



**APC**

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DE CELIACOS

# Plano de Atividades 2021

Dezembro 2020



**APC**  
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DE CELIACOS

## **Eventos principais**



## Encontro Nacional

- Digital – 27 fevereiro 2021
- Coimbra – 13 novembro 2021



## X Campo de Férias

- Data: 22 a 28 de agosto 2021
- Local: Local a confirmar



## Sessões Acolhimento

- Digital – Periodicidade MENSAL
- Presencial – 09/10 e 11/12, Lisboa e Porto



## Workshops

- Digital – fevereiro, março e junho
- Presencial – 04/12 (natal), Lisboa e Porto



**APC**  
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DE CELIACOS

# Calendário dos eventos principais

# Calendário dos eventos

	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio Mês do Celíaco	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
1. <sup>a</sup> semana										09, sáb SA Lx/ Pt 10h		04,sáb WS Natal Lx/ Pt 10h
2. <sup>a</sup> semana	16, sáb SA - Digital 11h	17, 4f SA - Digital 18h30	13, sáb SA - Digital 11h	14, 4f SA - Digital 18h30	15, sáb SA - Digital 11h	16, 4f SA - Digital 18h30	17, sáb SA - Digital 11h		15, 4f SA - Digital 18h30		13/11 53.º EN - Coimbra	11, sáb SA Lx/ Pt 10h
3. <sup>a</sup> semana									16-19 GA AOECS			
4. <sup>a</sup> semana	WS ANIVERS. Digital	27, sáb 52.º EN - Digital	WS PÁSCOA Digital			WS MARMITA Digital		22 a 28/08 C. Férias				



General Assembly AOECS

Encontro Nacional

Workshops de Culinária

Sessões de Acolhimento (SA)

Campo de Férias

Recetivos a atividades propostas pelos nossos parceiros, considerando as atividades calendarizadas.



**APC**  
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DE CELIACOS

## **Descrição dos eventos e valores inscrições**

## Propósito:

- Proporcionar uma oportunidade de convívio entre todos os associados
- Divulgar o “*state of the art*”
- Cumprimento de obrigações estatutárias (aprovação de orçamentos ou relatórios de contas,...)

**Nº Estimado de participantes:** 200 a 300 participantes (celíacos e seus familiares; profissionais de saúde e estudantes na área da saúde e/ou alimentação)

## Data Prevista e Local:

- 52.º EN – 27 de fevereiro de 2021, Digital
- 53.º EN – 13 de novembro de 2020, Coimbra (Hotel Vila Galé, a confirmar)

## Preços:

### Inscrição no evento com almoço

Contempla participação no programa do EN  
Inclui coffee breaks, almoço e cabaz de produtos

#### Sócios e familiares em primeiro grau e Amigos da APC:

##### Individual

Crianças dos 4 aos 12 anos **17 €**

Adultos (maiores de 12 anos) **27 €**

##### Famílias

Por cada adulto **24 €**

Por cada criança **14 €**

##### Não sócio

Crianças dos 4 aos 12 anos **25 €**

Adultos (maiores de 12 anos) **40 €**

### Inscrição apenas no evento

Contempla participação no programa do EN.  
Inclui coffee breaks. Não inclui almoço e cabaz

Sócios e familiares em primeiro grau e Amigos da APC: **12 €**

Não sócio: **25 €**

### Inscrição no evento DIGITAL

Contempla participação no programa do EN.  
Inclui ofertas aos participantes.

Sócios e familiares em primeiro grau e Amigos da APC: **10 €**

Não sócio: **15 €**

## **Propósito:**

- Promover o convívio entre jovens celíacos
- Facilitar a aceitação da DC e incentivar a adoção da Dieta Isenta de Glúten
- Reforçar a autoestima dos jovens com DC

## **Nº Estimado de participantes:**

- 80 a 100 participantes (maioritariamente celíacos, podendo também participar amigos e/ou familiares não celíacos)
- Idades: 6-18 anos

## **Data Prevista e Local:**

- 23 a 28 de agosto
- Local: a confirmar

## **Preços:**

- A definir

## Propósito Workshops:

- Ensinar a confeccionar refeições sem glúten em casa
- Promover a adoção de uma dieta saudável, isenta de glúten

## Data Prevista e Local:

- **Digital** – fevereiro, março, junho – temas e datas a confirmar
- **Presencial** – Natal, 04/12 – Lisboa e Porto – **sábado, 10h**

## Preços:

Inscrição no evento presencial		Inscrição no evento DIGITAL	
Sócios e familiares em primeiro grau:	<b>10 €</b>	Sócios e familiares em primeiro grau	<b>5 €</b>
Amigos da APC:	<b>15 €</b>	e Amigos da APC:	
Não sócio	<b>30 €</b>	Não sócio:	<b>15 €</b>

## Propósito Sessões de Acolhimento:

- Incrementar o conhecimento sobre a doença celíaca e a dieta isenta de glúten
- Alertar para a variedade de produtos disponíveis no mercado
- Minorar os receios próprios do diagnóstico recente
- Reforçar a importância da adesão à APC
- Ensinar a fabricar pão e bolos sem glúten em casa

## Data Prevista e Local:

- **Digital:** 17/02, 14/04, 16/06, 15/09 – **4.ªs feiras, 18h30**  
16/01, 13/03, 15/05, 17/07 – **sábados, 11h**
- **Presencial:** 09/10 e 11/12 – Lisboa e Porto, **sábados, 10h**

## Preços:

Inscrição no evento presencial		Inscrição no evento DIGITAL	
Sócios e familiares em primeiro grau:	<b>10 €</b>	Sócios e familiares em primeiro grau	<b>5 €</b>
Amigos da APC:	<b>15 €</b>	e Amigos da APC:	
Não sócio	<b>30 €</b>	Não sócio:	<b>15 €</b>

## **Propósito dos webinars/ entrevistas:**

- Incrementar o conhecimento sobre a doença celíaca e a dieta isenta de glúten
- Reforçar a importância da adesão à dieta isenta de glúten (DIG)
- Relacionar a DIG com outros temas alimentares
- Esclarecimento de questões por parte de profissionais de saúde especialistas no tema

## **Nº Estimado de participantes:**

- Sem limite participantes
- **Exclusivo a sócios (e seus familiares) e amigos APC com quotas em dia**

## **Data e Hora:**

- Decorre de fevereiro a dezembro de 2021
- Primeiras terças feiras de cada mês, pelas 21h
- **Emissão em direto** através de plataforma digital da APC

## **Preços:**

- **Gratuito mas exclusivo a sócios (e seus familiares) e amigos APC com quotas em dia**



**APC**  
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DE CELIACOS

## **Aposta no DIGITAL**

## **Revista Sem Glúten em formato DIGITAL:**

A gestão criteriosa de recursos é a chave da saúde financeira da APC e o garante da sua capacidade concretizadora, em prol da qualidade de vida dos associados e seus familiares. Assim, é fundamental concentrarmos os investimentos em atividades que acrescentem valor, eliminando todos os desperdícios ao longo dos processos.

Nesse sentido, e numa postura de contributo para a proteção ambiental e maximização do potencial das novas tecnologias, decidimos passar a enviar a Revista Sem Glúten apenas em formato digital, estando sempre disponível para consulta no site da APC em <https://www.celiacos.org.pt/revista-sem-gluten/>.

Nesta nova versão iremos aumentar o número de páginas, permitindo a divulgação de mais conteúdos adequados a si, tornando a sua leitura ainda mais interativa e apelativa.

No entanto, continuamos disponíveis para satisfazer os sócios que ainda pretendam folhear a nossa revista em formato papel, de forma **GRATUITA**. Assim, **caso pretenda continuar a receber a Revista em formato papel, deverá comunicar-nos a sua decisão por email (apc@celiacos.org.pt)**.

Se aderir à nova modalidade não precisa de executar nenhuma ação.

## CARTÃO DE SÓCIO DIGITAL:

A partir do dia 1 de janeiro de 2021, o seu Cartão de Sócio em formato físico vai ser substituído por uma versão equivalente em formato digital.

Dessa forma, eliminamos os custos de impressão e de expedição (financeiros e ambientais), que podem ser usados em outras atividades mais valiosas, ao mesmo tempo que aumentamos a praticidade, fazendo com que o cartão esteja sempre acessível no seu telemóvel, para poder a qualquer momento aceder aos inúmeros benefícios que ele confere.

Assim, passará a receber o seu cartão de sócio digital, via email, aquando da regularização da sua quota.

Caso queira manter o cartão em formato físico, necessita apenas de imprimir em papel o cartão de sócio que lhe será enviado via email.



**CARTÃO DE SÓCIO**  

Nº Sócio

Nome

NIF  Validade **11/2021**

É necessária a apresentação do cartão em todos os atos que envolvam a APC ou empresas que regem suas parcerias

[www.apcportugal.pt](http://www.apcportugal.pt)  217 530 192 / 918 138 515 / 919 202 486 (Porto)  IBAN: PT50 0019 0900 4379960001 91 / NIF: 502 852 038



**APC**

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DE CELIACOS