



“mais rápido, mais alto, mais forte”



calendário
 **2020**

PLANEAMENTO 2020

www.fund-afid.org.pt

	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T						
JAN			F	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
FEV						01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	E	26	27	28	29		
MAR						01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ABR			01	02	03	04	05	06	07	08	09	F	11	P	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	F	26	27	28	29	30				
MAI						F	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JUN	01	02	03	04	05	06	07	08	09	F	F	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
JUL		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
AGO						01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	F	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
SET		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
OUT			01	02	03	04	F	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
NOV						F	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
DEZ			F	02	03	04	05	06	07	F	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	F	26	27	28	29	30	31			

A Fundação AFID Diferença decidiu, através da elaboração do calendário para o ano de 2020, associar-se à valorização do desporto, homenageando o espírito Olímpico e Paralímpico, cujo lema foi proposto por Pierre de Coubertin durante a criação do Comité Olímpico Internacional, em 1894, e introduzido nos Jogos de Paris, de 1924.

Assim, o tema é o “espírito Olímpico e Paralímpico” e nele estão evidenciadas várias imagens de utentes/clientes e colaboradores da Instituição a desenvolverem atividades desportivas, assentando na frase “CITIUS (mais rápido), ALTIUS (mais alto) e FORTIUS (mais forte)”, transmitindo, também, que a população que atendemos vê o desporto como uma atividade saudável, terapêutica, normalizadora e motivadora.

Domingos Rosa, Presidente do Conselho Executivo da Fundação AFID Diferença

Este ano, a ideia que esteve na base das imagens para o calendário, foi a de dar voz aos cuidadores e utentes de todas as valências da Fundação AFID Diferença. Em 2020 realizam-se os Jogos Olímpicos e Paralímpicos, em Tóquio, cujo ideal é enaltecer a amizade, a excelência, o respeito, bem como a determinação, a coragem, a igualdade e a inspiração. Estes valores parecem associar-se de forma tão natural aos utentes e clientes da AFID, como aos seus funcionários e colaboradores. A par dos profissionais envolvidos, queria, ainda, agradecer aos culpados do costume, que estão na ficha técnica e ainda à Flora Castanheira, ao Clube de Carnaxide de Cultura e Desporto, à Susana e João Sanches.

Paulo Castanheira

FICHA TÉCNICA

Conceção Paulo Castanheira e Jarbas Alves Teixeira;

Fotografia Paulo Castanheira;

Amigos fotógrafos Pedro Barreiros e Jarbas Alves Teixeira;

Guarda-roupa Sandra Rodrigues;

Produção Leonel Lopes Gomes e Rita Duarte;

Pós-produção Nuno Machado by We Blend, Paulo Castanheira by Write Frame e Pedro Barreiros;

Design e Produção A Cor Laranja.



abbvie



jan. / 2020

Boccia

O boccia é um desporto misto que pode ser jogado individualmente, por pares ou por equipas de três jogadores. É praticado em cadeira de rodas, por atletas com paralisia cerebral e outras deficiências motoras.

Esta sessão fotográfica tem como protagonistas Ana Rita Pimenta (cliente do Centro de Atividades Ocupacionais - CAO - e Lar Residencial - LR), Ivo Félix (monitor do CAO), como árbitro, João Nabais (cliente do CAO e LR), Ricardo Galante (cliente do CAO e LR), Domingos Semedo (auxiliar de ação direta do CAO), Miguel Tintas (cliente do CAO e LR) e Paula Lança (auxiliar de ação direta do CAO).

S	T	Q	Q	S	S	D
30	31	F	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	01	02



afid

jan/2020

S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
30	31	F	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	01	02	03	04	05	06	07	08	09



fev. / 2020

Salto em Comprimento

O salto em comprimento consiste numa pequena corrida, de cerca de 30 metros, seguido de um impulso para uma caixa de areia dado a partir de uma marca no chão.

Nesta fotografia, contamos as "performances" das seguintes pessoas: Marta Parracho (educadora de infância na creche do CRZ), Sónia Antunes (educadora de infância na creche da Venteira), Soraia Aguiar (educadora de infância na creche do CRZ), todas como juizas, os alisadores são a Rita Santos e o Nuno Lacerda, (monitores dos ateliers de Costura e de Pintura do CAO, respetivamente), e o atleta é o Iaia Embaló (formando do curso de Empregado de Andares da Formação Profissional - FP).

S	T	Q	Q	S	S	D
27	28	29	30	31	01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	E	26	27	28	29	01

S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
27	28	29	30	31	01	02	03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
24	E	26	27	28	29	01	02	03	04	05	06	07	08

feb/2020





Salto com Vara

O salto com vara é uma das quatro disciplinas de saltos do atletismo. Os atletas usam uma vara longa e flexível para alcançar maior altura e passar por cima de uma barra ou 'sarrafo'.

Contamos nesta imagem com as presenças do Laurentiu Iacubovschi (da equipa da AFID Green) como treinador, o António Borges (dos Serviços de Manutenção e Transportes) como árbitro, o João Medeiros (cliente do CAO) como atleta e o Marco Ferraz (monitor de desporto do CAO) como árbitro.

mar. / 20**20**

S	T	Q	Q	S	S	D
24	E	26	27	28	29	01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	01	02	03	04	05

mar/2020

S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
24	E	26	27	28	29	01	02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	01	02	03	04	05



Golfe

O golfe é uma modalidade que voltou a integrar o programa dos Jogos Olímpicos em 2016, após uma ausência de 112 anos.

Estão nesta imagem o Luís Rosa (cliente do CAO e LR), a Helena Alves (formadora do curso de Jardinagem e Manutenção de Espaços Verdes da FP), o Mauro Fonseca (diretor-adjunto da nossa Fundação) e o Rogério Gonçalves (formandó do curso de Restauro e Manutenção de Madeiras da FP).

abr. / 20**20**

S	T	Q	Q	S	S	D
30	31	01	02	03	04	05
06	07	08	09	F	11	P
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	F	26
27	28	29	30	01	02	03

abr/2020

S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
23	24	25	26	27	28	29	30	31	01	02	03	04	05
06	07	08	09	F 11	P 11	P 13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	F 26	27	28	29	30	01	02	03	





mai. / 20**20**

Halterofilismo

Neste desporto, o atleta é convidado a levantar uma barra com pesos acima da sua cabeça, em duas modalidades, o arranco e o arremesso.

Na imagem estão: Leonel Lopes Gomes (departamento de Marketing e Comunicação) como árbitro, Artur Branco (cliente da creche do CRZ) que desempenhou a função de atleta e Marco Ferraz (monitor de desporto do CAO), como árbitro.

S	T	Q	Q	S	S	D
27	28	29	30	F	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



mai/2020

S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
20	21	22	23	24	F	26	27	28	29	30	F	02	03
04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



jun. / 2020

Natação - Estafeta

4x100 metros é a prova de estafeta a quatro estilos – costas, peito, mariposa e crawl – da natação.

Maria Manuel (encarregada geral na Estrutura Residencial para Pessoas Idosas do Edifício Geração), Vanessa Silveiro (cliente do CAO), Tomás Pereira (cliente do CAO), Judite Cardoso (cliente do CAO e LR), Filomena Costa (auxiliar de limpeza), Ana Rita Medeiros (cliente do CAO), Margarida Baptista (cliente do CAO), Rafael dos Santos (cliente do CAO e LR) e Kevin Gonçalves (auxiliar de ação direta no LR).

S	T	Q	Q	S	S	D
01	02	03	04	05	06	07
08	09	F	F	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	01	02	03	04	05



S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
01	02	03	04	05	06	07	08	09	F	F	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12

jun/2020



jul. / 2020

Atletismo - Maratona

A maratona tem uma distância oficial de 42.195 km.

Fazem parte desta imagem: Andreia Oliveira (diretora técnica do Serviço de Apoio Domiciliário – SAD), Ana Cristina Fernando (diretora da Ação Social), Diana Correia (diretora técnica da ERPI do Edifício Geração), Ana Sousa (formadora da FP), Pedro Lucas (responsável da Manutenção e Transportes), Miguel Xavier (cliente do CAO e LR), Inês Duarte (terapeuta ocupacional do Centro de Recursos para a Inclusão – CRI), Nuno Geada (cliente do CAO), Márcia Arnaud (psicóloga do CRI) e João Justo (cliente do CAO).

S	T	Q	Q	S	S	D
29	30	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	01	02

Jul/2020

S	T	O	Q	S	S	D	S	T	Q	S	S	D	
29	30	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	01	02	03	04	05	06	07	08	09





ago. / 2020

Natação - Sincronizada

A natação sincronizada faz parte das modalidades olímpicas desde a edição de 1984, que decorreu em Los Angeles.

Nesta imagem, contamos com as presenças: João Pedro Domingues (cliente do CAO), Mariana Paninho (auxiliar de ação educativa na creche Geração), Sara Venâncio (fisioterapeuta no CMFR), Pedro Passos (cliente do CAO), Tânia Batista (fisioterapeuta no CMFR) e Luis Ferreira (cliente do CAO).

S	T	Q	Q	S	S	D
27	28	29	30	31	01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	F	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	01	02	03	04	05	06

ago/2020

S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
27	28	29	30	31	01	02	03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	F	16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31	01	02	03	04	05	06



set. / 20**20**

Râguebi

O râguebi fez a sua estreia nos Jogos Olímpicos em 1900.

Nesta fotografia temos: Ana Maria Oliveira (auxiliar de ação educativa na creche Geração), Olinda Delgado (auxiliar de limpeza), Juliana Mendes (encarregada geral no LR), Carla Martins (educadora de infância na creche na Venteira) – na 2.ª fila -, Tomás Oliveira (cliente do CAO), Cláudio Pires (formando da FP no curso de Jardinagem e Manutenção de Espaços Verdes), Marta Cardoso (formanda da FP no curso Assistente familiar e de apoio à Comunidade), Margarida Amaral (terapeuta ocupacional no CAO) - na 1.ª fila - e Sofia Ferreira (cliente do CAO).

S	T	Q	Q	S	S	D
31	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	01	02	03	04



set/2020

S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
24	25	26	27	28	29	30	31	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	01	02	03	04



Judo

O judo foi incluído pela primeira vez nos Jogos Olímpicos na edição de Tóquio 1964. Ausente na edição seguinte, Cidade do México 1968, a modalidade retornou quatro anos depois, fazendo parte do cartaz olímpico até aos dias atuais.

As atletas são a Marisa Gustavo (auxiliar de fisioterapia no CMFR) e a Filipa Santos (fisioterapeuta no CMFR) e o árbitro é o Luís Melo (serviços administrativos).

out. / 2020

S	T	Q	Q	S	S	D
28	29	30	01	02	03	04
F	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	01



out/2020

S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	01	02	03	04
F	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	01



Boxe

O boxe é uma das modalidades mais ilustres e históricas dos Jogos Olímpicos.

Nesta imagem estão: a Mafalda Marchão (auxiliar de ação direta da ERPI do Edifício Geração) como assistente, o senhor Fernando Ascensão (cliente da ERPI do Edifício Geração) como lutador, a Inês Carvalho (auxiliar de ação direta no LR) como assistente e o Marco Ferraz (monitor de desporto do CAO) como treinador.

nov. / 20**20**

S	T	Q	Q	S	S	D
26	27	28	29	30	31	F
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	F	02	03	04	05	06

nov/2020

S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	F
02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
30	31	F	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12





Ténis

Foi uma das modalidades que integrou a primeira edição das Olimpíadas em 1896 (Atenas).

Nesta fotografia, estão: Sophia Maturano (cliente na creche Geração) – apanha-bolas; Sara Martins (assistente social) – jogadora; Andreia Ferreira (coordenadora na creche Geração) – juiz de linha; Benedita Ziduedo (cliente na creche da Venteira) – apanha-bolas; Edite Sobrinho (coordenadora da FP e dos Projetos Internacionais) – jogadora; e Eric Pereira (cliente na creche do CRZ) – apanha-bolas.

dez. / 2020

S	T	Q	Q	S	S	D
30	F	02	03	04	05	06
07	F	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	F	26	27
28	29	30	31	F	02	03



dez/2020

S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
30	F	02	03	04	05	06	07	F	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	F	26	27
28	29	30	31	F	02	03	04	05	06	07	08	09	10



O espírito olímpico e paralímpico

O lema Olímpico "Citius, Altius, Fortius", que em latim significa "mais rápido, mais alto, mais forte", foi concebido pelo padre dominicano Henri Didon e amigo do Barão Pierre de Coubertin aquando da criação do Comité Olímpico Internacional, em 1894.

O Barão acabou por pedir "emprestado" esse lema ao seu amigo Didon, que entre outras coisas, era um entusiasta do atletismo. A expressão foi introduzida nos Jogos de Paris, em 1924.

jan. / 2021

S	T	Q	Q	S	S	D
28	29	30	31	F	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31