

EDIÇÃO 90
OUTUBRO 23

Penha

JUNTA DE FREGUESIA DA PENHA DE FRANÇA

RECICLE
ESTA REVISTA
COLOCANDO-A NO
ECOPONTO AZUL



PÁG 4-6
Dia do Idoso

PÁG 7-9
Festival PDF

PÁG 10-11
Kits Escolares



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
Lixos Volumosos - 800 910 211

Editorial

O Dia Internacional do Idoso comemora-se anualmente a 1 de outubro.

Este dia foi instituído em 1991, pela Organização das Nações Unidas, com o objetivo de sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e a necessidade de proteger e cuidar da população mais idosa.

A Junta de Freguesia da Penha de França não deixa passar a data em claro até porque, no seu território, a faixa etária dos seniores representa 23 por cento do total da população (perto de 6600 pessoas com mais de 65 anos). Uma percentagem que, curiosamente, é muito próxima do retrato da população nacional, que é de 23,4 por cento de idosos. E a tendência é para aumentar. Daí, os nossos idosos terem um lugar tão especial na nossa freguesia, quer através das férias Sénior, quer através das visitas culturais ou de tantas outras iniciativas.

Outra data que não quisemos deixar passar em claro foi a Semana Europeia da Mobilidade, a principal campanha de sensibilização da Comissão Europeia sobre mobilidade urbana sustentável, que convida vilas e cidades de toda a Europa a participar.

Durante esta semana, perto de três mil vilas e cidades incentivam a mudança de comportamentos a favor da

mobilidade ativa, do transporte público e de outras soluções de transporte limpas e inteligentes, organizando atividades de consciencialização.

Na Penha, resolvemos fechar uma parcela da nossa freguesia e disponibilizá-la, assim, sem carros, a todas as crianças que aqui moram para que pudessem brincar livremente na rua. À brincadeira, juntámos a cultura, com vários concertos musicais, especialmente de jazz.

Setembro foi ainda mês do regresso às aulas e a Junta voltou a unir-se às famílias no esforço que representa esta etapa. Este ano, distribuímos 1500 kits escolares por todos os alunos do jardim de infância e do primeiro ciclo, com muito material escolar para todos.

Disponibilizámos ainda os habituais apoios aos pais, seja no alargamento do horário escolar, de manhã e de tarde, seja através das múltiplas atividades extracurriculares.



Sofia Oliveira Dias
Presidente da Junta de Freguesia da Penha de França

Contatos

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 20h30.
Sábado, das 9h às 17h30

- 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

Dia do Idoso

Idalina não quer conversas. Sentada na primeira fila, está ali para ouvir a chef Ana Gorgulho ensinar a fazer snacks saudáveis, e não pretende perder nada da explicação.

“Temos um público fiel” - explica a chef – “São pessoas que vão habitualmente aos nossos workshops e que até já trazem as suas dúvidas e perguntas escritas num caderninho.”

Os dois workshops de culinária organizados no âmbito das celebrações do Dia do Idoso, numa parceria entre a Junta de Freguesia da Penha de França e a Escola Profissional de Hotelaria e Turismo de Lisboa, são a atividade que mais público congrega. Ilda também está ali para aprender. De manhã assistiu ao das sopas e não tenciona partir tão cedo. “Vou ficar aqui o dia todo.”

No stand da PSP, a afluência não é tão grande. Mesmo assim, há sempre pessoas a entrar. Pedro Freixiela, adjunto da 11ª esquadra, explica o motivo do interesse. “Estamos a divulgar o programa Estou Aqui para os adultos. Consiste numa pulseira que se coloca às pessoas com um código que remete para um banco de dados onde estão os dados da pessoa.

Se ela se perde, por exemplo, basta dar esse código e sabemos de imediato quem devemos contactar.” Herondina e Joaquim acabaram de aderir ao programa e sentem-se muito mais seguros. Joaquim Maximiano está à espera para cortar o cabelo. Antes dele ainda está o Manuel. “Estava a precisar. Se havia de ir mais abaixo, fiquei já aqui.” Os dois homens estão acompanhados por uma série de senhoras que arranjam o cabelo e as unhas.

Todos beneficiam dos serviços dos estudantes de estética do Instituto de Emprego e Formação Profissional, que aproveitam para praticar a arte.





Maria de Jesus está a terminar o cabeleireiro e tenciona passar a seguir pelo stand da Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal. “Aqui estamos a fazer um questionário de avaliação do risco de vir a contrair a doença. No entanto, a maioria das pessoas que aqui nos chega já sofre de diabetes”, explica a enfermeira. Mais à frente, no stand dos Médicos do Mundo, a praga é o excesso de peso. Diamarize Carrington é a médica de serviço.

“Estamos a medir a tensão e o Índice de Massa Corporal. Relativamente à tensão, não temos tido muitas pessoas com valores alterados, já no que toca ao peso, a maioria das pessoas que aqui vieram estão com peso a mais.”



Na Proteção Civil, alertam-se os idosos para a importância de estarem preparados para um sismo, por exemplo, tendo sempre pronto um kit de emergência que deve começar com um apito que serve de oferta para quem ali passa. Bem diferente é o espaço do Centro Social e Paroquial São João Evangelista.

Ali dão-se informações sobre os serviços do centro, com particular destaque para o centro de dia onde anda, por exemplo, a dona Guilhermina que, apesar dos seus 97 anos, ainda se tenta por um pezinho de dança. “Sempre gostei muito de dançar. Quando era nova até fugia de noite só para ir dançar.” Lucília também adora dançar e como o marido não a acompanha, dança sozinha junto ao palco onde atua o Duo Intemporal. “Quando há festas, venho sempre.”



Maria Teresa está junto ao stand da Junta de Freguesia, a organizadora deste evento. Acaba de ganhar dois bilhetes para o teatro num sorteio.

Uma prenda para um dia especial oferecida por quem, ao longo de todo o ano, disponibiliza os mais diversos serviços à comunidade, desde o transporte solidário e do serviço Penha Liga, que liga diariamente para os idosos mais isolados, até serviços como a organização da caixa semanal dos medicamentos, a enfermagem ao domicílio ou os rastreios à glicémia, colesterol e tensão alta.





1º Festival PDF, um fim de semana de música e muita festa

“Tio, tio, o Duarte está em cima do castelo!” Duarte nunca esteve tão alto e não quer que o tio perca pitada desta grande aventura. Já Teo, de 5 anos, só interrompe a brincadeira por breves momentos para dar um abraço à mãe.

Todo o tempo é pouco para brincar no castelo insuflável instalado no Jardim Luís Ferreira e que marca a abertura do Festival PDF, uma festa de brincadeira, música e mobilidade, organizada pela Junta de Freguesia. Tiago foi o primeiro a chegar e é o primeiro a ir embora. Uma missão quase impossível, conseguir fazê-lo sair do castelo, obriga o avô a encher-se de paciência e de promessas de um regresso em breve. O entusiasmo contagia os mais pequenos e os maiorzinhos.

Maria tem 10 anos e brinca sem parar no castelo insuflável. "Isto devia ser era todos os fins de semana", sugere. Uma ideia que Olívia certamente partilha. Apesar de ter apenas 3 anos, escala a parede do castelo com grande desenvoltura. "Tenho de subir sozinha porque a mamã não pode entrar", explica ela enquanto come uma bolacha.

O Hugo, de 4 anos, está a divertir-se e não tem tempo para conversas. Agora, é tempo de brincar e a brincadeira continua enquanto se começam a ouvir os primeiros acordes do concerto de jazz que está prestes a começar.

O trio composto por Samuel Dias, Francisco Nogueira e Rodrigo Santos anima o final de tarde, no primeiro dia do Festival PDF.

Iam atuar na associação Casa Cheia que, numa parceria com a Junta de Freguesia da Penha de França, optou por uma Casa Cheia fora de portas, com muito concertos e atividades.

Logo na manhã de sábado, Alice Ruiz, da Casa Cheia, proporcionou a todas as crianças entre os 6 e os 14 anos, uma aula aberta de teatro. A mesma associação voltaria ao início da tarde com muitas brincadeiras musicais com guitarra, bateria e contrabaixo. O dia de sábado, para as crianças, seria ainda animado com um workshop da Associação Gaita de Foles em parceria com a PENHA SCO e brincadeiras com o projeto Brincapé, um projeto que pretende dar novas oportunidades às crianças para brincar mais e de forma mais diversificada, criando condições para que brincar na rua volte a ser natural, seguro e estimulante.



Ao final da tarde, regressou a música, mais propriamente o jazz. Primeiro com o Concerto Oblíquo, protagonizado pelo trio Maria do Mar, José Lencastre e Hernâni Faustino. Depois com o duo de jazz composto por Rodrigo Santos e Pedro Lopes que animaram o Jardim Luís Ferreira até ao cair da noite. Domingo ainda foi também dia de Festival PDF. A festa começou logo de manhã com o PDF Market, um mercado variado que contou com a ajuda do Pentagon e com a participação de vários negócios locais.

Os insufláveis Voltaram para grande alegria dos mais novos. A tarde foi inteiramente dedicada à música. Primeiro, atuaram Gonçalo Mendonça e Manouche Swingtet. A seguir, foi a vez de Ela Jaguar dar o seu concerto. As festas terminaram com a música trazida por Filipa Pais e Vasco Pimentel. Um concerto em grande para terminar três dias de festa e de muita alegria.





Kits escolares no regresso às aulas

Para que o regresso às aulas não pese tanto na carteira dos pais, a Junta de Freguesia da Penha de França distribui, todos os anos, um conjunto alargado de material escolar a todos os alunos da freguesia que frequentem o jardim de infância ou o primeiro ciclo do ensino básico.

E este ano não foi exceção. Foi um total de 1500 conjuntos, dos quais 600 para os alunos do jardim de infância e 900 para os seus amigos do primeiro ciclo.

Entre os dias 20 e 22 de setembro, a Junta esteve em dez estabelecimentos de ensino a oferecer a cada aluno um kit escolar para o novo ano que agora começa.

O kit destinado aos alunos do jardim de infância inclui marcadores e lápis de cor extra large em doze cores diferentes, um bloco de cartolinas, uma cola em stick e uma mochila do super Penhas.

Já os alunos do primeiro ciclo receberam igualmente conjuntos de lápis de cor e canetas em doze cores, um afia, um lápis de carvão, uma cola, lápis de cera, um estojo e uma mochila igual à dos seus amigos mais pequeninos.

E a acompanhar todos estes presentes, a presidente da Junta de Freguesia, Sofia Oliveira Dias, deixou uma mensagem muito especial: “Espero que este seja um ano incrível para ti, para os teu amigos e professores. São vocês o propósito e a alma de todas as escolas com tanta história desta nossa Penha de França.”





Crianças ocupadas e seguras

Setembro é o mês do regresso às aulas, mas não só. É também o mês em que as famílias voltam às suas rotinas e, para que tudo corra bem, nada como ter o apoio da sua Junta de Freguesia.

Aqui na Penha de França, empenhamo-nos em encontrar soluções para que os pais, quando deixam os seus filhos nas escolas, saibam que podem ir trabalhar descansados porque, mesmo fora do horário curricular, eles estão bem entregues.

Começamos pelos jardins de infância. Em todos estes estabelecimentos, estão disponíveis atividades de animação e apoio à família, garantindo que, das 8h00 às 19h00, as crianças estão ocupadas e seguras nas escolas. O mesmo acontece nas escolas do primeiro ciclo.

Também entre as 8h00 e as 19h00 a Componente de Apoio à Família (CAF) oferece animação nos tempos livres de forma lúdica, estruturada e com propósito educativo e social. Todas estas atividades funcionam também nos períodos não letivos: férias de Natal, Páscoa, Carnaval e Verão.

Toda esta oferta está disponível na EB1 Actor Valle, EB1 Arquiteto Vítor Palla, EB1 Professor Oliveira Marques e EB Patrício Prazeres.

Todas as escolas públicas do 1º ciclo têm ainda disponíveis para todos os alunos as atividades extra-curriculares. Estas atividades são desenvolvidas em sala de aula e têm disciplinas como desporto, música, artes plásticas, expressão dramática ou dança.



MUSHU DESIGN SHOP

Uma nova loja de design

O Mushu é o cão do Diogo. Foi ele que deu nome à Mushu Design Shop, uma papelaria e loja de design inaugurada há seis meses na Penha de França.

“Eu e a minha mulher trabalhamos em design gráfico e trabalhávamos em casa, mas, a partir de certa altura, o espaço começou a ser pequeno e resolvemos abrir esta loja”, explica o Diogo.

É neste novo estabelecimento, arejado e decorado com cores claras e alegres, que o Diogo e a sua mulher desenvolvem os seus projetos de artes gráficas e design gráfico: criação de marcas, publicidade, gestão de redes sociais, criação de websites, e tudo o que gira em volta da publicidade de uma marca.

Os seus clientes vão desde um turismo rural no

Algarve, que alia o alojamento à produção de azeite, até a uma clínica de fisioterapia para quem criaram o website, até casais que os procuram para organizar os diversos aspetos da festa de casamento desde os convites, à distribuição das mesas.

Na loja, além de uma variada coleção de jornais e revistas, a Mushu oferece também material escolar e material de escritório, além de muitos objetos feitos artesanalmente como sejam cadernos, autocolantes ou ímans.

Mushu Design Shop

📍 Calçada Cruz da Pedra, lote J, loja B
🕒 De segunda a sexta das 9h00 às 13h00
e das 14h00 às 18h00.
Sábado das 9h00 às 12h00



Pentagon, um café do mundo

Pratos e bebidas dos quatro cantos do mundo todo confluem no Café Pentagon, um espaço distintivo na Penha de França.

Propriedade de um português e de uma israelita, este estabelecimento vegetariano/vegano pretende ser um ponto de encontro para todos os que o visitam, numa filosofia inclusiva que se nota também na variedade da sua oferta. A carta é dominada por pratos de influência mediterrânica, como sejam o labneh, um queijo com versão láctea e vegana; o húmus, uma pasta originária do Médio Oriente e que tem como ingrediente base o grão de bico; o Borek turco, uma qualidade de pastel de massa folhada confeccionado na hora; ou o arais, uma espécie de sandes de carne vegana. Nota-se também uma grande influência japonesa através, por exemplo, dos oniguiris, um snack à base de arroz, feito na hora com recheio de carne vegana.

A nível de bebidas, além da cerveja e de uma seleção sempre diferente de vinhos nacionais, o Pentagon oferece ainda uma grande variedade de cafés, desde o simples expresso, feito com café vindo do Brasil e cultivado de forma sustentável, ao cappuccino, ao café americano ou ao latte, que pode ser, por exemplo, com pistachio ou com matcha. Junta-se ainda a limonada, o sumo de laranja ou o batido de papaia, todos confeccionados ao momento.

O espaço, agradável e bem decorado, vai apresentado obras de arte, como gravuras fotografias ou postais, e ainda livros e revistas com fartura e variedade que se espalham pelas mesas, oferecendo-se à leitura de quem por ali para.

Pentagon

📍 Rua Martins Sarmiento, 50

🕒 domingo a sexta, das 10h00 às 18h00

A Junta no Bairro

A chuva forte prejudicou, este mês, o contacto entre a presidente da Junta de Freguesia da Penha de França, Sofia Oliveira Dias, e os moradores, comerciantes e visitantes da freguesia.

Mesmo assim, a Junta do Bairro acabou por ser bem-sucedida, promovendo encontros, troca de opiniões e esclarecimentos que muito úteis se revelaram, tanto para os fregueses como para todos os membros da junta presentes.

O lixo parece ser o problema que mais preocupa quem mora na Penha de França. Uma freguesa, Adriana Barreiros, queixou-se do lixo que é atirado para dentro da cabine telefónica que se encontra na parada do Alto de São João.

A presidente explicou então que a cabine destinada à troca de livros, será retirada, recuperada e reposta aquando da conclusão das obras de requalificação daquela zona.

Adriana Barreiros lamentou ainda que, nos últimos tempos, o terreno situado em frente à

Escola Patrício Prazeres e que pertence à EPAL esteja a ser utilizado, por alguns moradores, como aterro para despejar lixo. Um problema que, disse a presidente, por muitas equipas de limpeza que a Junta envie, só será resolvido com maior civismo por parte de quem usa o terreno como lixeira.

O lixo e o vandalismo preocupam também a Dona Emília, moradora na Rua Henrique Barrilaro Ruas, e que lamenta ver a sua rua em mau estado. Mais uma vez, a necessidade de civismo foi sublinhada como única via de solucionar estes problemas.

Outro morador, o Vítor, queixou-se de falta de equipamentos desportivos na zona do Bairro Lopes. “Só há o Varejense, mas paga-se”, lamentou.

Sofia Oliveira Dias prometeu, então, fazer pressão junto do vereador do pelouro sobre este assunto, para que, à semelhança do que acontece com a piscina, a CML delegue na Junta a manutenção do mobiliário desportivo urbano.



AGENDA

VAI ACONTECER NO BAIRRO

12 **OUTUBRO**
ESPAÇO
IMPERFEITO
10H00-13H00

Exposição de pintura
 Momentos Pintados - Ana Cristo
 12 a 29 de outubro.

RUA CORONEL LUNA DE OLIVEIRA, 2A

15 **OUTUBRO**
CASA
CHEIA
21H00

It's Àlice! Not Alice.
 15 e 16 de outubro, 21h00 |
 17 de outubro, 18h00. Teatro.

RUA LOPES 3

21 **OUTUBRO**
BIBLIOTECA DA
PENHA DE FRANÇA

Os extraterrestres vêm à biblioteca!
 Hora do conto seguida de oficina
 criativa. Crianças a partir dos 4 anos
 Participação gratuita, marcação prévia,
 para bib.pfranca@cm-lisboa.pt
 ou 21 8172410.

RUA FRANCISCO PEDRO CURADO 6A

21 **OUTUBRO**
ESPAÇO
IMPERFEITO
10H00

Iniciação à Colagem.
 Workshop com Teresa Ogando.

RUA CORONEL LUNA DE OLIVEIRA 2A

21 **OUTUBRO**
BIBLIOTECA DA
PENHA DE FRANÇA
16H00

Apresentação dos livros "História de
 Portugal de cor e salteada" e "As
 revolucionárias. Doze mulheres
 portuguesas desobedientes", de Maria
 João Lopo de Carvalho. Entrada livre.

RUA FRANCISCO PEDRO CURADO 6A

24 **OUTUBRO**
BIBLIOTECA DA
PENHA DE FRANÇA
17H30

Clube de leitura, sobre
 "O meu irmão", Afonso Reis Cabral.
 Via Teams. Marcação prévia
 para bib.pfranca@cm-lisboa.pt
 ou 21 8172410

RUA FRANCISCO PEDRO CURADO 6A



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



O uso de trela é obrigatório

Todos os cães que circulem na via ou lugar públicos são obrigados a usar trela, por força da Lei em vigor.

O uso da trela e uma vigilância adequadas previnem que os cães possam pôr em risco a vida ou a integridade física de outras pessoas ou animais e que danifiquem bens e propriedade.

Aos cães de raças referenciadas como potencialmente perigosas ou perigosas, acresce a obrigatoriedade de uso de açaímo e trela até 1 metro de comprimento.

O valor da coima pelo não cumprimento desta indicação pode chegar até aos €3740.

(Artigos 7º e 14º do Decreto-Lei nº314/2003, de 17 de dezembro)

Recordamos que deve proceder ao licenciamento anual do seu canídeo ou felino no Balcão de Atendimento da Secretária da Junta de Freguesia. Este serviço é gratuito (exceto para as categorias B e E).

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 motocão 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.

Bolsa Solidária Animal

Relembramos que a Junta de Freguesia tem uma Bolsa Solidária Animal para ajudar os agregados familiares que se encontrem em maiores dificuldades económicas. Para obter apoio com ração ou consultas veterinárias, deverá fazer uma marcação junto do Gabinete de Desenvolvimento Social.

REFORMA



A reforma é uma altura muito interessante da vida do indivíduo... Depois de uma vida de trabalho há tempo de sobra e é preciso tomar um novo rumo. Embora muitas pessoas vejam a reforma como um sinal de "velhice", não deverá ser assim encarada pois é uma altura repleta de novas oportunidades. Por vezes é difícil ver o lado bom, pois há bastantes novos desafios que vão aparecendo. Como tal, é fundamental manter uma rotina e um estilo de vida saudável para viver bem e com saúde física e psicológica.

O que fazer para ter uma reforma com energia?

- Ir dormir e levantar sempre à mesma hora e cuidar da imagem pessoal;
- Praticar exercício e comer de forma saudável de forma a melhorar a qualidade de vida;
- Não fumar e evitar ingerir álcool;
- Manter-se informado relativamente ao que se passa no mundo, com a televisão, jornal ou rádio. E as mudanças que surgem com a reforma e a idade?
- É possível que tenha desenvolvido doenças ao longo dos anos de trabalho, tanto devido à sua atividade laboral como às doenças que "vão surgindo com a idade" e é fundamental aprender a cuidar de si e controlar as doenças. Para tal, pode falar com a sua equipa de família;

- Nesta altura o tempo livre aumenta subitamente e pode ver-se "sem coisas para fazer", mas não tem de ser assim. Aproveite! Faça coisas que antes não conseguia como ler, fazer voluntariado, passar mais tempo com os familiares, com velhos amigos e para fazer novos conhecidos.

Pode informar-se das actividades que existem no sítio onde vive (na câmara municipal e outras associações) pois manter-se ativo ajuda a ter a mente em forma;

- As necessidades sexuais fazem parte da vida de uma pessoa e envelhecer não significa ter de renunciar a esta parte da vida.

Não tenha receio de pedir apoio à sua família para melhor se adaptar a este período da vida. Também pode falar com a sua equipa de família, particularmente se:

- Se sentir muito nervoso ou deprimido.
- Notar doenças ou alterações que não tinha antes.

Pode ainda combinar com que frequência deverá marcar consultas com a sua equipa de família a partir de agora para ajudar a manter a sua saúde "em dia".

Dr. Alexandre Vasques
Médico Interno de Medicina
Geral e Familiar
USF Oriente



Assembleia de Freguesia

No passado dia 29 de setembro realizou-se a 8ª Sessão Ordinária da Assembleia de Freguesia, no Salão da Igreja Paroquial de São Francisco de Assis.

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 direito ao sentar” e a usufruir do espaço público

Na pandemia de covid-19, e como medida de prevenção contra os ajuntamentos, a Junta de Freguesia da Penha de França decidiu retirar as mesas e cadeiras da praça Paiva Couceiro. Mesas e cadeiras que os idosos usavam para jogar, os jovens para ler, as crianças para descansar. Onde novos e mais velhos, de todas as nacionalidades, se cruzam para relaxar dos afazeres e das agruras da vida. Claro que outras medidas, menos drásticas, poderiam ter sido tomadas, como delimitar com sinalética o mobiliário urbano, o que foi feito, aliás, em muitas outras freguesias de Lisboa. Três anos depois só uma pequena parte das mesas e cadeiras foi reposta. A @infraestrutura pública desenvolveu uma ação pública, para reivindicar “que nos devolvam o que nos tiraram”, em nome do “direito ao sentar”. Colocaram cadeiras de várias cores e feitos na praça e convidaram a população a sentar-se. Dizem nas redes sociais: “Usamos o espaço público como um espaço de passagem quando também é um espaço de estar. A cidade está desenhada para maximizar o rendimento e a mobilidade. Um banco pode mudar isto. Os bancos públicos são um objeto estrutural à cidade. Mantêm comunidades. Os nossos bancos são, com o tempo, silenciosamente substituídos por cadeiras de restauração. O espaço público, que é nosso, se não reclamado e ocupado continua a ser privatizado todos os dias.” Umas horas

depois as cadeiras foram retiradas pela equipa de limpeza da Junta de Freguesia da Penha de França, acompanhada por agentes da PSP, com a justificação de terem sido colocadas sem autorização. A Paiva Couceiro tem sido um espaço plural de convívio intergeracional, de origem e de classes, que se pretende manter. Um local onde as pessoas possam usufruir da sombra das árvores, a descansar, a conviver, a divertir-se. A lógica de limitar o direito a sentar a quem pode pagar tem que ser invertida, há que exigir a devolução do espaço público à freguesia, com condições para ser usado. Por isso o Bloco de Esquerda juntou-se às muitas dezenas de pessoas que no passado dia 22 de setembro levaram cadeiras para a Paiva Couceiro e delas fizeram uso. Para estar, conversar, ler, dormir, aproveitar os últimos raios de sol do dia. A Praça Paiva Couceiro encheu-se de vida e festa para exigir locais para desfrutar da cidade sem consumir. As pessoas voltaram e ganharam. O mobiliário público foi devolvido. A cidade é de todas e todos!



Conceição Sobrinho
Fernando Esteves



Breves

Mobiliário urbano na Paiva Couceiro

A instalação de mobiliário urbano na Praça Paiva Couceiro tem sido uma das preocupações da Junta de Freguesia da Penha de França. Desde 2021, já instalámos 144 equipamentos, entre mesas, cadeiras e bancos. Os bancos de jardim de madeira com estrutura de ferro foram 109. Instalámos igualmente 14 conjuntos de mesa e bancos de jardim, 4 conjuntos de mesa e bancos sem costas, e outros quatro de mesa e bancos de betão.

As novas mesas de piquenique com bancos são oito, mais duas cadeiras de jardim, um banco de madeira com estrutura de ferro e dois bancos de jardim em plástico. Um investimento no convívio e bem-estar dos nossos fregueses e de quem nos visita.



Festival Gandhi na Alameda

Realizou-se no dia 16 de setembro, na Alameda D. Afonso Henriques, o Festival Gandhi - paz, integração e cidadania global. A iniciativa realiza-se desde 2018 e tem como objetivo a integração de todas as comunidades indo-portuguesas. O evento, de entrada é livre, e incluiu uma mostra sobre a Vida e o Legado de Gandhi, gastronomia indiana, workshop de medicina Ayurvédica, tatuagens de henna, massagens, jogos tradicionais indianos, entre muitas outras atividades. O festival é uma organização conjunta da Associação Casa da Índia com as juntas de freguesia da Penha de França, Areeiro e Arroios, a embaixada da Índia em Portugal e o ACM.



Mega aula de Hidroginástica na Piscina da Penha de França

Estavam todos na mesma onda, de diversão aquática!

A nossa piscina foi o palco perfeito para a Mega Aula de Hidroginástica que transformou cada gota d'água em pura alegria! A diversão foi mesmo MEGA e para todas as pessoas que aderiram!



A Cabine de Leitura da Parada do Alto de São João, vai ali e já volta...

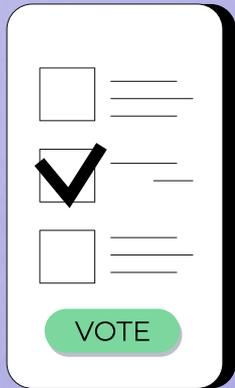
A Cabine de Leitura da Parada do Alto de São João foi retirada do seu lugar para ser recuperada, mas voltará ao seu lugar de sempre%. Quando regressar, cheia de livros e histórias, encontrará uma praça renovada. Com novos espaços de encontro e convívio público, mais área pedonal, árvores e mais equipamentos, será assim a requalificada Parada. Depois já sabe: traga um livro e leve outro!



Literacia digital na Biblioteca

A Biblioteca da Penha de França vai dar início a um novo curso PILD (Programa para a Inclusão e Literacia Digital). O PILD desmistifica o uso diário da tecnologia através de oficinas digitais, práticas e informais, para que todos possam explorar o potencial democrático e criativo da internet. O curso tem 10 módulos e as pessoas podem inscrever-se em todos, ou nos que quiserem, gratuitamente, através do número 217928150. Começa a 24 de outubro 2023 e termina a 2 de fevereiro 2024.





VOTAÇÃO ONLINE DE PROPOSTAS

pop-penha.pt

**OU POR SMS
PARA O 4310 COM
O SEGUINTE FORMATO:**

POP <NIF> <#projeto1> <#projeto2>.

EXEMPLO: POP 123456789 1 2

ATÉ 19 NOVEMBRO



Penha
de França
do rio à colina

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