

Recicle esta revista
colocando-a no ecoponto azul

Outubro 22

Penha

Jf-penhafranca.pt

78

Junta de Freguesia da Penha de França

Sofia Oliveira Dias
balanço e pistas para o futuro da freguesia
pág. 4-7

**“Um bairro propício à
criatividade”**
pág. 21



Penha
de França
do rio à colina



Sofia Oliveira Dias

Presidente

Pelouros:
Segurança e Proteção Civil | Recursos Humanos | Marca, Comunicação e Informação
Gestão Territorial | Desporto

Atendimento ao público:

3.ª feira, entre as 10h00 e as 12h00, na Sede, sem marcação prévia

✉ presidente@jf-penhafranca.pt



Maria Capitolina Marques

Vogal

Pelouros:
Desenvolvimento Social | Saúde | Educação
Habitação

Atendimento ao público:

4.ª feira, às 10h00, no Polo de Desenvolvimento Social e Saúde, com marcação prévia

✉ capitolina.marques@jf-penhafranca.pt



Maycon Santos

Vogal

Pelouros:
Administração Geral | Cidadania e Participação
Associativismo | Atividades Económicas
Diversidade e inclusão

Atendimento ao público:

4.ª feira, às 15h00, na Sede, com marcação prévia

✉ maycon.santos@jf-penhafranca.pt



Manuel Duarte

Tesoureiro

Pelouros:
Finanças | Património

Atendimento ao público:

2.ª feira, às 16h00, na Sede, com marcação prévia

✉ manuel.duarte@jf-penhafranca.pt



Fátima Gil

Secretária

Pelouros:
Bem-Estar Animal

Atendimento ao público:

2.ª feira, às 10h00, na Sede, com marcação prévia

✉ fatima.gil@jf-penhafranca.pt



Manuel Ferreira

Vogal

Pelouros:
Cultura

Atendimento ao público:

3.ª feira, às 15h00, na Sede, com marcação prévia

✉ manuel.ferreira@jf-penhafranca.pt



Filipe Cunha

Vogal

Pelouros:
Modernização Administrativa
Transição Digital e Climática

Atendimento ao público:

3.ª feira, às 19h00, no Espaço Multiusos, com marcação prévia

✉ filipe.cunha@jf-penhafranca.pt



Propriedade
**Junta de Freguesia da
Penha de França**

Diretora
Sofia Oliveira Dias

Subdiretor
Manuel dos Santos Ferreira

Coordenação
Dina Soares

Design e Grafismo
Ricardo Jobling

Fotografia
**André Roma
Cláudio Ivan Fernandes**

Impressão
Soartes - Artes Gráficas, Lda

Tiragem
22.500 exemplares

Distribuição Gratuita
Depósito Legal 408969/16

Editorial

A reabilitação do espaço público, a disponibilização de mais áreas verdes e novos equipamentos desportivos são algumas das metas que estabeleci quando me elegeram e que mantenho no meu dia a dia ao serviço da Penha de França. Neste segundo ano, de um novo mandato, pretendo continuar a lutar pelo bem-estar de todos quantos vivem e trabalham na nossa freguesia, garantindo mais segurança, mais mobilidade, apoio à cultura, à educação e melhores condições de vida para quem mais precisa. Para o efeito, e no que concerne à segurança, temos apoiado a PSP com equipamentos e até na entrega de uma viatura. A videovigilância, cujo processo de instalação já solicitei à Câmara de Lisboa, pretende ser mais um instrumento de garantia de segurança para quem aqui vive.

Em matéria de assistência, vamos manter os apoios criados durante a pandemia para que quem está a ser afetado pelo aumento do custo de vida possa beneficiar de auxílios ao

arrendamento, pagamento das contas e dos medicamentos e ainda assistência nas refeições.

Na cultura, e quando a Penha de França está cada vez mais bem cotada no mundo da criação artística, dos hubs criativos e das associações culturais, a Junta continuará a apoiar a partilha destes talentos com a comunidade.

Finalmente, e em matéria de mobilidade, pretendo, eu e certamente muitos de vocês, que a Câmara de Lisboa promova a instalação da primeira estação das bicicletas Gira que permita começarmos a apostar nos meios de transportes mais ligeiros, provando que, apesar das suas colinas, a Penha também anda de bicicleta. Já é tempo de a Gira abranger toda a cidade.

Tenho ainda esperança que a Carris crie uma ligação da freguesia ao metro, seja pelo lado de Santa Apolónia ou da Alameda.



Sofia Oliveira Dias

Presidente da Junta de Freguesia da Penha de França

SEDE DA JUNTA DE FREGUESIA

Travessa do Calado 2
1170-070 Lisboa
Telefone: 218 160 720
Email: geral@jf-penhafranca.pt

PISCINA DA PENHA DE FRANÇA

Calçada do Poço dos Mouros, 2
Telefone: 210 455 083
Email: piscina@jf-penhafranca.pt
Horário : 2.ª a 6.ª feira, das 8h às 21h.
Sábado, das 9h às 18h

ESPAÇO MULTIUSOS

Avenida Coronel Eduardo Galhardo
(sob o viaduto da Avenida General
Roçadas)
Telefone: 218 100 390
Email: multiusos@jf-penhafranca.pt
Horário: 2.ª a 6.ª feira, das 9h às 21h30
Sábado, das 10h às 13h
Secretaria: 2.ª a 6.ª feira, das 9h às 18h

POLO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL E SAÚDE

Quinta do Lavrado, Avenida Marechal
Francisco da Costa Gomes, loja 13
Telefone: 210 532 377
Email: desenvolvimento.social@jf-penhafranca.pt
Horário: 2.ª a 6.ª feira das 9h30 às 13h e das 14h às 17h30

POSTO MÉDICO

Telefone: 218 144 291
Email: posto.medico@jf-penhafranca.pt
Horário: 2.ª a 6.ª feira, das 9h30 às 17h30
Posto de Enfermagem | 2.ª a 6.ª, das 9h às 13h e das 14h às 17h

🌐 www.jf-penhafranca.pt

📘 www.facebook.com/FreguesiaPenhadeFranca

📷 www.instagram.com/jfpenhafranca

Penha de França

defende videovigilância, mais espaços verdes e estacionamento para a freguesia

Releita há um ano como presidente da Junta de Freguesia da Penha de França, Sofia Oliveira Dias, aposta na continuidade dos projetos, a nível da requalificação do espaço público, melhoria da mobilidade, zonas verdes e equipamentos desportivos. Nesta entrevista, anunciou ainda que já requereu a instalação da videovigilância como forma de reforçar a segurança na freguesia.

Foi eleita com um programa para quatro anos, mas tem certamente metas para este primeiro ano. Quais foram?

Objetivos de continuidade. Continuar a trabalhar no quadro das nossas competências e a insistir, naquilo que é competência da Câmara, na resolução dos principais problemas da Penha de França. A falta de estacionamento, falta de espaços verdes e de equipamentos desportivos. Por exemplo, insistindo com a Câmara de Lisboa para que instale a estação das bicicletas na Freguesia, ou acompanhando o

concurso para o projeto de requalificação da Parada do Alto de São João e garantirmos que, de facto, essa requalificação se concretiza neste mandato.

É continuarmos, também, a lutar por mais espaços verdes, por exemplo o Caracol da Penha, que é um espaço que já está para abrir há algum tempo. No fundo, trabalhar com a população e a Câmara em prol da Penha de França.

Durante a pandemia, a Junta deu um grande apoio à população. O que está a fazer agora nestes tempos de crise?

A Junta, em articulação com a Câmara, vai continuar a dar apoio às famílias carenciadas para que consigam fazer face ao aumento do custo de vida. Vamos continuar a dar as refeições, a subsidiar o arrendamento, a ajudar a custear as despesas da água, luz, gás, medicamentos. Medidas muito importantes para as famílias que, infelizmente, transitaram de uma situação para a outra.

No que se refere à segurança, a videovigilância seria uma boa aposta para a freguesia?

É, e já a pedimos. Além da articulação que fazemos com a 11ª Esquadra da PSP que serve a freguesia, e do apoio que lhe damos em meios e equipamentos, pedimos recentemente à Câmara a videovigilância para a zona da Morais Soares. Esta decisão tem muito a ver com as queixas que recebemos, nomeadamente na zona da Praça Paiva Couceiro, da Morais Soares e da Rua António Gonçalves. É mais uma ferramenta que queremos colocar ao dispor da segurança das pessoas. Está, também, em linha, com aquilo que a própria PSP tem defendido.

Mas tem dados que apontam para um agravamento da criminalidade?

Pelo menos fazem-nos chegar mais ocorrências. Não necessariamente que isso se reflita nas estatísticas pois estão em linha com o período pré pandemia. Também há aqui uma cultura de civismo que leva as pessoas a apresentarem mais queixas, o que é bom porque só assim é que as esquadras podem reivindicar mais meios. Não sei se houve um grande aumento das ocorrências, mas a verdade é que nos estão a fazer chegar mais queixas. Além disso, as pessoas pedem polícia na rua. Ver um agente dá uma sensação de segurança. E isso faz parte do policiamento de proximidade. Funciona bem na Escola Segura e tem de funcionar em todas as áreas. De igual modo, queremos também a Polícia Municipal mais presente na Penha de França.

A nível da educação, a Junta já assegura as atividades extracurriculares e o prolongamento de horários para todos os alunos do pré-escolar e do básico. Há novos projetos para a área da educação? E como avalia estas experiências?

Muito positiva. Transferimos o exercício dessas competências para o Lisboa Ginásio Clube porque é uma instituição que já há vários anos que desempenha estas funções noutras freguesias vizinhas e tem um quadro de pessoal estável. Estamos muito satisfeitos com a oferta de atividades existente e pretendemos

continuar nesse rumo. Quanto a novos projetos, o facto de a piscina ter reaberto permitiu juntá-la às atividades que já existiam, o que se traduziu num enriquecimento da nossa oferta.

Na cultura, e em concreto no que diz respeito às associações culturais, a Penha de França tornou-se um grande polo de atração. Como explica isso?

É verdade que este é um bairro que está, em parte, a envelhecer, mas, ao mesmo tempo, está a atrair mais jovens que decidem aqui viver ou trabalhar. Tradicionalmente, essa transferência de pessoas explicava-se pelo aumento de preços nas zonas mais hipster da cidade, mas a verdade é que têm acabado por ficar cá. Apesar de não termos espaços culturais públicos, tem havido alguma renovação dos imóveis no sentido de transformar casas ou lojas em hubs, ateliers, coworks de jovens criativos e a Junta, sempre que possível, ajuda a que estes talentos sejam partilhados com a comunidade. É algo estimulante para todos.





Uma das queixas recorrentes em todas as freguesias de Lisboa, é a falta de estacionamento. O que é que tem sido feito para minorar este problema?

Há aqui várias abordagens. A primeira tem a ver com a intervenção da Emel. O ordenamento e a disciplina do estacionamento é o que de melhor podemos fazer quando temos um espaço público finito e temos de o pôr ao serviço, maioritariamente, dos residentes e é isso que faz a Emel. No entanto, apesar do grande esforço na criação de espaço de estacionamento, e muitos têm sido criados nos últimos anos, em várias zonas da freguesia, este é um problema que estamos permanentemente a tentar melhorar. Depois há uma série de medidas que têm de ser tomados no sentido de irmos fomentando os modos mais suaves de locomoção. A alternativa ao automóvel aqui é complicada. Temos colinas, não temos metro, portanto,

estamos totalmente dependentes dos autocarros. O problema é que são carreiras muito longas que normalmente trazem atrasos. As pessoas queixam-se muito e nós transmitimos essas queixas. Agora, temos de apostar noutros modos de mobilidade e, aí, continuamos à espera de que a Câmara instale as bicicletas Gira na freguesia.

A Penha de França é bem servida de transportes públicos?

Temos a carreira de bairro que é muito útil, embora só sirva quem se desloca dentro da freguesia. Era bom aumentar a oferta, embora a Carris nos diga que os picos são apenas em determinadas horas e, do ponto de vista da gestão da rede, não fará muito sentido aumentar a oferta. Mas eu digo, aumentem nesses picos. E nunca perco a esperança na existência de uma ligação ao metro, seja pelo lado de Santa Apolónia ou da Alameda.

Nos últimos anos, temos assistido à transferência de muitas competências do poder central para o poder local e da Câmara para as Juntas. Isso acrescenta eficácia à ação?

A descentralização de competências em Lisboa já começou há dez anos e o balanço é positivo. Aproveito para dizer que, na sequência da requalificação das cozinhas de duas escolas da freguesia, já estamos em condições de receber a delegação de competências para o fornecimento de refeições escolares e estamos a preparar para este ano letivo a transferência dessa

competência.

E há outros domínios?

A requalificação do espaço público. Havia muitos projetos parados na Câmara e quando passaram para as mãos da Junta avançaram. Por exemplo, o investimento na Avenida Afonso III, só para falar de um caso. Também foi muito positiva a passagem das competências da higiene urbana para a Junta, por exemplo a recolha à volta dos ecopontos que melhorou muito com a nossa capacidade de resposta. Há problemas, mas sem a ação da Junta eles seriam piores.





Escola Segura 30 anos ao lado dos mais novos

É o programa mais antigo e de maior sucesso entre projetos especiais de policiamento de proximidade da PSP. A Escola Segura foi criada há 30 anos para garantir a tranquilidade de alunos, pais e professores das escolas do país. (Ao nível da 5.ª Divisão Policial, onde se situa a área da freguesia da Penha de França, são 70 escolas frequentadas por cerca de 38 mil alunos. A nível nacional, são 3100 escolas frequentadas por 900 mil alunos de todos os graus de ensino. O chefe Paulo Ferreira, da PSP, é um dos precursores do programa e o seu supervisor em toda a área onde se incluem as escolas da Penha de França. “O que mais procuramos com o programa é inculcar a ideia de prevenção. Repressão só em fim de linha”, explica Paulo Ferreira. É para isso que, na época da abertura das aulas e ao longo de todo o ano letivo, promovemos ações de sensibilização e formação para jovens em matérias como o bullying e o cyberbullying, a violência no namoro, a

segurança rodoviária, a igualdade de género ou o respeito pela diferença. Iniciativas que foram construindo uma maior proximidade entre os jovens e os agentes de segurança. Paulo Ferreira dá um exemplo: “Quando começámos os polícias não andavam fardados devido ao distanciamento que ainda existia entre os alunos e suas famílias e a polícia. Hoje andamos todos fardados e só isso já é um sinal de proximidade e tranquilidade.” Quanto aos problemas mais frequentes, o chefe Ferreira cita alguns roubos, pequenos furtos e algumas agressões sobretudo entre alunos. Os casos de consumo de droga são muito residuais. Armas de fogo, nunca surgiu nenhum caso.

Aliás, o número de ocorrências criminais relativamente ao número de alunos, é muito reduzido, o que deixa Paulo Ferreira com uma certeza: “A sociedade e a população estudantil estão seguras.”

A Junta no Bairro

Sugestões e pedidos em mais uma “Junta no Bairro”

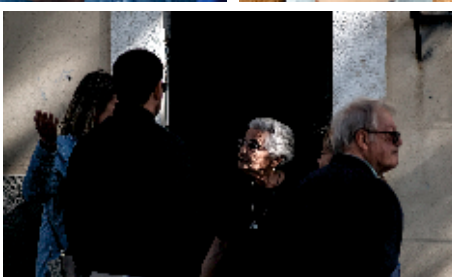
O reforço da limpeza, as obras na via pública, o estacionamento ou os problemas causados pelo crescimento das árvores dominaram a agenda de mais uma Junta no Bairro, uma iniciativa mensal que leva Sofia Oliveira Dias, presidente da Junta de Freguesia, e o seu Executivo num contacto direto com moradores.

Uma das primeiras freguesias a abordar a presidente deu conta de alguns problemas nas imediações da Igreja de São Francisco de Assis. Uma obra na via pública que não terá sido concluída, deixando parte da calçada por assentar. Uma passagem de peões destruída durante as obras e que não foi reposta. Um passeio que fica intransitável devido ao estacionamento de carros numa zona que está delimitada, mas que, por não ser suficientemente larga, obriga as traseiras dos carros a estenderem-se para cima do passeio. Mais à frente, um casal estrangeiro queixou-se do atendimento deficiente que recebeu no Espaço Cidadão do Pavilhão Multiusos quando ali se dirigiu para se recensear. Sofia Oliveira Dias disponibilizou-se para os acompanhar da próxima vez que forem recensear-se para

garantir que tudo corre bem.

Noutra rua, duas senhoras esperavam a presidente para lhe dar conta do lixo que se acumula em torno de um ecoponto, sempre sujo por muito que a Junta limpe, mas há algumas pessoas que parecem não querer ajudar. As senhoras pedem a realocação do ecoponto, e pedem também medidas para combater o excesso de pombos que assolam aquela zona. Finalmente, numa pequena praça cheia de árvores, um dos moradores alerta para o estado do chão, levantado devido às raízes das árvores e pede que seja cortado um ramo, que quase entra pela sua janela, além de lhe encher os algerozes de folhas. A presidente da Junta promete insistir junto da Câmara Municipal, responsável por estes arranjos, para que resolva este e outros problemas.

Por fim, o contato com comerciantes permitiu receber o agradecimento pelas campanhas que a Junta de Freguesia da Penha de França desenvolve para o apoio ao comércio local. Iniciativas que permitem tornar a “Penha, o nosso bairro”.



Carvão zero, hambúrgueres muitos

Abriu portas recentemente, mas já marca a paisagem gastronómica da rua que lhe dá nome. A Hamburgueria Artesanal da Penha de França tem a originalidade de servir todos os seus hambúrgueres grelhados a carvão zero. “O carvão zero não faz fumo, não deita cheiro, não tem toxinas e a diferença nota-se no sabor”, explica Orlando Marques, o gerente do projeto “A isto junta-se, claro, a qualidade da carne, 100% novilho alentejano.”

Apesar de estar perto de uma escola, a hamburgueria tem atraído muitas pessoas mais velhas. “Pessoas que não são apreciadoras de carne picada e que, depois de provarem, ficam clientes. Dizem que os meus hambúrgueres não parecem borracha, como outros.” Para esse à vontade contribui também o aspeto do restaurante.

Orlando e o seu chef de cozinha Filipe Martins, escolheram um espaço tradicional e muito conhecido na zona. “Durante 35 anos, este restaurante era o Solar Minhoto. Muitas pessoas da Penha, e não só, fizeram aqui as suas festas de casamento, datas importantes e, por isso, decidimos manter o essencial da decoração e acrescentar apenas alguns elementos novos. Para não rasgar as memórias.”

A juventude do projeto faz com que ainda esteja a afinar a carta. Os hambúrgueres vegans, por exemplo, estão a revelar-se uma surpresa.

“Começamos apenas com um e vamos lançar mais cinco”, revela Orlando. No top de vendas está, porém, o Penha de França: carne de novilho, queijos mozzarella e cheddar, ovo, bacon, torresmos e salada, tudo servido em bolo do caco e com o molho especial da casa.



- 🏠 Rua Penha de França 151
- ☎ 215 867 743
- 🌐 www.hamburgueriapenhafranca.pt
- 🕒 De segunda a sábado do 12h00 às 23h00

A Maus da Fita instalou-se na Penha

A Penha de França está a tornar-se, cada vez mais, um polo de atração para as indústrias culturais. É o caso da Maus da Fita, uma produtora audiovisual, que se instalou na Parada do Alto de São João. Da Penha para o mundo, a Maus da Fita produz filmes e outras obras na área dos audiovisuais, assumindo-se principalmente como um espaço de criação e colaboração entre artistas da área do cinema, e não só. “Abrimos portas há quatro anos. Primeiro estivemos sedeados num pequeno espaço em Alvalade, mas procurávamos instalações num ambiente de colaboração e diálogo que nos permitisse crescer. O facto de nos termos instalado neste hub criativo está a ser muito produtivo”, conta João Afonso Vaz, um dos Maus da Fita. A produtora foi a primeira a chegar ao Sítio, um espaço atualmente partilhado por 14 empresas, muitas ligadas ao setor da criação e das artes. João Afonso Vaz dá conta das vantagens deste ambiente. “Já tivemos relações com todas estas empresas, o que só é possível num espaço como este que vale pela criação de uma comunidade.” Com uma longa-metragem “Lindo”, passada em São Tomé, com estreia marcada para 2023 e outra, “Alcindo”, estreada no DOC Lisboa, em 2021, a Maus da Fita sente-se na Penha “como em casa”, garante João Vaz. “Fazemos tudo para manter a nossa identidade que passa também muito por este espaço e por este bairro onde estamos instalados.”

De portas abertas, a produtora está disponível para outras colaborações e, quem sabe, às ideias que os habitantes da Penha de França tenham para estes simpáticos Maus.



🏠 Parada Alto de São João, 17A
 ✉ geral@mausdafita.pt
 ☎ 927 117 913
 📺 mausdafita.filmproduction
 📷 maus.da.fita
 🌐 www.mausdafita.pt

Cultura na Penha junta gerações

Penha JAZZ

A edição deste ano do Penha Jazz ficou marcada pelo sucesso. O festival começou no Lusitano da Penha de França com a presença de Nuno Catarino e Márcia Lessa, numa conversa sobre o livro "Improvizando - A nova geração do Jazz Português", que reúne fotografias e entrevistas de vários artistas de Jazz.

Esta primeira noite terminou com uma Jam Session que juntou João Pedro Melão (piano), Gonçalo Naia (contrabaixo) e Miguel Fernández (bateria). A Jam Session deixou abertura para que os espetadores pudessem expor o seu talento e assim

aconteceu.

O palco foi ocupado por inúmeros talentos que se escondiam na plateia.

O segundo dia iniciou-se com o "Penha Kids" que, em parceria com a Uraja, trouxe a alegria dos mais novos para completar a Praça António Sardinha.

A tarde ficou marcada pelas atuações do Trio Lelis Naia e Fernández e de João Espadinha - que estreou ao vivo o seu álbum "Em Terra Alheia Sei Onde Ficar". O festival encerrou com os Trincket Knick-Knack Bauble, num concerto intimista acolhido pela PenhaSCO.



Penha de França: "Um bairro propício à criatividade"

Para João Espadinha, a música é sempre um enorme prazer, mas quando é tocada no seu bairro, ao alcance dos amigos e vizinhos, o gosto é ainda maior. Foi com este sentimento que o guitarrista entrou para o cartaz do Penha Jazz, uma iniciativa que já faz parte do roteiro cultural da freguesia e da cidade de Lisboa. "Adoro a Praça Paiva Couceiro, já vi aqui concertos espetaculares e como também gosto muito deste bairro, onde vivo, da vida e da coexistência de comunidades tão diferentes, para mim é especial tocar aqui."

João Espadinha esteve no Penha Jazz, uma iniciativa da Junta de Freguesia da Penha de França, a apresentar o seu disco mais recente "Em terra alheia sei onde ficar", um trabalho feito sobretudo de canções. "A música deste disco vai ao encontro dos vários lugares de onde venho, desde Serpa, a terra de família, a Cascais, onde cresci, Amesterdão, onde estudei e Lisboa, onde vivo. Uma ideia reforçada pela participação de artistas que vêm de diferentes tipos de música." O próprio João Espadinha recusa rótulos. "O lado que me interessa no jazz, é o da cultura popular que se traduz no seu cancionero e no tratamento que é dado a esse repertório.

Não sendo americano, o que pretendo é contar as minhas histórias através das minhas canções." O seu interesse pelo jazz nasceu, numa primeira fase, pelo estilo da vida musical e pela liberdade de abordagem à música que o jazz proporciona, e só depois é que surgiu a paixão pelo jazz mais antigo e pelos standards como base de improvisação.

Quanto à Penha, João Espadinha considera-a um bairro propício à criatividade, saudando esta iniciativa como uma das provas dessa personalidade criativa que se está a formar na freguesia.



Vai acontecer no bairro

9
Outubro

Semana Cultural dos Cemitérios

10h00

Desenhar o Cemitério.

Encontro organizado por Urban Sketchers Portugal.

Inscrição prévia: uskp.actividades@gmail.com.

14h30

Lisboa Modernista.

Visita orientada por Gisela Monteiro.

17h30

Figuras e símbolos da Mitologia Clássica na arte tumular de Lisboa - como identificar?

Palestra virtual por André Ferreira, organizado por MYTHOS.

Inscrição prévia: mithosgrecomanos@gmail.com.

Todas as atividades são gratuitas.

Local: Cemitério Alto São João.



11
Outubro

Mesquita Central de Lisboa

Visita à Mesquita Central de Lisboa.

Local: Rua Mesquita, 2.



15
Outubro

Biblioteca da Penha de França

10h30

“À procura da borboleta que não tinha nome”, de Manuela Vidal. Apresentação do livro sobre técnicas de hipnose clínica para diminuir a ansiedade nas crianças, seguido de oficina. A partir dos 6 anos.

Local: Biblioteca da Penha de França.



15
Outubro

Associação Cultural Maloca

14h00

Corpo Sensível, workshop de dança contemporânea com Yusa Jacobo.

Local: Rua da Penha de França, 67A.



16 Outubro

Visitas guiadas gratuitas

10h30

Inscrições em se@mnazulejo.dgpc.pt.
Sempre nos 1º e 3º domingos do mês.

Local: Museu Nacional do Azulejo.



22 Outubro

Igreja de São Francisco de Assis

16h00

Temporada de órgão 2022 com o organista Rui Paiva e a participação da Orquestra de Câmara da Academia de Música de Santa Cecília e a direção de Carlos Silva.

Local: Igreja de São Francisco de Assis.



30 Outubro

Concerto

18h00

Concerto da cantora Filipa Pais acompanhada pelo pianista Vasco Pimentel.

Local: Rua Lopes, 3.

**CASA
CHEIA**
ALBERGARIA CULTURAL

30 Outubro

Associação Cultural Maloca

10h00

Yoga em Família, com Cristina Gil.

Local: Rua da Penha de França, 67A.



4 Novembro

Teatro

18h00

4, 5 e 6 de novembro.
Em A Vida e a Morte do meu cão Juno, de Leonardo Garibaldi.

Local: Rua Lopes, 3.

**CASA
CHEIA**
ALBERGARIA CULTURAL



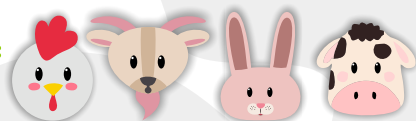
Declaração Universal dos Direitos do Animal

Preâmbulo

Considerando que todo o Animal tem direitos. Considerando que o desconhecimento e desrespeito desses direitos conduziram e continuam a conduzir o homem a cometer crimes contra a natureza e contra os animais. Considerando que o reconhecimento por parte da espécie humana do direito à existência das outras espécies de animais constitui o fundamento da coexistência das espécies no mundo. Considerando que o homem comete genocídios e que existe a ameaça de os continuar a cometer. Considerando que o respeito pelos animais, por parte do homem, está relacionado com o respeito dos homens entre eles próprios. Considerando que faz parte da educação, ensinar, desde a infância, a observar, compreender, respeitar e amar os animais.

PROCLAMA-SE O SEGUINTE:

Princípios gerais



Artigo 1.º

Todos os animais nascem iguais perante a vida e têm os mesmos direitos à existência.

Artigo 2.º

a) Todo o animal tem o direito a ser respeitado. b) O homem, enquanto espécie animal, não pode atribuir-se o direito de exterminar os outros animais ou de os explorar, violando esse direito; tem a obrigação de empregar os seus conhecimentos ao serviço dos animais. c) Todos os animais têm direito à atenção, aos cuidados e à protecção do homem.

Artigo 3.º

a) Nenhum animal será submetido a maus tratos nem a actos cruéis. b) Se a morte de um animal é necessária, esta deve ser instantânea, indolor e não geradora de angústia.

Artigo 4.º

a) Todo o animal pertencente a uma espécie selvagem tem o direito de viver livre no seu próprio ambiente natural, terrestre, aéreo ou aquático, e a reproduzir-se. b) Toda a privação de liberdade, incluindo aquela que tenha fins educativos, é contrária a este direito.

Artigo 5.º

a) Todo o animal pertencente a uma espécie que viva tradicionalmente em contacto com o homem, tem o direito a viver e a crescer ao ritmo das condições de vida e liberdade que sejam próprias da sua espécie. b) Toda a modificação desse ritmo ou dessas condições, que seja imposta pelo homem com fins comerciais, é contrária ao referido direito.

Artigo 6.º

a) Todo o animal que o homem tenha escolhido por companheiro, tem direito a que a duração da sua vida seja conforme à sua longevidade natural. b) O abandono de um animal é um acto cruel e degradante.

Artigo 7.º

Todo o animal de trabalho tem direito a um limite razoável de

tempo e intensidade de trabalho, a uma alimentação reparadora e ao repouso.

Artigo 8.º

a) A experimentação animal que implique um sofrimento físico e psicológico é incompatível com os direitos do animal, quer se trate de experimentações médicas, científicas, comerciais ou qualquer outra forma de experimentação. b) As técnicas experimentais alternativas devem ser utilizadas e desenvolvidas.

Artigo 9.º

Quando um animal é criado para a alimentação humana, deve ser nutrido, instalado e transportado, assim como sacrificado, sem que desses actos resulte para ele motivo de ansiedade ou de dor.

Artigo 10.º

a) Nenhum animal deve ser explorado para entretenimento do homem. b) As exposições de animais e os espectáculos que se sirvam de animais, são incompatíveis com a dignidade do animal.

Artigo 11.º

Todo o acto que implique a morte de um animal, sem necessidade, é um biocídio, ou seja, um crime contra a vida.

Artigo 12.º

a) Todo o acto que implique a morte de um grande número de animais selvagens é um genocídio, ou seja, um crime contra a espécie. b) A contaminação e destruição do ambiente natural conduzem ao genocídio.

Artigo 13.º

a) Um animal morto deve ser tratado com respeito. b) As cenas de violência nas quais os animais são vítimas, devem ser proibidas no cinema e na televisão, salvo se essas cenas têm como fim mostrar os atentados contra os direitos do animal.

Artigo 14.º

a) Os organismos de protecção e salvaguarda dos animais devem ser representados a nível governamental. b) Os direitos dos animais devem ser defendidos pela Lei, assim como o são os direitos do homem.

Este texto definitivo da declaração Universal dos Direitos do Animal foi adoptado pela Liga Internacional dos Direitos do Animal e das Ligas Nacionais filiadas após a 3ª reunião sobre os direitos do animal, celebrados em Londres nos dias 21 a 23 de Setembro de 1977. A declaração proclamada em 15 de Outubro de 1978 pela Liga Internacional, Ligas Nacionais e pelas pessoas físicas que se associam a elas, foi aprovada pela organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO) e posteriormente, pela Organização das Nações Unidas (ONU).

O texto da declaração e o seu emblema são publicados com autorização da Liga Portuguesa dos Direitos do Animal.

Saúde

Apostem na prevenção

Diretor do Posto Clínico da Junta de Freguesia



Há mais de 20 anos que Nuno Magalhães é médico dentista no Posto Clínico da Penha de França. “Hoje, temos três dentistas e são muitos os pacientes que nos procuram, mas quando cheguei, a medicina dentária estava a dar os primeiros passos aqui no Posto e foi preciso um grande trabalho de divulgação para as pessoas começarem a marcar consultas.”

A divulgação das valências do Posto Médico é uma das grandes prioridades de Nuno Magalhães, que atualmente acrescenta ao seu trabalho como médico as funções de diretor clínico da unidade. “Temos de continuar a fazer ver às pessoas que o receio de vir às consultas por causa da pandemia já não faz sentido e que é muito importante apostar na prevenção para evitar a necessidade de tratamento”. Nuno Magalhães refere-se à sua especialidade,

“que muitos continuam a procurar apenas quando dói”, o que ocorre também nas outras especialidades.

No Posto há várias especialidades como a estomatologia, próteses, pediatria, ortopedia, otorrinolaringologia, psicologia, psiquiatria e medicina geral. Dispomos também de serviços de enfermagem gratuitos, como administração de injetáveis, tensão arterial, glicémia, colesterolémia, tratamento de feridas e suturas.

“A frequência das consultas pode aumentar, se os utentes vierem em maior número e também podemos apostar em novas especialidades caso a procura o justifique”, explica ainda Nuno Magalhães, um defensor convicto desta forma de prestar um serviço à comunidade, onde a vertente social se reflete no valor reduzido que é pago pelas consultas.



LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL

Penha

O QUE FAZ

- **Remoção resíduos dos contentores, ecopontos e vidrões**
(indiferenciados, papel, vidro, embalagens, orgânicos, resíduos de jardins)
- **Recolha de objetos volumosos**
ligue para o 808 203 232
- **Limpeza de terrenos**
com área superior a 5 mil metros ou de taludes com inclinação igual ou superior a 25%



O QUE FAZEMOS

- **Varredura e lavagem**
das ruas
- **Limpeza de papeleiras**
- **Limpeza de sarjetas e sumidouros**
- **Corte de ervas**
nos passeios
- **Limpeza de Resíduos**
à volta dos ecopontos, ecoilhas, subterrâneos e vidrões



Penha
de França
do rio à colina



Junta oferece material escolar a mais de 1450 crianças



A abertura do ano letivo foi ainda mais colorida para as cerca de 1450 crianças do jardim de infância e do primeiro ciclo do ensino básico. Ao longo das primeiras semanas de aulas, todos receberam o seu kit, uma mochila cheia de material escolar. Conforme os seus ciclos de ensino, as crianças receberam mochilas, lápis de cor e de cera, afias, cartolinas, cola e lápis de carvão. A distribuição dos kits escolares teve lugar em 12 escolas da freguesia, do ensino público,

privado e cooperativo. São elas, as Escolas Básicas Professor Oliveira Marques, Actor Vale, Victor Palla e Agrupamento de Escolas Patrício Prazeres.

Os externatos de Santa Francisca, de Nossa Senhora da Penha de França e da Mãe de Deus. O Colégio Dona Maria Pia, da Casa Pia, a Associação da Penha de França, o Centro Social e Paroquial da Penha de França, a Missão Nossa Senhora e a Fundação Júlia Moreira.



O computador como um livro aberto

Os pedidos de ajuda de quem ia à biblioteca e tinha de usar um computador foram alertando Helena Pereira para as lacunas em matéria informática. Foi isso que levou a coordenadora da Biblioteca a trazer para Penha de França o curso Computador e Internet. “Tínhamos muitos pedidos de ajuda por parte dos nossos utentes, aos quais íamos dando resposta informalmente, conforme iam surgindo. Com este curso podemos dar uma formação certificada”, explica Helena Pereira.

Este curso, dividido em dez módulos, começa a 17 de outubro e estende-se até ao final de janeiro. A frequência é gratuita e ninguém é obrigado a cumprir todos os módulos. O primeiro foi pensado para quem nunca teve contacto com um computador, ou raramente o

utilizou. Dado o primeiro passo, o aluno aprende como navegar em segurança na internet e a comunicar com a família e os amigos. No quarto módulo, ensina-se a utilizar os serviços públicos através da internet – renovar o Cartão de Cidadão, por exemplo, ou marcar uma consulta no Centro de Saúde – e no quinto dá-se um salto para a criatividade digital, aprendendo a fazer vídeos e fotos ou a criar um blog.

Como não podia deixar de ser, aprende-se ainda a escrever e editar documentos de texto, a fazer tabelas, gráficos e orçamentos e também apresentações multimédia. Para os dois últimos módulos ficam as ferramentas colaborativas em contexto de teletrabalho e, por fim, uma introdução à programação.



COMPUTADOR E INTERNET

CURSOS GRATUITOS

BIBLIOTECA DE PENHA DE FRANÇA
INSCRIÇÕES ABERTAS
TEL. 217928150



CURSOS PRÁTICOS DE CURTA DURAÇÃO.
GRATUITOS E PARA TODOS.



PASSAPORTE COMPETÊNCIAS DIGITAIS




01  APRENDER A UTILIZAR COMPUTADOR E A INTERNET	02  INTERNET NAVEGAR EM SEGURANÇA	03  COMUNICAR ONLINE COM A FAMÍLIA E AMIGOS	04  CIDADANIA DIGITAL (SERVIÇOS PÚBLICOS)
05  CRIATIVIDADE DIGITAL FOTOS, VÍDEOS E BLOG	06  DOCUMENTOS DE TEXTO ESCREVER E EDITAR	07  TABELAS, GRÁFICOS E ORÇAMENTOS	08  APRESENTAÇÕES MULTIMÉDIA EDITAR E PARTILHAR
09  TELETRABALHO E FERRAMENTAS COLABORATIVAS	10  INTRODUÇÃO À PROGRAMAÇÃO	<h3 style="color: #0070C0; font-size: 1.5em;">CURSOS GRATUITOS</h3> <p style="color: #0070C0; font-weight: bold;">INSCRIÇÕES ABERTAS TEL. 217928150</p>	

Projeto financiado pelo
 Estado Português, através do Programa Operacional
 Aprendizagem 2020, iniciativa do Plano Nacional de
 Aprendizagem 2020.

COM O APOIO
 

Gota e Ácido Úrico elevado - Como prevenir?

Um problema que muitas vezes vemos na nossa consulta e que preocupa a maioria dos doentes é o ácido úrico elevado e as crises de Gota consequentes. Neste texto vou falar um pouco acerca desta patologia e darei também algumas dicas e conselhos relacionados com medidas que poderá adotar na sua vida para diminuir o risco de vir a ter esta problema. Além da carga genética, que tem um papel importante no aumento do ácido úrico, sabemos também que este aumento está intimamente ligado ao consumo excessivo de álcool e a erros alimentares. Quando existe esta elevação, pode haver uma acumulação de ácido úrico nas articulações, o que leva a crises gotosas, que são muito dolorosas e afectam mais frequentemente os pés (nomeadamente a articulação do dedo grande do pé). Este produto também se pode acumular nos rins, o que resulta em cálculos (“pedras”) ou em alteração do seu funcionamento normal. Sabe-se ainda que a Gota é mais frequente nos homens do que nas mulheres.

O que pode fazer?

- Deve evitar o consumo excessivo de álcool (especialmente a cerveja);
- Deve reforçar o seu consumo de água para evitar cálculos renais;-Deve moderar o consumo de alimentos ricos em ácido úrico: vísceras, marisco, peixes azuis, enchidos e carnes vermelhas ou de caça;
- Deve combater o excesso de peso;

- Deve diminuir o consumo de gorduras;-Se for medicado para este problema, deve tomar a sua medicação todos os dias, já que a sua suspensão poderá levar a uma crise de gota;
- Não se auto-medique, já que é conhecida a relação de alguns fármacos ao aumento do ácido úrico.

Quando deve recorrer ao seu Médico de Família?

- Quando tiver uma crise de gota, já que a medicação deve ser iniciado o mais rapidamente possível para um alívio mais célere e eficaz. O repouso e a aplicação de frio no local também resultarão em algum alívio;
- Para efetuar um controlo analítico de acordo com a recomendação do seu médico.
- Antes do início de qualquer nova medicação, para avaliar a sua relação com um possível aumento do ácido úrico. Como mensagem final, gostava apenas de acrescentar que um estilo de vida mais saudável o otimizado, além de todas as suas vantagens, resultará na prevenção e num melhor controlo desta patologia, pelo que o deverá adoptar o mais precocemente possível, especialmente se já tiver casos conhecidos de Gota na sua família.

Diogo Evangelista
Médico Interno de Medicina Geral e Familiar
USF Oriente

Assembleia de Freguesia

A Assembleia de Freguesia reuniu, em Sessão Ordinária, no passado dia 21 de setembro, no Salão da Igreja Paroquial de São Francisco de Assis, onde foram discutidos e aprovados os Protocolos de Delegação de Competência, entre a Junta de Freguesia e a CML, referentes às AEC e AAAF/CAF, para os anos letivos de 2022/2023 e 2023/2024. Foi agendada, para dia 5 de outubro, uma celebração perene com romagem ao Cemitério do Alto de São João, iniciativa aberta a toda a população.

Todas as deliberações e documentos das Sessões da Assembleia de Freguesia estão disponíveis em www.jf-penhafranca.pt, no menu 'Freguesia', no submenu 'Assembleia de Freguesia' e em 'Atas'. Pode acompanhar, em direto, os plenários da Assembleia de Freguesia no canal de Youtube da Junta de Freguesia da Penha de França.

Pode, também, enviar as suas questões à Senhora Presidente da Mesa da Assembleia de Freguesia através do email assembleia.freguesia@jf-penhafranca.pt.

VOTO DE GRATIDÃO AOS BOMBEIROS PORTUGUESES

Felizmente chegou o Outono e assim terminou mais um verão quente, com vários fogos, e termina a saga sazonal de Portugal a arder. Não consigo entender porque o Estado não resolve de uma vez por todas a problemática dos incêndios florestais. O Governo tem de dar todos os meios para a Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil prevenir os incêndios e terminar com o problema. Os fogos que deflagraram neste ano e cuja causa está atribuída a incendiários atingiram 27% um dos valores mais baixos dos últimos anos. As emissões de gases com efeito de estufa provocadas pelos incêndios florestais, na Europa, atingiram este verão o valor mais elevado dos últimos 15 anos. As emissões registadas para o verão de 2022 foram em grande parte impulsionadas pelos devastadores incêndios florestais no sudoeste de França e na Península Ibérica. A maioria dos incêndios florestais tem mão humana seja ela dolosa ou negligente. Os incendiários, quem incendeia e destrói, tem de ser considerado um terrorista, não deve ser considerado um criminoso normal. Esta é a proposta do Chega no seu projeto de revisão constitucional. Um corpo de bombeiros é a unidade operacional e

tecnicamente organizada, preparada e equipada para o cabal exercício das missões a si atribuídas, e que se insere dentro de uma entidade detentora, que poderá ser pública ou privada, designadamente o município ou a associação humanitária de bombeiros. Entre outras a missão de um corpo de bombeiros é a prevenção e o combate a incêndios, e o socorro às populações em caso de incêndios. Ser Bombeiro é estar ao serviço do outro e dar a sua vida para salvar a vida de outrem. Merecem-nos o máximo respeito e valorização. O eleito do Chega na Penha de França apresenta desta forma um voto de enorme Gratidão a todos os Bombeiros Portugueses, sejam voluntários ou profissionais, bem como a todos os e as dirigentes das associações humanitárias, e municípios, que dirigem as corporações de Bombeiros. Não podia terminar sem endereçar aos nossos o voto de enorme Gratidão aos Bombeiros Voluntários do Beato e Penha de França.



Luís M. Matias
assistente social
nucleopenhadefranca.chega@gmail.com



Breves

QR Code introduzido na comunicação da freguesia

A pequena “caixa” com umas manchas de cor preta que vê nesta página é uma verdadeira caixinha de surpresas que lhe pode dar muitas informações. Chama-se QR Code, ou seja, código de resposta rápida. Trata-se de uma espécie de código de barras que pode ser lido pelas câmaras da maioria dos smartphones e que lhe dá acesso a informações sobre os mais determinados assuntos. Quando vir esta “caixa” no anúncio de um espetáculo, por exemplo, basta pegar no seu telefone, apontar a câmara e logo aparece no seu visor o link com tudo o que pretender saber. No caso da nossa revista, será direcionado para as redes sociais da Junta de Freguesia da Penha de França.



Piscina da Penha nas tardes de sábado

A Piscina da Penha de França passou a estar aberta aos sábados de tarde, até às 18h00, para dar resposta à grande procura por parte dos seus utentes. Durante as tardes de sábado, a piscina abre apenas para os nadadores em regime livre. Nos outros dias e aos sábados de manhã dispõe de aulas para todos os que desejem aprender a nadar e aperfeiçoar o estilo. Dispõe também de um conjunto de atividades divididas em aulas para bebés, hidroginástica e aquafitness. A piscina fica na Calçada do Poço dos Mouros, 2. Mais informações podem ser consultadas em www.jf-penhafranca.pt, ou através do telefone 210 455 083 ou do email piscina@jf-penhafranca.pt.



Residentes da Penha da Penha no Museu dos Coches

O Museu Nacional dos Coches foi palco para mais uma visita cultural da Junta de Freguesia da Penha de França. O Museu dos Coches é um local de investigação e conservação de uma das mais importantes coleções de coches do mundo, que muito agradou a todos os visitantes. Subscriba os canais digitais da Junta de Freguesia e junte-se a atividades futuras.



Desporto jovem na Penha

O 1º Torneio Frassati futsal juntou equipas dos escalões juvenis e juniores num conjunto de encontros que decorreram no pavilhão do Varejense. Um torneio que serviu para a promoção do desporto jovem dando a conhecer novos talentos e contribuindo para a ocupação de tempos livres de forma saudável.



Biblioteca promove projeto intergeracional

A Biblioteca da Penha de França quer “Fazer do Bairro A Nossa Casa.” A iniciativa, que decorre até 23 de maio, faz parte do programa The Europe Challenge, criado para ajudar bibliotecas e as comunidades onde se inserem a desenvolverem projetos com os quais as comunidades se identifiquem. Na nossa freguesia, o tema é a solidariedade intergeracional e é à volta desse tema que estão a ser pensadas iniciativas destinadas a formar uma comunidade de bairro ativa e solidária.



Português para estrangeiros

Os cursos de português para estrangeiros estão de regresso à Biblioteca da Penha de França. O mais recente começou a 4 de outubro e é constituído por 16 sessões, todas as terças e quintas, entre as 16h00 e as 17h30. Trata-se de uma aprendizagem informal de nível A1, iniciação.



SABE QUE PODE FREQUENTAR ESTAS **ATIVIDADES DESPORTIVAS** NO ESPAÇO MULTIUSOS?

Inscreve-se no local

Ginástica
Manutenção

Fitboxing

Dança Teens

Dança Kids

Zumba

Tai-chi

Karate
Shotokan

Ballet
Crianças

Yoga para
Bebés

Danças
Orientais

Yoga

Danças
Contemporânea

Karate
Goju-Ryu

Yoga para
Crianças

Pilates

Krav Maga

Aeromix



Av. Coronel Eduardo Galhardo



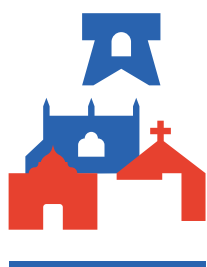
Tel. 218 100 390



multiusos@jf-penhafranca.pt

Chi Kung

Capoeira



Penha
de França

do rio à colina

