



# Boletim Informativo



## GENTE DO BAIRRO

com António Cardoso

### ACTIVIDADES VALÊNCIAS

São uma constante da nossa Associação. Saiba como é o dia-a-dia das nossas crianças, jovens e idosos através das muitas actividades desenvolvidas

– págs. 4

### GENTE DO BAIRRO

António Cardoso. Desde a sua infância de guerra na Guiné, aos valores transmitidos por seu pai e a vinda para Portugal.

– págs. 10

### BREVES

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

– págs. 11



O desporto é um fenómeno social com uma organização sistémica onde os indivíduos apresentam níveis diferenciados de participação, e até de poder, apresentando-se como um dos pilares mais fortes a nível organizativo na sociedade civil.

Historicamente assistimos a um acompanhamento evolutivo do desporto na sociedade, que veio adquirindo valores e noções que foram gradualmente respondendo às novas formas de organização económico-social, nomeadamente das sociedades urbanas às sociedades de serviços.

A democratização do desporto veio abrir caminho a uma prática competitiva.

Do ponto de vista histórico o alargamento do desporto assenta numa visão de cidadania plena, onde a prática desportiva deixou de estar associada aos que cultural e economicamente dominavam a sociedade.

**No âmbito da saúde** os méritos e benefícios do desporto, tanto do ponto de vista preventivo como a nível da recuperação, são indiscutivelmente reconhecidos, sendo o desporto condição essencial para garantir uma melhor qualidade de vida e de saúde individual e comunitária.

O equilíbrio da sociedade civil assenta no papel que o desporto desempenha do ponto de vista social.

Fortalece os valores comunitários e de solidariedade e contribui para um maior desenvolvimento humano.

Assim, é notória a procura cada vez maior da prática desportiva, nos indivíduos de todas as classes etárias, reforçando deste modo a coesão social e fortalecendo o factor de auto estima da sociedade civil.

A procura de satisfação do indivíduo face à valorização crescente da saúde física, contribui fundamentalmente para a integração social e uma coesão comunitária porque **“a prática da educação física e do desporto é um direito de todos”** – Carta Internacional da Educação Física e do Desporto.

**Carlos Manuel Moreira Ribeiro**  
Presidente da Direcção

# Experiências de Verão

Ande de bicicleta, skate e patins! Movimente-se!

Experimente novos sabores de gelado! Não há sobremesa melhor para o calor!

Tire muitas fotos! Aproveite os dias claros e iluminação natural. Revele-as e faça um álbum!

Conheça os pontos turísticos de uma cidade. Vá conhecer aquele ponto turístico que nunca foi ou aquele lugar que tenha coisas diferentes para fazer.

Faça um piquenique no parque. Convide os amigos, a família, o(a) namorado(a) para curtir uma tarde num parque perto de si. Aproveite o ambiente para aprender slackline (desporto em que uma fita flexível é fixa em dois pontos que a esticam e o objectivo caminhar sobre ela).

Seja **Solidário**

**4**

Actividades  
Valências

**6**

António Cardoso  
Gente do Bairro

**9**

Contas da  
Associação

**11**

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



## **Verão a sorrir**

Todos os anos proporcionamos aos jovens umas férias activas tendo em conta o quanto é importante promover um desenvolvimento físico e psicológico saudável. A equipa pedagógica desenvolveu no seu Plano de Actividades uma variedade de actividades organizadas e pertinentes para estimular a cultura, a criatividade, a diversão, a aprendizagem e o desenvolvimento das nossas crianças. Os meses de Julho e Agosto irão contar com diversas actividades lúdicas e pedagógicas, todas com muita diversão, nomeadamente:

- Visita ao Dino Parque na Lourinhã: proporcionar às crianças a visualização de algumas “criaturas” já extintas. Uma visita de real interesse histórico ao poderem fazer uma viagem no tempo com mais de 300 milhões de anos. Descobrir o espólio de descobertas paleontológicas, ver esqueletos, conhecer histórias ou curiosidades e até reconhecer ninhos de ovos de embriões de dinossauros que foram encontrados nas arribas da Lourinhã.
- Passeios ao Parque de Campismo de Monsanto: oferecer às crianças uma diversão diferente e dar-lhes a conhecer outro complexo de lazer próximo do seu bairro mas que para alguns deles seria impossível visitar.

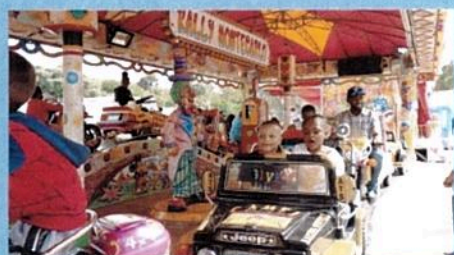
## **Dia da Mãe**

- O que é a mãe para ti?
- É uma prenda (risos tímidos)

E porque a mãe é algo diferente para cada uma das nossas crianças, nos corações que simbolizam o pulsar do amor materno foram inscritas várias mensagens num tributo a todas as mães.



## **Festas de Nossa Senhora da Rocha**



A convite da UFCQ as crianças passaram uma tarde de diversão na Feira da Rocha

**Santos Populares**



Uma vez mais a marcha da nossa creche desfilou na avenida chamando a atenção e animando o comércio, moradores ou simplesmente quem naquele dia visitava a Outurela.

**Crescer e aprender a brincar**



Não há recreio melhor que as ruas do nosso bairro

**Dia da Criança**

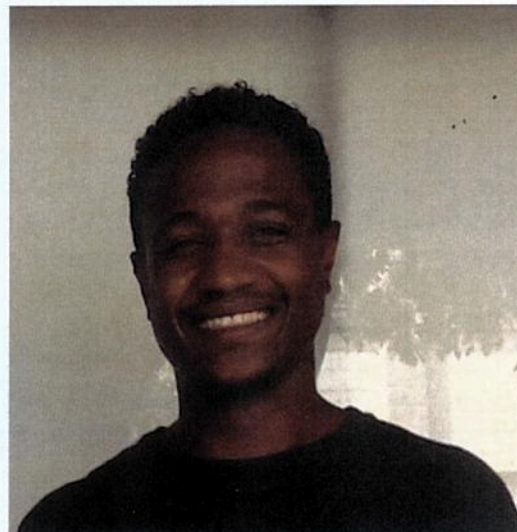


Dia Mundial da Criança foi celebrado a dançar e terminou com um lanche convívio com pais e educadores.

# Gente do Bairro

## **Jiu-jitsu – uma arte de bem-estar físico e mental !**

António Cardoso, 32 anos, apesar de ter nascido no Senegal considera-se guineense, filho de pai guineense e mãe cabo-verdiana. Devido às guerras civis que ocorreram na Guiné-Bissau, viu-se forçado a vir para Portugal. A vivência da guerra moldou a sua consciência de ver o mundo e considera-se no presente um ser humano tolerante e compreensivo. Desde cedo o seu progenitor incutiu-lhe uma grande paixão pelo desporto e ao chegar a Portugal seguiu a formação em artes marciais. Um homem de princípios e com objetivos bem definidos nesta vida!



**Em que ano aconteceu a guerra civil na Guiné-Bissau?**

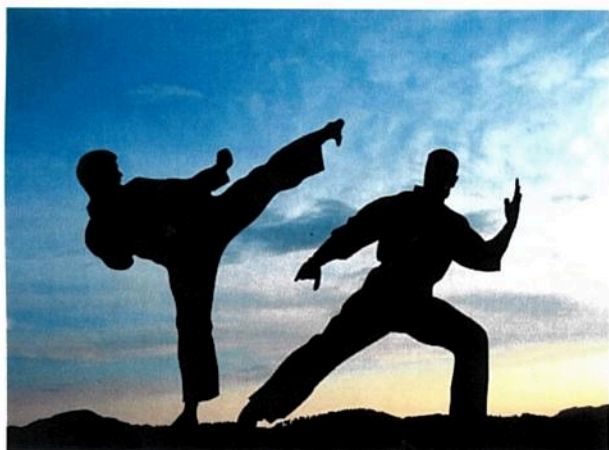
O principal golpe de estado, que foi o pior de todos na Guiné, ocorreu em 1998.

**Gostas de todos os desportos que praticas?**

Eu gosto de todos os desportos que pratico; mas hoje em dia o que mais gosto é o jiu-jitsu.

**Quais os factores que te levaram a gostar muito das artes marciais?**

Desde muito pequeno fui um fã das artes marciais. Quando eu era miúdo andava sempre na rua e gostava muito de brincar de lutas com paus, tentando imitar o que via nos filmes. Na Guiné, na minha infância só havia 2 artes marciais – judo e luta romana. Eu saía da catequese e ia para o ténis, um desporto que o meu pai queria muito que eu seguisse. Quando cheguei a Portugal, na condição de refugiado, apesar de estar a viver com a minha irmã, sempre tive noção dos valores que os meus pais me transmitiram. Eu sempre tentei fazer escolhas que estivessem alinhadas com os meus valores humanos. Se queremos mudar algo em nós, um dos ingredientes principais é ter consciência dos nossos actos e o jiu-jitsu foi uma ferramenta muito poderosa para o meu bem-estar mental.



**Ao longo destes anos qual foi a maior tristeza que tens memória?**

Não dá para dizer qual foi a minha maior tristeza porque quando fui crescendo, eu passei por inúmeras tristezas. É normal que cada fase está associada a uma tristeza, no entanto, talvez a maior tristeza foi a guerra na Guiné.

**Qual foi a tua maior vitória?**

A minha maior vitória não foi competir, nem ganhar grandes competições, mas sim, poder transmitir princípios, valores e objetivos que vos ajudem a crescer como seres humanos. Mudar a vida de alguém de forma positiva é a minha maior vitória.

**Onde ficam localizada as tuas escolas?**

Eu tenho duas escolas de capoeira, uma fica na Sociedade de Linda-a-Velha (tenho aulas às 3<sup>o</sup>feira, 5<sup>a</sup> feira e sábado) e a outra fica localizada na Quinta do Borel na Reboleira onde se lecciona boxe, kickboxing e jiu-jitsu.

**Quais foram os projectos que trabalhaste com crianças?**

Na escola onde estudei, fazia parte do currículo dos alunos participarem em projectos de crianças em risco. Nós tínhamos vários projectos sociais e até trabalhávamos no Verão. Eu comecei no bairro da Apelação onde se leccionava aulas de capoeira, culinária, etc... As aulas de capoeira eram uma actividade que ajudava na educação das crianças – “dentro de uma roda de capoeira todos somos iguais”.

**Quais foram as artes marciais que já praticaste?**

Eu já pratiquei capoeira e jiu-jitsu.

**Alguma vez já participaste num campeonato de boxe?**

Eu nunca participei num campeonato de boxe, apesar de treinar às vezes

**Já participaste num torneio profissional de artes marciais?**

Sim, já participei a nível profissional num torneio de jiu-jitsu e de capoeira.

**Qual era o teu maior sonho em criança?**

O meu maior sonho em criança foi sempre ajudar os mais próximos. Quando vinha a Portugal duas vezes por ano, eu levava roupa e outros artigos para os meus amigos.



**Quais eram os teus divertimentos em criança?**

Em criança gostava muito de juntar o meu grupo de amigos e fazer traquinices.

**Se não pudesses fazer este trabalho, que outra profissão gostarias de ter?**

Neste momento eu estou a fazer algo que sempre gostei de fazer – importação e exportação. Na Guiné tenho uma ONG que ajuda populações carenciadas, logo junto dois trabalhos que gosto muito.

**Tens algum animal de estimação?**

Eu tenho um cão pit-bull com dezoito anos.

**Quais as ferramentas necessárias para ter sucesso na vida profissional?**

As ferramentas necessárias para ter sucesso nesta vida é ser metódico, ter foco, conduta e muita resiliência.

**Quais são os teus hobbies preferidos?**

Eu estou inscrito numa empresa de trabalho temporário para a realização de eventos e espectáculos. Quando tenho tempo, aproveito para montar palcos para espectáculos, exposições...

**Quais são os teus objectivos futuros?**

A minha ideia para o futuro é criar uma empresa estável, com grande potencial de crescimento na Guiné-Bissau, de forma ajudar muitos pobres. Quando conseguir esta estabilidade volto para Portugal porque apesar da Guiné ser o meu país. Portugal é a minha terra.



**Gostas de música? Que estilos preferes?**

Adoro música porque a música está-me no sangue. O tipo de música que oiço espelha o meu estado de alma! As músicas que mais gosto são Rap, pop, kizomba, funk, etc.

**Como é que as artes marciais podem mudar uma vida?**

As artes marciais podem mudar uma vida em todos os aspectos. Na minha escola de capoeira, muitos mestres vieram de bairros de barracas e actualmente são homens feitos que ajudam a construir uma sociedade melhor. As artes marciais servem para transmitir bons valores e princípios importantes para construir um "homem de valor".

**Qual a melhor prenda que gostavas de oferecer à tua mãe?**

Eu gostava de dar à minha mãe uma casa grande e confortável, muita paz e saúde.

**Há quantos anos treinas jiu-jitsu?**

Eu treino como mestre há 5/6 anos. Um dos objectivos da minha escola é através de uma melhor formação, contribuir para a construção da personalidade do ser humano. Nem toda a gente é mestre porque ser mestre é saber ouvir o outro e contribuir de forma positiva na construção de um cidadão.

**Sendo uma criança muito irrequieta, de que forma as artes marciais ajudam acalmar?**

Existem tradições antigas que não podem ser quebradas e a arte marcial sempre serviu para transmitir o sentimento de protecção. A maior parte das artes marciais tiveram origem na Índia através dos monges. Cada monge transmitiu de forma única os princípios das artes marciais, baseados nos valores humanos, logo esta arte contribui para um maior aumento dos níveis de concentração e de autoconfiança.



**Que conselhos dás às crianças para não terem maus comportamentos?**

Eu vou dar um conselho que o meu pai me deu – Tenham muito cuidado com os grupos que escolhem! Existem muitas crianças que andam em grupos para se sentirem protegidas e não por amizade. Cuidado! Nada que se ganhe rápido, também desaparece igualmente rápido!  
Quando ganhas algo que sofreste a ganhar, vais dar muito valor quando fores a gastar!

Entrevista pelos alunos do CATL e  
edição de Bruno Ribeiro - Voluntário do PFG



DESCRITIVO	ANO 2019							
	1º Trimestre		2º Trimestre		3º Trimestre		4º Trimestre	
	CRÉDITO	DÉBITO	CRÉDITO	DÉBITO	CRÉDITO	DÉBITO	CRÉDITO	DÉBITO
INSTITUTO GESTAO FINANCEIRA DA SEGURANÇA SOCIAL	48 842,01		48 842,01					
CAMARA MUNICIPAL DE OEIRAS	0,00		0,00					
UNIÃO DE FREGUESIAS CARNAXIDE E QUEIJAS	210,00		0,00					
DONATIVOS	690,11		366,23					
RECEBIMENTO DA CONTRIBUIÇÃO DE 0, 5% DO IRS	1 280,52		0,00					
UTENTES CATL	657,34		711,98					
UTENTES CRECHE	1 538,56		1 898,33					
UTENTES APOIO DOMICILIÁRIO	2 671,07		3 695,75					
LOJA SOLIDÁRIA	250,00		125,00					
JOIAS / QUOTAS ASSOCIADOS	225,00		75,00					
CONTRIBUIÇÕES PARA A SEGURANÇA SOCIAL ( TSU )		14 518,68		11 891,84				
CONTRIBUIÇÕES PARA AUTORIDADE TRIBUTÁRIA E ADUANEIRA		971,00		365,00				
VENCIMENTOS + SUBSIDIOS DE FERIAS E NATAL		30 447,72		32 893,40				
SEGUROS		608,80		797,87				
SMAS		590,24		595,28				
EDP		1 310,63		1 269,58				
LISBOA GÁS ( COZINHA )		242,50		300,08				
COMBUSTIVEIS E LUBRIFICANTES		230,00		200,00				
OFICINA (REPARAÇÕES DE VIATURAS )		2 126,29		159,45				
GÉNEROS PARA REFEITORIO		2 986,27		2 698,35				
GABINETE CONTABILIDADE ( TOC )		738,00		738,00				
CONSUMIVEIS ESCRITORIO		102,35		259,68				
COMPRA MÁQUINA FOTOCÓPIAS EM LEASING		236,76		236,76				
TELEFONES, NET E TV		152,22		309,38				
Kmed - SAUDE E SEGURANÇA NO TRABALHO		0,00		622,00				
OBRAS DE CONSERVAÇÃO		58,67		259,36				
EQUIPAMENTO PARA REFEITORIO		0,00		0,00				
EQUIPAMENTO PARA CLINICA DENTÁRIA		0,00		0,00				
CONSUMIVEIS PARA CLINICA DENTÁRIA SOCIAL		0,00		0,00				
DESPESAS VÁRIAS		875,94		879,24				
GLOBAL - SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIO		354,24		0,00				
PROSEGUR - SEGURANÇA CONTRA INTRUSÃO		154,29		154,29				
ERS (COTA ANUAL CLINICA SOCIAL)		500,00		0,00				
<b>TOTAIS POR TRIMESTRE</b>	56 284,09	57 204,60	55 714,69	54 629,76	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>SALDOS TRIMESTRAIS</b>		-920,51		1 084,93		0,00		0,00
<b>SALDOS ACUMULADOS</b>				244,94				

**Benilde da Conceição Alves – 74 anos**

**Há quantos anos vive neste bairro?**

Já moro neste bairro há 19 anos.

**Sempre morou neste bairro?**

Eu sempre vivi neste bairro. No início vivi durante 6 anos na Avenida dos Cavaleiros e na actualidade já estou a viver há 13 anos na rua Rui Andrade.

**Aspectos positivos deste bairro?**

Agora gosto muito de viver neste bairro mas gostava mais de viver na Avenida dos Cavaleiros porque era mais sossegada. Actualmente a rua onde eu resido é sossegada, mas às vezes os clientes do café fazem muito barulho e como os meus quartos são virados para a vossa rua, Alameda João Mota Prego, o barulho incomoda bastante.

**Este bairro tem boas infra-estruturas?**

Nós precisávamos de mais infra-estruturas, como por exemplo um talho, melhores mercearias, ou seja, melhor comércio tradicional.

**O bairro tem uma boa rede de transportes?**

A nível de transportes estamos bem porque temos vários autocarros, da Carris, nomeadamente o 714 e da Vimeca temos o 1, 10 e 13.

**Qual a sua opinião do Projecto Família Global?**

A minha filha é que tem vários apoios do vosso centro comunitário e tem uma boa opinião. Eu não tenho ajudas porque até à data nunca precisei de nenhum apoio.

**Qual o seu prato preferido?**

O belo do cozido à portuguesa.

**Clube de futebol preferido?**

Sempre SLBenfica.

**Qual a sua cor preferida?**

Preto e nunca me comprometo!

**Campo ou cidade?**

Os ares da serra rejuvenescem uma pessoa.



### **Mostra de Talentos**

Este ano a Mostra de Talentos do CCCD, espectáculo comemorativo e de encerramento das actividades lectivas do clube, revestiu-se de cariz solidário ao solicitar um donativo monetário aquando do levantamento do bilhete de entrada com o valor total angariado a reverter para o Projecto Família Global.

Esta iniciativa do CCCD permite-nos adquirir catres empilháveis para a nossa creche, um contentor de fraldas usadas e duas cadeiras altas de alimentação.

Como agradecimento pelo donativo recolhido, o CCCD recebeu um miminho em forma de cartaz cheio de cor e sorrisos maravilhosos dos meninos do Projecto Família Global.



### **Clinica Social**



O Presidente da UFCQ, visitou a clínica dentária e oftalmológica do Projecto Família Global considerando um excelente projecto direccionado para as famílias da freguesia.

### **Renovação de Protocolo**

Foi renovado com o Continente Bom Dia de Carnaxide a parceria estabelecida relativamente à doação ao Projecto Família Global das suas quebras de loja, com entregas semanais de géneros alimentares não perecíveis a curto prazo e produtos diversos de higiene pessoal e do lar.

**CONTINENTE**  
*bom dia*

# PROMOÇÃO

**1** Traz um amigo  
para se inscrever

e desconta 50%  
na tua mensalidade

**2** O teu amigo  
tem direito a  
1 mês grátis

Para mais informações, poderás entrar em contacto connosco na receção do Clube de Carnaxide Cultura e Desporto (Rua Aquilino Ribeiro, n.º 18, Carnaxide), a partir do nosso e-mail ([geral@clubedecarnaxide.pt](mailto:geral@clubedecarnaxide.pt)) ou através do nosso contacto telefónico (214170061 e 934170027).

**QUERES DANÇAR? JUNTA-TE A NÓS NO CCCD!**