

Recicle esta revista
colocando-a no ecoponto azul

Maio 23

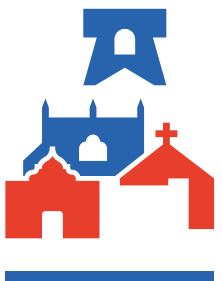
85

Penha

Junta de Freguesia da Penha de França

Entrevista à
**Diretora da Escola
Nuno Gonçalves**
pág. 4 e 5

Laço Azul
pág. 8 e 9



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
✉ 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
**Redolprint - Artes Gráficas,
Unipessoal Lda**

Tiragem
22.500 exemplares

Distribuição Gratuita
Depósito Legal 408969/16

Contatos úteis ☎

Emergência Médica - 112

Bombeiros do Beato e Penha de França - 218 688 304

5ª Divisão Policial de Lisboa - 218 113 200

Proteção Civil Geral - 214 165 100

Editorial

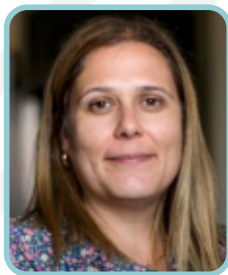
A freguesia da Penha de França bem merecia ser chamada da freguesia das opções educativas. Além das várias escolas do primeiros, segundo e terceiro ciclos e secundário, temos no nosso território várias escolas únicas como a Escola 42, da qual lhe falamos nesta revista, e que oferece um curso único de programação. Temos também a Escola António Arroio, a única escola de ensino vocacional de artes a sul. E ainda a Escola Profissional de Hotelaria e Turismo de Lisboa, a única escola profissional de turismo da capital, e uma das poucas do país.

E sempre a pensar no bem-estar das nossas crianças e no serviço aos seus pais e encarregados de educação, a Freguesia da Penha de França disponibiliza um conjunto de atividades relevantes para o desenvolvimento integral dos alunos das escolas públicas, Jardim de Infância e 1.º Ciclo da freguesia, que visa assegurar o acompanhamento antes e depois do período das atividades educativas e curriculares, assim como, durante os períodos de interrupção letiva. Estas respostas sociais surgem da necessidade resultante dos horários de trabalho dos pais e encarregados de educação, privilegiando a animação

dos tempos livres de forma lúdica, estruturada e com intencionalidade educativa.

A Junta de Freguesia, em articulação com o funcionamento das escolas assegura três respostas: as Atividades de Animação e de Apoio à Família na Educação Pré-Escolar (AAAF) e a Componente de Apoio à Família no 1.º ciclo do Ensino Básico (CAF), de que lhe falamos nesta revista. E ainda as Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).

As AEC constituem um apoio às escolas, aos alunos e famílias, adaptando os tempos de permanência dos alunos na escola. Possuem carácter facultativo e de natureza eminentemente lúdica, formativa e cultural que incidem, nomeadamente, nos domínios desportivo, artístico e cultural. Por semana são realizadas duas aulas de Atividade Física e Desportiva, duas aulas de Oficina de Artes e uma aula de Ensino da Música. Todas as crianças estão automaticamente inscritas (através da matrícula na Escola) e são de frequência gratuita. Temos ainda o Transporte Escolar Alfacinhas, um serviço da Câmara Municipal de Lisboa em parceria com a Junta de Freguesia, que funciona durante o período letivo, assegurando o transporte das crianças matriculadas no 1.º ciclo, na Escola Básica Actor Vale.



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

- Ⓜ www.jf-penhafranca.pt
- 📘 www.facebook.com/FreguesiaPenhadeFranca
- 📷 www.instagram.com/jfpenhafranca

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

Isabel Dionísio :

“ O apoio da JF da Penha de França é fundamental ”

Isabel Dionísio é a diretora da Escola Nuno Gonçalves e do Agrupamento Nuno Gonçalves, um conjunto de seis escolas: a sede, que é a Escola EB2/3 Nuno Gonçalves, a Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão e quatro escolas do primeiro ciclo que se estendem pelas freguesias de Penha de França, São Vicente e Arroios, incluindo a escola mais antiga de Lisboa.

Ao todo são mais de 2200 alunos, sem contar com os alunos adultos estrangeiros que vêm à noite à Escola Nuno Gonçalves aprender português.

Começando pelos alunos estrangeiros, que desafios colocam?

Temos muitas crianças estrangeiras. Atualmente representam cerca de 30 por cento dos alunos. Isso altera a vivência da escola. Por exemplo, temos de fazer mais refeições vegetarianas, porque há alunos que são vegetarianos ou que não comem carne de porco. Na educação física, há alunas que não podem usar calções. Temos de ter sempre turmas de português como língua não materna e conjugar esses horários.

Este agrupamento dispõe de uma oferta curricular e extra-curricular muito variada.

Como o caracterizaria?

A oferta complementar da Escola Nuno Gonçalves passa sobretudo pela Música e as Artes Musicais. A nível do Agrupamento oferecemos um conjunto muito variado de disciplinas, no domínio das artes, a escultura e cerâmica, a pintura e o desenho, a informática, o grupo coral.





A nível das CAFs (Componente de Apoio à Família), que é da responsabilidade da Junta da Freguesia, passa muito pela música e pelo canto. O outro projeto que eu destacaria é o desporto escolar. Somos a segunda escola com mais equipas a nível do desporto escolar.

Como é que essas atividades se refletem no todo escolar?

Um aluno que está numa equipa, num clube, cria uma pertença e uma ligação mais afetiva à escola.

O que é que mais a preocupa, neste momento, a nível das várias escolas do agrupamento?

Várias coisas. A falta de professores nalgumas áreas como o Português, as Ciências Físico-Químicas e a Informática onde é quase impossível arranjar alguém que tenha a habilitação profissional legalmente prevista. E o estado das escolas maiores, em termos de edificado e não se prevê que isso possa ser resolvido num ano.

Onde é que as juntas de Freguesia entram na resolução destes problemas?

A nossa relação com as juntas de Freguesia é boa. No caso do edificado, as escolas do primeiro ciclo já passaram para as juntas de Freguesia e sempre que nós temos algum problema é muito mais fácil e rápido de resolver devido à relação de proximidade. Relativamente às escolas grandes, como a juntas não têm essa competência, torna-se mais difícil. No caso da Penha de França tem a mais valia de nos dar o apoio em relação à orquestra que é fundamental. Sem ele, não teríamos o nosso maestro.



Músicas e Musicais: 20 anos a fazer espetáculos

O projeto Músicas e Musicais é um projeto que já faz 20 anos.

Nasceu em 2003, com o teatro musical, mas já com a ideia de ter todas as componentes: a representação, os atores e a orquestra. O maestro Ricardo Fernandes é o responsável por este projeto único, envolvendo 80 alunos, que coordena em colaboração com um núcleo de professores das escolas Nuno Gonçalves e Dona Luísa de Gusmão.

Quando é que o projeto atingiu a dimensão que tem hoje?

Inicialmente, tínhamos apenas o teatro musical. A partir de 2008 criámos a orquestra.

Foi nessa altura que começou a colaboração com a Junta de Freguesia?

Devido às contingências dos concursos de professores, eu tive de sair da escola e foi aí que entrou a Junta de Freguesia com o apoio que permitiu que eu continuasse a trabalhar aqui na escola e a desenvolver o projeto.

Este é, sobretudo, um projeto inclusivo.

É um projeto inclusivo, agregador, no qual tentamos sempre incluir os alunos, independentemente das suas capacidades. Tentamos desenvolver neles aquilo que a música permite.

A quem se destina este trabalho?

É um trabalho muito virado para a comunidade. Não pretende ser um projeto de ensino artístico, mas sim dar mais-valias aos alunos para que eles encontrem o seu canto dentro da escola. E também projetarem a escola junto da comunidade educativa envolvente.

Mas o principal foco é o aluno.

Trabalhamos sempre em função do aluno e vamos ao encontro do que eles conseguem fazer. Não existe propriamente um currículo. Existe muito trabalho de quem está por detrás a adaptar tudo ao público que tem. Trabalhamos com alunos desde o quinto ano ao 12º e conseguimos juntá-los todos. Só assim conseguimos chegar a todos os tipos de alunos: estrangeiros, alunos com necessidades especiais, etc.

Este projeto permite trabalhar várias valências.

Sim. Permite elevar a auto-estima, trabalhar a parte social dos alunos, a sua integração. A resposta tem sido ótima e é isso que nos dá alento para continuarmos a trabalhar. São as nossas medalhas.

Como se desenrola o calendário dos espetáculos?

Temos dois espetáculos conjuntos, com teatro musical e orquestra, um na época do Natal e outro no fim do ano. A orquestra vai-se apresentando em concerto. Havendo convites e oportunidades de nos apresentarmos, é para isso que trabalhamos.

De que forma é que a música se reflete nas restantes aprendizagens?

Está provado que o estudo de um instrumento é a atividade que mais ativa o cérebro. Porque temos a leitura, o rigor da matemática, o cumprimento dos tempos, a motricidade fina, tudo isto cria no nosso cérebro uma atividade que nenhuma outra disciplina cria.

E isso desenvolve o cérebro para todas as outras áreas. Dá-lhe capacidade de organização, socialização, a resolução de problemas, maior concentração. Tudo isso é transposto para as outras disciplinas.





Abril, mês do Laço Azul

Abril é o mês da prevenção dos maus tratos na infância.

Por isso contamos com a presença da Polícia de Segurança Pública nas escolas Victor Palla, Ator Vale e Professo Oliveira Marques, para ações de sensibilização no âmbito da campanha "Laço-Azul", de forma a alertar os mais jovens a identificarem comportamentos de risco e de que forma os podem denunciar.

A campanha "Laço-Azul" teve início nos Estados Unidos da América, em 1989, por Bonnie W. Finney que viu o seu neto falecer depois de sofrer violência doméstica. Os alunos encerraram a atividade, numa ação carregada de simbolismo, criando um laço-azul humano em homenagem a todas as crianças afetadas

pela violência.

Os alunos envolvidos nestas ações fazem todos parte da Componente de Apoio à Família (CAF), um programa que, juntamente com as Atividades de Animação e de Apoio à Família na Educação Pré-Escolar (AAAF) se destina a assegurar o acompanhamento das crianças na educação pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico antes e/ou depois do período diário de atividades educativas e durante os períodos de interrupção letiva.



As atividades são de inscrição obrigatória com um valor de acordo com o escalão de ASE (Ação Social Escolar) e funcionam em várias valências. No acolhimento, aquando da receção das crianças que chegam ao espaço antes do horário letivo, mediante o desenvolvimento de atividades. No prolongamento, através da receção e supervisão das crianças após o horário letivo e do desenvolvimento das atividades

lúdicas até serem entregues aos Pais ou Encarregados de Educação.

E durante as interrupções letivas, onde é feito o acompanhamento e a supervisão das crianças, que durante as interrupções letivas frequentam o estabelecimento.





“Saímos preparados para enfrentar qualquer desafio”

A André Hernandez é o primeiro finalista da Escola 42.

Ele e mais cinco colegas terminaram agora a formação base desta escola, uma escola internacional de programação, onde se aprende a aprender. Não tem professores nem horários. Está aberta 24 horas por dia, sete dias por semana. É acessível a todos os que tiverem mais de 18 anos ou o 12º ano completo e não tem limite de vagas.

André é mexicano, filho de mãe portuguesa. Veio para Portugal em 2018 e dois anos depois ingressou na universidade, no curso de engenharia informática. Só que o método de ensino, “muito teórico”, não lhe agradou. Através de um amigo do pai teve conhecimento da existência da Escola 42 e não hesitou. “Aqui somos nós que encontramos as respostas para os nossos problemas, num trabalho que é sempre desenvolvido entre pares”, explica André.

O trabalho de equipa e a evolução ao ritmo de cada um é o que mais agrada a André na Escola 42. Agora,

segue-se o mundo do trabalho, onde este finalista já entrou como encarregado da administração de sistemas.

“Um dos maiores benefícios da 42 é que saímos preparados para enfrentar qualquer desafio em qualquer ecossistema”, conclui este jovem finalista.



A Junta no Bairro

São muitos e diferentes os desafios e sugestões que os fregueses da Penha de França colocam ao executivo na iniciativa Junta no Bairro.

É uma forma incrivelmente privilegiada de comunicar diretamente o que mais afeta o quotidiano de quem tem na Penha o seu lugar. Foi o caso de Maria da Piedade Joaquim, da loja de piscinas, apreensiva com a forma como as anunciadas obras da EPAL podem afetar o acesso à sua loja e preocupada também com a limpeza das Avenida General Roçadas, onde se situa o seu estabelecimento. Foi também o caso de António Santos, vizinho da Escola Nuno Gonçalves, que se queixa de problemas de vandalismo na sua rua. “O meu prédio já foi vítima de um ato de vandalismo por parte de um grupo de jovens que

se juntam aqui na rua. Começaram a dar pontapés na porta da rua até rebentarem com a fechadura”, relata, pedindo um reforço do policiamento.

Para todos, a presidente da Junta de Freguesia, Sofia Oliveira Dias, teve uma palavra e uma solução. Na resposta a António Silva, a presidente comprometeu-se a falar com a PSP no sentido de reforçar o policiamento através do programa Escola Segura. A Maria da Piedade Joaquim, Sofia Oliveira Dias prometeu fornecer a informação detalhada sobre as obras da EPAL nas imediações da sua loja.

Para todos, a presidente teve uma palavra. Dos fregueses, recebeu alertas, elogios e agradecimentos pelo trabalho desenvolvido.



A festa do 25 de abril na Paiva Couceiro



Numa das extremidades da Praça Paiva Couceiro, Pedro Alves, Adriano Constantino e Rui Estrela afadigam-se na pintura de um mural colaborativo destinado a desfilarem na Avenida da Liberdade para celebrar o 25 de abril.

“Estamos a pintar um desenho feito pelo António Alves, grande autor de pinturas murais desde os tempos do MRPP, que reproduz uma fotografia de uma manifestação levada a cabo pelos moradores do Bairro da Liberdade no dia 26 de abril de 1974”, explica Pedro Alves, ao mesmo tempo que vai pintando. Em representação da associação Megafone de Tinta, os três amigos vão dando instruções a quem se junta para ajudar a construir o mural. A sua associação é uma das muitas que ao final do dia 24 de abril se juntou na Paiva Couceiros para celebrar os 49 anos da revolução. A Penha de França foi a anfitriã da festa que juntou mais de vinte associações e entidades na celebração do 25 de abril. A Junta cedeu o espaço e participou na festa através do Clube Musical União que se exibiu com uma classe de ginástica sénior, a demonstrar que o exercício físico é para todas as idades. Outra associação que se fez representar nesta festa, que juntou centenas de pessoas, foi o Clube Estefânia.

“Estamos aqui para nos associarmos à festa dos 49 anos do 25 de abril e aproveitamos, através da venda de bolinhos e salgados e de oficinas que ensinam a fazer cravos, para recolher fundos para a nossa associação”, revela Paula Calafate, da direção do Clube Estefânia.

Logo ao lado está o Movimento Erradicar a Pobreza, “porque ninguém se deve conformar com a pobreza”, diz Rego Mendes, “e porque não há melhor data do que o 25 de abril para recordar os direitos fundamentais.” Do outro lado do jardim, está, entre outras, a Associação Desportiva e Recreativa O Relâmpago, sedeadada na Penha de França, e que aproveita a ocasião para publicitar as suas atividades: futsal, ciclismo, atletismo, boxe, xadrez e futebol de caricas.

“Estamos aqui para sobretudo para dar a conhecer o nosso grande evento anual que é a subida, em bicicleta, da rampa do Vale de Santo António”, afirma João Silva.

A juntar-se à festa, os grandes momentos musicais que começaram com o Coro das Crianças da Voz do Operário, cientes, como dizia um dos seus elementos, que “dá para mudar o mundo de formas minúsculas, e uma delas é a cantar.” Seguiu-se o cantor de intervenção José Baião e os Barricada Sound System, uma banda de raggae, ska e punk.



Curso Básico de Língua Portuguesa

Basic Portuguese Language Course



Inscrições até dia 18 Maio 2023

Registration deadline until 18 May 2023

Para residentes ou trabalhadores na Freguesia da Penha de França

For Residents or workers in the Parish Council of Penha de França

Inscrições Online ou Presencialmente

Online Registration or in Person

Online

nialplisbon@gmail.com

Presencialmente | in Person

Espaço Multiusos da Penha de França

Início das Aulas : 25 Maio

Class Starts : 25 May

60 horas | 60 Hours

Curso Gratuito | Free Course

11h às 13h, 2ª a 5ª feira | 11h to 13h, Monday to Thursday

Espaço Multiusos | Avenida Coronel Eduardo Galhardo

Parceiros



Penha
de França
do rio à colina

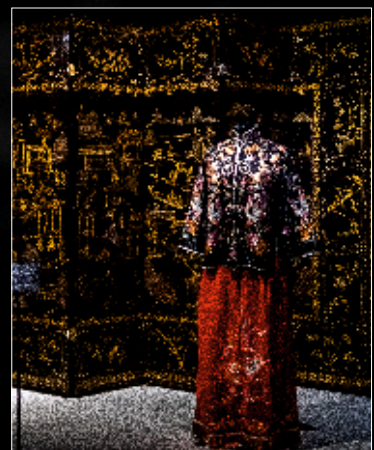
Visita ao Museu do Oriente

O Museu do Oriente foi o destino escolhido pela Junta de Freguesia da Penha de França para mais um passeio cultural. Numa bela manhã de sábado, os fregueses aprenderam mais sobre a expansão portuguesa, desta vez a Oriente, através dos belos artefactos em exposição neste interessante museu. A multiculturalidade e a globalização proporcionadas, há muitos séculos, pelo contacto com os povos do Oriente deram o mote para a visita que passou pelas belas cerâmicas e tapeçarias chinesas, bem como pelas armaduras e artes da guerra e pelos tapetes e vestuário vindos do Japão. Ficámos ainda a conhecer o contexto económico do império chinês nos séculos XV e XVI, assim como os costumes

daquele povo quando os portugueses lá chegaram.

Inaugurado em 2008 num antigo armazém de bacalhau na frente ribeirinha de Lisboa, o Museu do Oriente apresenta-se como um museu multicultural que preserva, em todas as suas vertentes, o património material e imaterial de vários países asiáticos, através dos testemunhos das suas coleções.

Da presença portuguesa em territórios orientais (Índia, Sri Lanka, China, Macau, Japão e Timor-Leste) resultaram, além das trocas comerciais, trocas culturais, vivenciais, científicas, técnicas e religiosas que possibilitaram o conhecimento de mundos até então desconhecidos.



Vai acontecer no bairro

18
Maio

Dia Internacional dos Museus

18h30

Inauguração da exposição temporária Esperança Além do Horizonte d' O Gringo. Esta exposição de fotografia digital impressa sobre azulejo parte de um projeto criativo do artista digital francês Bastien Tomasini.

Entrada Gratuita.

Local: Museu Nacional do Azulejo



19
Maio

Noite na biblioteca

20h30 - 23h30

Sessão de Histórias com Duarte Silva; Oficina de manualidades; Momento musical com João Pedro Santos. Para famílias com crianças a partir dos 5 anos. Participação gratuita, mediante marcação para marcação prévia, para bib.pfranca@cm-lisboa.pt ou 21 8172410.

Local: Biblioteca da Penha de França



20
Maio

Feira Daninha

10h00 - 19h00

Mercado artístico, alimentação, djs, concertos e atividades para crianças.

Local: Praça Paiva Couceiro



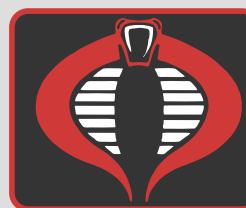
21
Maio

4º G.I Joe Con Portugal

10h00 - 18h00

Coleccionismo e cultura pop na Penha, não perca!

Local: Salão Paroquial de São Francisco de Assis



27
Maio

Multiusos na Rua

10h30 - 12h30

Karate Goju-Ryu (10h30-11h30) e Artes Plásticas (11h30-12h30), são algumas das atividades que trazem o multiusos à rua. Juntamente com o Mercado no Bairro (10h00-18h00). Entrada gratuita e sem material específico requerido.

Local: Praça Paiva Couceiro



29
Maio

Inscrições Verão Penha Infância e Jovem

Verão Penha Infância - Dia 29 de maio a 9 de junho

Verão Penha Jovem - Dia 12 de junho a 23 de junho

Vagas limitadas, prioridade a recenseados, lista de espera para residentes. Para mais informações contactar Gabinete da Educação - 925 737 284.

Local: Espaço Multiusos



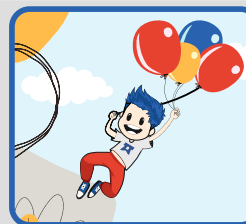
1
Junho

Dia Mundial da Criança

9h00

Insufláveis, modelagem de balões, barraquinhas com jogos lúdicos e muita animação.

Local: Praça Paiva Couceiro



9
Junho

Arraial de Santo António da Penha de França

9 a 12 de junho

A minha Penha é linda!

Local: Mercado de Sapadores





COMISSÃO LOCAL DE BEM-ESTAR ANIMAL

Penha de França

Maus-tratos a animais de companhia com penas agravadas

Maus-tratos a animais de companhia com penas agravadas

A Lei nº39/2020, de 18 de agosto, alterou o regime sancionatório aplicável aos crimes contra animais de companhia, fazendo alterações ao Código Penal, ao Código do Processo Penal e à Lei de Proteção aos Animais. As alterações vieram agravar as penas de prisão para os

crimes de maus-tratos e morte de animais de companhia.

Se tiver conhecimento de algum caso contacte a Junta de Freguesia, através do 218 160 720, ou pelo email bemestaranimal@jf-penhafranca.pt, ou contacte a linha da Defesa Animal da PSP, através do 217 654 242, ou pelo email defesanimal@psp.pt.

Não deixe o seu animal de estimação dentro do carro

Com a chegada da primavera, as temperaturas começam a subir. Tome os devidos cuidados com o seu animal de estimação aquando do seu passeio habitual, uma vez que a temperatura da calçada pode ser demasiado alta

para as suas patas e nunca deixe o seu animal de companhia fechado dentro da sua viatura, porque as temperaturas médias dentro de um carro são de cerca de 10Cº superior à temperatura exterior.

Pequenos lembretes

Recordamos que todos os cães devem circular na via pública, obrigatoriamente, com trela, e que a remoção dos dejetos é da responsabilidade dos seus detentores, estando previstas coimas para quem não cumpra

estas normas. Relembramos ainda que deve proceder ao licenciamento anual do seu canídeo ou felino, nos serviços da Secretária da Junta de Freguesia.

Este serviço é gratuito.



DIA + SAÚDE ABERTO

19 DE MAIO DE 2023

VAGAS LIMITADAS

PROGRAMA

09:00
ABERTURA DO CHECK-IN

09:30 – 10:30
SALAS TEMÁTICAS ou
WORKSHOP ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

11:30 – 11:00
INTERVALO 30 MIN

11:00 – 12:00
SALAS TEMÁTICAS ou
WORKSHOP ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

12:00 – 12:30
INTERVALO 30 MIN

12:30 – 13:00
EXERCÍCIO FÍSICO

SALAS TEMÁTICAS

1 SALA À ESCOLHA

MITOS NA SAÚDE
AUTO-CAPACITAÇÃO
RASTREIOS
SONO
MINDFULNESS

INSCREVA-SE ATRAVÉS DO FORMULÁRIO,
EMAIL USF.ORIENTE@GMAIL.COM
OU SECRETÁRIADO CLÍNICO





Assembleia de Freguesia

No passado dia 18 de abril realizámos, no Salão da Igreja Paroquial de São Francisco de Assis, a Sessão Comemorativa do 49º aniversário do 25 de Abril, que teve como orador convidado o Senhor Coronel Baptista Alves, da Associação Conquistas da Revolução. Contou, também, com a presença do Senhor Embaixador da República do Panamá em Portugal, Pablo Garrido, e do senhor Diretor e da senhora Vice-Diretora do Instituto Cultural Romeno de Lisboa, Dinu Gîndu e Mihaela Toader. No dia 21 realizámos a nossa 6ª Sessão Ordinária onde foi discutida, e aprovada, a Prestação de Contas de 2022 e a 1ª Revisão Orçamental de 2023.

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.

Pelo Ambiente, pela sua carteira e... o seu Coração agradece!

Maio eleito pela Fundação Portuguesa de Cardiologia "Mês do Coração"

Doenças cardiovasculares, a principal causa de morte em Portugal, cerca de 8 em cada 10 óbitos ocorrem antes dos 70 anos e podiam ser evitados.

O arsenal terapêutico que a Indústria farmacêutica disponibiliza para tratar a doença e prevenir o risco de novos eventos, é enorme.

Estão perfeitamente identificados hábitos e comportamentos que aumentam o risco de ter uma doença cardiovascular.

A sociedade tem vindo a adaptar-se e a incentivar a mudança de hábitos nocivos à saúde, desde a criação de espaços sem fumo, circuitos pedonais, alimentos menos calóricos, com menos teor de sal e de gordura, alternativas veganas e vegetarianas, no fundo mais saudáveis. Muito se tem feito para uma vida mais salutar! Para grandes males grandes remédios, é certo, mas se já temos os grandes remédios, o que é que está a faltar?

Falta tornar visível o que não se vê nem se sente.

O mau colesterol, LDL, só vê que está elevado quando faz análises e estar medicado para o colesterol não garante que esteja normal. Tomar o medicamento não basta, há hábitos e comportamentos que ajudam a atingir os objetivos terapêuticos. Está nas mãos de cada um tornar visível o que não se vê nem se sente.

Manter uma alimentação saudável e equilibrada!

. -ajuda a controlar o seu peso, a proteger contra a diabetes tipo 2 e alguns tipos de cancro

-reduz a tensão arterial para níveis mais baixos e o risco de doenças cardiovasculares e de AVC

-baixa os níveis de colesterol no sangue

-melhora as hipóteses de sobrevivência após um ataque cardíaco. Substituir alimentos menos saudáveis por outros mais saudáveis, não lhe vai tomar mais tempo e até pode poupar dinheiro.

Frutas e vegetais nunca são demais.

Guarda no frigorífico muito espaço para vegetais e frutas. Ao consumir muita variedade, baixa o risco de doenças cardiovasculares, são ricos em fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes fundamentais à proteção da saúde. Nas refeições principais consuma mais legumes do que farináceos, aumenta a ingestão de fibras e garante que consome pelo menos cinco porções de vegetais e fruta por dia. Ao lanche coma frutos frescos ou secos. Leguminosas. Fundamentais na sopa e no prato, feijão, grão ou lentilhas, por exemplo. Prefira o azeite e evite o consumo de carnes vermelhas. Reduza o sal. Condimenta os pratos com ervas secas ou frescas, experimente cebolinho e gengibre, pimentão ou manjerição.

Alho, cebola ou pimentos vermelhos salteados acrescentam sabor e nutrientes, que promovem a boa saúde. Salvaguardar uma esperança de vida com qualidade, é garantir um bem-estar não só individual, mas também familiar e social.



 **PAN**
Elisabete Claro

Estão quase 50 anos cumpridos

25 de Abril de 1974, quase 50 anos cumpridos, emocionamo-nos, sempre que o evocamos. Conquistámos a Liberdade, o fim da Guerra Colonial e a instituição do Regime Democrático. A única experiência pessoal nesse dia foi uma queda ao colo da minha mãe na rua, imagino os pensamentos desses homens, e dessas mulheres que levaram um raio de luz ao seu povo. Escrevo para os jovens, e a todos nós, sobre esses ideais. O que aprendemos sobre: a democracia representativa, a ditadura, o nacionalismo, o racismo, o populismo, o colonialismo, a escravatura, os diferentes estados de género? A maioria dos jovens não lê, eu posso dizer-vos que sou o que li, leio e lerei, pois foi desse saber adquirido que Sou. **Leiam**. Quem lê acaba por saber escrever e por aprender a dominar a Língua, moldando-a nos escritos que se produzem. Troquem textos entre amigos. Quem é lido, é comentado e convidado a **Escrever** textos e assim se vai tornando conhecido, apreciado e respeitado. Os nossos **Valores** básicos, os valores judaico-cristãos e greco-romanos, numa mistura de religião e de moral, são abandonados pela voracidade da vida e já não sabem o que é: o respeito por outrem, a distinção entre o bem e o mal, a justiça social, a compaixão, a solidariedade, a liberdade, a igualdade, a fraternidade. A **Ideologia**, no sentido de se praticar um conjunto de princípios óbvios, mas que também eles se deixam cair no esquecimento: o amor à liberdade, o respeito por valores democráticos (o voto, a força da maioria, o respeito pelas minorias), a busca de soluções de justiça social (melhor distribuição da riqueza, direito ao trabalho, direito das mulheres e das crianças, a democratização do ensino e da cultura, o direito à saúde). Sendo jovens, o seu **Comportamento** na sociedade, querendo mudar o mundo, revolucionários não violentos, devem assumir as responsabilidades sociais e políticas, integrando movimentos e/ou partidos progressistas. Sempre foi do confronto de ideias que se fez a luz. Acabámos com a guerra e mudámos o regime, ultrapassámos o caos revolucionário e lutámos pela construção de um regime democrático. As novas gerações terão os seus **Objetivos de luta**: as alterações climáticas; a luta pela igualdade de género; a clarificação de conceitos de radicalismo, nacionalismo, racismo, escravatura. Faço por fim um apelo a todos nós, não deixem morrer o cravo, não deixem morrer a Liberdade, não deixem morrer os ideais do 25 de Abril, e não se esqueçam das pessoas que permitiram estarmos aqui hoje. Viva a Liberdade, Viva o 25 de Abril, Viva Portugal. Parabéns Matilde.



João Ramos, 1º
Secr. da Mesa da
Ass. da Junta de
Freg. da Penha de
França, na sessão
extraordinária de
comemoração do
25 de Abril de
1974, a 18 de Abril
de 2023.

Breves

Reunião descentralizada da Câmara Municipal de Lisboa

Foi no Salão Paroquial da Igreja de S. Francisco de Assis que teve lugar a reunião descentralizada da Câmara Municipal de Lisboa, que contou também com as juntas e muitos munícipes das freguesias da Penha de França e Arroios. Uma reunião muito participada em que os vários órgãos tiveram a oportunidade de responder diretamente aos problemas e sugestões apresentados pelos munícipes.



Operação especial de limpeza

A equipa da Higiene Urbana da Junta de freguesia realizou uma operação especial de limpeza na Rua Henrique Barrilaro Ruas e Avenida Mouzinho de Albuquerque. Além da limpeza habitual, a equipa realizou: corte de ervas, lavagem de estrada e passeio, limpeza de dejectos caninos, contando com a utilização da varredoura. Após as intervenções de limpeza, foram substituídos os contentores de lixo e as papeleiras que estavam danificadas.



Associação Frassati celebra 76 anos

São já 76 anos desde que um grupo de jovens se juntou e criou a Associação Frassati que recentemente celebrou na sua 1ª Gala a sua história e os seus atletas. É com muito orgulho que esta freguesia acolhe um grupo que eleva a prática desportiva a todos os níveis, muitos parabéns!





Penha

pop-penha.pt

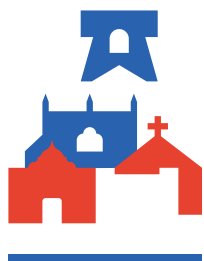
APRESENTAÇÃO DE PROPOSTAS

DURANTE OS MESES
DE MAIO E JUNHO

SESSÕES PARTICIPATIVAS

29 MAIO | CASA CHEIA | 18H00

RUA LOPES, 3



Penha
de França
do rio à colina

PROGRAMA DE ORÇAMENTO
PARTICIPATIVO DA JUNTA DE FREGUESIA
DA PENHA DE FRANÇA

