



Associação Escola de Judo Ana Hormigo - IPSS

# Apresentação de Atividades e Contas

Associação Escola de Judo Ana Hormigo – IPSS - 2019



*Escola de Judo*  
**Ana Hormigo**



R. Alfredo Costa Leão n.º 30 1.º  
6065-078 Alcabala N.º: 510142021



# Associação Escola de Judo Ana Hormigo - IPSS





# Associação Escola de Judo Ana Hormigo - IPSS

## Índice:

1. Introdução.....	3
2. A Escola de Judo .....	4
3. Plano Financeiro.....	5
3. A Equipa .....	6
3.1. Recursos Humanos.....	6
3.1.1. Quadro Técnico.....	6
3.1.2. Quadro Administrativo .....	7
3.1.3. Corpos Sociais .....	7
3.1.4. Articulação com os quadros técnicos e de apoio .....	8
3.1.5. Quadros técnicos e de Apoio – Regime Prestação de Serviços/ Voluntariado.....	9
4. Finalidades Estatutárias .....	10
5. O Judo .....	11
6. O que Fazemos? .....	12
7. Crianças e Jovens em Risco de Exclusão .....	14
8. A Pessoa com Deficiência - Judo Adaptado .....	15
9. Judo na Terceira Idade .....	17
10. Parcerias Estratégicas .....	18
11. Relatório de Atividades e Resultados .....	19
12. Conclusão .....	24
12. Anexos.....	25





# Associação Escola de Judo Ana Hormigo - IPSS

## 1. Introdução

O Judo é um desporto Olímpico de elevado valor educativo, o praticante de Judo para além de melhorar a sua condição física, contata com os princípios éticos próprios da modalidade, aprende a competir respeitando regras e respeitando os adversários, adota comportamentos que o valorizam humana e socialmente.

Esta modalidade tem como objetivo principal, a procura de um equilíbrio entre o corpo e a mente. Desta maneira valoriza-se o respeito pelo ser humano, como indivíduo único, o raciocínio, e a coordenação motora.

É uma modalidade muito completa, já que todo o corpo trabalha formando um desenvolvimento muscular equilibrado. Como modalidade olímpica está sujeita a regras muito rígidas, de modo a salvaguardar a integridade física e mental dos seus praticantes.

A prática do Judo desenvolve altos níveis de resistência, força e flexibilidade, ao mesmo tempo que proporciona a aquisição motora de técnicas eficazes de defesa.

O Judo é um estado de espírito, uma filosofia de vida, uma atividade de manutenção, um método de ensino, uma arte marcial.

## Código Moral do Judo

Amizade  
Autocontrolo  
Cortesia  
Coragem  
Honra  
Modéstia  
Sinceridade





# Associação Escola de Judo Ana Hormigo - IPSS

## 2. A Escola de Judo

O Projeto Escola de Judo Ana Hormigo foi iniciado através da criação da Associação Judo Clube União Albicastrense, esta associação desportiva sem fins lucrativos, foi fundada a 22 de Novembro de 2007 em Castelo Branco, através dos seus sócios fundadores: Abel Louro, Ana Hormigo, Carolina Gonçalves, Hugo Almeida, Júlio Reixa, Nuno Rosa, Nelson Canilho, Olímpia Mendes, Ricardo Louro, Ricardo Fradique, Tiago Ribeiro.

Somente no início de 2008 foram abertas as portas aos sócios e público em geral, iniciando a atividade na Avenida da Carapalha, n.º 11 - loja direita. Contudo, hoje o local de treinos e desenvolvimento de toda a atividade é feita nas instalações do Complexo Municipal de Piscinas de Castelo Branco – Albigeç, sito na Zona de Lazer de Castelo Branco na Avenida do Empresário.

No ano de 2012 o projeto Escola de Judo Ana Hormigo passou a ser oficial, criando-se uma nova associação que iria juntar e englobar todos os clubes existentes neste projeto.

A Associação Escola de Judo Ana Hormigo foi então criada no dia 1 de fevereiro de 2012, neste momento os seus corpos sociais são: Assembleia Geral - Mariana Mendes Milheiro; Ângela Estevam e Nelson Canilho. Direção - Ana Hormigo; Mónica Domingos; Sílvio Monteiro; Sofia Côrte e Luís Marques. Concelho Fiscal – Isabel Pinto; Beatriz Milheiro e Sérgio Mendes.

Em 2017, mais propriamente no dia 23 de junho realizou-se a alteração estatutária e subsequente pedido de equiparação a Instituição Particular de Solidariedade Social, que foi aceite em 9 de abril de 2018, com efeitos à data do pedido de 24 de agosto de 2017.

Atualmente a Escola de Judo Ana Hormigo, é composta por 18 salas de Judo, no concelho de Castelo Branco, Idanha a Nova e Fundão, sendo os núcleos principais de Castelo





## Associação Escola de Judo Ana Hormigo - IPSS

Branco e de Alcains os que funcionam com todos os escalões etários. Os restantes núcleos são projetos de iniciação e formação, privilegiando as parcerias estratégicas com várias instituições, tais como o Agrupamento de Escolas Cidade de Castelo Branco (Infantário da Boa Esperança e Infantário Cidade de Castelo Branco), o Agrupamento de Escolas José Sanches de Alcains (Jardim de Infância de Alcains e Jardim de Infância de São Vicente da Beira), o Agrupamento Afonso de Paiva (Infantário Quinta das Violetas, Jardim de Infância do Castelo e EB1 do Castelo), o Agrupamento de Escolas Amato Lusitano de Castelo Branco (Infantário Retaxo e Cebolais de Cima), Jardim-Escola João de Deus de Castelo Branco, o Jardim-de- Infância Dr. Alfredo Mota, o Jardim-de-Infância “Era Uma Vez”, Jardim de Infância “O Pimpão”, Jardim de Infância do Lar Major Rato em Alcains, Núcleo do Ladoeiro (na Junta de Freguesia), o Núcleo dos Enxames (na Antiga Escola Primária) e o núcleo de Judo Adaptado que funciona em parceria com a APPACDM de Castelo Branco.





# Associação Escola de Judo Ana Hormigo - IPSS

## 3. Plano Financeiro

No que respeita ao plano financeiro, o mesmo é desenhado e desenvolvido todos os anos através do plano de ação da instituição e respetivo planeamento de atividades, seguindo o estipulado nos respetivos estatutos, e posteriormente aprovado em assembleia geral realizada anualmente para o efeito.

Assim, os serviços prestados pela associação serão gratuitos ou remunerados, de acordo com a situação económico-financeira dos clientes, apurada em inquérito a que se deverá sempre proceder, nomeadamente através do escalão do SS Escolar em que se encontrem. As tabelas de comparticipação dos utentes serão elaboradas em conformidade com as normas legais aplicáveis e com os acordos de cooperação que sejam celebrados com os serviços oficiais competentes.

As receitas da associação são: as quotizações e as eventuais contribuições complementares pagas pelos associados; Aos resultados obtidos com a prestação de serviços a associados e não associados; Os rendimentos dos bens e capitais próprios; Os rendimentos dos serviços prestados; Os rendimentos de produtos vendidos; As doações, legados e heranças e respetivos rendimentos; Os subsídios do Estado ou de organismos oficiais; Os donativos e produtos de festas ou subscrições; As comparticipações dos utentes e Outros possíveis apoios financeiros.

A sustentabilidade do projeto será desenvolvida através do plano financeiro, em que o mesmo tem como principais receitas os valores provenientes da quota mensal dos alunos e dos apoios de instituições públicas e privadas, de forma a garantir a viabilidade financeira.

As restantes despesas de funcionamento do projeto serão garantidas, para além dos valores das quotas dos alunos envolvidos, pela receita de outras quotas de associados já que as atividades e ações serão maioritariamente incluídas no plano anual das atividades do clube.





## 4. A Equipa

### 3.1. Recursos Humanos

#### 3.1.1. Quadro Técnico

Apresentamos de seguida o respetivo quadro técnico, as funções que desempenham, a sua formação de base e a sua respetiva formação específica.

Nome/ Qualificações e Competências	Posição
<p><b>Abel Louro</b></p> <p>Mestre em Treino Desportivo – Alto Rendimento - ULHT</p> <p>Licenciatura Professor de Ensino Básico Educação Visual e Tecnológica – ESECB</p> <p>Treinador de Judo Grau III – FPJ</p> <p>Ex-Selecionador Paralímpico na Federação Portuguesa de Judo</p> <p>Árbitro Regional de Judo</p> <p>Voto de louvor em 2008 pela obtenção de resultados de elevado prestígio (atribuído pela FPJ).</p> <p>Experiência - Adquirida formal e informalmente, em gestão de várias associações, clubes desportivos e empresas. Coordenação de várias equipas e iniciativas de voluntários.</p>	<p>Chefe de Equipa;</p> <p>Coordenador de projetos;</p> <p>Responsável pela</p> <p>Elaboração de</p> <p>Conteúdos e</p> <p>Comunicação.</p>







# Associação Escola de Judo Ana Hormigo - IPSS

<p><b>Ana Hormigo</b></p> <p>Doutoranda em Educação Física e Desporto – ULHT Lisboa Mestranda em Treino Desportivo – Alto Rendimento – ULHT Lisboa Bacharel em Tradução e Relações Internacionais - ESECB Licenciada em Desporto e Atividade Física - ESECB Treinadora de Judo Grau I – FPJ Selecionadora Nacional Sénior na Federação Portuguesa de Judo Árbitro Regional de Judo Experiência – Adquirida formal e informalmente, na orientação e gestão de várias associações, clubes desportivos e empresas. Coordenação de várias equipas e iniciativas de voluntários.</p>	<p>Especialista, responsável pela planificação e lecionação dos conteúdos das respetivas aulas.</p>
<p><b>João Serrasqueiro</b></p> <p>Mestrando em Desporto e Atividade Física – ESECB Licenciado em Desporto e Atividade Física - ESECB Treinador de Judo Grau I – FPJ Árbitro Regional de Judo</p>	<p>Especialista, responsável pela planificação e lecionação dos conteúdos das respetivas aulas.</p>
<p><b>José Duarte</b></p> <p>Treinador de Judo Grau I – FPJ Árbitro Regional de Judo</p>	<p>Lecionação dos conteúdos das respetivas aulas.</p>
<p><b>Mariana Milheiro</b></p> <p>Aluna Licenciatura em Desporto e Atividade Física - ESECB Treinadora de Judo Grau I – FPJ Árbitro Regional de Judo</p>	<p>Lecionação dos conteúdos das respetivas aulas.</p>
<p><b>Silvio Monteiro</b></p> <p>Treinador de Judo Grau I – FPJ Árbitro Regional de Judo</p>	<p>Lecionação dos conteúdos das respetivas aulas.</p>





## 3.1.2. Quadro Administrativo

Administrativa / Secretária – Carla Dias

## 3.1.3. Corpos Sociais

### Assembleia Geral

Presidente – Mariana Milheiro

Secretária – Ângela Estevam

Secretária – Nelson Canilho

### Direção

Presidente – Ana Hormigo

Vice-Presidente – Mónica Domingos

Secretário – Sílvio Monteiro

Tesoureiro – Sofia Côrte

Vogal – Luís Marques

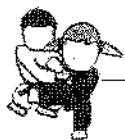
### Conselho Fiscal

Presidente – Isabel Pinto

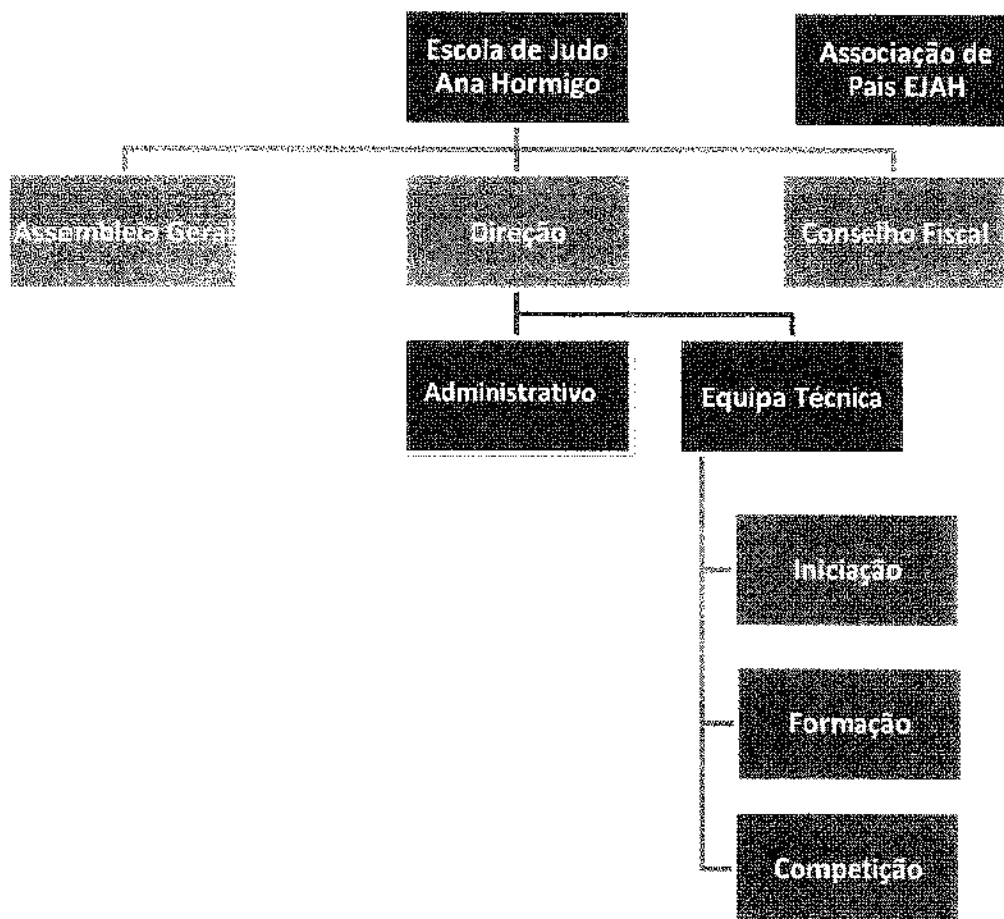
1º Vogal – Beatriz Milheiro

2º Vogal – Sérgio Mendes





## 3.1.4. Articulação com os quadros técnicos e de apoio





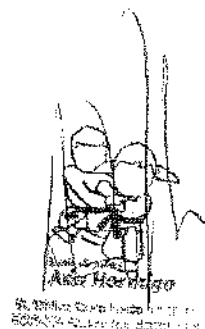
## 3.1.5. Quadros técnicos e de Apoio – Regime Prestação de Serviços / Voluntariado

No que respeita aos recursos humanos da nossa instituição referimos e destacamos o respetivo quadro técnico sendo ele constituído maioritariamente por treinadores de Judo e profissionais de Desporto e Atividade Física devidamente qualificados, este grupo é ainda na sua maioria constituído por técnicos a trabalhar em regime de voluntariado.

Os órgãos sociais da instituição são na sua totalidade voluntariados não existindo no momento qualquer elemento em regime de prestação de serviços.

Assim, deixamos de seguida um quadro anexo que descreve o quadro técnico e de apoio, bem como a sua relação para com a instituição, em regime prestação de Serviços e/ou em regime de voluntariado.

Nome	Função	Regime
Abel Louro	Treinador/Chefe de Equipa	Contrato de Trabalho e Voluntário
Ana Hormigo	Treinadora	Voluntário
José Duarte	Treinador	Contrato de Trabalho Voluntário
João Serrasqueiro	Treinador	Contrato de Trabalho e Voluntário
Sílvio Monteiro	Treinador	Voluntário
Carla Dias	Administrativa	Voluntário
Corpos Sociais	Várias	Voluntário





## 5. Finalidades Estatutárias

1. A associação tem como objeto principal a criação de incentivos à prática de modalidades desportivas em geral e do judo em especial, promovendo a sua prática e de outras modalidades desportivas de competição com carácter amador e a formação desportiva, cultural e recreativa, nomeadamente nos seguintes domínios e de forma mais específica:

- a) Apoio à infância e juventude, principalmente a crianças e jovens em perigo e/ou desfavorecidos;
- b) Apoio às pessoas com deficiência e incapacidade;
- c) Educação e formação profissional dos cidadãos;
- d) Apoio à integração social e comunitária;
- e) Diminuir as desigualdades entre camadas sociais.

2. A Associação propõe-se ainda a desenvolver atividades de apoio social para pessoas idosas, com e sem alojamento, atividades de apoio social para pessoas com deficiência, com e sem alojamento, atividades de apoio social para crianças e jovens, com alojamento, atividades de apoio social com e sem alojamento, outras atividades de apoio social sem alojamento, atividades de cuidados para crianças, sem alojamento, formação profissional, escolas de línguas e outras atividades educativas.





## 6. O Judo

Através do Judo e em idade escolar esta modalidade é muito importante para a estimulação psicomotora da criança dado ser a fase de descoberta do mundo, do seu corpo e das suas capacidades.

Através do judo as crianças experimentam novos movimentos, melhoram a coordenação motora e conseqüentemente alcançam um melhor domínio corporal para executar diversos movimentos.

A possibilidade de vivenciar uma nova experiência numa modalidade desportiva que utiliza o corpo, irá influenciar diretamente a criança na sua aprendizagem escolar.

O rendimento escolar é o reflexo de uma melhor autoestima e autoconfiança que podem ser adquiridas ou melhoradas através do conhecimento da autoimagem, do domínio corporal e do desenvolvimento das capacidades motoras.

É na idade escolar que a criança está mais apta para receber e assimilar os estímulos, tanto motores como intelectuais, por isso crianças que têm diversas experiências e estímulos positivos nestas idades, possivelmente, serão adultos com bom desenvolvimento motor, dinâmicos, sociáveis, e especialmente saudáveis.

O Judo consegue interferir no carácter do praticante, uma vez que esta arte tem uma filosofia oriental que prima pela educação e pelo bem-estar físico, mental e social.

Em crianças extremamente tímidas e com dificuldades de socialização, o judo tem como objetivo vencer a timidez e melhorar o relacionamento interpessoal. Apesar de ser uma modalidade individual, distingue-se pelo trabalho em grupo, pela amizade e essencialmente pela disciplina.

Em crianças com extrema atividade motora ou com dificuldades de concentração, o judo torna-se numa atividade física simultaneamente divertida e exigente no cumprimento de regras e momentos de concentração.

O Judo é um meio de auxílio no desenvolvimento das crianças, e a sua prática reflete-se não só na aula, mas essencialmente em casa, na escola e na vida social.

Recentemente, a **UNESCO** declarou o JUDO como o melhor desporto para crianças. Referindo que a prática do mesmo possibilita uma infinidade de situações de aprendizagem, destacando valores tão importantes como o respeito, o companheirismo, a disciplina e a





perseverança. Favorece o impulso de todas as capacidades da criança, apostando numa educação integral, não só física mas também humana, potenciando, pelo meio do conhecimento deste desporto, todas as suas capacidades psicomotoras e de relação com os outros. Através do jogo como elemento integrador e dinamizador, introduzindo a iniciação técnico-desportiva de forma adaptada.

Outros classificam o Judo como um desporto com regras claras de disciplina e cortesia; é um desporto saudável para todas as idades e é especialmente recomendado para as crianças pela iniciação ao respeito para com o parceiro/adversário e por ter um Código de Honra próprio.

## 7. O que Fazemos?

A nossa instituição promove o gosto pela atividade física das crianças e jovens do Distrito de Castelo Branco, através da prática do judo. Com este desporto de luta de origem oriental, esta associação não só desenvolve capacidades motoras básicas e específicas dos alunos, mas também fomenta virtudes como a delicadeza, a coragem, o autocontrolo, a modéstia, a sinceridade, a honra, a amizade e o respeito.

A formação e a educação pelo desporto, a organização de eventos desportivos e recreativos têm sido objetos do programa anual desta associação que atualmente dispõe de cerca de 450 associados ativos e 403 federados na Federação Portuguesa de Judo, nos concelhos de Castelo Branco, Fundão e de Idanha a Nova. É a única associação que promove o judo através da criação de núcleos que funcionam em rede e em parceria com agrupamentos de escolas, associações de pais, associações desportivas, associações culturais e autarquias locais.

Promovemos a constante expansão da atividade do Judo, procurando ir ao encontro de crianças e jovens que, devido à interioridade, não têm acesso a infraestruturas ou outras modalidades desportivas. Tem existido uma forte adesão aos núcleos criados em zonas geográficas afastadas da capital de distrito, sempre que se facilite as condições necessárias à prática do judo, nomeadamente material e horários compatíveis.

Temos a particularidade de garantir a todos os seus alunos a oportunidade de continuar





# Associação Escola de Judo Ana Hormigo - IPSS

a prática da modalidade, em qualquer momento da sua formação, através da sua integração em qualquer núcleo, seja ele de iniciação, formação ou competição. Esta continuidade permite ajustar a prática às necessidades e ambições de cada aluno, criando-se assim a oportunidade de detetar futuros talentos nacionais ou mesmo internacionais.

De salientar que a nossa associação é a única do Distrito de Castelo Branco que possui uma atleta de elevado nível internacional. A judoca Ana Hormigo, uma das fundadoras desta associação e atleta inserida no projeto olímpico desde 2002 até 2012, representou Portugal nos Jogos Olímpicos de Pequim realizados em 2008, onde alcançou um notável 7º lugar que se traduziu pelo melhor resultado do Judo nesse evento.

Para além desta notável atleta, a nossa instituição tem conquistado diversos títulos nacionais, contando até à presente data com imensos atletas integrados nas seleções nacionais apurados pelos seus resultados a nível nacional.

## **Estatutariamente as nossas Atividades pressupõem:**

1. Para realização dos seus objetivos, a associação propõe-se criar e manter as seguintes atividades:
  - a) Intervir junto das crianças e jovens desfavorecidos, nomeadamente através da organização de aulas de judo;
  - b) Organização de aulas de judo adaptado destinadas a pessoas com deficiência e incapacidade;
  - c) Prestar apoio social, educativo, cívico, desportivo e económico a crianças e jovens desfavorecidos;
  - d) Oferta e facilitação de acesso a estágios de judo no território nacional ou no estrangeiro para crianças e jovens desfavorecidos com escassas possibilidades financeiras;
  - e) Atribuição de apoios (financeiros ou não financeiros) à prática de judo consubstanciados, nomeadamente, na disponibilização de roupa e equipamento desportivo;
  - f) Formar e habilitar treinadores, árbitros e dirigentes de Judo;
  - g) Apoiar a integração social e comunitária de crianças e jovens na sociedade;







- h) Apoiar a integração social e comunitária de crianças e jovens nas respetivas famílias e núcleos familiares;
- i) Criar e gerir uma casa de acolhimento para crianças e jovens, que sejam identificados e sinalizados pelas instituições responsáveis.
- j) Criar e gerir um centro de apoio a possíveis atletas, crianças e jovens desfavorecidos, que estejam em situação de necessidade ou dependência.

2. A associação propõe-se ainda, criar e manter as seguintes atividades instrumentais:

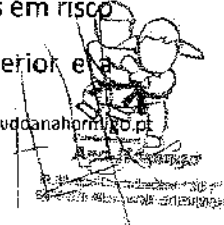
- a) Organizar aulas de judo destinadas às crianças e jovens em geral;
- b) Organizar aulas de judo destinadas a adultos;
- c) Organizar atividades desportivas e culturais destinadas a crianças, jovens e comunidade em geral, nomeadamente: estágios, encontros, convívios, ações de formação, entre outros;
- d) Prestação de serviços e apoio de fisioterapia através de um gabinete especializado em apoiar os atletas, a família dos mesmos e restante comunidade.

## 8. Crianças e Jovens em Risco de Exclusão

Desde o primeiro momento que desenvolvemos direta ou indiretamente um trabalho de apoio a jovens em risco de exclusão. O projeto da nossa associação e um dos nossos principais objetivos é o de uma realização de um trabalho de empreendedorismo social e de inclusão pela prática desportiva, que passa por levar o Judo a todas as crianças de qualquer extrato social, através da expansão da atividade da Escola de Judo Ana Hormigo.

A zona interior do nosso país é um dos territórios nacionais com menos instalações desportivas e uma zona onde não há, nalguns casos nunca houve, qualquer oferta desta modalidade desportiva olímpica para as crianças<sup>2</sup>.

Pretendemos ao longo destes anos contribuir para a descentralização das iniciativas desportivas e para a equidade no acesso à prática do desporto (neste caso através do Judo), diminuir a estigmatização das crianças do interior e em especial de crianças e jovens em risco de exclusão, promovendo hábitos de vida saudável e desenvolvendo a força interior e a





# Associação Escola de Judo Ana Hormigo - IPSS

autoestima e, por último, contrariar as elevadas carências a nível da aproximação de oportunidades.

Ao longo dos anos e através de parcerias com instituições de apoio a crianças e jovens em risco de exclusão, pretendemos que todas as crianças deverão encarar o Judo não só como uma modalidade de combate, mas essencialmente como uma filosofia de vida que incentiva à prática de hábitos saudáveis e propicia o afastamento de vícios dispensáveis (obesidade infantil, sedentarismo, tabagismo e alcoolismo).

Destacamos neste projeto o protocolo que existe desde o ano de 2010 com o Lar de Jovens de Castelo Branco, à data então gerido e orientado pelos serviços da Segurança Social de Castelo Branco e posteriormente com a ADM Estrela – Associação Social e Desenvolvimento e ainda o protocolo existente desde 2018 com a CIJE – Casa de Infância e Juventude de Castelo Branco.

Cerca de duas dezenas de jovens e crianças identificadas e sinalizadas por esta instituição, foram então devidamente acompanhados, inseridos e incluídos no projeto de apoio a jovens e crianças em risco de exclusão.

Assim todos os indivíduos puderam participar na vida ativa da nossa instituição, realizando a frequência às aulas regulares, atividades desportivas e culturais, ações de formação da área específica e outras em geral, cursos de árbitros, avaliação da condição física, entre outros.

Destacamos nestas atividades a participação em competições e estágios da modalidade em Portugal e no estrangeiro, nomeadamente em Espanha, onde foi possível dar a estas crianças e jovens experiencias únicas de novas aprendizagens, conhecimento de outras culturas e da melhoria do seu desenvolvimento humano.

Enaltecemos ainda a formação pessoal e específica destes jovens que alcançaram graduações (cintos) na modalidade que prossupõem o seu melhoramento e desenvolvimento das capacidades na modalidade e ainda a formação de árbitros realizada por alguns jovens.

Num futuro próximo, será intenção da nossa instituição e dentro das nossas possibilidades e capacidades, dar resposta a este tipo de serviço ou atividade, desenvolvendo uma resposta social de acolhimento residencial de crianças e jovens, incluída no nosso projeto e plano de atividades.

Destaque para a recente parceria e projeto implementado e criado com o Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva de Castelo Branco, mais diretamente com o Jardim





de Infância do Castelo e a Escola Básica do Castelo, com o objetivo de replicar este projeto junto de crianças desfavorecidas em risco de exclusão social e ainda com crianças de minorias étnicas e migrantes.

## 8. A Pessoa com Deficiência - Judo Adaptado

O projeto “Incluir, Igualar e Aperfeiçoar – JUDO para Todos!” é um projeto implementado no início de 2013 no concelho de Castelo Branco pela Associação Escola de Judo Ana Hormigo (AEJAH em parceria com a APPACDM - Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental de Castelo Branco.

A Escola de Judo Ana Hormigo, como entidade promotora deste projeto, apresenta uma estrutura sólida que tem conseguido vingar com escassos recursos e apoios concedidos, essencialmente graças à capacidade de gestão, dedicação, espírito de sacrifício da equipa e ao trabalho em rede e de rentabilização de recursos. A associação não parou de crescer desde que iniciou atividade, tendo-se expandindo por várias freguesias e concelhos do Distrito de Castelo Branco, sendo uma associação desportiva de grande impacto social e transversalidade geográfica pelo número de crianças e concelhos envolvidos.

O objetivo deste projeto foi e é o de continuidade passando por incluir indivíduos com diversas deficiências, igualar a oferta de oportunidades desportivas e aperfeiçoar múltiplas capacidades físicas e psíquicas através do judo.

Os técnicos com vasta experiência na modalidade abraçaram este projeto com entusiasmo e disposição para formar atletas especiais em campeões na vida, ultrapassando a barreira da deficiência e os obstáculos daí adjacentes.

O objetivo desta iniciativa foi de incluir indivíduos com diversas deficiências, igualar a oferta de oportunidades desportivas e aperfeiçoar múltiplas capacidades físicas e psíquicas através do judo. Os técnicos quiseram não só oferecer os seus ensinamentos nesta modalidade de combate mas essencialmente promover uma atividade desportiva, lúdica, inclusiva e de excelência para o desenvolvimento psicomotor direcionadas a crianças, jovens, adultos e seniores com qualquer tipo de deficiência, seja ela motora, física, intelectual, auditiva ou visual.



# Associação Escola de Judo Ana Hormigo - IPSS

Este projeto de inclusão foi premiado a nível nacional pelo BPI Capacitar em 2014 e teve um impacto enorme não só na comunidade albicastrense, conseguindo ultrapassar a meta estabelecida de 12 utentes em 2013 para 20 utentes em 2014, mas essencialmente despertou curiosidade na comunidade desportiva nacional, nomeadamente na Federação Portuguesa de Judo, na Federação Portuguesa de Desporto para a Pessoa com Deficiência, na Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Intelectual e no Special Olympics Portugal. Com o prémio ganho em 2014 foi possível criar as primeiras condições de treino através da aquisição de tapetes de judo e fatos específicos para a modalidade. Posteriormente foi-nos possível alargar o projeto aos alunos do Centro de Atividades Ocupacionais da APPACDM - Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental de Castelo Branco, sediada noutra sede de Castelo Branco, beneficiando atualmente 30 utentes. Estes atletas especiais continuam a usufruir semanalmente de aulas de judo adaptado, atividades mensais, torneios e convívios calendarizados pela nossa associação AEIAH e por outras associações a nível regional e nacional.

Dado o nosso impacto a nível regional e nacional, somos constantemente solicitados por diversas entidades na promoção de ações de sensibilização, workshops, na integração de estágios profissionais e na organização de demonstrações e atividades com população portadora de deficiência.

## 9. Judo na Terceira Idade

Foi possível em momentos anteriores e através de uma parceria com um grupo de pessoas de terceira idade, Judo sénior com o nome "Tardes de Alcains" realizarmos ao longo de uma época desportiva aulas regulares da nossa modalidade. Que se traduziram num ganho intrínseco de conhecimento, companheirismo, aumento da auto estima, combate ao isolamento e ao risco de exclusão. Assim, existiu um aperfeiçoamento e melhoria de das suas capacidades físicas e psicológicas.

A Beira Interior é a nível nacional uma das zonas mais envelhecidas de Portugal. As aldeias e vilas são cada vez mais desertificadas e ocupadas por população envelhecida e



# Associação Escola de Judo Ana Hormigo - IPSS

esquecida. O CLAS de Castelo Branco diz que o distrito é envelhecido e a quantidade de idosos é maior em relação aos jovens. O índice de envelhecimento no concelho de Castelo Branco é de 174.9 e o Índice de dependência de idosos é de 35.5 (nível nacional é 25.4). Em longevidade é de 25.4 em Portugal e em Castelo Branco é de 51.1.

Não existe na região qualquer oferta de prática de atividade física em ambiente de ginásio ou espaço fechado com o intuito específico de realizar reforço e melhoria muscular com o acompanhamento técnico especializado. A partir da idade sénior há uma quebra de força na ordem dos 60 por cento nos membros inferiores, no entanto estudos científicos comprovam um aumento de 130 por cento de força muscular quando realizado um programa específico de treino. A nível da prática do Judo a população mais idosa tem medo e receio de que não seja adequado à sua idade e capacidades, contudo queremos inverter essa ideia negativa e proporcionar momentos inesquecíveis com a prática desta modalidade ancestral que é praticada por qualquer tipo de pessoa ou faixa etária retirando dela imensa sabedoria através do seu código moral. É também nosso interesse rentabilizar e aproveitar todo o material e equipamento adquirido ao longo destes anos e realizar o seu aproveitamento com todas as faixas etárias possíveis, na expectativa de podemos novamente abraçar um projeto para estas faixas etárias.

## 10. Parcerias Estratégicas

Desde a nossa criação e constituição que a nossa associação valorizou desde o início as parcerias e trabalho conjunto entre instituições e associações. Assim, desde o início que mantivemos e alargámos o nosso principal objetivo e missão, com o apoio a instituições de carácter social e desportivo, preservando e criando mais parcerias estratégicas de apoio com várias autarquias, juntas de freguesia, agrupamentos de escolas, jardins de infância, instituições solidariedade social e outros parceiros públicos e privados, deixamos a listagem das referidas instituições.



# Associação Escola de Judo Ana Hormigo - IPSS

---

- Câmara Municipal de Castelo Branco;
- Junta de Freguesia do Ladoeiro;
- Junta de Freguesia de São Vicente da Beira;
- Junta de Freguesia do Louriçal do Campo;
- Junta de Freguesia dos Enxames;
- União de Freguesias do Ninho do Açor e Sobral do Campo;
- Instituto Politécnico de Castelo Branco;
- Escola Superior de Educação de Castelo Branco;
- Agrupamento de Escolas de Alcains e São Vicente da Beira;
- Agrupamento de Escolas Cidade de Castelo Branco;
- Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva;
- Agrupamento de Escolas Amato Lusitano de Castelo Branco;
- Jardim Escola João de Deus de Castelo Branco;
- Jardim de Infância Dr. Alfredo Mota;
- Jardim de Infância de Alcains;
- Jardim de Infância "O Pimpão";
- Jardim de Infância "Era Uma Vez";
- Associação de Estudantes da Escola Superior de Educação de Castelo Branco;
- Associação de Basquetebol Albicastrense;
- Casa do Benfica de Castelo Branco;
- Associação de Pais da Escola de Judo Ana Hormigo;
- Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental de Castelo Branco;
- Universidade Popular de Alcains;
- Desportivo de Castelo Branco;





- Sport Benfica e Castelo Branco;
- Forum de Castelo Branco;
- AERID – Associação Educar, Reabilitar e Incluir Diferenças;
- Associação de Apoio à Criança.
- ADM Estrela – Associação Social e Desenvolvimento
- CIJE - Casa de Infância e Juventude de Castelo Branco.

## 11. Relatório de Atividades e Contas 2019

A Associação Escola de Judo Ana Hormigo mantendo-se fiel aos seus estatutos, código moral e filosofia continua a ser um projeto desportivo e cultural que desenvolve, múltiplas atividades desportivas de iniciação, formação e competição de crianças e jovens.

Continuamos a manter uma aposta forte num dos grandes objetivos da nossa instituição, que passa pelo aumento do nosso número de associados, foi possível terminar o ano de 2019 com 450 associados ativos e 403 federados na Federação Portuguesa de Judo, nos concelhos de Castelo Branco (freguesias de Castelo Branco, Retaxo e Cebolais, Alcains e São Vicente da Beira), Fundão (freguesia dos Enxames) e de Idanha a Nova (freguesia do Ladoeiro.

No ano transato no que respeita à participação em competições, concentrações, estágios, e outras atividades desportivas e culturais, mantivemos o número de participantes apesar de uma redução muito ínfima, realizámos e obtivemos um aumento no que respeita ao número de atividades.

Assim, organizámos sob nossa responsabilidade 32 atividades abertas a nível nacional e internacional, fomos coorganizadores em parceria com outras instituições, de 3 atividades e participámos num total de 114 atividades, assim estiveram envolvidos nas referidas atividades um total de 3.453 (Três mil quatrocentos e cinquenta e três) participantes.

Para além das nossas participações em várias regiões do nosso país e do nosso país vizinho Espanha, estivemos ainda em mais 10 países espalhados pelo mundo estando presentes em 43 cidades, 24 em Portugal e em 19 cidades estrangeiras, a saber levámos o



## Associação Escola de Judo Ana Hormigo - IPSS

nome de Castelo Branco e Portugal até ao Azerbaijão, Croácia, Emirados Árabes Unidos, Estados Unidos da América, França, Itália, Polónia, Rússia, Uzbequistão e Turquia.

Como no ano anterior e para além do projeto social que já desenvolvemos com crianças e jovens em risco de exclusão em que oferecemos a prática da atividade física com a modalidade de Judo, nomeadamente através de protocolo com a Casa de Infância e Juventude de Castelo Branco e o Lar de Jovens de Castelo Branco, e ainda a crianças do Jardim de Infância do Castelo e ainda à Escola Básica do Castelo, que para além do trabalho com crianças de minorias étnicas realçamos o nosso trabalho com crianças e jovens refugiados migrantes.

Mantivemos ainda, a aposta no projeto de inclusão com jovens e crianças com diversas deficiências ou limitações chamado "Judo Para Todos", sendo nossa principal parceira a Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental de Castelo Branco. Continuámos este ano a aposta forte no desenvolvimento e preparação do nosso atleta Sérgio Mendes, com o intuito de tentarmos a seu envolvimento no próximo Projeto Paralímpico Tóquio 2020.

Assim, foi possível ao longo de 2019 continuar a representar e a dignificar a nossa cidade, em toda a região, país e também no estrangeiro com o nosso desempenho desportivo e contributo social.

Em anexo apresentamos relatório de atividades e resultados de 2019, contudo deixamos de seguida os nossos resultados mais significativos de 2019 em Campeonatos Internacionais, Nacionais e Zonais.

Destacamos a conquista dos seguintes resultados de relevo, não obstante de tantos outros resultados alcançados em campeonatos zonais, competições open e torneios internacionais em Espanha e França nomeadamente várias medalhas de ouro em Saint Cyprien (França), Villa Montijo (Espanha), Salamanca (Espanha), entre outros.

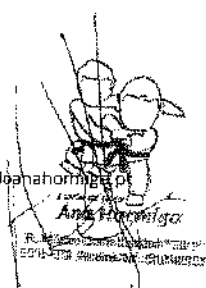
Assim, conseguimos obter 11 medalhas em campeonatos nacionais regulares, com 5 campeões nacionais e 6 medalhas de bronze, a saber:

Campeã Nacional Juvenis Adriana Torres -70 kg

Campeã Nacional Juvenis Matilde Gonçalves -36 kg

Campeã Nacional Juniores Bárbara Carriço -44 Kg

Campeã Nacional FADU Mariana Milheiro +70







# Associação Escola de Judo Ana Hormigo - IPSS

Campeão Nacional FADU José Duarte +100 Kg

Medalha Bronze Campeonato Nacional Juvenis Joana Carvalhinho -52 kg

Medalha Bronze Campeonato Nacional Juvenis Rui Anjos -55 kg

Medalha Bronze Campeonato Nacional Juvenis Duarte Rosa +81 kg

Medalha Bronze Campeonato Nacional Cadetes Bárbara Carriço -44 Kg

Medalha Bronze Campeonato Nacional Cadetes Bárbara Carriço Ângela Carriço -48 Kg

Medalha Bronze Campeonato Nacional Cadetes Bárbara Carriço Maria Rosário -52 Kg

Grande destaque também para a conquista da Medalha de Bronze no Campeonato Nacional de Equipas Femininas de Juvenis (Matilde Gonçalves -44 Kg, Cláudia Barata -52 Kg, Joana Carvalhinho -57 Kg e Adriana Torres +57 Kg)

No que respeita a medalhas em campeonatos nacionais de Judo Adaptado no quadro competitivo ANDDI 6 campeões nacionais, 4 vice-campeões nacionais e 5 medalhas de bronze e no quadro competitivo da FPJ, 5 campeões nacionais, 4 vice-campeões nacionais e 3 medalhas de bronze.

Sagraram-se medalhados nacionais no quadro competitivo da ANDDI os seguintes atletas:

## Síndrome de Down

Campeão Nacional Diogo Côrte -81kg Campeã Nacional Cláudia Gaspar -57kg

Vice-campeão Nacional Paulo Vítor -66kg Medalha de Bronze Rui Gamas -66kg

Medalha de Bronze Miguel Lourenço -81kg.

## Deficiência Intelectual

Campeão Nacional Noel Gonçalves -81kg

Campeão Nacional Maria Fernandes -52kg

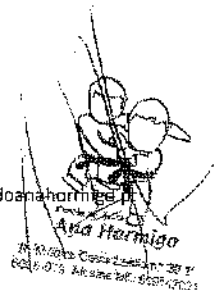
Campeão Nacional Ana Melissa -57kg

Campeão Nacional Anabela Antunes +70kg

Vice-campeão Nacional João Gil -66kg

Vice-campeã Nacional Rita Almeida -63kg

Vice-campeã Nacional Rafaela Louro +70kg





## Associação Escola de Judo Ana Hormigo - IPSS

Medalha de Bronze Carla Marujo -63kg Medalha de Bronze Isabel Lourenço -63kg  
Medalha de Bronze Adelina Abilio +70kg

Sagraram-se medalhados nacionais no quadro competitivo da FPJ os seguintes atletas:

### Síndrome de Down

Campeão Nacional Diogo Côrte -73kg  
Vice-campeã Nacional Cláudia Gaspar -63kg  
Medalha de Bronze Paulo Vítor -55kg  
Medalha de Bronze Rui Gamas -66kg  
Medalha de Bronze Miguel Rapoula -81kg

### Deficiência Intelectual

Campeã Nacional Liliana Fernandes -57kg  
Campeã Nacional Isabel Antunes -70kg  
Campeão Nacional João Martins -73kg  
Campeão Nacional Noel Gonçalves -81kg  
Vice-campeã Nacional Rita Almeida - 57kg  
Vice-campeã Nacional Carla Marujo - 63kg  
Vice-campeã Nacional Rafaela Louro +70kg  
Medalha de Bronze João Gil -66kg  
Medalha de Bronze Adelina Abílio +70kg

Destacamos também a obtenção de vários títulos internacionais em Judo Adaptado:

Campeã do Mundo de Síndrome de Down Cláudia Gaspar -57 Kg  
Campeão do Mundo World Games Special Olympics Noel Gonçalves -81 Kg

Vice Campeão do Mundo de Síndrome de Down Diogo Côrte -73 Kg  
Medalha Bronze Campeonato do Mundo de Síndrome de Down Paulo Mendes  
Medalha Bronze no World Games Special Olympics Rita Almeida -63 Kg





No que respeita a contas, após a reconciliação das mesmas e mediante apresentação do Relatório do Técnico Oficial de Contas, após todos os lançamentos estarem devidamente apoiados em documentação que se encontra arquivada e emitida dentro das normas legais, apresentamos no ano de 2019 os custos totais da atividade desenvolvida no valor de 85.893,01 € (oitenta e cinco mil, oitocentos e noventa e três euros, com um cêntimo) e as receitas totalizam o valor de 73.282,36€ (setenta e três mil, duzentos e oitenta e dois euros, com trinta e seis cêntimos), sendo que as amortizações do exercício totalizaram o valor de 7.463,28€ (sete mil, quatrocentos e sessenta e três euros, com vinte e oito cêntimos).

Acerca dos resultados líquidos do ano 2019 o saldo das contas negativo no valor de 20.073,93€ (vinte mil, setenta e três euros, com noventa e três cêntimos).

Em anexo juntam-se os seguintes documentos: 1. Balanço 2. Demonstração de Resultados 3. Balancete Analítico 4 Balancete Analítico após Resultados.

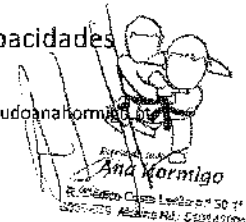
Ainda em anexo apresentamos o respetivo relatório de atividades e resultados 2019.

## 12. Conclusão

Após vários anos de existência, prestando vários serviços de excelência à comunidade desde o primeiro momento de implementação, a nossa instituição conseguiu apoiar e incluir várias áreas e valências no seio do projeto de intervenção, nomeadamente o apoio a crianças e jovens em risco de exclusão, apoio a pessoas com deficiência e ainda no apoio à terceira idade, não esquecendo a parte competitiva e de lazer da nossa modalidade, associada aos resultados de excelência alcançados pelos nossos atletas, treinadores e dirigentes.

Obtivemos ao longo do tempo e através de várias iniciativas a diminuição e o combate à estigmatização das crianças do interior e em especial de crianças e jovens em risco de exclusão, promovendo hábitos de vida saudável e desenvolvendo a força interior e a autoestima, contrariando as elevadas carências a nível da aproximação de oportunidades.

Desenvolvemos e promovemos capacidades físico-motoras de base e capacidades





# Associação Escola de Judo Ana Hormigo - IPSS

psíquicas, bem como proporcionámos a igualdade de oportunidades para pessoas com deficiência, quebrando obstáculos à inclusão desta população, sempre com resultados bastante positivos quer pela apreciação dos atletas, quer pelos seus encarregados de educação, restantes intervenientes e comunidade em geral.

Conseguimos sem dúvida alguma, colmatar a ausência na oferta de desporto para pessoas com deficiência no interior do país, nomeadamente na modalidade de Judo Adaptado, quer ao nível de instalações e acessos, quer em materiais e técnicos especializados.

Obtivemos um ganho intrínseco de conhecimento, companheirismo e aumento da auto estima junto de pessoas de terceira idade; com o combate ao isolamento e ao risco de exclusão, partindo do pressuposto de que existiu um aperfeiçoamento e melhoria das capacidades físicas e psicológicas.

Assim, podemos concluir uma vez mais que através do nosso projeto ao longo de vários anos, que alcançámos o desenvolvimento e melhoramento da qualidade de vida do público alvo (crianças e jovens em risco de exclusão, pessoas com deficiência, terceira idade, atletas de competição e de lazer) através de hábitos e práticas de vida saudáveis.

Pretendemos assim, aumentar o máximo possível o número de pessoas que participam nas atividades desenvolvidas pelo nosso projeto, realizando uma maior e melhor inclusão.

## 12. Anexos

1. Balanço
2. Demonstração de Resultados
3. Balancete Analítico
4. Balancete Analítico após Resultados
5. Relatório de Atividades e Resultados 2019







# Associação Escola de Judo Ana Hormigo

## Relatório de Atividades e Resultados 2019

Data	Atividade	Organizador	Local	Evento	Nº de Participantes	Descrição da Atividade (Resultados no Geral, Resultados em Específico, Treinadores)	Foto Colocar Foto de Grupo de Preferência	Link	
1	29/01	Kangala	AEAM	Alcobaça	1000	25	Torneio Nacional de Judo - 1ª edição organizada pela Associação de Judo de Alcobaça, com o apoio da Câmara Municipal de Alcobaça. Participaram atletas de várias regiões do país.		Facebook
2	29/01	Kangala	AEAM	Alcobaça	1000	26	Torneio Nacional de Judo - 1ª edição organizada pela Associação de Judo de Alcobaça, com o apoio da Câmara Municipal de Alcobaça. Participaram atletas de várias regiões do país.		Facebook e Instagram
3	29/01	Nacional - Festeira das Granações	AEAM	Alcobaça	Tudo	200	Evento interno de Judo, realizado no Complexo Desportivo de Alcobaça, com a presença de atletas de várias regiões do país.		Facebook e Instagram
4	09/02	V Oito de Judo - Judo de Alcobaça	AJUCB	Alcobaça	Tudo	14	1º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 2º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 3º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 4º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 5º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 6º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 7º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 8º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 9º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 10º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg.		Facebook e Instagram
5	15/02	Copa João de Deus	AJUCB	Alcobaça	Judo	10	1º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 2º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 3º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 4º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 5º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 6º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 7º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 8º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 9º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 10º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg.		Facebook e Instagram
6	18/02	Campeonato Zonal de Alcobaça	AJUCB	Alcobaça	Tudo	14	1º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 2º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 3º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 4º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 5º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 6º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 7º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 8º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 9º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 10º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg.		Facebook e Instagram
7	27/02	Copa Espírito Santo	Clube de Judo	Alcobaça	Tudo	10	1º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 2º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 3º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 4º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 5º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 6º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 7º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 8º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 9º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 10º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg.		Facebook e Instagram
8	16/03	Campeonato Nacional de Alcobaça	AJUCB	Alcobaça	Tudo	10	1º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 2º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 3º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 4º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 5º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 6º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 7º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 8º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 9º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 10º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg.		Facebook e Instagram
9	24/03	Copa Espírito Santo	Clube de Judo	Alcobaça	Tudo	1	Evento interno de Judo, realizado no Complexo Desportivo de Alcobaça, com a presença de atletas de várias regiões do país.		Facebook e Instagram
10	14/04	European Cup de Judo 2019	EAJ	Alcobaça	Tudo	3	Evento internacional de Judo, realizado no Complexo Desportivo de Alcobaça, com a presença de atletas de várias regiões do país.		Facebook e Instagram
11	17/04	Torneio de Judo de Alcobaça 2019	EAJ	Alcobaça	Tudo	1	Evento interno de Judo, realizado no Complexo Desportivo de Alcobaça, com a presença de atletas de várias regiões do país.		Facebook e Instagram
12	19/04	Copa Espírito Santo	Clube de Judo	Alcobaça	Tudo	1	Evento interno de Judo, realizado no Complexo Desportivo de Alcobaça, com a presença de atletas de várias regiões do país.		Facebook e Instagram
13	17/04	Judo de Alcobaça - Torneio de Judo de Alcobaça	AJUCB	Alcobaça	Tudo	4	Evento interno de Judo, realizado no Complexo Desportivo de Alcobaça, com a presença de atletas de várias regiões do país.		Facebook e Instagram
14	15/04	Copa Espírito Santo de Judo de Alcobaça	AJUCB	Alcobaça	Tudo	7	1º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 2º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 3º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 4º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 5º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 6º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 7º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg.		Facebook e Instagram
15	20/04	Open de Alcobaça	EAJ	Alcobaça	Tudo	16	Evento interno de Judo, realizado no Complexo Desportivo de Alcobaça, com a presença de atletas de várias regiões do país.		Facebook e Instagram
16	28/04	Super Copa de Alcobaça	EAJ	Alcobaça	Tudo	7	1º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 2º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 3º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 4º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 5º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 6º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 7º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg.		Facebook e Instagram
17	24/04	Estágio de Judo	AEAM	Alcobaça	Tudo	20	Evento interno de Judo, realizado no Complexo Desportivo de Alcobaça, com a presença de atletas de várias regiões do país.		Facebook e Instagram
18	28/04	Campeonato Nacional de Alcobaça	EAJ	Alcobaça	Tudo	10	1º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 2º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 3º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 4º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 5º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 6º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 7º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 8º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 9º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 10º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg.		Facebook e Instagram
19	19/04	Campeonato Nacional de Alcobaça	EAJ	Alcobaça	Tudo	1	Evento interno de Judo, realizado no Complexo Desportivo de Alcobaça, com a presença de atletas de várias regiões do país.		Facebook e Instagram
20	02/05	Aberto de Alcobaça - 1ª edição	EAJ	Alcobaça	Tudo	7	1º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 2º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 3º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 4º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 5º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 6º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg, 7º Lugar: João Carlos Gomes - 48 kg.		Facebook e Instagram

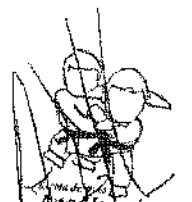
Associação Escola de Judo Ana Hormigo  
 Rua da Escola, 100 - Alcobaça  
 2500-000 Alcobaça - Portugal  
 Telefone: +351 252 300 000  
 Email: ajucb@ajucb.pt







65	Tripé	Quem é Trabalhador	AGBIB	AGBIB	SEMINT	6	União de Trabalhadores		União de Trabalhadores
66	14 Jul	Edição de Notícias São Marcos de Bloco	FEPM	São Marcos de Bloco	Todos	10	Edição de Notícias São Marcos de Bloco		União de Trabalhadores
67	1 Jul	Edição de Notícias São Marcos de Bloco	AGBIB	AGBIB e Carlos Botelho	Todos	20	Edição de Notícias São Marcos de Bloco		União de Trabalhadores
68	21 Jul	Folha Mensal de Notícias	AGBIB	Carlos Botelho	Todos	20	Folha Mensal de Notícias		União de Trabalhadores
69	23 Jul	Edição de Notícias São Marcos de Bloco	FEPM	Carlos Botelho	Todos	1	Edição de Notícias São Marcos de Bloco		União de Trabalhadores
70	23 Jul	Cartão de Notícias	FEPM	Carlos Botelho	Todos	1	Cartão de Notícias		União de Trabalhadores
71	23 Jul	Cartão de Notícias	FEPM	Carlos Botelho	Todos	16	Cartão de Notícias		União de Trabalhadores
72	23 Jul	Jornal de Notícias	FEPM	Carlos Botelho	Todos	10	Jornal de Notícias		União de Trabalhadores
73	23 Jul	Edição de Notícias São Marcos de Bloco	AGBIB	Carlos Botelho	Todos	6	Edição de Notícias São Marcos de Bloco		União de Trabalhadores
74	23 Jul	Troca de Notícias	FEPM	Carlos Botelho	Todos	2	Troca de Notícias		União de Trabalhadores
75	23 Jul	Troca de Notícias	AGBIB	Carlos Botelho	Todos	10	Troca de Notícias		União de Trabalhadores
76	23 Jul	Troca de Notícias	AGBIB	Carlos Botelho	Todos	1	Troca de Notícias		União de Trabalhadores
77	23 Jul	Troca de Notícias	AGBIB	Carlos Botelho	Todos	10	Troca de Notícias		União de Trabalhadores
78	23 Jul	Troca de Notícias	AGBIB	Carlos Botelho	Todos	11	Troca de Notícias		União de Trabalhadores
79	23 Jul	Troca de Notícias	AGBIB	Carlos Botelho	Todos	10	Troca de Notícias		União de Trabalhadores
80	23 Jul	Troca de Notícias	AGBIB	Carlos Botelho	Todos	10	Troca de Notícias		União de Trabalhadores
81	23 Jul	Troca de Notícias	AGBIB	Carlos Botelho	Todos	10	Troca de Notícias		União de Trabalhadores
82	23 Jul	Troca de Notícias	AGBIB	Carlos Botelho	Todos	1	Troca de Notícias		União de Trabalhadores
83	23 Jul	Troca de Notícias	AGBIB	Carlos Botelho	Todos	21	Troca de Notícias		União de Trabalhadores
84	23 Jul	Troca de Notícias	AGBIB	Carlos Botelho	Todos	11	Troca de Notícias		União de Trabalhadores
85	23 Jul	Troca de Notícias	AGBIB	Carlos Botelho	Todos	30	Troca de Notícias		União de Trabalhadores
86	23 Jul	Troca de Notícias	AGBIB	Carlos Botelho	Todos	42	Troca de Notícias		União de Trabalhadores

  
 Ana Maria  
 R. Mendonça Costa, s/nº 20 1º  
 5015-075 Alameda B. 57014-270

10	25.04	Torneio Inter-Clubes Esportivos	CBCE	Atletas	Atletas	6	Jogos de Basquete, Vôlei, Futebol, Tênis, Badminton, etc.		Associação Esportiva União
11	25.04	Quarta Feira de Esportes Infantis	Comunidade	Atletas	Caféto	5	Atividades recreativas para crianças		Associação Esportiva União
12	25.04	Festa de Início Anual	ADCE	Futebol	Nenens	1	Visão Participativa		Associação Esportiva União
13	25.04	1º Torneio de Futebol de Jovens	ADCE	Vôlei	Tenens	1	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
14	25.04	1º Torneio de Futebol de Jovens	ADCE	Atletas	Tenens	7	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
15	25.04	Comemoração de Início de Ano	E.L.I.	Atletas	Atletas	1	Atletas		Associação Esportiva União
16	25.04	1º Torneio de Futebol de Jovens	Associação Esportiva União	Atletas	Tenens	12	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
17	25.04	1º Torneio de Futebol de Jovens	Associação Esportiva União	Atletas	Tenens	120	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
18	25.04	Torneio Inter-Clubes Esportivos	ADCE	Futebol	Atletas	11	Visão Participativa		Associação Esportiva União
19	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	1	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
20	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
21	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
22	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
23	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
24	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
25	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
26	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
27	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
28	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
29	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
30	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
31	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
32	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
33	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
34	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
35	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
36	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
37	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
38	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
39	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
40	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
41	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
42	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
43	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
44	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
45	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
46	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
47	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
48	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
49	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União
50	25.04	Comemoração de Início de Ano	ADCE	Atletas	Juvenens	10	Evento de Jovens Atletas		Associação Esportiva União

Associação Esportiva União  
 Rua ...  
 ...  
 ...

