

Boletim Informativo



GENTE DO BAIRRO

com António Ramalho

“Outurela tem a melhor academia de boxe do país”

ACTIVIDADES VALÊNCIAS

Neste Boletim damos especial destaque à época natalícia e mostramos tudo através de uma foto galeria entusiasmante.

– págs. 4

GENTE DO BAIRRO

Visitámos a Academia de Boxe do Mestre António Ramalho na Outurela onde actualmente se ensina e pratica boxe desde os 6 até aos 60 anos de idade.

– pág. 6

BREVES

Outras actividades e respostas sociais que são igualmente parte importante da nossa acção.

– pág. 10



A prática desportiva no bem-estar da população!

Na actualidade a actividade desportiva é um meio importante que contribui para o desenvolvimento do ser humano e também para a melhoria do seu bem-estar. A interiorização da actividade desportiva como um hábito cultural só poderá ser plausível se a gestão da oferta de actividades desportivas também proporcionar um investimento nos valores sociais.

Com a inauguração em 30 de Junho de 2007 do pavilhão Carlos Queiróz na Outurela, esta zona passou a ter numa área de 1,6 hectares, um pavilhão onde se pratica diversas modalidades desde aeróbica, andebol, badmington, basquetebol, corfebol, dança, futsal, ginástica, ténis de mesa, voleibol e boxe. Este edifício harmonioso veio criar uma infra-estrutura extremamente importante para a prática periódica, sistemática e organizada da actividade física para todos, apresentando enormes benefícios ou efeitos positivos na vida dos cidadãos dos bairros sociais.

Com a construção deste edifício arquitectónico, a autarquia de Oeiras veio contribuir para uma maior requalificação e valorização da Ribeira da Outurela e aplicar os princípios de Salomé Marivoet “ Para o aumento do índice de participação será necessária a criação de condições coadjuvantes no acesso à prática desportiva generalizada a todas as faixas etárias, para que, no presente e no futuro, se divulgue o gosto pelo exercício físico e pelo desporto, criando hábitos, competências e, sobretudo, prazer na sua participação”.

A prática desportiva escolar funciona como a primeira experiência onde a maioria das crianças interiorizam o seu papel. As crianças em idade escolar devem ser consideradas um grupo prioritário na promoção de hábitos da actividade física. Os efeitos da prática desportiva verificam-se numa melhor auto-estima, na criação de hábitos de higiene e saúde, no desenvolvimento de capacidades físicas, numa maior participação social, é um meio de integração social e cria instrumentos de identificação colectiva.

Nos últimos anos a Câmara de Oeiras, juntamente com a União de Freguesias de Carnaxide e Queijas têm apoiado e criado diversos programas, como a Academia de Boxe do treinador António Ramalho que através do preenchimento dos tempos livres, consegue criar e promover hábitos desportivos e uma maior interiorização dos valores sociais. Com a dinamização destes projectos desportivos a autarquia promove uma imagem de concelho dinâmico e sensível à integração social.

Carlos Manuel Moreira Ribeiro

Presidente da Direcção

Bem vindo Ano Novo

Sugestões:

- Decore a sua casa
- Visite o comércio tradicional
- Renove o seu guarda roupa e entregue o que não usa na nossa Loja Solidária
- Deixe uma manta quentinha no sofá
- Sinta-se um rei / rainha e faça a festa
- Renove os brinquedos dos mais pequenos e doe alguns à nossa Creche
- Mantenha-se em forma com o
- Organize bem o seu tempo e....

- Seja Solidário

4

Actividades
Valências

10

Mestre António
Ramalho
Gente do Bairro

14

Como Ajudar

15

Breves

Ficha Técnica

Director
Carlos Manuel Moreira Ribeiro
Colaboração
Gabinete de Comunicação e Imagem
Secretariado, Valências
Tiragem
100 exemplares, Trimestral
Impressão
Projecto Família Global

Propriedade e Redacção
Projecto Família Global
Alameda João da Mota Prego, 1B
2790-213 Carnaxide
Telefone e Fax. 214183770
Telemóvel. 967267616
geral@familiaglobal.pt



Celebrar o Natal

O Projecto Família Global, consciente da sua importância e abrangência no campo da acção social não só nos bairros da Outurela e Portela de Carnaxide como na freguesia de Carnaxide no seu todo, resolveu assinalar a época natalícia com um conjunto de actividades que decorreram praticamente durante todo o mês de Dezembro e que envolveram todas as valências da Instituição, sócios, parceiros, voluntários, bem como familiares e demais comunidade fazendo da Instituição um ícone impar.

A preparação da época natalícia iniciou-se ainda no final do mês de Novembro com a decoração das instalações da Associação com trabalhos elaborados pelas crianças das valências de Creche e CATL.

No dia 13 Dezembro da parte da tarde, as crianças nossas utentes deslocaram-se a convite da União de Freguesias de Carnaxide e Queijas ao auditório Ruy de Carvalho para participar na Festa de Natal “Um brinquedo – um sorriso”. As crianças puderam assistir ao filme “A Estrela de Natal” e no final levaram para casa uma prenda e um pequeno lanche.

No dia seguinte e com o apoio incondicional da GlaxoSmithKline, entregaram-se 298 cabazes de natal com produtos de mercearia básicos e algumas iguarias da época às famílias inseridas nos programas de apoio alimentar e mais 20 a utentes acamados do Serviço de Apoio Domiciliário.

No primeiro dia das férias escolares, as crianças do CATL deslocaram-se ao Centro Comercial Alegro para assistir ao espectáculo no gelo “Alice e o País das Maravilhas”.

As festividades continuaram no dia 21 Dezembro com a tradicional Festa de Natal.

Este evento foi marcado, por uma demonstração e aula de dança levada a cabo pelos professores e monitores do Clube de Carnaxide Cultura e Desportos, à qual se juntaram crianças, jovens, pais e restante comunidade, que aproveitando os raios de sol encheram a Alameda João da Mota Prego.

Igualmente no dia 21, o balcão do Banco BPI de Carnaxide e o Banco BPI – Centro de Negócios de Miraflores entregaram diversas lembranças às crianças da Creche repetindo o gesto de anos transactos.

Findo o espectáculo, seguiu-se um lanche convívio e a habitual e tão esperada chegada do Pai Natal que ano após ano não se esquece de presentear as crianças das nossas valências.

No dia 24, houve outro momento de convívio e partilha com a entrega de um cabaz de natal e lembranças aos filhos dos colaboradores pela Direcção do Projecto Família Global.

Este ano decidiu-se não realizar o almoço convívio nas semanas antecedentes ao Natal, optando-se por o realizar mais tarde e como celebração da chegada dos Reis. Assim no dia 4 Janeiro reuniram-se à mesa cerca de 60 pessoas entre sócios, entidades parceiras, utentes e direcção, numa tarde de gratidão e partilha.



Banco BPI Centro de Negócio de Miraflores entrega lembranças às crianças do Berçário / Creche



Colaboradores do Banco BPI Balcão de Carnaxide entregam lembranças às crianças do Berçário / Creche



Entrega de cabazes de Natal às famílias carenciadas e idosos acamados do SAD. Uma oferta da **Glaxo SmithKline**.



Aspecto do espectáculo de Natal no Auditório Ruy de Carvalho e visita às festas de Carnaxide a convite da **União de Freguesias de Carnaxide e Queijas**.





Demonstração de actividades, aula de dança e oferta de lembrança s pelo **Clube de Carnaxide Cultura e Desporto**.



Aspectos gerais do convívio e almoço de Reis



O nosso muito obrigado **Dragon Force Lisboa** por este generoso gesto.

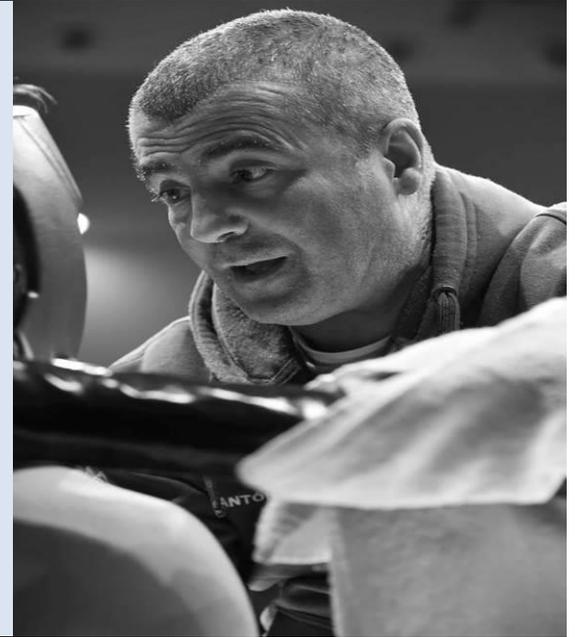


O Projecto Família Global agradece a todos os que tornaram este Natal Fantástico!!

Gente do Bairro

O papel do Boxe como projecto de integração social na Outurela!

António Ramalho, treinador de boxe no Pavilhão Carlos Queiróz na Outurela, começou a treinar boxe aos 14 anos de idade, tem quase 150 combates de boxe, ganhou uma medalha nos jogos olímpicos, consciente das necessidades educativas das crianças residentes nos bairros sociais circundantes, criou um projecto social inovador – Inculcar valores através da modalidade do Boxe. Admiração e um enorme respeito são os ingredientes para o grande sucesso deste ex-praticante de boxe que actualmente ensina desde os 6 anos até aos 60 anos de idade.



Gosta da sua profissão?

Eu adoro a minha profissão porque não há outra profissão em que me sinta tão realizado. Eu sou treinador de boxe porque gosto muito de ensinar jovens como vocês, explicar em que consiste esta modalidade e quem sabe amanhã possa daqui surgir um grande campeão. Atenção que antes de serem campeão, têm que ser uma boa pessoa, têm que aprender a gostar do vosso colega e respeitar os vossos pais. Ninguém pode ser campeão se não interiorizar estes valores: Respeito aos pais, aos colegas e ao próprio adversário. Vocês andam na rua para se divertirem, passearem e não para andar à pancada com as outras pessoas.



Ainda continua a lutar?

Eu luto todos os dias contra a vida e a ensinar. Agora só ensino mas já não luto. O meu trabalho é ensinar o que aprendi depois de muitos anos a lutar boxe. Para vocês se tornarem bons atletas tem que se dedicar muito a esta vida.

Se não ensinasse boxe qual seria a profissão que gostaria de ter?

É uma pergunta complicada porque o boxe é uma grande paixão. Se não tivesse seguido esta profissão, gostaria de ter sido um investigador na área da medicina porque é algo ligado ao ser humano e eu admiro muito esta área.

Alguma vez se magoou a sério quando jogava boxe?

Antigamente o boxe era mais duro porque as luvas eram muito mais duras e a gente não combatia com capacete, logo não estávamos tão protegidos. Já me magoei muitas vezes e já fiquei com muitos olhos negros, nariz magoado, mas nada que depois da aplicação de gelo não resolve-se.

Quando era criança sempre desejou ser treinador de boxe ou gostaria de ter tido outra profissão?

Eu também joguei futebol mas o que eu sempre descobri em mim foi o boxe. Desde que descobri o boxe nunca mais pensei em ter outra profissão.

Quando era pequeno o seu sonho era combater com os melhores?

Quando eu comecei a treinar boxe, o primeiro sonho que eu tive era ganhar todos os combates. Qualquer jovem ambiciona ir a uma selecção para representar o seu país e também ganhar os torneios.



Qual foi o melhor adversário que enfrentou em todos os seus combates?

Todos os adversários que apanhei foram sempre bons, eles foram adversários que me dificultaram a vida, talvez o maior adversário que eu tive foi Miguel Paquito nos Jogos Olímpicos. Quando enfrentei o Paquito, eu ainda era um miúdo e ele já tinha muita experiência profissional mas eu tive um enorme prazer defrontá-lo.

Com que idade fez o seu primeiro e último combate?

Eu tive o meu primeiro combate de boxe aos 14 anos mas naquela altura não existia muitos jovens nesta modalidade. O meu último combate de boxe foi num campeonato da Europa, de apuramento para os Jogos Olímpicos, perdi contra um atleta da Holanda e a partir desse momento passei a ser unicamente treinador de boxe. Eu combati em muitos países pela selecção de Portugal. No meu tempo nós viajávamos para todo o lado, desde França, Alemanha, etc.. Se houvesse apoio financeiro, nós iríamos combater. Na actualidade vamos com os miúdos da Outurela a combates de boxe ao estrangeiro.

Alguma vez perdeu um combate por KO?

Não, eu nunca perdi porque eu era duro, aguentava bem.

Quais são os seus planos para o futuro?

Eu pretendo evoluir cada vez mais como treinador e tornar a minha escola de boxe uma das melhores escolas do País e poder realizar os sonhos destes jovens que nos procuram.



Quais foram os motivos que o levaram a criar esta academia de boxe?

O boxe é o meu trabalho e a minha grande paixão, abri neste local porque gosto muito da Outurela. Outurela é a melhor terra do país. *“Outurela tem a melhor academia de boxe do país.”*



Quando lutava boxe gostava de ter lutado contra John L. Sullivan?

É uma pergunta complicada porque o John Sullivan é um boxe completamente diferente do actual.



Quantos campeões formou até à actualidade?

No início como treinador já tive três campeões do mundo e vários campeões nacionais. As meninas da Outurela já foram a vários torneios internacionais e já ganharam às melhores. O Wilson ganhou em Dezembro de 2018 uma medalha de ouro num torneio internacional e outro rapaz com 12 anos também ganhou uma medalha de bronze.





Qual foi o seu primeiro trabalho antes do boxe?

O meu primeiro trabalho foi numa fábrica de móveis mas continuava a jogar boxe.

**Quantos prémios ganhou durante o período que jogou boxe?
E Qual foi a vitória que lhe mais marcou?**

É difícil contabilizá-los porque quando vais combater ganhas vários troféus: Troféu de presença, troféu de vitória,...A vitória que mais me marcou foi quando ganhei o troféu do atleta do ano, senti um enorme reconhecimento.

Porquê que se tem que usar luvas no boxe?

No boxe usa-se luvas para não magoar as mãos e os adversários. Sem luvas, os murros na cara iriam dar cabo das mãos, iria magoar a outra pessoa, provocaria mais cortes e logo sangrarias mais rapidamente, deste forma seria mais violento.



Entre o boxe e o Kickboxing, qual a modalidade mais violenta?

O kickboxing é mais violento porque é um desporto de combate que faz uso de técnicas de punhos e pernas, enquanto o boxe apenas faz uso dos punhos. Para jogar boxe é preciso uma dose de coragem diferente porque esta modalidade tem um contacto físico muito próximo. No kickboxing os atletas têm as pernas para afastar o adversário. Compete a cada um fazer uma apreciação da modalidade que mais gosta.

Porquê que deixou de lutar boxe?

Eu deixei o boxe porque já estava na hora. Foram muitos anos a treinar, a levantar cedo, a ter uma alimentação muito rigorosa e depois ir para a escola. No fim-de-semana tinha que treinar, logo não podia ir para as discotecas. Se não estudas, se não fazes os trabalhos de casa e nem ouves os professores, ou seja, no final interrogaste o que andas a fazer na escola. No nosso dia-a-dia devemos dedicar-nos de alma e coração a cumprir objectivos na vida.

Há quantos anos treina boxe no Pavilhão Carlos Queiróz ?

Eu já treino boxe neste pavilhão desde o primeiro dia que abriu ao público. Quando o pavilhão foi construído, esta sala onde estamos sempre foi projectada para treinos de boxe. Nós treinávamos numa outra sede na Outurela e depois passamos para aqui.

Entrevista pelos alunos do CATL e
Edição de Bruno Ribeiro – Voluntário PFG

VOLUNTARIADO MÉDICO



SE ÉS MÉDICO DENTISTA OU HIGIENISTA E TENS VOCAÇÃO PARA O VOLUNTARIADO, VEM DAR O TEU APOIO À NOSSA CLÍNICA DENTÁRIA SOCIAL.

PARA SABERES MAIS SOBRE NÓS, VISITA-NOS EM www.familiaglobal.pt

DOAÇÃO DE GÉNEROS



DONATIVOS

Em **cheque** à ordem de
Projecto Família Global

Transferência bancária: Banco MillenniumBCP
Carnaxide, **NIB 0033 0000 45246948928 05**

FAÇA-SE SÓCIO

Plano de Actividades e Orçamento para 2019

A 31 de Março de 2017, foi aprovado pela Assembleia Geral do Projecto Família Global o Plano de Actividades e Orçamento para o ano 2019.

Novo Regulamento do PAA

Foi aprovado em reunião de Direcção no dia 06 de Novembro de 2018 um novo regulamento interno de admissão e usufruto do PAA - Programa de Apoio Alimentar.

O PAA é uma resposta social vocacionada para garantir o apoio alimentar às famílias que se apresentem em situação de fragilidade social, ou seja, com um valor de rendimento per capita que não ultrapasse o valor da pensão social (definida para o ano em curso) acrescida de 150€.

Os beneficiários admitidos no PAA serão enquadrados em três escalões diferentes, correspondendo o 1º escalão aos agregados de menor poder económico e o 3º escalão a agregados com condições económicas mais favoráveis.

O PAA assegura a entrega de um cabaz semanal de frescos, constituído por frutas, legumes, produtos lácteos e de charcutaria e a entrega de um cabaz mensal composto por géneros alimentares não perecíveis a curto prazo.

O novo regulamento entrará em vigor a 01 de Fevereiro de 2019.

Campanhas de Recolha de Alimentos

No último trimestre de 2018 voltámos a estar uma vez mais envolvidos nas campanhas de recolha de alimentos organizadas pelos nossos parceiros UFCQ e Banco Alimentar que contaram com a participação e solidariedade de muitos.



POLO DE QUEIJAS



**ABRE NO DIA
04 DE FEVEREIRO**



USC QAL

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE CARNAXIDE E QUEIJAS
APRENDIZAGEM E LAZER

**INSCRIÇÕES ABERTAS NO ATENDIMENTO AO
PÚBLICO DA DELEGAÇÃO OU NA SEDE DA JUNTA
DE FREGUESIA**

Sede da Junta de Freguesia - Carnaxide
Rua Cesário Verde - Edifício Centro Cívico
2790-047 Carnaxide
Telef (s) +351 214 173 090 / 091
Fax: +351 214 172 813

Delegação da Junta de Freguesia - Queijas
Rua Soares de Passos, 5-D
2790-440 Queijas
Telef (s) +351 214 174 833
Fax: +351 214 173 916

