da Inglaterra à Vela Sem Limites
- Ranking Nacional Access 2,3 (Pedro Reis, Carlos Araújo, Bruno Pereira 1º, 2º e 4º lugares)
- Campeonato Europeu Access 2,3 Lago di Garda Itália (Pedro Reis, Bruno Pereira, Carlos Araújo 1º, 3º e 4º lugares)
- 9 e 10 Julho - V Encontro Vela Sem Limites, III Troféu Brisa

2012

- 31 março - Organização da 1ª PAN Access
- 1 de abril - Batismo do Raquero e do Novo Pontão Vela Adaptada
- Junho -VOR Stopover Matchrace
- 29 e 30 Setembro - VI Encontro Vela Sem Limites e IV Troféu Brisa
- Campeão Nacional Access 2,3 Pedro Reis

2013

- Ranking Access 2,3 Pedro Reis 2º Lugar, e Ana Cunha e Domingos Cagembe 2º Lugar em Access 303
- Campeonato Europeu Access 303, na Suíça: Carlos Araújo, 3º lugar
- VII Encontro Vela Sem Limites, V Troféu Brisa
- I Troféu Saúde Prime

2014

- Ranking Nacional Access 303, Carlos Araújo e Ana Cunha 1º lugar, Pedro Reis e Alio Baio 3º lugar
- II Troféu Saúde Prime
- VIII Encontro Vela Sem Limites e VI Troféu Brisa

2015

- Campeonato Europeu Access 303 na Inglaterra, Pedro Reis e André Bento 3º lugar.
- Ranking Nacional Access 303, Pedro Reis e André Bento 2º lugar, Carlos Araújo e Ana Cunha 3º lugar
- Organização da 2ª PAN Classe Access
- III Troféu Saúde Prime





Para o desenvolvimento do Projeto Vela Sem Limites contribuem de forma determinante diversos recursos:

LOGÍSTICOS

- Instalações do CNC como base logística para armazenamento de embarcações, atividades de gestão e secretariado do Projeto e formação
- 1 Cais adaptado e 1 pontão móvel para as embarcações ACCES
- 2 Gruas de transferência para pessoas com deficiência
- 1 Viatura de transporte adaptado de 9 lugares

HUMANOS

- Equipa de gestão do Projeto (Voluntários do CNC, técnicos da CMC e da CERCICA)
- Voluntários: em média 8 por sessão
- Instrutores de vela - 3478 presenças (de 2005 a 2015)
Inês Gouveia, Pedro Maria, José Tavares, Pedro Mouta e João Costa

MATERIAIS

- 10 Embarcações ACCESS (2 ACCESS 2.3, 6 ACCESS 303, 1 ACCESS 2.3 elétrico, 1 Raquero)
- Coletes salva vidas para todos os participantes, voluntários e instrutores de vela
- Fundas

FINANCEIROS

- Comparticipação financeira da CMC no contexto do Protocolo celebrado entre a CMC, CNC e CERCICA para apoio à prática da modalidade de vela adaptada e gestão da viatura adaptada afeta ao Projeto.
- Patrocínios de empresas privadas



VI

Impactos

DIVULGAÇÃO



RECONHECIMENTO SOCIAL DO PROJETO

Ao possibilitar de forma continuada o acesso à prática da modalidade de vela adaptada, o projeto Vela Sem Limites tem alcançado um claro reconhecimento social a nível concelhio, nacional e internacional. O investimento financeiro regular que desde 2005 a Autarquia de Cascais e diversos patrocinadores privados têm assegurado ao projeto, demonstra claramente o reconhecimento por estes parceiros do papel determinante que o projeto Vela Sem Limites tem na inclusão das pessoas com deficiência contribuindo para o reforço da coesão social no território de Cascais.

A Avaliação do impacto deste projeto, é uma dimensão muito importante, tendo a CERCICA assegurado ao longo destes 10 anos a supervisão terapêutica do Projeto Vela Sem Limites.

Para além disso, tem realizado a avaliação anual dos participantes do projeto, o que permite aferir os benefícios desta modalidade desportiva junto da pessoa com deficiência e incapacidade. Esta avaliação em dois momentos, no início e no final da época desportiva, recorre a uma Escala de Observação criada especificamente para o efeito. É também avaliado o grau de satisfação dos participantes através de um questionário.

Têm sido evidentes, de ano para ano, os ganhos para os participantes neste projeto, ganhos estes dependentes do tipo de deficiência e suas comorbilidades.

Os participantes do Projeto Vela sem Limites têm apresentado evoluções:

- a nível psicomotor, nomeadamente nos parâmetros do equilíbrio, motricidade fina e destreza manual, estruturação espacial e capacidade de concentração;
- a nível social e comportamental, destacando-se não só a inclusão social, mas também, a diminuição dos comportamentos estereotipados e de autoagressão;
- a nível de bem estar e qualidade de vida, onde o simples facto de praticar uma atividade que relaxa ou que dá prazer, facilmente desperta sorrisos em rostos tantas vezes fechados em si mesmos.

O papel do projeto Vela Sem Limites no desenvolvimento estruturado da Associação Portuguesa de Classe ACCESS (APCA) e a consequente afirmação da modalidade de vela adaptada a nível nacional revela um espírito de projeto nacional que possa reproduzir o modelo implementado em Cascais, beneficiando da partilha de recursos e de uma estrutura nacional promotora da vertente desportiva e competitiva da modalidade.

A ambição de conferir ao projeto uma dimensão desportiva e competitiva, contribuiu de forma determinante para a afirmação do potencial do projeto para além da sua vertente lúdica e terapêutica. O impacto do projeto Vela Sem Limites na dinâmica do CNC é bem visível na mobilização de voluntários de diferentes faixas etárias, no acolhimento e desenvolvimento da seção de vela adaptada, no investimento em equipamentos e logística e sobretudo, na valorização dos velejadores participantes no projeto, que apresentam um percurso desportivo já premiado.

Paralelamente a organização em Cascais de um campeonato do Mundo em 2008, um Campeonato Nacional, duas provas de Apuramento Nacional, nove Encontros Vela sem Limites, sete Troféus Brisa, três Troféus Saúde Prime, a sagração de Campeões Europeus da Classe Access em 2009 e 2011, Campeões Nacionais (variadas vezes), 3º lugares num Campeonato do Mundo, constitui claro reconhecimento da importância da modalidade para a dinâmica do CNC.

RECORTES DE IMPRENSA

Desporto



Bruno Pereira lidera na arte de bem velejar

BRUNO PEREIRA LIDERA na arte de bem velejar no Campeonato Mundial de Vela Adaptada em Cascais. O atleta português lidera a classificação geral da competição, com o seu barco a vencer a maioria das regatas. O atleta português lidera a classificação geral da competição, com o seu barco a vencer a maioria das regatas. O atleta português lidera a classificação geral da competição, com o seu barco a vencer a maioria das regatas.

O espírito da Vela de volta à Baía de Cascais

Campeonato Mundial de Vela Adaptada termina no sábado

Um grande sábado para o Clube Nave de Cascais, que recebeu o Campeonato Mundial de Vela Adaptada. O evento terminou com uma grande festa e o atleta português Bruno Pereira liderou a classificação geral.



Bruno Pereira em uma das regatas do campeonato.

Mundial de Vela Adaptada

Um grande sábado para o Clube Nave de Cascais, que recebeu o Campeonato Mundial de Vela Adaptada. O evento terminou com uma grande festa e o atleta português Bruno Pereira liderou a classificação geral.

O que é um Challenger

Um grande sábado para o Clube Nave de Cascais, que recebeu o Campeonato Mundial de Vela Adaptada. O evento terminou com uma grande festa e o atleta português Bruno Pereira liderou a classificação geral.

Sailing for the Disabled looks to drop anchor in Algarve



Sailing for the Disabled looks to drop anchor in Algarve. The event aims to promote sailing for people with disabilities and raise awareness of their needs.

Seth CASCAIS WORLDS 2008



SETH IFDS Multihull World Championship - CASCAIS, 4 a 12 de JULHO 2008

Ouro e prata para o CNC no Campeonato Nacional de Access



Ouro e prata para o CNC no Campeonato Nacional de Access. The CNC team won gold and silver medals in the Access class.

A Bordo com...

Vela sem Limites quebra mares



Charles Lindley no Clube Nave de Cascais

Medalha de Bronze para Bruno Pereira



Medalha de Bronze para Bruno Pereira

Deficientes já velejam em Cascais



Deficientes já velejam em Cascais

Charles Lindley condecorado pela coroa britânica



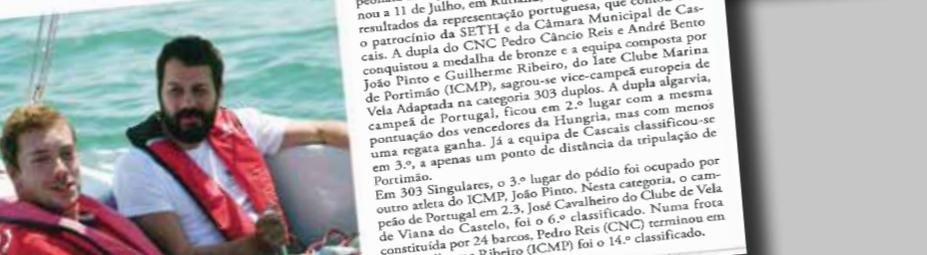
Charles Lindley condecorado pela coroa britânica

A rainha Elizabeth II anunciou no seu aniversário a lista de honras a prestar pela coroa britânica em 2015 e vai homenagear Charles Lindley, o presidente da Associação Portuguesa da Classe Access e um dos fundadores e principais dinamizadores do Projecto Vela Sem Limites do CNC, que este ano celebra 10 anos de existência.



Charles Lindley com outros membros do CNC

representação portuguesa em Rutland salda-se em três medalhas



representação portuguesa em Rutland salda-se em três medalhas

Os segundos, quarto e quinto lugares do Campeonato Mundial de Vela Adaptada em Cascais foram para atletas portugueses. Bruno Pereira liderou a classificação geral, seguido por outros atletas portugueses.

A representação portuguesa em Rutland salda-se em três medalhas. O atleta português Bruno Pereira ganhou uma medalha de bronze, enquanto outros atletas portugueses ganharam prata e ouro.

World Championship a success



World Championship a success

Portugal 2008



Portugal 2008

Parceiros

O Projecto Vela Sem Limites faz 10 anos com um balanço muito positivo, nas suas múltiplas vertentes, e a Brisa vê confirmado, ano após ano, o mérito da decisão que tomou de associar-se a esta causa. Desde 2005, a parceria entre o Clube Naval de Cascais e a CERCICA afirmou-se como uma iniciativa capaz de promover a inclusão de pessoas com deficiência, através da prática de uma modalidade náutica, aliando terapia a desporto e prazer. E, com o tempo, o Projecto Vela Sem Limites conseguiu, também, ser reconhecido como um exemplo, para outros projectos e outras iniciativas, mas, sobretudo como um catalisador de acções concertadas de instituições do terceiro sector, colectividades da sociedade civil e empresas, para iniciativas de integração de pessoas com deficiência. A Brisa vê no Projecto Vela Sem Limites uma oportunidade continuada de materializar a sua estratégia de responsabilidade social, colaborando com as comunidades locais, em projectos de natureza social, com grande impacto, ao serviço de causas de interesse nacional. Bons ventos, Vela Sem Limites!

Vasco de Mello

Presidente da BRISA

A Lindley iniciou a sua colaboração com a Vela Sem Limites há cerca de 10 anos quando, em parceria com outras entidades, executou um pontão simples e prático que permitiu o acesso à água a pessoas com mobilidade reduzida; em paralelo com a colaboração técnica a Lindley assumiu desde o início o compromisso de apoiar esta iniciativa.

Passados 10 anos, e vários pontões construídos, o sucesso deste projecto confirma-nos que a decisão foi bem tomada.

Os colaboradores da Lindley que tiveram a oportunidade de participar em eventos relacionados com a vela adaptada puderam aperceber-se da importância e dos benefícios que esta actividade proporciona aos seus utilizadores.

A colaboração da Lindley neste projecto é sem dúvida uma oportunidade continuada de concretizar um contributo social junto dos participantes da vela adaptada.

É por isso nossa intenção dar continuidade ao apoio que prestamos actualmente e mantermo-nos associados ao projecto de Vela sem Limites.

Luis Vasconcelos Dias

Diretor da Lindley

Para a SETH (www.seth.pt) o apoio de há muito tempo ao projeto da Vela Adaptada, foi uma questão de identificação com valores e práticas que consideramos fazer parte da nossa Identidade.

Este projeto é um exemplo feliz da congregação da vontade, empenho e génio de pessoas comuns, para permitir que pessoas em condições especiais e com capacidades únicas para ultrapassar adversidades possam atingir objetivos comuns a todos.

É também um projeto que mobiliza o que de melhor existe nas pessoas, a capacidade de realizar, apesar das condições existentes.

Aqui há que fazer um justo elogio àqueles que, desde o primeiro momento, corporizaram, conduziram e implementaram esta iniciativa porque, tendo como destino pessoas especiais, precisa de pessoas especiais e todos os que de forma voluntária edificaram esta realidade são-no, sem dúvida.

Esta é também a forma como nos gostamos de ver, uma empresa de pessoas que ergue para pessoas e com a sua colaboração, respostas a necessidades que também são especiais e para as quais é necessário empenho, dedicação e génio. Sendo parte do nosso código genético atuar em ambiente marinho, em tudo esta ideia foi vista, desde sempre, como de adesão natural.

Temos muito orgulho de poder dizer que dentro da nossa possibilidade e forma de contribuir, somos também parte desta ideia e do que até à data se realizou; tudo faremos para a ela continuarmos ligados num horizonte que desejamos sem limite.

Ricardo Pedrosa Gomes

Presidente do Conselho de Administração da SETH

Já passaram 10 anos sobre aquele dia em “alguém” do Club Naval de Cascais contactou o Pisão para que alguns dos doentes aqui residentes frequentassem as actividades de vela. Um pouco a medo no início, porque esta actividade parecia ser dirigida apenas, a pessoas com deficiência física e também pelo preconceito de que a vela é uma actividade desportiva de elite. Cedo percebemos que havia abertura para incluir pessoas portadoras de doença mental e o estigma a ela associado foi ultrapassado pela sensibilidade, competência e bom senso dos monitores, dos voluntários, dos dirigentes.

Nestes anos, muitos dos nossos residentes tiveram a oportunidade de experimentar, desistir, voltar a tentar, uma actividade que passou a fazer parte da rotina desta casa. Todas as 5^{as} feira pela manhã.

Descobriram-se medos e talentos. Ultrapassaram-se dificuldades e conquistaram-se sonhos. Temos até um campeão, o Domingos Cagembe.

O mar, o vento, o sol são elementos que têm contribuído para o restabelecer da confiança, da cooperação, da interajuda e também por isso esperamos poder continuar pelo mais 10 anos.

Filomena Pereira

Terapeuta Ocupacional do C.A.S.P.

Parceiros

O projeto “Vela sem Limites” que tem lugar no Clube Naval de Cascais, com a colaboração também da Câmara Municipal de Cascais, tem contado com o apoio da Saúde Prime, que se revê no paradigma de permitir a todos, que tenham o mesmo tipo de hipóteses. Este é exatamente o lema da nossa Marca: Saúde Prime - Saúde para Todos, identificamo-nos, portanto, com o programa da Vela Sem Limites, onde o nosso dia-a-dia consiste em facilitar saúde a todos, através das nossas diversas soluções no sector privado da saúde.

Ao longo dos últimos 3 anos, na pessoa do Eng. José Pina, a Saúde Prime teve o prazer de promover a Taça Saúde Prime e assim continuará a fazê-lo através do nosso Departamento de Solidariedade Social. Desta forma ajudamos um conjunto de pessoas, que sem estas condições não poderiam, praticar esta atividade e ter a liberdade de poder sentir o vento e o mar, como qualquer um de nós, o que nos ajuda também a sentirmo-nos melhor, principalmente nos momentos em que acompanhamos este evento e vemos a alegria dos participantes.

Paula Ferlov Ribeiro

Responsabilidade Social Saúde Prime

O Núcleo de Animação Cultural e Recreativa (NACR) do Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão (CMRA) proporcionou aos utentes desta instituição um batismo de vela adaptada em 2013. Tendo em conta o sucesso junto dos utentes, em 2014 o CMRA através do NACR em parceria com o Clube Naval de Cascais, passou a promover regularmente a prática de vela adaptada a todos os utentes internados e em regime de ambulatório.

Ao longo deste último ano, têm participado utentes com diversas patologias nomeadamente lesões vertebro-medulares, acidentes vasculares cerebrais, distrofias musculares, entre outras.

Com a prática regular da vela adaptada temos conseguido dar a conhecer este tipo de modalidade desportiva e inclusiva, assim como promover a prática de desporto regularmente.

Alguns dos utentes já alcançaram com as aulas de grupo, em que participaram, experiência e conhecimento para praticar a atividade individualmente.

A vela como prática desportiva regular promove a inclusão o bem estar físico e psicossocial.

Ana Rita Henriques, Ana Sofia Reis, Dora Taborda, Sofia Salgado

Núcleo de Animação Cultural e Recreativa

O apoio prestado pela OZ Energia ao projecto Vela Sem Limites foi de imediato bem acolhido e entendido como uma obrigação da empresa, atenta à importância do seu papel na promoção da responsabilidade social.

Contudo, rapidamente percebemos que o alcance do projecto é maior e mais importante para a OZ Energia do que para os seus participantes. Eles disfrutam, nós aprendemos. Retiramos lições de vida e, porque não, também de gestão. Vários dias por semana, são muitos os jovens atletas e praticantes portadores de deficiência que se lançam ao mar independentemente das condições atmosféricas. Querem e podem! Sem limites, tal como o nome do seu projecto. Só dependem de si próprios, das suas capacidades, da sua vontade em ultrapassar desafios, em ir e voltar, sempre em segurança.

Para a OZ Energia este apoio não é uma obrigação. É uma oportunidade que nos foi concedida por pessoas que todos os dias se superam a si próprias. Mais do que um exemplo, são uma inspiração.

Obrigado Vela Sem Limites.

Emanuel Freitas

Presidente | CEO OZ Energia

Parceiros

