

# Jornal

## *“Dá a Vez e Dá a Voz”*

---

### Grupo de Inclusão

---



Novembro 2022 | Nº 162

**Atividade:** 5º Jogos de Portugal

**Data:** 2, 3 e 4 de Novembro 2022

**Local:** Loures

**Organização:** Special Olympics Portugal

Nos dias 2, 3 e 4 de novembro decorreram os Jogos Nacionais do Special Olympics Portugal em Loures. A última edição dos Jogos Nacionais remonta a 2018, daí o nosso entusiasmo em participarmos novamente nestes jogos de dimensão nacional. Por se realizar em Loures, permitiu-nos aumentar o tamanho da nossa comitiva. Ao todo representaram a AFID 13 clientes distribuídos por quatro modalidades. Por se tratar de um evento nacional haviam muitas modalidades a decorrer e estivemos presentes no atletismo, que decorreu no Estádio Nacional no Jamor, na natação, no futebol e no basquetebol, todos estes em Loures. Os nossos clientes tiveram em destaque, alcançando bons resultados quer individualmente quer em termos coletivos. Um orgulho para todos nós!

**Marco Ferraz**

*“No dia 3 de Novembro fui com alguns colegas, com o Prof. Marco Ferraz e com a Andreia Costa participar no Special Olympics em Loures, onde fiz natação e joguei basquetebol. Eu gosto muito de fazer natação e ainda mais quando vou com os meus amigos.*

*Na natação nadei 25m costas e 25m livres e fiz umas boas provas. Os meus colegas também fizeram boas provas, apoiem-os, gostei de ver como eles tem evoluído na natação. No final fiquei contente com o meu resultado e com o dos meus colegas. Todos ganhámos uma medalha. Eu fiquei em 3º lugar em 25m costas e em 2º lugar em 25 m livres.*

*Estamos todos de parabéns pelo nosso esforço e por darmos o nosso melhor, porque “ganhar ou perder é desporto”.*

*Da parte da tarde joguei basquetebol; o jogo não correu assim tão bem, porque eu não estou habituada a jogar basquetebol, mas sim corfebool e as regras são diferentes. Para além disso eu já não jogava desde os meus tempos de escola. Mesmo assim conseguimos ficar em 3º lugar. Gostei muito de ter participado nesta atividade e gostava de participar em mais atividades do Special Olympics.”*

**Catarina Seixo**



Foto: Marco Ferraz

*“Particpei pela primeira vez nas atividades organizadas pelo Special Olympics no concelho de Loures. Gostei muito de participar nestas atividades, principalmente nas provas de natação. Ganhei a prova, o primeiro lugar/medalha de ouro de 25 m livres e de 25 m de bruços. A AFID ficou em 3º lugar na atividade de estafetas - natação. O basquetebol foi mais para desfrutar da modalidade desportiva, uma vez que eu jogo e estou mais habituado à prática de corfebol.” – **Pedro Carvalho***

*“Correu bem; joguei basquetebol; fiz atletismo; corri no campo; fiz ginástica; levei fato de treino e ténis; levei a toalha; fiz alongamentos; joguei à bola; joguei andebol e joguei hóquei em patins. Gostei muito e gostava de voltar a fazer esta atividade.” – **André Diniz***

*“Eu gostei muito de ir às provas de natação. Correu muito bem; almoçámos por lá; ganhámos medalhas e tirámos fotos com a bandeira da AFID. Diverti-me muito.” – **Pedro Passos***

*“Foi bom esses dias; pratiquei muito desporto e gostava de repetir esses dois primeiros dias este ano em Novembro.” – **João Madeira***



Foto: Marco Ferraz

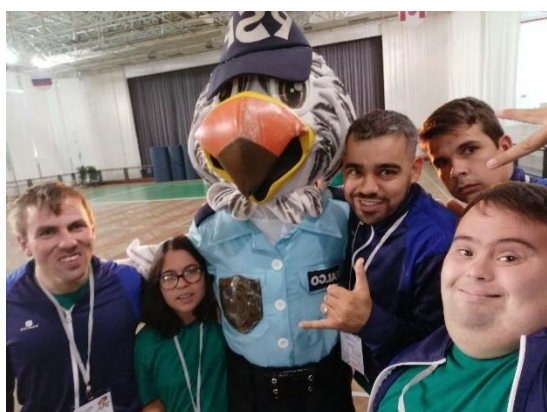


Foto: Marco Ferraz

*“Gostei de participar nas atividades de Loures. Joguei futsal, basquetebol e nadei 50 m de crawl, 4 voltas à piscina. Ganhei 2 medalhas de ouro; primeiro lugar no estilo de crawl e 2 medalhas de ouro no estilo de costas . Fiquei em 4º lugar no lançamento do peso. No basquetebol ficámos em 3º lugar. Foram dias espetaculares, ganhei muitas medalhas.” – **Luís Pezinho***

*“Foi excelente. Fiquei 2 vezes em primeiro lugar, uma em segundo lugar e uma em terceiro lugar. Também gostei de jogar futebol, basquetebol, natação e atletismo. Também adorava repetir esta excelente e maravilhosa experiência.” – **Rafael Santos***

*“Gostei de treinar; correr muito; joguei melhor futebol. Ficámos em 3º lugar; correu bem; fomos mais fortes; ficámos felizes. Gostei muito de ir; fomos bons; fiquei na defesa; fui o melhor do mundo e joguei pouco.” – **David Miguel***



Fotos: Luís Pezinho



“No dia 10 de novembro a equipa de corfebol do grupo de inclusão da Fundação AFID Diferença foi a Cortes – Leiria, onde se realizou a fase final do torneio de corfebol adaptado.

Jogámos 3 jogos: perdemos 2 e ganhamos 1. Na fase final de 5º e 6º lugares jogámos contra uma equipa e ganhámos.

Alguns dos jogos, principalmente o 1º e o 3º, foram muito complicados, as equipas eram muito fortes e principalmente a primeira com quem jogámos de Vila do Conde era muito agressiva na sua forma de jogar.

Mas o importante é que demos o nosso melhor e estamos entre as oito melhores equipas a nível nacional, pois são pelo menos, 50 equipas em Portugal a jogar corfebol.

Em 8 equipas que participaram no torneio nós conseguimos ficar em 5º lugar.

Estamos todos de parabéns pelo nosso trabalho e pelo resultado conseguido

Queremos fazer um especial agradecimento à nossa Mister Sofia Fonseca pelo excelente trabalho que faz connosco e dar-lhe os parabéns pelo resultado conseguido.” – **Catarina Seixo**

“A equipa do corfebol esteve no campeonato de corfebol, onde estavam equipas muito renhidas. Não conseguimos ficar em primeiro lugar, com muita pena nossa. Mas conseguimos a melhor posição no 5º lugar. Foi muito sofrido, mas o nosso objetivo foi alcançado. A equipa esta de parabéns com um grande sorriso pensando que o próximo ano será melhor.” - **Hernâni Brazia**

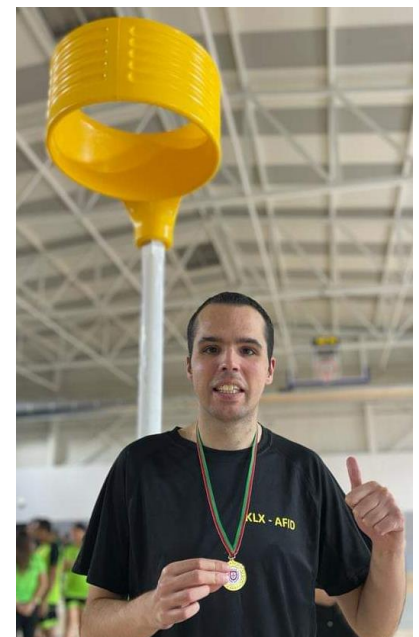


Fotos: Rita Martins

“Gostei muito. Sei que isso foi importante para mim. Estive com os meus colegas; jogámos muito e recebemos uma medalha. Obrigada à treinadora Sofia Fonseca” – **Cleusa Jandira**

“Gostei muito de ver os colegas a jogar corfebol; fizeram um bom torneio. Diverti-me; almoçámos por lá. Os meus colegas receberam as medalhas e ficaram em 5º lugar.” – **Pedro Passos**

“No dia 10 de novembr, realizou-se a fase final a nível nacional do torneio de corfebol, em Leiria. Gostei muito de participar neste torneio. Demos o nosso máximo e ficámos em 5º lugar a nível nacional. Foi pena algumas equipas adversárias terem jogadores agressivos e brutos a jogar, desrespeitando algumas regras do corfebol, nomeadamente a do contacto físico. No Corfebol não há contacto físico entre os jogadores, o que fez com que prejudicassem a nossa prestação. Por fim, tirámos muitas fotografias e cumprimentámos os adversários. Sinto que dei o meu melhor à equipa e marquei muitos cestos.” – **Pedro Carvalho**



Fotos: Rita Martins

“Hoje dia 10 novembro 2022 fomos até a cidade de Cortes em Leiria para despotar a fase final do campeonato nacional de corfebol adaptado, porque ficámos apurados para a grande final. Foi muito bom jogar corfebol; apanhamos adversários muito fortes e complicados. Independentemente do lugar que ficámos, temos de ficar gratos e felizes por termos chegado à final e pelo fantástico 5º lugar. Estamos todos de parabéns. Temos que trabalhar para que para o ano possamos ficar num melhor lugar.” – **Diogo Silva**

“Gostei de participar na final do jogo de corfebol em Leiria. A nossa equipa deu o melhor em campo. Ficámos em 5º lugar e estamos de parabéns. Almoçámos umas sandes boas, batatas fritas e sumo. Tirámos muitas fotos. Para o ano queremos participar em mais torneios de corfebol.” – **Luís Pezinho**

### **A história de São Martinho**



Foto: Grupo de Inclusão

*“São Martinho é um dia associado às castanhas e no dia 11 de novembro é o dia de comer castanhas e beber vinho. São Sartinho foi um cavaleiro que andava de cavalo. Ele cortou metade da capa e deu a segunda parte a um mendigo.*

*A lenda de São Martinho:*

*Certo dia, um soldado romano chamado Martinho estava a caminho da sua terra natal. O tempo estava muito frio e Martinho encontrou um mendigo cheio de frio que lhe pediu esmola. Martinho rasgou a sua capa em dois e deu uma metade ao mendigo. De repente o frio parou e o tempo aqueceu. Este acontecimento acredita-se que tenha sido a recompensa por Martinho ter sido bom para com o mendigo.*

*São Martinho, ou Martinho de Tours, nasceu em cerca de 316 na antiga cidade de Savaria na Panónia, uma antiga província na fronteira do Império romano, na atual Hungria.*

*Filho de um comandante romano, cresceu na região de Pavia, em Itália, no seio de uma família pagã.*

*Foi criado para seguir a carreira militar, tendo sido convocado para o exército romano aos 15 anos.*

*Apesar da sua educação pagã em adolescente, Martinho descobriu o Cristianismo tendo sido batizado em 356. Foi monge e bispo”.*

**João Madeira**



**Atividade:** 9º Jogos Adaptados da Cova da Beira

**Data:** 21, 22 e 23 de Novembro de 2022

**Local:** Covilhã

**Organização:** APPACDM da Covilhã  
Special Olympics Portugal

*“Após uma interrupção de dois anos, regressámos à Covilhã para os 9º Jogos Adaptados da Cova da Beira. Este regresso era muito aguardado pelos nossos clientes, pois para além do lado desportivo, tem uma componente sociocultural muito forte.*

*Apesar da muita chuva e do frio característico desta altura do ano que se fizeram sentir, nada demoveu a comitiva de ir até à Torre que se encontrava coberta de neve e de passear pelo centro da cidade na zona do Pelourinho. Houve também tempo para comprar umas lembranças. No meio desta agenda complexa tivemos ainda tempo para praticar desporto, nomeadamente, futebol, basquetebol e natação. Para além dos resultados, houve muita superação pessoal e muita dedicação.*

*Foram três dias de muita alegria que de certeza ficarão na memória dos que participaram.” - **Marco Ferraz***

*“Gostei de ir à Covilhã com os meus colegas, com a Inês Marques e com o Marco Ferraz. Fiz a prova de natação e diverti-me. Particpei no basquetebol e no futebol. O Rafael marcou 6 golos; perdemos 6 jogos de futebol e ganhámos um. Jantei lá, dancei com os colegas e recebemos as medalhas.”*

**Pedro Passos**

*“Gostei muito que o prof. Marco Ferraz me convidasse para participar nas atividades da Covilhã .*

*Primeiro fomos levar as malas para o hotel e depois fomos passear pela neve. Tirámos muitas fotos. A comida do hotel era muito boa. Jogámos futebol, basquetebol e fizemos natação.*

*Ganhei algumas provas e recebi medalhas. Gostava de repetir em 2023.” – **Luís Pezinho***



Foto: Marco Ferraz



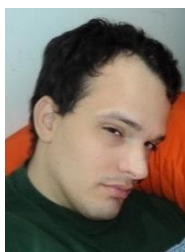
“Gostei de ir à Covilha com o professor Marco, com a Inês e com os meus colegas. Partilhei o quarto com a Inês e com a Isabelinha. Joguei basquetebol e joguei à bola. Foram dias bons, gostava de voltar lá. A comida era muito boa. O pequeno almoço era bom.” – **Florabela Rochinha**

“Gostei da viagem à Covilha. Gostei de ir à neve, sair da carrinha, ver a paisagem e sentir o frio na cara. Gostei de jogar futebol e de marcar golos. Gostei de jogar basquetebol e de participar na competição de natação. Os quartos de hotel eram muito bem equipados, eram quentinhos, tínhamos televisão e uma casa de banho no quarto, bem limpinha. A comida do hotel era ótima e apetitosa. Tirámos muitas fotos nas paisagens com neve. Passeámos muito. Recebemos medalhas das competições” – **Rafael Santos**



Novembro

*Os nossos parabéns a todos os aniversariantes!*



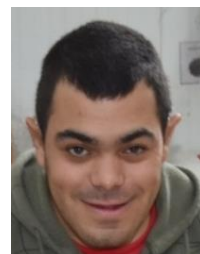
**Luís Fernando**



**Filipa Sobral**



**Cristina Almeida**



**Bruno Ramadas**



**Marina Capela**



**Humberto Ferreira**



# ÍNDICE

CAO  "A NOSSA OPINIÃO CONTA"- SPECIAL OLYMPICS LOURES   NOVEMBRO 2022 -----	02
CAO  "A NOSSA OPINIÃO CONTA"- TORNEIO DE CORFEBOL FASE FINAL   NOVEMBRO 2022 -----	05
CAO  "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – DIA DE SÃO MARTINHO   NOVEMBRO 2022 -----	07
CAO  "A NOSSA OPINIÃO CONTA" - SPECIAL OLYMPICS COVILHÃ   NOVEMBRO 2022-----	08
CAO  "ANIVERSÁRIOS"   NOVEMBRO 2022-----	10
CAO  "ÍNDICE" -----	11
CAO  "FICHA TÉCNICA"-----	11

## FICHA TÉCNICA

---

<b>Propriedade:</b>	Fundação AFID Diferença
<b>Direção:</b>	Catarina Seixo, Sofia Pinto e Marta Rodrigues
<b>Edição/Redação:</b>	Sofia Pinto, Daniel Pinto, Diogo Silva, Catarina Seixo, Otto Cruz e Rafael Santos
<b>Revisão:</b>	Catarina Seixo, Pedro Carvalho, Ivo Barata, Diogo Silva, Sofia Pinto e Marta Rodrigues
<b>Fotografia:</b>	Cientes e Colaboradores da Fundação AFID Diferença
<b>Jornalistas:</b>	Daniel Pinto, Luís Pezinho, Hernâni Brázia, Cleusa Jandira, Pedro Carvalho, Rafael Santos, Diogo Silva, Catarina Seixo e Otto Cruz.
<b>Ilustração:</b>	Cientes da Fundação AFID Diferença
<b>Tiragem:</b>	190 Exemplares (suporte digital)

## CONTACTOS

---

Fundação AFID Diferença | Rua Quinta do Paraíso - Alto Moinho 2610-316 Amadora- Portugal  
TEL: +351 214 724 040 | FAX: +351 214 724 041 | E-MAIL: fundacao@fund-afid.org.pt  
www.fund-afid.org.pt | [www.facebook.com/fundacaoafid](https://www.facebook.com/fundacaoafid)