

Recicle esta revista
colocando-a no ecoponto azul

Dezembro 22

Penha

Jf-penhafranca.pt

80

Junta de Freguesia da Penha de França

**O Natal na Penha
nos anos 50**

pág. 4 e 5

**Penha de França e
Câmara de Lisboa unidas
na defesa da freguesia**

pág. 6



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:

Com 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 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

Quase sem nos apercebermos, estamos de novo a chegar ao Natal e ao fim de mais um ano. As ruas e as montras começam a vestir-se de forma especial para esta quadra, damos por nós a fazer listas de familiares e amigos que queremos junto de nós na Consoada, que gostaríamos de ver, que planeamos convidar para a Passagem do Ano. É, sem dúvida, uma época diferente para todos.

Para uns, porque têm a felicidade de ter os seus amores junto de si, para outros porque estão longe e a distância dói mais em tempo de brilhos e de união.

Nesta época de emoções à flor da pele, deixo a todos um brinde à alegria, à solidariedade e à esperança.

Esperança que procuro dar, como a minha ação, e de toda a minha equipa, ao longo do ano aqui na Junta de Freguesia. Para 2023, conto proporcionar-vos um espaço público mais reabilitado por exemplo, com o tão aguardado projeto de requalificação da

Parada do Alto de São João. Também garantir uma freguesia mais segura, com a instalação, assim que a Câmara de Lisboa concordar, de videovigilância.

Ainda, com mais e melhor mobilidade, através, nomeadamente, da 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. E, continuar a lutar pela criação por parte da Carris da ligação da freguesia ao metro, seja pelo lado de Santa Apolónia ou da Alameda.

Claro que tudo isto pouco sentido fará se não continuarmos a ser, como somos, uma comunidade unida, um bairro. Unida em torno da ajuda aos que mais precisam, unida em torno da manutenção e limpeza, unida em volta das nossas tradições, das nossas marchas, do nosso comércio.

A todos, um Feliz Natal e um ótimo 2023.



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





○ Natal na Penha nos anos 50



Quando Eduarda, Vitória e Fernanda eram mais novas, apenas os bandos de perus tocados à vara, rua abaixo, por rapazitos vindos da zona saloia, assinalavam o Natal nas ruas da Penha de França. De resto, não havia árvores engalanadas, nem iluminações públicas, as montras não se vestiam a preceito para a época e as pessoas não se afadigavam com presentes e guloseimas que as poucas pastelarias não confeccionavam. Tudo se fazia em casa.

Eduarda, Vitória e Fernanda já deixaram os 80 anos para trás. Eduarda e Fernanda nasceram na Penha de França. Eduarda nunca saiu e Fernanda só esteve cinco anos

a viver em Santa Iria de Azóia, após se casar, até que a mãe lhe arranjasse uma casa na Rua Sousa Viterbo. Vitória é a única que veio de fora, ainda muito pequenina, de Gouveia, na Serra da Estrela, com a mãe e a irmã. Fernanda é, das três, a que vivia um Natal mais aproximado à ideia tradicional da quadra. “Arranjávamos a casa por dentro. A minha mãe comprava um pinheiro e adornávamo-lo com o que havia. Lembro-me de irmos comprar o peru ao Mercado, comprávamo-lo vivo e depois era lá que o matavam.

O resto da festa era feito pela família, as irmãs do meu pai e a irmã da minha mãe que era a minha madrinha”.



Para Fernanda, filha de classe média, havia presentes. “Estava sempre tudo tão bem escondido que eu e o meu primo, que era da minha idade bem procurávamos, mas nunca encontrávamos nada. Era sempre uma grande surpresa”. Fernanda guarda, até hoje, um “bebé” com mais de 75 anos que recebeu da madrinha com um carrinho e um enxoval. Tudo se desfez. Só o boneco sobrevive quase intacto.

Bem diferente era o Natal de Eduarda e Vitória. A época das festas não tinha festas nem presentes, nem banquetes. Em casa de Eduarda, os 10 tostões por semana que ganhava como ajudante de alfaiate eram essencialmente destinados para a comida. Não havia árvore nem presentes. “Tínhamos conduto reforçado porque íamos à sopa do Sidónio e comíamos as filhoses duras das vizinhas com uma calda de açúcar para parecerem mais moles”. Eduarda só recebeu

um presente na infância. “Era uma boneca e foi a minha madrinha que me deu, mas um dia decidi que ela estava muito suja e fui dar-lhe banho e a boneca desfez-se porque era de cartão”.

Eduarda distingue os lisboetas, no seu dizer com menos recursos, de quem tinha famílias na província. “Sempre traziam uns ovos, umas couves, uma fruta”. E Vitória bem se lembra de como esses presentes faziam a diferença na altura do Natal. “No Natal, a família mandava sempre alguma coisa. Fazíamos filhoses e azevias de batata doce e comprávamos um pinheiro para fazer a árvore de Natal. Presépio é que não tínhamos porque não havia espaço no quarto”. Presentes, só para o sobrinho, que era pequeno e recebia sempre um brinquedo de lata.

Vitória recebeu a sua primeira boneca aos 12 anos comprada com o seu próprio dinheiro.



Eduarda



Vitória



Fernanda



Sofia Oliveira Dias recebe Carlos Moedas

Sofia Oliveira Dias, presidente da Junta de Freguesia da Penha de França, recebeu o presidente da Câmara de Lisboa, Carlos Moedas, para lhe dar a conhecer o trabalho que está a ser desenvolvido pela Junta, os projetos para o futuro e também para procurar soluções conjuntas entre as duas entidades.

Os dois autarcas visitaram a piscina da Penha de França e reuniram-se num encontro de trabalho. Em cima da mesa estiveram, entre outros temas, a necessidade de mais espaços verdes para a freguesia e a importância dos equipamentos culturais e desportivos, nomeadamente a construção de um auditório e de um pavilhão desportivo. O reforço das opções de estacionamento, através da concretização do

projeto de um silo da Emel na Parada do Alto de São João e a instalação de alternativas de mobilidade suave como as bicicletas que permitam a ligação do bairro às estações de metro de Arroios e de Santa Apolónia foram igualmente tema em debate.

Foi igualmente tema, a requalificação do espaço público, o Parque Urbano do Vale de Santo António, a necessidade de criar melhores condições para o mercado de Sapadores, a importância de proporcionar à Junta de Freguesia uma sede com mais condições de funcionamento e a futura delegação de novas competências da Câmara Municipal para a Junta de Freguesia.





Junta da Penha entrega prendas a crianças e famílias

As crianças foram as primeiras contempladas. Cerca de mil, todos os alunos do jardim infantil e do primeiro ciclo do ensino básico das escolas da Casa Pia, Professor Oliveira Martins, Ator Vale, Vítor Palla e Patrício Prazeres receberam como prenda de Natal, chapéus de chuva oferecidos pela Junta de Freguesia da Penha de França. Vão seguir-se as famílias elegíveis para serem contempladas com os cabazes de Natal. Conforme a dimensão do agregado familiar, que pode oscilar entre uma pessoa sozinha e uma família alargada com mais de cinco elementos, serão distribuídos os cabazes. Quem for sénior ou tiver mobilidade reduzida verá o seu cabaz ser entregue em casa até 16 de dezembro.

Finalmente, nos dias 13 e 15 chegará o que

tantos esperam ansiosamente: os almoços de Natal da Junta de Freguesia da Penha de França. Em cada dia, 120 pessoas vão juntar-se para uma refeição muito especial, cheia de pitéus e boa disposição, no Convento de Santos o Novo. Como sempre, as duas edições esgotaram mal as inscrições abriram, mas há sempre a esperança, para quem ficou em lista de espera, de que alguém desista à última hora e deixe vago o tão cobiçado lugar. Para ter acesso aos almoços, os critérios são os mesmos de sempre: ter mais de 55 anos e estar recenseado na freguesia.

Quem tiver dificuldades de locomoção, a junta disponibiliza transporte para levar e trazer. Basta avisar.



foto arquivo



foto arquivo



Zukar, um laboratório de doçuras

Na Zukar, fazem-se bolos, bolachas, brioches, tortas e tartes. No entanto, a Zukar não é uma pastelaria tradicional. “É um laboratório de pastelaria. Fazemos preparos apenas por encomenda para levantamento na loja ou entrega ao domicílio”, explica Laura, a filha, angolana, que com Muriel, a mãe, francesa, são as pasteleiras da Zukar. A Zukar nasceu nesta modalidade porque estávamos no Natal de 2020 quando deu os primeiros passos. Estava tudo em casa e por isso nasceu de portas fechadas para a rua. Durante algum tempo, forneceram de sobremesas os restaurantes das redondezas. Hoje já só mantêm contrato com um e trabalham apenas com encomendas de particulares. Clientes que vêm das redondezas e de longe atraídos pelo boca a boca ou pelas fotos dos bolos que veem na rede social Instagram. “No outro dia chegou aqui uma senhora que queria um bolo para levar para a Nazaré”, admira-se a filha. O resto do tempo passam-no a experimentar, a criar receitas, novos bolos. Novidades como as que vêm aí para o Natal: uma casinha toda em pain d’épices, o pistáchio, uma base de amêndoa com creme de pistáchio e recheio de framboesa e uma terceira criação

que só será revelada mais próximo do Natal. De resto, a quadra terá disponível uma seleção dos bestsellers da casa: o framboisier, o tiramisú, a tarte de limão merengada, a tarte de chocolate, caramelo salgado e amendoim, a tarte de maracujá, manga e creme de baunilha, e a onda de canela, um brioche recheado com creme de canela. As encomendas para o Natal fecham a 18 de dezembro.



🏠 Rua Heliodoro Salgado, 20
 ✉️ zukarbakerhouse@gmail.com
 🌐 www.zukar.pt
 📷 z.u.k.a.r
 🕒 De terça a sábado das 11h00 às 17h00 (levantamento)
 🕒 Sábado das 10h00 às 18h00 (entregas)



menta design
— interiores —

Decoração para o Natal com a Menta Design

Neste tempo festivo, não são só as ruas e as montras das lojas que se enfeitam. Nas nossas casas também podemos, com gestos simples, preparar a chegada do Natal. A Penha foi falar com a Joana Fernandes Leal, da Menta Design, uma empresa de serviços de design de interiores, para lhe pedir alguns conselhos para arranjarmos as nossas casas este Natal.

“Está a chegar a época mais mágica do ano. Abra as portas da sua casa a esta festividade e deixe o brilho e as luzes entrarem. Decore a mesa de jantar com um centro de mesa alusivo ao tema, coloque um arranjo na entrada e claro, não se esqueça da peça principal, a árvore de Natal. A árvore deve estar numa zona social, onde não comprometa a circulação e que tenha destaque. Ative todos os sentidos: acenda uma vela, crie uma lista de músicas natalícias, vista-se confortavelmente e desfrute da consoada junto da sua família”. Estes são os conselhos da Joana para o Natal, mas ela tem conselhos para o ano inteiro. “As pessoas procuram-me muito quando estão a

fazer remodelações. Como há muitos materiais, torna-se difícil visualizar o que combina com o quê. É aí que entram os projetos 3D. Além disso, são escolhas muito definitivas e as pessoas querem ter a certeza de que conseguem tomar as decisões certas para os seus espaços”.

Quem procura a ajuda de Joana já conhece o seu estilo minimalista e moderno, mesmo assim é uma grande responsabilidade porque a designer sabe que está perante decisões muito importantes.

“A minha principal missão é responder ao estilo de vida e às necessidades da família. Tornar as casas bonitas, mas habitáveis e confortáveis”.

✉ mentadesigninteriores@gmail.com
☎ 913 193 548
f MentaDesignInteriores
📷 [mentadesigninteriores](https://www.instagram.com/mentadesigninteriores)
🌐 www.mentadesigninteriores.com

Life is a Mesh ou a Vida é uma Rede

Quando passam na Rua da Penha de França, as pessoas atravessam o passeio, atraídas pelas cores que explodem da montra da Life is a Mesh. De lá parecem saltar camisas e blusas, vestidos e bolsas. Lenços e quadros em tecido, a novidade da quadra natalícia. Tudo feito de tecidos reciclados e padrões originais, desenhados por Sofia e Constança. “Estamos inseridas na slow fashion, ou seja, somos contra o desperdício e consumo em massa, por isso lançamos uma grande coleção por ano, temos uma linha permanente de produtos personalizados e depois vamos lançando coleções cápsula como, por exemplo, a mais recente: lenços de bolso”, explica Sofia Rolo, a dona da Life is a Mesh. A chamada venda a retalho (seja em loja ou online) está, no entanto, longe de ser o único ou o principal negócio da Life is a Mesh. “Somos um estúdio de modo sustentável online que nasceu para facilitar o processo criativo e de produção na vertente de moda. Por exemplo, uma pessoa decide criar uma linha de pijamas. Nós ajudamos a estruturar o conceito, a desenhar as peças e padrões, fornecemos os materiais e os acessórios e, feita a parte criativa, passamos à fase de produção do protótipo e da

produção propriamente dita”. Sofia descreve de forma clara o negócio.

Os seus clientes são pequenos empresários portugueses e estrangeiros, que valorizam muito a parte sustentável e do design. Também trabalham muito com artistas e designers.



🏠 Rua Penha França, 110B
 ☎ 913 333 868
 ✉ hello@lifeisamesh.com
 🌐 www.lifeisamesh.com
 📺 lifeisamesh
 📷 lifeisamesh

Uma loja tradicional de velharias e curiosidades



Na esquina da Calçada do Poço dos Mouros com a Rua Jacinto Nunes, Alda Luís dá nome a uma das mais tradicionais lojas de velharias e curiosidades da Penha de França. “Esta loja começou há 60 anos, com o meu pai, como uma loja de móveis usados e loiças em segunda mão. Há 30 anos, quando eu e os meus irmãos tomámos conta dela é que se transformou mais numa loja de velharias e curiosidades”, explica Alda Luís, hoje a única proprietária.






E curiosidades é coisa que não faltam na loja. Desde quadros vários, com destaque para as pinturas de paisagens e para as naturezas mortas, as favoritas de Alda, aos móveis e candeeiros vintage, aos bordados, toalhas, panos de altar, guardanapos e paninhos de tabuleiro, cristais e arte popular. Tudo do século XX.

Alda tem uma predileção por louças de porcelana ou faianças, especialmente as que são datadas dos anos 30, que vai adquirindo através de anúncios que coloca na internet para a compra de recheios de casas. Quanto aos clientes, Alda queixa-se de que cada vez são menos. “São sobretudo donos de outras lojas de velharias que aqui vêm à procura de coisas que

precisam ou querem ter nas suas lojas e também alguns estrangeiros.

Muitos entram aqui sem perceberem que se trata de uma loja. Pensam que estão num museu e só depois é que dão pelo engano”, diz com um sorriso.



 Calçada Poço dos Mouros, 40
 926 583 103
 www.aldaluisantiguidades.pt
 De segunda a sexta das 9h00 às 19h00
 Sábado das 9h00 à 13h00



A Junta no Bairro

Moradores e comércio local na agenda

“Tem trabalhado bem.” É desta forma que uma moradora da Penha de França recebe Sofia Oliveira Dias em uma mais uma Junta no Bairro, o périplo mensal que realiza com o seu Executivo por uma zona sempre diferente da enorme freguesia. Desta vez, a área escolhida foi a Rua Barão de Sabrosa e as suas imediações. Numa manhã chuvosa, mesmo assim, houve quem viesse à rua apresentar

cumprimentos, sugestões e ficar a conhecer um pouco mais os projetos que estão a caminho. Desta vez, a curiosidade era grande em relação à abertura das inscrições para os convívios de Natal, sempre pontos altos da época. As queixas recorrentes do estacionamento não puderam faltar, aqui menos do que noutros locais, e a limpeza que, reconhecendo que é permanente, parece nunca ser suficiente.



A segurança foi igualmente tema com um pedido para a instalação de uma lombada mais pronunciada no alto da Alameda, que ficou prometida, e a construção de pavimento confortável para que os mais idosos possam descer com mais segurança a Rua Barão de Sabrosa. Pedidos devidamente anotados. Sofia Oliveira Dias lembrou que há já pedidos com

trabalhos necessários na freguesia que, e tendo em conta as competências de cada entidade, já foram remetidos para a Câmara Municipal de Lisboa. Contactos foram feitos igualmente com comerciantes que aproveitaram para agradecer as campanhas de divulgação que a Junta de Freguesia tem desenvolvido para apoio a este setor que tanto caracteriza a Penha de França.



Vai acontecer no bairro

10
Dezembro

Concerto de Natal

16h30

Museu Nacional do Azulejo.
Obras clássicas e contemporâneas interpretadas pelos Vox Angelis.

Entrada livre sujeita à capacidade do espaço/Igreja.

Local: Igreja da Madre de Deus.



11/18
Dezembro

Atelier 'Pintar um Azulejo!'

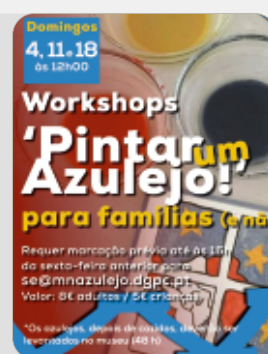
12h00

Inscrições em se@mnazulejo.dgpc.pt.

Adultos 8€ - Crianças 5€.

A entrada no museu é gratuita, aos domingos até às 14h.

Local: Museu Nacional do Azulejo.



17
Dezembro

Open day Capoeira

16h00

Aula livre de Capoeira.
Evento gratuito. Vagas limitadas.
Para mais informações e inscrições:
multiusos@jf-penhafranca.pt.

Local: Espaço Multiusos.



19
Dezembro

Natal - Mega Aula de Hidroginástica

10h30

Venha assistir.

Local: Piscina da Penha de França.



11
Janeiro

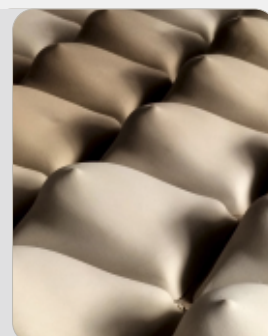
Ressurreição

15h00

Exposição da artista Portuguesa Inês Zenha.

Local: Kunsthalle Lissabon.

Rua José Sobral Cid 9E.



ATELIER
SOFIA ALVESSofia Alves:
Uma artista que dá cor ao mundo

Quando é preciso dar cor, animar, transformar um objeto banal em algo único, o Atelier Sofia Alves é a escolha. Sofia estudou design têxtil. Começou por desenhar padrões, mas hoje já vai muito mais além. “Continuo a desenhar padrões, sobretudo para pequenas empresas de moda, mas faço eventos em que é preciso estar a pintar coisas à mão ao vivo, por exemplo, pinto copos em eventos do gin Bombay, faço remodelação de móveis, design para pequenas empresas ou mesmo casamentos, ou festas, ilustrações, pinto roupa à mão e faço quadros por encomenda. Pinto murais exteriores e interiores, eu sei lá”. O rol não tem fim. Sofia aceita tudo o que envolva cor, pintura, design, alegria. Umas coisas levam às outras. Um mural no Cais do Sodré, divulgado na rede social Instagram, levou um casal espanhol a encomendar um enorme quadro com monumentos de Lisboa pintados em cores garridas e que, enquanto aguarda a viagem até à sua nova casa, nos recebe no atelier com uma vista espantosa sobre a cidade. Agora, Sofia está na fase das peças coloridas em madeira, talvez as ponha à venda, ainda não sabe. Tem também entre mãos o projeto de fazer toda a imagem de um barco que, em breve, navegará no Tejo em passeios turísticos. “Se eu pudesse, só pintava, mas não dá.

De qualquer modo, neste momento, não me imagino a fazer uma vida diferente porque assim tenho liberdade de escolha e de gestão do meu tempo”, confessa Sofia Alves, enquanto o trabalho, vai chegando muito pelo passa palavra e também através da publicidade proporcionada pelas redes sociais.



✉ ateliersofiaalves@gmail.com
 ☎ 917 936 990
 f ateliersofiaalves
 📷 ateliersofiaalves
 🌐 www.etsy.com/shop/ateliersofiaalves

Visita à Sinagoga

Quem passa pelo número 59 da Rua Alexandre Herculano, facilmente passa sem reparar que por detrás de um grande portão de cinzento claro existe uma sinagoga com mais de 100 anos. A Sinagoga de Lisboa foi construída entre 1902 e 1904, mais de 400 anos após o rei D. Manuel ter assinado o édito de expulsão, que ilegalizava a religião e a cultura judaicas em Portugal. No entanto, só em 1912, já em plena República, é que a sinagoga passou a ser reconhecida pelo Estado português que, até aí, não reconhecia oficialmente a existência de outras religiões. É por isso que não tem porta para a rua.

Foi esta e outras histórias que os fregueses da Penha de França foram conhecer numa visita à Sinagoga Shaane Tikvah, a Sinagoga de Lisboa, numa visita organizada pela Junta de Freguesia da Penha de França. Quando começou a ser construída, a comunidade judaica em Portugal

ainda era maioritariamente de origem marroquina e tinha começado a instalar-se no país cerca de 100 anos antes, sobretudo no sul. Mais tarde, a comunidade cresceu com a II Guerra Mundial e a vinda dos judeus da Europa Central, que a moldaram no que é hoje. Foi nessa altura que o edifício construído pelo conhecido arquiteto Ventura Terra (o mesmo que transformou o Palácio de São Bento na Assembleia da República que hoje conhecemos) sofreu obras de alargamento. Desde então, podem assistir ao culto 450 pessoas, os homens no andar de baixo e as mulheres nas galerias superiores.

Atualmente, a comunidade israelita portuguesa tem cerca de 900 membros e existem em Portugal mais duas sinagogas, uma no Porto, datada de 1938 e outra na cidade de Belmonte, inaugurada em 1996.



Marchas recebem prémios



Já brilham nas prateleiras dos nossos premiados, as estatuetas com que foram distinguidas as marchas do Alto do Pina e da Penha de França nas Festas dos Santos Populares de 2022. A entrega teve lugar na Câmara de Lisboa e foi das mãos do presidente da Câmara e da presidente da Junta de Freguesia da Penha de França, Sofia Oliveira Dias, e de outras

individualidades do município que os responsáveis das duas marchas premiadas receberam as distinções. Além de ter ficado em terceiro lugar na tabela geral, o Alto do Pina ganhou na categoria de Melhor Coreografia e Melhor Musicalidade. A Penha de França arrebatou o sétimo na tabela de classificações e recebeu ainda os troféus de Melhor Letra e Melhor Composição Original.



São Martinho na Penha de França



O verão de São Martinho deu uma ajuda, e as castanhas e a jeropiga não faltaram na habitual festa do Magusto, na Praça Paiva Couceiro, no coração da Penha de França. A celebração, proporcionada pela Junta de Freguesia da Penha, pautou-se pelo convívio e pela alegria de todos quantos por ali passaram, e foram muitos. A festa estendeu-se ainda ao Centro Paroquial e Social da Nossa Senhora

da Penha de França onde o Magusto é também uma data que nunca passa despercebida. Este ano, a festa de São Martinho contou com a presença do projeto Radar, um projeto municipal que tem como prioridade a promoção de bairros mais solidários, comunicativos e atentos à população com mais de 65 anos em situação de risco de isolamento e de solidão não desejada.



Joalheria de autor no coração da Penha



É uma oportunidade única para fazer um brilha-rete com as prendas de Natal: joalheria de autor, com peças originalíssimas, no coração da Penha de França. A 17 de dezembro, um sábado, o Atelier nos Astros vai organizar uma venda de peças únicas que podem tornar único o seu Natal e aquele de quem o rodeia.

“Além das minhas peças de joalheria – colares, pregadeiras, anéis, pulseiras, pendants – vamos ter outros artistas, alguns professores da Escola António Arroio, com o seu trabalho, numa venda mesmo a pensar especificamente no Natal”, explica Pilar Andaluz, a artista que habita há pouco mais de um ano este espaço cujo nome foi buscar a um poema de Mário Cesariny. Pilar, que estudou joalheria e artes plásticas em Lisboa e em Itália, desenha a manufatura todas as suas peças nos mais diversos materiais, desde o papel à madeira ou ao cobre. “Como diria Cesariny, que eu adoro, isto é uma nuvem, um atelier, um astro, situado 99 metros acima do mar.

Um espaço de trabalho e pensamento, ideias e conceitos, com todas as ferramentas necessárias à joalheria e onde queremos encontrar o nosso astro interior”.



🏠 Rua quatro de Agosto 4B
✉️ ateliernosastros@gmail.com
☎️ 939 521 452
📱 @atelier_nos_astros



**COMISSÃO
LOCAL DE
BEM-ESTAR ANIMAL**
Penha de França



Campanha “Animal não é presente, animal é ser que sente”

A Comissão Local de Bem-estar Animal da Freguesia da Penha de França reuniu para discutir as iniciativas a realizar nas escolas da Freguesia e, lançou uma campanha para sensibilizar os Fregueses para os Direitos Universais dos Animais com o slogan “Animal não é presente, animal é ser que sente”, chamando também à atenção para

os animais de estimação não serem oferecidos por impulso, devendo ser tidos previamente em conta os cuidados e a atenção que eles necessitam.

Poderá colocar as suas questões relacionadas com o Bem-estar Animal através do email bemestaranimal@jf-penhafranca.pt.

O espaço público é a casa de todos

Todos os que calcorreiam as ruas da Freguesia, que frequentam os vários jardins que populam a Freguesia ou que apenas atravessam a nossa Freguesia para os seus vários destinos, se deparam com um flagelo que nos assola – os cocós dos cães nos passeios e jardins. Por mais que alertemos para a obrigatoriedade de apanhar os dejetos caninos, há, ainda, muitos detentores que se negam a fazê-lo, por uma ou outra

qualquer desculpa, havendo outros que insultam quem os aborda nesse sentido. Todos nós queremos viver numa Freguesia limpa e livre de cocós. Tendo em conta o tamanho da Freguesia, a passagem diária do motocoção não chega para tantos cocós que são deixados ao abandono.

Ajude-nos a tornar a Freguesia num lugar mais limpo e agradável para todos, apanhe os dejetos do seu cão.

Obesidade e excesso de peso

Uma pandemia silenciosa

O excesso de peso e a obesidade afetam quase 70% da população portuguesa. São definidos com base no Índice de Massa Corporal (IMC), sendo o excesso de peso definido por um $IMC > 25 \text{ Kg/m}^2$ e a obesidade por um $IMC > 30 \text{ kg/m}^2$.

Estes agravam a diabetes, a hipertensão, o colesterol, as artroses e as doenças do coração.

Nesta situação, o pouco peso que consiga perder será bom para a sua saúde e para se sentir melhor.

Evite as dietas 'milagrosas'! O mais eficaz é mudar o estilo de vida a pouco e pouco para melhorar a saúde a curto e longo prazo.

O que fazer?

Primeiro, trace objetivos alcançáveis (por exemplo, perder 2kg por mês), mudando os seus hábitos faseadamente. Pense numa dieta equilibrada! Quando for às compras faça uma lista e evite alimentos mais calóricos (bolachas, bolos, rebuçados, refrigerantes, comida rápida e pré-cozinhada).

Tente fazer exercício todos os dias. Evite passar horas sentado a ver televisão ou ao computador.

Como ter uma dieta equilibrada?

- Planeie o que vai comer e coma cinco vezes ao dia (pequeno almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar), não petiscando entre as refeições;
- Beba 2 litros de água por dia;
- Aposte nos cozidos e grelhados e evite fritos, refogados e molhos. A gordura mais desejável é

o azeite, mas mesmo assim tem muitas calorias, por isso, use moderadamente;

- Coma todos os dias verduras e legumes. Sopa e salada são um bom primeiro prato;
- Coma arroz e massa moderadamente. Evite comer pão às refeições principais. Prefira opções integrais;
- Modere o consumo de carne e prefira frango/peru sem pele e peixe;
- Coma 2-3 porções de fruta por dia;
- Prefira leite, iogurte e queijos magros;
- Evite enchidos, toucinho, queijos curados, manteiga e margarina;
- Evite sumos e álcool.

Como dividir um prato?

- Reserve metade do prato para as saladas;
- Deixe um quarto para os hidratos de carbono (Batata/arroz/massa);
- O restante espaço deverá ser dividido entre proteínas vegetais (leguminosas como grão, lentilhas e feijão) e proteínas animais (carne/peixe).

Quando deve pedir ajuda à sua equipa de família?

- Se acredita que tem excesso de peso e quer ajuda para emagrecer;
- Se tem dúvidas sobre a dieta que deve seguir
- Se mesmo adotando uma dieta equilibrada e uma atividade física, não consegue perder peso;
- Se tiver um aumento muito súbito de peso, sem aparente motivo.

Alexandre Vasques

Médico Interno de Medicina Geral e Familiar
USF Oriente

Penha de França na Assembleia das Crianças de Lisboa

Penha de França na Assembleia das Crianças de Lisboa. Uma proposta na área do urbanismo e outra na da cultura foram as sugestões apresentadas pelos representantes da Penha de França, Afonso Borges de Pinho e Maria Beatriz Antunes, do Agrupamento de Escolas da Patrício Prazeres, à Assembleia das Crianças de Lisboa que reuniu na Assembleia Municipal da capital. Afonso Borges de Pinho propôs que uma parcela do orçamento da cidade de Lisboa para o setor da habitação fosse utilizada para recuperar um

parque infanto-juvenil na Avenida Mouzinho de Albuquerque, no Vale de Santo António, com espaços verdes, quiosque e um parque para skates.

Maria Beatriz Antunes defendeu que o investimento na cultura inclua a gratuidade dos museus para todas as crianças em idade escolar obrigatória. Carminho de Miranda, o terceiro elemento da equipa, proveniente da Escola Nuno Gonçalves, ficou na bancada a dar apoio à sua equipa.





Assembleia de Freguesia

A Assembleia de Freguesia continuou, no mês de novembro, os seus trabalhos habituais. No mês de dezembro, em data ainda a indicar, irá realizar-se a 5ª Sessão Ordinária.

Consulte o site ou o Facebook da Junta ou da Assembleia de Freguesia, ou as vitrines espalhadas pela Freguesia, para mais informações.

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.

Cuidar e respeitar os animais em Lisboa

Desde que tomou posse, o PSD tomou duas decisões polémicas sobre o bem-estar dos animais da cidade:

- Apesar de protestos de muitas associações de proteção animal, Pedro Paiva - conhecido encantador de cães - foi nomeado, em julho, Provedor dos Animais. Esta escolha, de critérios dúbios, descredibiliza mais uma vez a provedoria e desaponta os lisboetas.

- A criação recente do Cheque Veterinário para animais de famílias em situação de vulnerabilidade - uma "oferta" que, certamente, irá ajudar algumas famílias - esconde um outro lado da história e deixa muito por resolver. Ao avançar com esta medida, a CML decide transferir dezenas de milhares de euros para clínicas privadas que cobram valores superiores aos que estes cheques contemplam e acaba por não investir na sua capacidade de resposta.

Uma estratégia penso-rápido que não traduz as necessidades reais de investimento: a criação de infraestruturas próprias; a aquisição de material; e a contratação de médicos veterinários.

De resto, ainda falta muito...

A inflação galopante que sentimos este ano está a levar muitas pessoas a abandonar os seus animais por falta de condições económicas. Mas nem por isso houve alguma estratégia ou medida adoptada pelo município.

Continuamos a ter um canil/gatil municipal pouco transparente e que não tem solução para receber ou dar assistência médica a animais, especialmente os de rua.

Os pombos continuam a ser capturados e mortos em vez de se investir em pombais contraceptivos.

O Campo Pequeno continua a dar palco às atrocidades cometidas nas touradas.

No que diz respeito às questões do bem-estar animal, vemos que o município de Lisboa escolheu recorrer a uma lógica de mercado que deixa tudo na mesma ou até pior.



Maria Marreiros



Breves

Parcerias reforçam segurança na Penha de França

O modelo de policiamento comunitário vai começar a ser discutido e preparado com os parceiros para ser implementado na freguesia. O ponto de partida para esta nova etapa aconteceu com o debate no âmbito do Grupo de Segurança da Comissão Social de Freguesia e que contou com a presença de diversos parceiros, entre os quais a PSP e a Polícia Municipal.



Junta participa em Congresso sobre a Diabetes

A Junta de Freguesia da Penha de França participou no 4º Congresso Nacional da Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal (APDP), que decorreu no Centro Ismaili de Lisboa. Tratou-se de um momento de união e troca de experiências com os Cuidados de Saúde Primários, Hospitais e outras Instituições, que se encontram envolvidas nos cuidados de pessoas com Diabetes. Rute Borges, técnica da Junta, proferiu uma palestra na sessão sobre “Diabetes e os outros.” Deste congresso saiu um programa de educação que conta também com a Casa da Diabetes e que vai estender-se até março. Haverá sessões sobre viver com diabetes, cuidados com os pés e vigilância da saúde do diabético.



Concerto na Igreja de São Francisco de Assis

A música coral invadiu a Paróquia de São Francisco de Assis com um concerto no qual participaram dez coros provenientes de outras tantas paróquias de Lisboa e arredores. Foi o caso dos coros das paróquias de Almada, Amadora, São Domingos de Benfica, Lumiar, ou da Sé, além do coro anfitrião, do coro Venite a Laudare e do Coral Stella Vitae. No concerto, que durou mais de três horas, ouviram-se canções natalícias, música sacra e até composições originais de alguns dos maestros. A Junta de Freguesia da Penha de França esteve presente e, em parceria com a paróquia, distribuiu lembranças a cada coro convidado.



Exposição “Viagens” no Museu do Azulejo

Está patente no Museu Nacional do Azulejo a exposição “Viagens”, composta por 35 peças cerâmicas da autoria de António Vasconcelos Lapa. Na exposição pode ver painéis de azulejos, altos e baixos-relevos, peças tridimensionais de caretas risonhas, cabeças de animais, instalações que brotam dos espaços, árvores que se elevam, flora e faunas exóticas. De terça a domingo, entre as 10h00 e as 18h00.



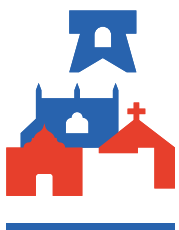
Balcão SNS 24

O serviço inovador balcão SNS 24 está a funcionar no Posto Médico da Penha de França. Neste espaço, é possível renovar as receitas de medicação crónica, marcar consultas no Serviço Nacional de Saúde, consultar resultados de exames ou fazer uma teleconsulta com recurso ao serviço de interpretação de língua gestual portuguesa. Um serviço gratuito e sempre disponível a todos os que se queiram deslocar ao Posto Médico da Penha de França.



**COMPRE NO
COMÉRCIO
DA PENHA**

**Boas
Festas**



Penha
de França
do rio à colina

