

EDIÇÃO 91
NOVEMBRO 23

Penha

JUNTA DE FREGUESIA DA PENHA DE FRANÇA

RECICLE
ESTA REVISTA
COLOCANDO-A NO
ECOPONTO AZUL



PÁG 4-6
Vote em 2 projetos
no Pop Penha

PÁG 7-10
Viagem a Santiago
de Compostela

PÁG 11
Filme Queer Utopia,
premiado em Veneza



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

Nos últimos anos temos assistido a um crescimento das formas de participação direta das populações na gestão dos assuntos públicos. À democracia representativa, têm-se juntado várias formas de democracia participativa que envolvem diretamente os cidadãos nas decisões que passam a ser tomadas em conjunto com os representantes eleitos.

Quando pensamos em democracia representativa, pensamos imediatamente na figura do referendo que já foi utilizada por diversas vezes no nosso país, quer a nível nacional quer a nível local.

Há, no entanto, uma outra forma de democracia representativa com provas dadas a nível do poder local. Falo dos orçamentos participativos.

Na freguesia da Penha de França, o recurso aos orçamentos participativos vai já na sua sexta edição. Nos últimos anos, a população da nossa freguesia tem-se empenhado em apresentar e votar projetos nas mais diversas áreas, contribuindo para uma aproximação entre eleitores e eleitos.

Desde que começou, em 2016, o Programa Orçamento Participativo (POP) tem permitido à Junta concretizar, com uma parte do seu orçamento, muitos dos desejos e anseios da nossa população. Intervenções a nível cultural, ambiental, social nas mais diversas instituições e locais da nossa freguesia tornaram-se já realidade devido ao

POP. E queremos continuar por este caminho. É portanto este o meu apelo: venho convidar-vos a participar votando. Este ano temos 22 projetos muito diversificados que representam as ambições de muitos cidadãos empenhados no bem de todos. Não deixem que os outros decidam por vocês. Votem em nome da melhoria da qualidade de vida da nossa comunidade. A participação na vida coletiva faz-se de muitas maneiras e uma delas pode muito bem ser através de passeios abertos à população que promovam a proximidade entre os nossos fregueses e também um melhor conhecimento de quem faz parte da Junta de Freguesia. Foi o que aconteceu entre os dias 9 e 12 de outubro, durante a viagem que a Junta organizou à cidade espanhola de Santiago de Compostela. Ao longo de quatro dias, os participantes nesta iniciativa conviveram, riram, divertiram-se e, acima de tudo, fortaleceram-se enquanto comunidade, combatendo assim o isolamento e a solidão.

Foi um sucesso sob todos os pontos de vista, de tal maneira que já só nos perguntam para quando a próxima viagem. Vamos tentar que seja o mais brevemente possível.



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 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

Pop Penha mais sustentável

Votar de quatro em quatro anos não lhe chega? Quer participar mais ativamente na vida da sua freguesia? Então, está aqui a sua oportunidade. O Programa de Orçamento Participativo da Junta de Freguesia da Penha de França (POP) dá-lhe oportunidade de ser parte ativa na vida do bairro onde vive ou trabalha.

O POP já não é novidade na Penha, mas constitui sempre uma oportunidade renovada de tomar decisões que influenciam diretamente a vida da nossa freguesia.

E a provar o entusiasmo que este programa sempre suscita, este ano temos 22 projetos a concurso, entre os quais você vai poder escolher. Alinhadas com as preocupações dos dias que correm, muitas dessas propostas baseiam-se na ideia de sustentabilidade e intervenção ambiental.

Começamos com o projeto **“Verde no Horizonte”** que propõe transformar uma área abandonada numa horta comunitária.

Ainda para o Bairro Horizonte, uma outra proposta prende-se com a **criação do Parque de Refeições** para a promoção da convivência e interação social.

“Penha mais Verde na Heliodoro Salgado” é o projeto que defende a plantação de árvores naquela rua, semelhante a outro que apresenta proposta idêntica para o Eixo Afonso III e Morais Soares.

Um terceiro projeto da mesma natureza avança com a **plantação de árvores** um pouco por toda a freguesia.

O projeto **“A Penha é um jardim”** propõe aos comerciantes que coloquem plantas junto dos respetivos estabelecimentos, enquanto a proposta **“Aromáticas Alto do Pina”** pretende implementar várias mini hortas de ervas aromáticas.

“LixArt - Arte do Lixo” é um projeto que se propõe a juntar arte e reciclagem, com artistas profissionais a ajudarem os interessados a tornar o seu “lixo” em objetos de arte.

Na mesma lógica, a **“PENH'ARTE”** junta a realização de uma feira de artistas plásticos à promoção da conscientização sobre questões ambientais e práticas sustentáveis.

Já a **“MAPPED: Espaço Público, Arte, Sustentabilidade Ambiental e Impacto”** pretende convidar até 3 artistas da freguesia para a realização de obras de arte urbana que irão retratar a sustentabilidade ambiental e climática.





Também sob o mote da sustentabilidade, dois projetos de eventos. Por um lado, o **“Ecofestival da Penha de França”**, um festival com múltiplas atividades destinadas a inspirar os moradores a adotarem práticas mais sustentáveis.

Por outro lado, a **“Feira da Sustentabilidade para celebrar o Verão”** cujo objetivo é promover atividades focadas em projetos e associações locais, inovação social e meio ambiente.

Ainda sob o signo da sustentabilidade, mas desta vez ligada aos transportes, dois projetos relacionados com a mobilidade suave. Tanto o **“Bike Parking Mouzinho”** como o **“Parque Seguro para Bicicletas”** visam a criação de estacionamentos adequados para bicicletas.

A criação de infraestruturas para a prática de exercício físico mobiliza três projetos. O **“Mini Parque Calisténico”** visa construir um espaço destinado ao exercício deste tipo de ginástica.

O **“Penha + Desportiva + Vida + Ativa”** propõe-se a desenvolver atividades como ginástica de reabilitação, walking football, tai chi, dança, basquetebol e ginástica com aparelhos entre outras.

O projeto **“Vida e movimento no recreio das Escolas”** destina-se a habilitar os recreios das escolas com estruturas que possibilitem o exercício de diferentes competências sociais e físico-motoras.

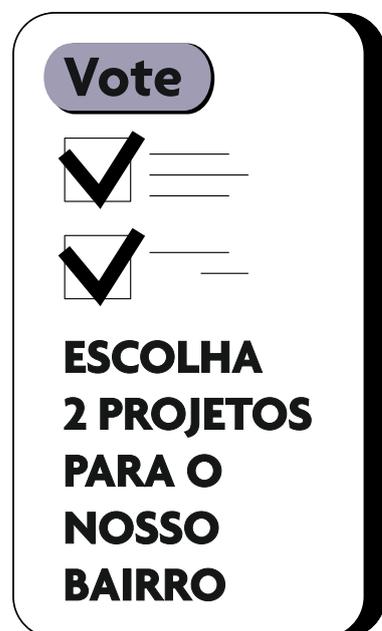
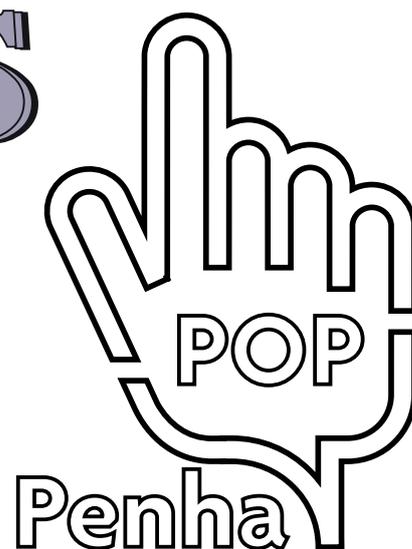
“Penha de França + Resiliente” é um projeto que pretende dotar os habitantes da freguesia de conhecimentos que aumentem a capacidade de reação face a uma situação de acidente grave ou de catástrofe.

O envelhecimento ativo está na base do programa **“Trabalhar o têxtil e assim renascer a cada ponto dado”**. Também para os seniores foi desenhado o projeto **“+ Música para os idosos”**, que pretende promover o convívio e melhorar a perceção auditiva da população idosa. Finalmente, o último projeto propõe a **criação de um parque canino**.

Agora que já conhece todos os projetos, falta dizer como se vota. Pode escolher até dois projetos através da internet em www.pop-penha.pt ou por SMS para o 4310, com o seguinte formato: **POP NIF #projeto1 #projeto2**
Participe até **19 de novembro**.

Projetos

- 1 - Mais árvores
- 2 - A Penha é um jardim
- 3 - Penha mais Verde na Heliodoro Salgado
- 4 - Penha + Desportiva + Vida + Ativa
- 5 - LixArt - Arte do Lixo
- 6 - Vida e movimento no recreio das Escolas
- 7 - PENH'ARTE
- 8 - Mini Parque Calisténico - Penha de França
- 9 - Penha de França + Resiliente
- 10 - Mais árvores no Eixo Afonso III e Morais Soares
- 11 - Feira da Sustentabilidade para celebrar o Verão
- 12 - Trabalhar o têxtil e assim renascer a cada ponto dado
- 13 - Verde no horizonte
- 14 - + MÚSICA PARA OS IDOSOS
- 15 - MAPPED: Espaço Público, Arte, Sustentabilidade Ambiental e Impacto
- 16 - Parque Canino
- 17 - Ecofestival da Penha de França
- 18 - Criação do Parque de Refeições no Bairro do Horizonte
- 19 - Aromáticas Alto do Pina
- 20 - Bike Parking Mouzinho
- 21 - Parque seguro para bicicletas
- 22 - Parque seguro para bicicletas - um passo para a mobilidade activa na Penha de França



VOTAÇÃO ONLINE DE PROJETOS

pop-penha.pt

OU POR SMS

PARA O 4310 COM

O SEGUINTE FORMATO:

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

EXEMPLO: POP 123456789 1 2



Viagem por terras de Santiago de Compostela

José Paixão já tinha ido a Santiago de Compostela há mais de 35 anos, mas quando soube que a Junta de Freguesia da Penha de França ia organizar uma visita à bela cidade espanhola, não hesitou e foi-se inscrever.

“Apesar de já ter ido lá há tanto tempo, acho que não encontrei nada de diferente. É uma cidade muito bonita e a catedral é linda”, diz José Paixão. José gostou da viagem desde o início. Viana do Castelo foi a primeira paragem e, apesar de também já conhecer, foi com grande prazer que subiu ao Monte de Santa Luzia, onde se situa a basílica dedicada à santa com o mesmo nome e que é o monumento mais visitado daquela cidade minhota. Já em Santiago de Compostela, e depois da visita à catedral, José e todos os participantes na viagem

acompanharam o guia oficial que os levou desde a Plaza do Obradoiro, em frente à catedral, até à Berenguela, uma torre de 72 metros de altura que constitui o imponente campanário da catedral e sua obra-prima arquitetónica.

A seguir foi tempo de visitar a Plaza de Platerías, com a sua Fonte dos Cavalos e as suas numerosas ourivesarias. Chegados à Plaza de la Quintana, construída sobre o antigo cemitério da cidade tiveram oportunidade de ver a Porta Santa e a Porta Real da catedral. Depois de visitarem a Plaza de la Azabachería, outra das quatro praças que circundam a catedral e onde se situa a porta norte, seguiram ainda pelo centro histórico onde tiveram oportunidade de ver, entre outras coisas, o Palácio Gelmírez, a Hospedaria dos Reis Católicos e o Colégio Fonseca.

José Ventura até ficou com pena de não ter ficado mais tempo a passear pelas ruas de Santiago de Compostela, mas não nega que o passeio de barco pela ria de Arousa, junto a Ogrove, um município da província de Pontevedra, foi muito interessante.

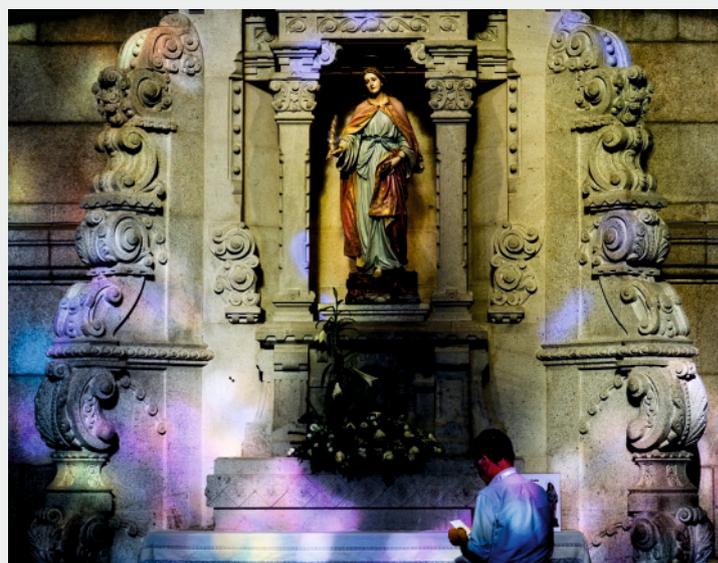
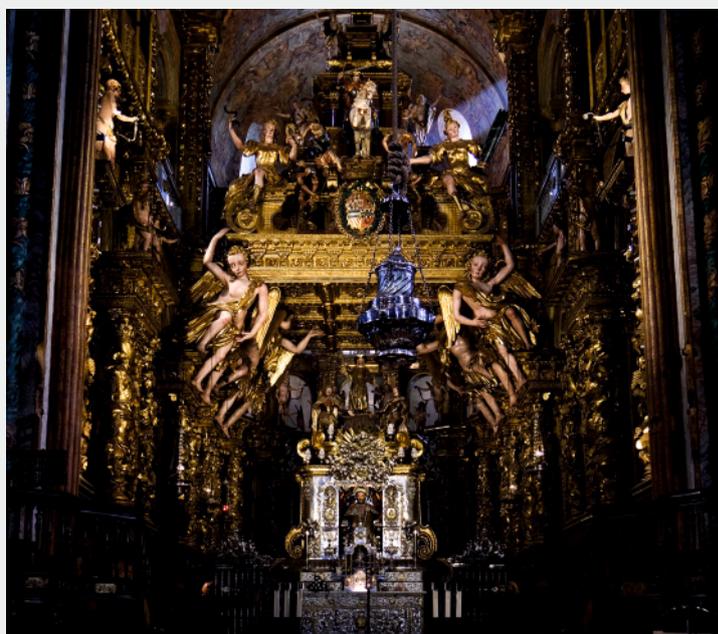
“Gostei muito da catedral que é magnífica, mas também achei muito bom o passeio de barco que se seguiu”, confessa José Ventura.

Já Maria de Jesus Gomes adorou o passeio de barco pela ria. “Adorei a paisagem e os mexilhões que foram servidos.” José Paixão partilha a opinião de Maria de Jesus no que toca aos mexilhões aos quais ainda acrescentou um pratinho de ostras “que estavam uma maravilha.” Maria de Jesus também gostou muito de rever Santa Luzia. “Tinha ido lá quando tinha 17 anos e agora, aos 68, gostei muito de voltar.” Já no que toca a Aveiro, a terceira paragem do passeio, esta freguesa da Penha de França tinha ido lá há quatro meses, no âmbito de um almoço que anualmente junta

todas as mulheres da sua família.

“O almoço teve lugar no dia 15 de junho. Nessa altura também fizemos um passeio de moliceiro pela ria de Aveiro, como agora, e até o restaurante era o mesmo. Mas não importa, gostei na mesma”, diz Maria de Jesus. “Adorei”, diz Maria Emília Gonçalves quando começa a falar do passeio. Maria Emília já conhecia Santiago e Aveiro, mas nunca tinha andado de barco pela ria. Isso foi uma estreia. “Fui muito bem recebida, foi tudo muito bom.” Maria Emília já conhecia algumas das pessoas que foram neste passeio, mas a maioria eram desconhecidos que se transformaram agora em novos amigos. Já Maria de Jesus conhecia quase toda a gente:

“Tive um comércio aqui no bairro durante muitos anos e também frequento as aulas de informática da Junta, por isso, conhecia a maioria das pessoas”.



E agora que a viagem de quatro dias a Santiago de Compostela acabou, os seus participantes já só pensam no próximo passeio. “Gostava muito de ser informada quando houver mais visitas”, declara Ana Paula. “Eu cá quero ir a todas, espero saber a tempo para não deixar fugir”, diz prontamente Maria de Jesus.

José Ventura garante que só não irá ao próximo passeio “se estiver muito taralhouco”, enquanto Maria Emília assegura que só faltará se a próxima viagem não for compatível com os seus 84 anos, caso contrário “lá estarei!”







Um filme que nasceu na Penha e estreou-se em Veneza

Os direitos da comunidade LGBTQIA+ e a epidemia de Sida nos anos 80 são as bases do filme *Queer Utopia*, uma obra rodada num estúdio da produtora Mundivagante, sediada na Penha de França.

O filme, que teve a sua estreia mundial no Festival de Cinema de Veneza, nasceu e cresceu em plena Rua da Penha de França e foi daqui que partiu para o mundo. “Agora estamos a entrar no circuito dos festivais, tanto em Portugal como noutros países, onde esperamos apresentar o filme durante os dois próximos anos”, explica Rodrigo Moreira, o produtor do filme.

A viagem do filme por Veneza começou no ano passado com a sua participação na Biennale College, um programa de apoio a artistas emergentes de todo o mundo e que começou por apoiar 12 projetos.

No início deste ano, *Queer Utopia* passou, com mais dois filmes, à segunda fase deste programa e, depois de conquistarem o apoio de um fundo alemão para cinema de realidade virtual, começaram a filmar.

Lui Avallos, o realizador brasileiro, descreve-nos deste filme produzido em realidade virtual.

“O filme conta a história de um dramaturgo aposentado que começa a perder a memória, um homem que viveu o aparecimento da Sida, nos anos 80, e a vanguarda da luta pelos direitos dos homossexuais.

O espetador acompanha o desfile de memórias do personagem.”
As imagens de arquivo que aparecem no filme, foram todas geradas por Inteligência Artificial.



Plantas que vivem em fibra de madeira

Quando ainda vivia no Brasil, Eduardo Filho estudou agronomia. No entanto, nos anos que se seguiram, os conhecimentos adquiridos serviram apenas para tratar das plantinhas lá de casa e foram elas que lhe deram a solução para a sua vida quando, em tempos de pandemia, foi atirado para o lay off e obrigado a mudar de atividade.

“Foi nessa altura que descobri a koke dama, uma técnica japonesa de cultivar plantas em bolas de musgo”, recorda Eduardo.

A descoberta deu-lhe a ideia para criar o seu próprio negócio. “Comecei por estudar a koke dama, mas o que eu queria era criar alguma coisa absolutamente inédita e então comecei a fazer experiência substituindo o musgo por fibra de madeira. Foi assim que nasceu a WoodDama, plantas vivas envoltas em fibra de madeira.”

A técnica é a simples: envolvem-se as raízes da planta num substrato especificamente criado para essa planta. Depois basta envolver o substrato em fio de nylon e finalmente em fibra de madeira. “O segredo está precisamente no substrato que é diferente consoante as plantas”, revela Eduardo. A manutenção é bastante simples. Basta mergulhar parcialmente a planta em água uma vez por semana durante 30 a 60 minutos para que ela fique regada. Durante os primeiros tempos, as vendas eram exclusivamente online, mas desde há um mês a WoodDama já tem uma loja física na Rua da Penha de França. É lá que vai encontrar todas as plantas que possa imaginar, desde pequenos catos a grandes oliveiras, passando por pinheiros de natal e belíssimas suculentas.

WoodDama

📍 Rua da Penha de França, 110A

🕒 De segunda a sexta das 10h00 às 18h00

🌐 www.wooddama.pt

Visita ao Museu da Música Mecânica

Inaugurado há apenas sete anos, o Museu da Música Mecânica foi, no último mês, o destino de mais uma das visitas culturais que a Junta de Freguesia da Penha de França leva a cabo todos os meses.

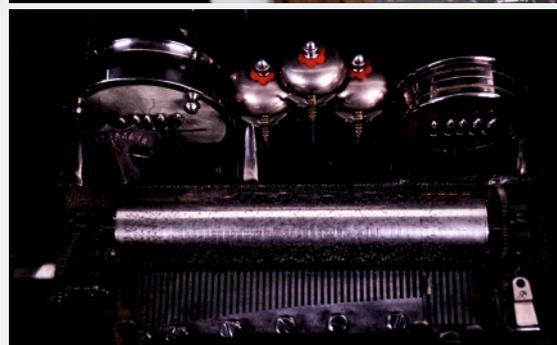
O museu, com a área de 1.020 m², consiste numa caixa totalmente fechada, que pretende estabelecer um certo paralelismo com uma caixa de música. Lá dentro, os nossos fregueses tiveram a oportunidade de viajar no tempo, explorar e ouvir com grande curiosidade centenas de instrumentos mecânicos, distribuídos por cinco galerias.

A coleção do museu é constituída por mais de 600 peças que se movimentam por sistemas exclusivamente mecânicos, e que datam desde o final do século XVIII até à primeira metade do

século XX, todas em estado de funcionamento. Trata-se de uma coleção particular, reunida ao longo de uma vida pelo colecionador Luis Canguero e que é representativa de toda a música mecânica.

Ali podemos encontrar os mais variados instrumentos, desde as mais antigas caixas de música de cilindro de madeira ou de metal às mais recentes e populares grafonolas.

Luís Canguero, o fundador deste belo museu, é originário do concelho de Miranda do Douro e começou esta coleção em 1986, motivado pela sua ligação à música, o espírito colecionista, o interesse pelas antiguidades e um grande entusiasmo pelo som e pelo sistema mecânico destes instrumentos.



A Junta no Bairro

Com início no café 'Faz Falta' a Junta no Bairro fez o seu percurso desde a rua Barão Sabrosa até à rua Carvalho Araújo, passando por muitas outras como a Rua Coronel Ferreira do Amaral, António Luís Inácio, Sabino de Sousa, Baldaques e Actor Vale.

Foi uma Junta no Bairro cheia de encontros, e onde os assuntos predominantes se centraram no estacionamento e atuação da Emel, nomeadamente na Rua dos Baldaques. Já junto ao chafariz do Alto do Pina, a proprietária do café Esperança chamou à atenção do executivo a limpeza necessária de algumas sarjetas.

Embora seja um trabalho recorrente e reforçado com a proximidade de períodos de mau tempo, algumas das sarjetas exigiam de facto uma limpeza reforçada, necessidade essa que foi

reforçada junto dos serviços de higiene urbana. Na Rua Actor Vale, duas moradoras apontaram uma esplanada instalada na rua, em muito más condições, de um estabelecimento que não estava em atividade.

Reconhecendo que de facto não teria utilidade e estava a ocupar um lugar de estacionamento, a esplanada foi removida nos dias seguintes, o que mereceu o agradecimento das moradoras pela celeridade no processo.

Esta é a importância destas manhãs de contacto direto com a população. Pequenos problemas para uns, são de grande relevância para com quem eles lida diariamente.

Estando cada vez mais próximos podemos rapidamente encontrar uma solução sempre em prol da nossa comunidade.



AGENDA

VAI ACONTECER NO BAIRRO

≡≡≡
11 **NOVEMBRO**
SÃO MARTINHO
14H30-18H00
Não vai faltar animação, castanhas e jeropiga!
PRAÇA PAIVA COUCEIRO

≡≡≡
12 **NOVEMBRO**
CASA CHEIA
19H00
The Aze – O Amolador – teatro.
RUA LOPES 3

≡≡≡
16 **NOVEMBRO**
WORKSHOP COLÓNIAS DE GATOS DE RUA
15H00-18H00
Workshop Colónias de gatos de rua, mecanismos de proteção e bem-estar.
SALÃO DA IGREJA PAROQUIAL DE SÃO FRANCISCO DE ASSIS

≡≡≡
18 **NOVEMBRO**
BIBLIOTECA DA PENHA DE FRANÇA
11H00-12H30
Apresentação do livro “Magia e Natureza” Público alvo: famílias com crianças dos 6 aos 14 anos
RUA FRANCISCO PEDRO CURADO 6A

≡≡≡
25 **NOVEMBRO**
GOELA ASSOCIAÇÃO
16H00
Workshop de gravura: suportes alternativos Inscrições através do email associação.goela@gmail.com
RUA DOS BALDAQUES 47

≡≡≡
26 **NOVEMBRO**
CASA CHEIA
17H30
Concerto de Nazaré da Silva, voz e piano.
RUA LOPES 3



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

Workshop

“Colónias de Gatos de Rua – Mecanismos de proteção e bem-estar”

A Câmara Municipal de Lisboa e a Provedoria Municipal dos Animais de Lisboa, em parceria com a Junta de Freguesia, Animalife e a Animais de Rua, irão realizar, no próximo dia 16 de novembro, entre as 15h e as 18h, um workshop no Salão da Igreja Paroquial de São Francisco de Assis, na Calçada das Lajes.

Este workshop é aberto a toda a população.

Dia Mundial do Animal

Celebrou-se, no dia 4 de outubro, o Dia Mundial do Animal.

Apesar de já terem sido dados passos muito importantes no reconhecimento dos direitos dos animais, ainda há muito caminho a trilhar. Continua a ser imperativo sensibilizar a população para a necessidade de proteger e respeitar os animais, a quem a lei vigente já confere direitos e proteção.

Neste dia, em especial, celebramos a vida dos animais, em todas as suas vertentes, e a sua importância nas nossas vidas.

Gatos errantes e o frio

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.

GRIPE, DEVO VACINAR-ME?

A gripe é uma infecção viral, isto é, causada por um vírus. Este vírus causa maior número de infecções por esta altura do Outono e Inverno.

Como se manifesta a gripe?

Normalmente uma pessoa com gripe apresenta sintomas como febre que pode ser alta até 39-40º, dores de cabeça, dores nos músculos, dores nas articulações, tosse, dores de garganta, obstrução nasal, secreção nasal que costumam resolver em média em 5 a 8 dias.

A transmissão deste vírus da gripe para outras pessoas faz-se através de partículas libertadas quando tossimos ou espirramos.

Pessoas com doenças crónicas como asma ou diabetes podem ver a sua doença descompensada ou agravada por esta infecção.

O que fazer?

- Quando tossir deve cobrir o nariz e boca com lenço descartável ou cotovelo.
- Se estiver com febre e mal estar geral deve ficar o mais possível em casa para evitar contagiar outras pessoas.
- Deve reforçar a sua hidratação bebendo água, repousar, deve evitar fumar e consumir bebidas alcoólicas.

Quem deve vacinar-se contra a gripe?

- Adultos com mais de 60 anos.
- Mulheres grávidas ou a planear engravidar.
- Residentes em lares de terceira idade.
- Pessoas com doença crónica: diabetes, asma, insuficiência renal, insuficiência cardíaca e algumas outras doenças que diminuem o sistema imunitário.
- Profissionais em serviços públicos nomeadamente profissionais de saúde, condutores de transportes e professores.

É uma vacina segura com poucos efeitos secundários. Pode surgir incómodo no local da administração, febre, cansaço e dores musculares que resolvem com paracetamol ou ibuprofeno.

Quando deve recorrer ao seu médico de família?

- Se acha que deve tomar a vacina da gripe.
- Se tem uma doença crónica.
- Se está grávida ou se se trata de uma criança pequena devem recorrer ao médico aquando o início de sintomas.
- Se tem dificuldade em respirar, dor no peito, náuseas, vertigens ou tonturas ou confusão.

Não procure usar antibióticos sem primeiro discutir o seu caso com um médico.



Dra. Carolina Saldanha Medo
Médica Interna de Medicina
Geral e Familiar
USF Oriente

Assembleia de Freguesia

A Assembleia de Freguesia continuou o seu trabalho diário durante o mês de outubro. Celebrou-se o 5 de Outubro, como já habitual, com uma romaria ao Cemitério do Alto de São João e homenageando, mais uma vez, Adelaide Cabete com uma coroa de flores. 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.

Há dois anos a coligação Novos Tempos liderada por Carlos Moedas ganhou as eleições autárquicas em Lisboa, após 14 anos de governação do PS. Em apenas 2 anos não se consegue fazer o que não se fez em 14. Mas já muito dos compromissos eleitorais foram concretizados, e muitos projetos que estavam parados do anterior executivo foram agora desbloqueados. Muito foi feito, mas dado o limite que temos para este artigo, tivemos de seleccionar alguns que nos parecem mais relevantes para os moradores da freguesia:

O que foi feito até hoje:

Estado Social Local

- Plano de Saúde 65+ com mais de 12 000 inscritos, dos quais 584 beneficiários do CSI, e superando já as 1 000 teleconsultas e quase 300 consultas ao domicílio;
- Fundo de Emergência Social – novas regras e reforço das verbas para as freguesias, mais apoios às famílias mais afetadas pela subida dos preços e das taxas de juro;
- Criação do Cabaz Bebê – 300€ em Cartão-Farmácia para famílias carenciadas, com a entrega de 359 cartões até ao momento a famílias com crianças até aos 18 anos

Habituação

- Assinatura de contratos para investimento em habitação municipal, neste mandato, no valor de 560 milhões de euros;
- 142 milhões de euros destinados à reabilitação de habitações municipais devolutas e renovação dos bairros;
- 85 milhões de euros destinados à reabilitação de edifícios com condições de habitabilidade indignas (8 543 habitações);
- Entrega de mais de 1 400 chaves de habitações;
- Reabilitação de mais de 700 fogos devolutos; Subsídio ao Arrendamento Acessível – atribuição de 570 subsídios em 2022 e mais de 700 em 2023;
- Lançamento do Programa Morar Melhor em 11 bairros municipais, iniciando intervenções de recuperação e requalificação para a melhoria das condições de habitabilidade nestes bairros.

Mobilidade

- Transportes públicos gratuitos – mais de 90 mil adesões entre os mais velhos e os mais novos;
- Gratuidade da GIRA para residentes portadores do passe Navegante;

- Contratação de uma auditoria externa e independente à rede ciclável de Lisboa;
- Implementação do projeto-piloto “Amarelo” – promovendo a utilização dos autocarros da CARRIS nas deslocações para a escola;

Obras e Urbanismo

- Alteração do Plano de Urbanização do Vale de Santo António, incluindo um grande parque verde, mais equipamentos, mais mobilidade e uma capacidade de cerca de 2 500 fogos de habitação;
- Aprovação da Reabilitação Urbana da Quinta do Ferro
- Programa Uma Praça em Cada Bairro – conclusão da obra no Largo do Rio Seco e início das obras no Largo de S. Sebastião, Parada do Alto de São João e Praça Humberto Delgado (Sete Rios);
- Estamos a investir na cidade esquecida, com uma estratégia de requalificação e valorização – no Bairro Padre Cruz, no Bairro Novo Horizonte, no Bairro Carlos Botelho ou na Urbanização do Alto do Chapeleiro, com ações fortes e necessárias, muitas delas adiadas há décadas e às quais damos agora solução;
- Início do Plano Geral de Drenagem de Lisboa que permitirá evitar os piores efeitos das cheias e facilitará a retenção de águas a serem reutilizadas em regas e lavagens (maior obra municipal de sempre, avaliada em 250 M€)
- Assinatura de contratos com as 24 Juntas de Freguesia para um novo programa de investimentos de proximidades – 50 milhões de euros para 368 ações de investimento

“O PSD é um partido que está a olhar para o futuro. Estivemos sempre. Somos um partido eminentemente reformista. Sem que isto pareça excessivo do ponto de vista da leitura partidária, que somos o partido com maior propensão para reformar. O reformismo está no nosso ADN. Nós nunca nos conformamos com as situações. Por definição, somos um partido aberto à mudança e contamos com todos para que juntos os objetivos que queremos sejam alcançáveis.”



Maria de
Lourdes
Borges



Brevves

Novo Portal do Eleitor

A informação e os serviços disponibilizados aos cidadãos relativamente à Administração Eleitoral e ao Recenseamento estão, a partir de agora, concentrados numa nova versão do Portal do Eleitor, disponível em www.portaldoeleitor.pt. Através deste site, poderá consultar os seus dados do recenseamento eleitoral, a sua situação para cada ato eleitoral, obter a Certidão de Eleitor Eletrónica, inscrever-se na Bolsa de Agentes Eleitorais, efetuar a alteração da morada no Cartão de Cidadão, inscrever-se no recenseamento eleitoral ou cancelar a sua inscrição.



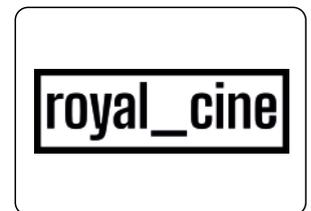
Obras da Parada do Alto de São João entraram na fase 2

A fase 2 das obras de requalificação da Parada do Alto de São João obriga a novos constrangimentos no trânsito automóvel. Assim, está neste momento em vigor o corte total do troço da Parada do Alto de São João entre a Rua Morais Soares e a Rua Joseph Piel. O acesso da Parada a Rua Joseph Piel fica também fechado. O trânsito proveniente da Rua Morais Soares e que pretende aceder à Parada do Alto de São João terá de o fazer através do acesso oposto, na zona da obra já terminada. No sentido da Avenida Afonso III deverá aceder através da Rua Sousa Viterbo e da Rua Lopes. A circulação pedonal está garantida em todos os troços.



Penha de França no DocLisboa

A Penha de França esteve presente no festival de cinema DocLisboa com duas curtas metragens filmadas na nossa freguesia. Os dois projetos foram desenvolvidos pela associação Royal Cine, que tem levado a cabo oficinas de realização com jovens de diferentes contextos. O primeiro filme, "Killing the Formigas", foi realizado por jovens da Associação de Moradores Bairro Horizonte e conta a história de um grupo de crianças que descobre outros seres vivos presentes no Bairro Horizonte e brinca com eles. "Câmara, vamos!" é o título do segundo filme. Desenvolvido pela Associação Geração com Futuro, que junta jovens moradores da Quinta do Lavrado, o filme leva-nos a descobrir outros habitantes que vivem no monte do bairro.



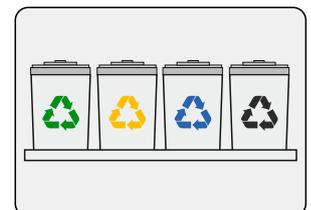
Penha de França celebra a República

A Assembleia e a Junta de Freguesia da Penha França não quiseram deixar de se associar às celebrações dos 113 anos da implantação da República. Para isso, rumaram ao cemitério do Alto de São João para visitar a sepultura de Adelaide Cabette, republicana convicta e uma das principais feministas portuguesas do século XX. Adelaide Cabette foi médica ginecologista e, durante mais de vinte anos, presidiu ao Conselho Nacional das Mulheres Portuguesas. Foi nessa qualidade que se envolveu na luta pela licença de maternidade e pelo direito de voto.



Nova ecoilha na renovada Parada do Alto de São João

Com a renovação da Parada do Alto de São João, chegam também mais pontos de recolha de lixo para os moradores. Um deles é a ecoilha em frente ao edifício N.º4, que com a conclusão das obras da 1ª fase já pode ser utilizada por todos. Com as obras a decorrer a bom ritmo, esperamos que dentro do prazo previsto todos possamos usufruir da Parada do Alto de São João.





Almoços de Natal

Convento Santos-o-Novo

2023

11 e 13 dezembro ★ 13h00

+ 55 ANOS
INSCRIÇÕES LIMITADAS
20 A 24 NOVEMBRO
ESPAÇO MULTIUSOS



Penha
de França
do rio à colina

