



Junta de Freguesia



◆ A NOVA ACADEMIA DE
FORMAÇÃO DE SANTA CLARA ◆

A inaugurar em Janeiro de
2015 nas novas instalações
(pág.ª 15)



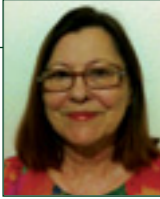


◆ ENTREVISTA ◆

Maria Adelaide Amorim,
Utente da Academia de
Formação de Santa Clara
(pág.ª 12)



◆ BOLETIM | N.º5 ◆
◆ INFORMATIVO ◆
Dezembro 2014

EXECUTIVO

PRESIDENTE	
Dr.ª Maria da Graça Pinto Ferreira PS	
SECRETÁRIO	
Eng.º Rui Manuel Coelho PS	
TESOUREIRA	
D. Maria Antonina Cruz PS	
1.º VOGAL	
Eng. Luís Vian Costa	
2.ª VOGAL	
D. Maria Isabel Silva	

PELOUROS

<ul style="list-style-type: none"> ◆ GESTÃO GERAL ◆ GESTÃO DE PESSOAL ◆ REPRESENTAÇÕES EXTERNAS ◆ COMUNICAÇÃO ◆ AÇÃO SOCIAL E SAÚDE ◆ EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO ◆ REQUALIFICAÇÃO URBANA ◆ TRANSPORTES 	4.ª feira, das 16h às 17h
<ul style="list-style-type: none"> ◆ ATAS DAS REUNIÕES DO EXECUTIVO ◆ DESPORTO 	4.ª feira, das 18h às 19h
<ul style="list-style-type: none"> ◆ GESTÃO DE TESOURARIA 	4.ª feira, das 15h às 16h
<ul style="list-style-type: none"> ◆ OBRAS ◆ ESPAÇO PÚBLICO ◆ ESPAÇOS VERDES ◆ PARQUES INFANTIS ◆ HIGIENE URBANA ◆ SEGURANÇA 	4.ª feira, das 17h às 18h
<ul style="list-style-type: none"> ◆ HABITAÇÃO ◆ CULTURA E EVENTOS 	4.ª feira, das 14h às 14h30

ASSEMBLEIA DE FREGUESIA

<ul style="list-style-type: none"> ◆ PS - 6 	PRESIDENTE Luís Sande Silva 1.º SECRETÁRIO Ana Delgado 2.º SECRETÁRIO Miguel Teixeira	Jorge Morgado Manuel Joaquim Pereira Filipe Cerqueira
<ul style="list-style-type: none"> ◆ PPD/PSD - 3 	Maria Albertina Ferreira Jácome Dantas Albertina Costa	<ul style="list-style-type: none"> ◆ PCP - PEV - 3 Bruno Rôlo Isabel Mesquita David Castro
<ul style="list-style-type: none"> ◆ CDS-PP - 1 	João Condeixa	

ÍNDICE	P Á G .
EDITORIAL	3
AÇÃO SOCIAL	4-5
EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO	6
CULTURA	7
DESPORTO	8
ESPAÇO PÚBLICO	9
CIDADANIA E PASSATEMPOS	10
ATUALIDADES	11
ENTREVISTA	12
PISCINA MUNICIPAL	13
NOTAS SOLTAS	14
ACADEMIA DE FORMAÇÃO	15
INFORMAÇÕES	16

SERVIÇOS DA JUNTA DE FREGUESIA - www.jf-santaclara.pt

LARGO DO MINISTRO Telf: 21 756 74 20 geral@jf-santaclara.pt	ATENDIMENTO, TESOURARIA, EXECUTIVO, GESTÃO E FUNÇÕES DE APOIO À GESTÃO (PESSOAL, CONTABILIDADE, COMUNICAÇÃO, INFORMÁTICA E SERVIÇO JURÍDICO)	2ª a 6ª, das 10h às 13h e das 14h às 18h
CAMPO DAS AMOREIRAS Telf: 21 752 03 00	ATENDIMENTO, POSTO DOS CTT, GESTÃO DO ESPAÇO PÚBLICO, GESTÃO DOS SERVIÇOS SOCIAIS	
SERVIÇOS SOCIAIS - Polo 1 Rua Tito de Morais Telf: 21 753 07 80	ATENDIMENTO, RECEÇÃO DE DESEMPREGADOS e BIBLIOTECA	
	MÉDICO - CLÍNICA GERAL	5ª, das 14h às 17h
	ENFERMAGEM	2ª a 6ª, das 10h às 12h
	APOIO PSICOLÓGICO	4ª, das 15h às 17h
	APOIO SOCIAL DA SCML	2ª a 6ª, das 14h às 16h30
SERVIÇOS SOCIAIS - Polo 2 Av. Glícinia Quartim Telf: 91 533 96 24	ACONSELHAMENTO JURÍDICO	2.ª, das 16h30 às 18h
	CANTINA SOCIAL	2ª a 6ª, das 9h às 16h
PISCINA MUNICIPAL SANTA CLARA - Rua Prof.º Adelino da Palma Carlos Telf: 21 116 53 23	FORMAÇÃO EM "COSTURA", OUTROS SERVIÇOS A IMPLEMENTAR	2ª a 6ª, das 10h às 13h e das 14h às 18h
	NATAÇÃO, HIDROGINÁSTICA, AQUAFITNESS, AQUADEEP, AEROMIX, GINÁSTICA SÊNIOR E LOCALIZADA, KARATÉ, HIP HOP, ZUMBA, AERÓBICA, POWERSTEP	2ª a 6ª, das 7h45 às 21h30
		Sábado e Domingo, das 8h45 às 19h Feriados, das 9h às 19h
SERVIÇOS OFICINAIS Az. de Santa Susana, 129	OFICINA, GARAGEM, APOIO À HIGIENE URBANA	2ª a 6ª, das 8h às 18h

EDITORIAL

3

◆ BALANÇO DE UM ANO DE MANDATO

À data em que é escrito o presente Editorial contamos com um ano e um mês de mandato. Pensamos, portanto, que faz sentido comunicar à população o que foram os nossos objetivos para 2014, tal como os apresentámos a Sufrágio Eleitoral e à Assembleia de Freguesia, para aprovação, a saber:

- ◆ Implementar a nova freguesia e definir as suas estruturas orgânicas, as funções, as normas e regras de funcionamento;
- ◆ Manter as instalações anteriores e adequá-las à nova situação;
- ◆ Manter os profissionais e colaboradores anteriores e promover o recrutamento do pessoal necessário, ajustando-os às novas funções;
- ◆ Inventariar os equipamentos e utensílios existentes e adquirir os que se revelarem necessários;
- ◆ Prestar à população os serviços da competência da Junta de Freguesia, aos níveis do Atendimento, Espaço Público e Domínio Social.

◆ OBJETIVOS ATINGIDOS

Congratulamo-nos pelo atingimento de todas as metas que nos propusemos alcançar, resumidamente:

- ◆ **A estruturação dos serviços**, com apetrechamento de instalações, equipamentos e pessoal;
- ◆ **A manutenção de todas as atividades tradicionais anteriores**;
- ◆ **A introdução de novas ofertas de cariz sócio-cultural, educacional, lúdicas e desportivas**, com destaque para os melhoramentos introduzidos na Piscina, Academia de Formação, nas duas Bibliotecas e apoio na dinâmica sócio-desportiva do Bairro Social PER 11.
- ◆ **A completa remodelação da atenção ao Espaço Público, com destaque para a Higiene Urbana, os Espaços Verdes e a Poda das árvores** cujos efeitos se revelaram bem notórios, bairro a bairro, por toda a freguesia.
- ◆ **O Equilíbrio financeiro** das contas da freguesia.

◆ A PODA DAS ÁRVORES

Uma referência especial a esta temática, na medida em que se revela mais polémica, com perspetivas quase – diríamos – diametralmente opostas.

Ora, no âmbito do processo reorganizativo em curso, **a responsabilidade do tratamento das árvores, bem como dos efeitos pelas mesmas provocados, transitou para as Juntas de Freguesia**. Ao longo de todo o ano que agora finda, foram recebidas diversas reclamações e sugestões de poda e/ou abate de árvores inadequadas, a criar problemas de vária ordem:

- ◆ **raízes volumosas e extensas**, entupindo e estragando canalizações e outras estruturas de habitações privadas e no espaço público e levantando passeios e calçadas, ao ponto de causar vários danos e mesmo queda de pessoas, com alguma gravidade;
- ◆ **altura desmensurada**, impedindo a visibilidade, penetrando mesmo em janelas com os inerentes problemas de insegurança associados;
- ◆ **queda frequente de ramos e mesmo de árvores de grande porte**, como foi o caso nos últimos anos, de queda de 4 árvores no Jardim de Santa Clara e de uma árvore na Alameda

António Sérgio, que danificou 7 viaturas;

◆ **vulnerabilidade** acentuada e crescente **face aos ventos e intempéries** que se têm feito sentir em Portugal e que as perspetivas meteorológicas apontam para um agudizar do problema – vulnerabilidade esta acrescida pelas características do arvoredo em alguns bairros, tradicionalmente ventosos, proporcionando, pela sua dimensão, maior exposição e resistência aos ventos e, logo, maior risco de cedência, queda e consequências imprevisíveis sobre pessoas e bens;

◆ **Ausência de sombras**, em virtude da altura das copas.

Em conclusão, estamos em presença dos efeitos sofridos por escolhas de espécies erradas, há 30 ou 40 anos atrás e duma manutenção também ela inadequada. E a incomodidade é de todos e a responsabilidade é da Junta de Freguesia!

A Quinta de Santa Clara e zonas envolventes é dos casos mais paradigmáticos, mas também o Bairro da Cáritas, Alto do Chapeleiro, Quinta das Lavadeiras e outros.

Desde choupos, plátanos, árvores da borracha, palmeiras – tudo o que há de mais desaconselhável para o interior de uma rua!!! Obviamente, na sua fase jovem, tiveram a graça de tudo o que é pequenino. Porém, a idade adulta chegou e com ela a clara evidência dos efeitos nefastos que produzem.

Há, portanto, que agir e com celeridade, antes que danos maiores aconteçam. Efetuámos várias intervenções a que vamos dar seguimento, no sentido de minorar os problemas. Mas é nossa pretensão promover, conjuntamente com a Câmara Municipal, a completa substituição, a muito curto prazo, deste tipo de árvores por outras aconselhadas.

Compreende-se que não haja unanimismo em torno desta questão e respeitam-se todas as posições. Porém, nós, Executivo, somos, igualmente, parte da população e amantes de vegetação nas múltiplas vantagens que proporciona ao ambiente. A Junta de Freguesia não deve e não irá ignorar aquilo que são as razões principais. E vamos todos beneficiar!

◆ PROPÓSITOS PARA 2015

Para o próximo ano, propomo-nos já realizar intervenções no domínio público, constantes do Plano de Atividades e Orçamento, já elaborado, e submeter à Assembleia de Freguesia, para aprovação.

◆ MENSAGEM DE NATAL

Esperamos que a iluminação, em cada bairro, proporcione um clima natalício e agradável, ao mesmo tempo que se deseje muito Boas Festas a toda a população.

A Presidente,

Maria da Graça Pinto Ferreira



FESTA DE SÃO MARTINHO

Cumprindo a tradição das festividades do dia de São Martinho, a Junta de Freguesia de Santa Clara organizou um magusto, convidando todos os moradores.

Quase 300 fregueses tiveram, no Campo das Amoreiras, um lanche



onde não faltaram as bifanas, chouriço, castanhas e jeropiga, sabores tão típicos desta época. Este evento promoveu um convívio muito agradável entre todos. Toda a organização esteve a cargo do pessoal da Junta, que, uma vez mais, demonstrou as suas capacidades, boa vontade e espírito de equipa.



PASSEIOS SÉNIOR

Em breve será disponibilizado o novo calendário referente ao Programa dos Passeios Sénior 2015. Neste programa irão constar, à semelhança dos anos anteriores, várias visitas a cidades conhecidas, sempre

acompanhadas de almoço de confraternização e visitas culturais.

Esteja atento e inscreva-se na Junta de Freguesia.



ALMOÇO DE NATAL PARA OS FUNCIONÁRIOS DA JUNTA E MEMBROS DA ASSEMBLEIA

Como habitualmente, a Junta de Freguesia promoveu o seu almoço de Natal com todos os funcionários e colaboradores.

Em função da Reorganização Administrativa, com as conseqüentes funções que lhe foram acometidas, a Junta adquiriu uma nova dimensão, já envolvendo um número muito significativo de pessoas (cerca de 170). Esta situação condicionou a forma de organização

do almoço de Natal, de molde a permitir a abrangência de todos e a confraternização, nesta época natalícia.

A nova família Santa Clara, constituída pelo Executivo, Profissionais, Colaboradores e Membros da Assembleia que quiseram comparecer, reuniu-se em saudável convívio, traduzível nas imagens que se seguem:



PRESENTES DE NATAL PARA OS FILHOS DOS FUNCIONÁRIOS E MEMBROS DA ASSEMBLEIA

Aos filhos de todos os Funcionários, Colaboradores e Membros da Assembleia, com idades até aos 12 anos, foram oferecidos

presentes de Natal, num total de 50.



LUDOTECA DA CLARINHA

A Ludoteca da Clarinha proporciona às crianças e jovens da Freguesia várias valências, desde a interiorização de regras, no âmbito da cidadania, ao estímulo à leitura, informática, jogos e lazer e apoio nas dificuldades escolares.

Todas as atividades são orientadas por uma equipa técnica multidisciplinar, constituída por profissionais qualificados, desde psicólogos, psicopedagogos e animadores socioculturais.

Este espaço funciona de 2.ª a 6.ª, das 14h às 18 horas, no 1.º piso do Edifício do Campo das Amoreiras.

Tendo em conta a grande dispersão geográfica da freguesia, a par das necessidades sociais evidentes, prevê-se, a curto prazo, a **abertura de mais um espaço com características similares, na Avenida Glicínia Quartim**, no edifício onde já funciona a Cantina Social, assim constituindo uma mais valia significativa, para a população residente nesta zona.



FESTA DE HALLOWEEN

Na Escola EB1 Eurico Gonçalves e no respetivo Jardim de Infância, cerca de 140 crianças comemoraram o Dia de Halloween, onde não faltaram a diversão, os jogos, as máscaras e as guloseimas.



ESPECTÁCULO DE CIRCO – OFERTA À POPULAÇÃO

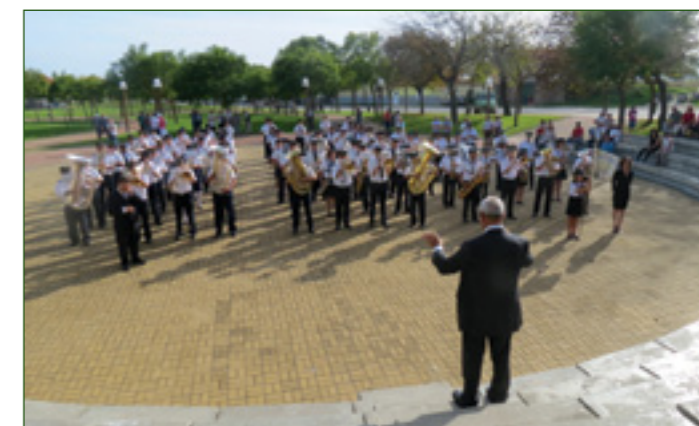
No âmbito das comemorações de Natal, e como habitualmente, foi adquirida uma sessão no Circo Chen, com 3.000 bilhetes destinados à população de Santa Clara.

Casa totalmente cheia, para gáudio da pequenada e dos adultos, que também apreciam este tipo de espetáculo, especialmente lembrado nesta quadra do ano!



ENCONTRO DE BANDAS MUSICAIS

A Banda Musical e Artística da Charneca promoveu o 33.º Encontro de Bandas, contando com a presença de três Bandas Musicais: Sociedade Musical União Mourense, Banda Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Loures e Banda Musical e Artística da Charneca. As bandas desfilaram desde a Igreja Paroquial até ao anfiteatro do Jardim do Campo das Amoreiras, seguindo para as instalações da Banda Musical e Artística da Charneca. Aqui fizeram as suas atuações, oferecendo um concerto, que terminou com alocações dos presidentes da Junta e da Banda, a troca de lembranças e um lanche.



A Junta de Freguesia de Santa Clara congratula-se por possuir no seu espaço geográfico uma das três Bandas não regimentais da cidade de Lisboa e mais ainda, pela qualidade que evidencia. Como habitualmente, a Junta de Freguesia apoiou o evento e fez-se representar pelo seu Executivo.



OLISIPIADAS

O Comité Olímpico de Portugal, o Comité Paralímpico de Portugal, diversas Federações Desportivas, a Câmara Municipal e as 24 Freguesias de Lisboa estão a organizar um grandioso evento desportivo designado por Olisipiadas, destinado a crianças dos 6 aos 14 anos. Este evento pretende ser um fator de união e integração, estimulando a identidade e sentido de pertença por parte das populações às suas freguesias e à sua cidade.

Será constituído por 12 modalidades, designadamente:

- | | | |
|---------------|-------------|-----------------|
| ◆ Andebol | ◆ Futsal | ◆ Rugby |
| ◆ Atletismo | ◆ Ginástica | ◆ Skate |
| ◆ Basquetebol | ◆ Judo | ◆ Ténis de Mesa |
| ◆ Ciclismo | ◆ Natação | ◆ Voleibol |

Cerimónia de abertura:

A cerimónia de abertura das Olisipiadas realizou-se no Salão Nobre dos Paços do Concelho da Câmara Municipal de Lisboa, pelo Presidente da CML e com a presença dos 24 Presidentes de Junta de Freguesia de Lisboa. A Junta de Freguesia de Santa Clara fez-se representar pela Presidente, Dra. Graça Ferreira e pelo Vogal do Desporto, Eng.º Rui Coelho.

Inscrição:

O período de inscrição decorre até ao dia 15 de janeiro. As crianças devem inscrever-se nas modalidades pretendidas, num máximo de duas modalidades por criança. A inscrição pode ser efetuada: nos **postos de atendimento da Junta** ou em <http://www.cm-lisboa.pt/olisipiadas/inscricao>



22.º GRANDE PRÉMIO DE MARCHA ATLÉTICA

Na Pista de Atletismo Professor Moniz Pereira realizou-se o 22.º Grande Prémio de Marcha Atlética Alexandra Lamas, organizado pelo Centro de Atletismo das Galinheiras. Compareceram várias equipas de todo o País, tendo sido um evento desportivo que muito honra a Freguesia e o Atletismo. A Junta de Freguesia de Santa Clara associou-se a este evento, tendo sido representada pela Presidente, Dra. Graça Ferreira e pelo Vogal do Desporto, Eng.º Rui Coelho. No final, houve lugar a uma confraternização nas instalações do Centro de Atletismo das Galinheiras, com distribuição de prémios aos vencedores e medalhas para todos os participantes.

De realçar a obtenção do 1.º lugar por equipas pelo Centro de Atletismo das Galinheiras e também a participação de uma equipa de Desporto Especial (pessoas com deficiência), que muito enobrecer este evento.



GALINHEIRAS - GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO

Para comemorar os 35 anos de existência, o Centro de Atletismo das Galinheiras promoveu o 35.º Grande Prémio de Atletismo, onde participaram várias equipas oriundas de vários pontos do país.

A Junta de Freguesia de Santa Clara esteve representada pela sua Presidente Dra. Graça Ferreira e pelo Vogal do Desporto, Eng.º Rui Coelho. A Câmara Municipal de Lisboa esteve representada pela Dra. Sónia Paixão, Diretora do Departamento do Desporto.

No final, houve lugar à distribuição de troféus para os vencedores e distribuição de medalhas para todos os participantes. O clube está de parabéns, não só pelo 2.º lugar obtido por equipas, mas também pela excelente organização do evento.



HIGIENE URBANA – NOVOS FUNCIONÁRIOS – NOVA DINÂMICA

A Higiene Urbana tem constituído uma preocupação dominante. Durante todos os anos findos, este serviço esteve muito aquém de responder às necessidades da freguesia. Provocou o descontentamento geral e o mal estar nas estruturas das Juntas, que se sentiram incapazes de fazer face aos múltiplos problemas facilmente constatados, por não ser área da sua competência.

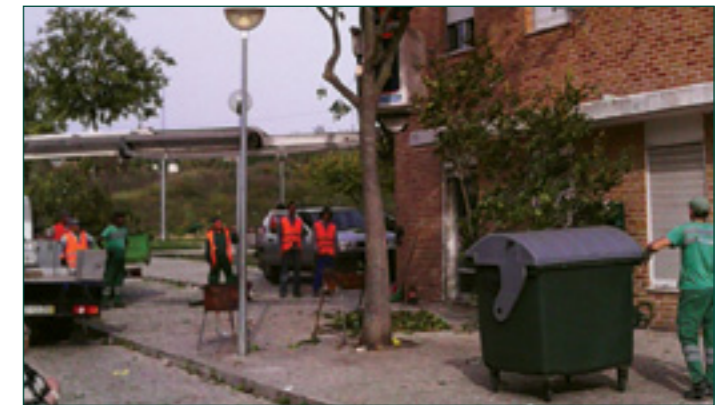
Com a Reorganização Administrativa, e tal como temos vindo a noticiar, parte das atividades de limpeza transitaram para as Juntas, designadamente:

- ◆ Varredura e Lavagem de Ruas;
- ◆ Corte de ervas e canaviais;
- ◆ Limpeza das sargetas.



Todavia, a recolha dos lixos e lavagem dos contentores continua sob a responsabilidade da Câmara Municipal. Estamos apostados a inverter totalmente o estado caótico anterior, no sentido de promover **uma Freguesia limpa e asseada!** Várias medidas tiveram que ser tomadas, desde a eliminação de maus hábitos instalados, à completa reorganização do serviço e apetrechamento com novos profissionais, máquinas e utensílios adequados e suficientes.

Os resultados já são bem visíveis por todos os bairros! Mas estamos a prosseguir no caminho da permanente melhoria. E vamos conseguir! **Apelamos também à população para colaborar, adequando os seus hábitos,** ajustando-se ao nosso esforço de lhe proporcionar as melhores condições.



PODA DAS ÁRVORES

À semelhança da Higiene Urbana, também nesta área herdámos uma situação calamitosa, porque descuidada ao longo dos anos. Passo a passo, estamos a proceder à poda das árvores da freguesia, dando prioridade às zonas que evidenciam mais fatores de constrangimento, seja em termos de altura, raízes ou riscos ao nível da segurança.

PEDIDOS DE INTERVENÇÃO

Os seus pedidos de intervenção no espaço público devem ser efetuados:

- ◆ na Junta de Freguesia;
 - ◆ ou no site <http://lx.cm-lisboa.pt/lxi>
- Pedidos urgentes:**
- ◆ salop@bvlisboa.pt;
 - ◆ Telf: 808 215 215.

DESPEJO DE RESÍDUOS SÓLIDOS

Os resíduos sólidos – designados por monos ou monstros – são objetos dos quais necessitamos de nos libertar, nas nossas casas. Não temos, porém, o direito, de conspurcar a via pública!

Para colocar os seus objetos e promover a sua rápida recolha, deixando o espaço público asseado, existe um serviço de recolha da Câmara Municipal – entidade responsável por esta função.

- ◆ Basta ligar o n.º 21 798 80 00 ou 808 20 32 32
- ◆ Acordar a data e local.

**Colabore connosco para mantermos
a Freguesia de Santa Clara limpa e cuidada!**

Evite pagar uma coima, aplicável a este tipo de infracções!

SUDOKU

Completar todos os quadrados, utilizando números de 1 a 9. Não pode haver números repetidos nas linhas horizontais e verticais, assim como nos quadrados grandes.

3		1	5	6						
5			1	8	7					
9										
1			7				6			
	7	8					1	9		
		3				2				4
										1
			8	7	4					5
				5	1	0				8

ALIMENTAÇÃO E SAÚDE



Salmão – É uma das melhores fontes de Ómega-3. Os Ómega-3 são anti-inflamatórios naturais e também benéficos para tratar doenças auto-imunes, do coração e Alzheimer. São também anti-inflamatórios outros peixes, como a sardinha, anchova e a cavala.



Uvas e Cebolas – Contêm uma substância designada por "rutina". A rutina produz um efeito protetor contra as radiações ultravioleta. As uvas e cebolas são também excelentes agentes para promover o retardamento do envelhecimento.



Café – É uma das bebidas mais controversas, devido à cafeína, a qual apresenta vantagens e inconvenientes para a saúde. Um estudo realizado nos Estados Unidos revelou que a cafeína tem a propriedade de travar os tumores de pele mais frequentes e que quanto maior for a ingestão de café, menor a probabilidade de contrair cancro

de pele. Contudo, o mesmo estudo também alertou para que o consumo exagerado da cafeína pode provocar alteração do sistema nervoso e do sono. Parece de inferir que o desejável seja o consumo moderado e ajustável à especificidade orgânica de cada um.

PALAVRAS CRUZADAS

HORIZONTAIS

- 1 - O que rabeja.
- 2 - Imitou.
- 3 - Popa; Pura; Brigada de Trânsito
- 4 - Torras; Que ficou sem pais.
- 5 - Rochedo; Nome de mulher.
- 6 - Exprime afastamento; Soberano da Pérsia.
- 7 - Bolor; Peça de madeira para imobilizar ossos fraturados.
- 8 - Capital da França; Esécie de poáceas.
- 9 - Iridio; Coima; Gemido.
- 10 - Sugaria.
- 11 - Onde se formam os eclesiásticos.

VERTICAIS

- 1 - Laurai; Boi sagrado dos egípcios.
- 2 - Escorar.
- 3 - Aquelas; Conhecimento; Forma de pronome pessoal.
- 4 - Fonte; Animam.
- 5 - Ave corredora; Desapareci.
- 6 - Direito; Estão na lança.
- 7 - Elevado; Até.
- 8 - Legara; Atraçoar.
- 9 - Alternativa; Prender; Nesse lugar.
- 10- Divulgou.
- 11- Atemoriza; Pirose.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

CONTACTOS ÚTEIS

SOS – Número Europeu de Emergência	112
Bombeiros - Reg. Sapadores	212 452 388
PSP - 41.ª Esquadra	217 595 570
Hospital Pulido Valente	217 548 000
Hospital de Santa Maria	217 805 000
Centro de Saúde da Charneca	219 473 032
Centro de Saúde do Lumiar	217 527 110
Farmácia Santos	217 591 036
Farmácia S. Bartolomeu	217 560 166
Farmácia Nicolau	217 588 727
Farmácia S. Tomé	217 590 704
EPAL	213 251 000
EDP	210 012 500
Lisboagás	218 681 161
Gebalis	217 511 000
Perdidos e Achados - Carris	213 613 054
Secção de Achados - PSP	218 535 403

ILUMINAÇÕES DE NATAL

Através das iluminações de natal, que colocou em todos os Bairros, a Junta de Freguesia de Santa Clara dá as Boas Festas à

população e contribui para lhes proporcionar um ambiente natalício.



RECOLHA E DISTRIBUIÇÃO DE ROUPAS

A Junta de Freguesia de Santa Clara procedeu a uma campanha de angariação de roupas e respetiva distribuição pelas pessoas necessitadas.

O contentor de recolha encontra-se no edifício da Piscina de Santa Clara.

ACADEMIA DE FORMAÇÃO DE SANTA CLARA – ENTREVISTA A MARIA ADELAÍDE AMORIM

MARIA ADELAÍDE AMORIM, PROFESSORA DO PRIMEIRO CICLO DO ENSINO BÁSICO, ESTÁ NESTE MOMENTO APOSENTADA. TRABALHOU NA ESCOLA EURICO GONÇALVES DURANTE DEZ ANOS E RESIDE EM SANTA CLARA HÁ 35.

1. Há quanto tempo é frequentadora desta modalidade formativa?

Frequento esta Academia há já bastante tempo, não sei precisar bem quanto, talvez há cinco, seis anos.

2. Porque motivos decidiu frequentar esta Academia?

Decidi frequentar esta academia para ocupar o meu tempo livre, desenvolvendo actividades que eu sempre tive vontade de aperfeiçoar. Já frequentei informática, história de arte, cidadania, pintura, inglês.

3. Quais as áreas temáticas que frequenta?

Neste momento frequento aulas de pintura, Inglês e Informática.

4. E quais as áreas que mais aprecia e/ou gostaria de poder ver integradas no *curriculum* da Academia?

Talvez pintura em porcelana, pintura em tecido, história de arte, fotografia, cidadania...

5. Sabe que estamos a criar muito melhores condições de funcionamento para a Academia? Qual a sua opinião?

Sim. Já ouvi falar. Acho bem que melhorem as condições e se possível alarguem o espaço. Há cada vez mais pessoas reformadas

e sem trabalho a precisar de ocupar o seu tempo livre com actividades de enriquecimento cultural e cívico. Estas aulas proporcionam um convívio saudável, criam laços de amizade entre as pessoas e ajudam a combater o isolamento.

6. Já foi visitar as nossas instalações, embora ainda em obras?

Não, ainda não.

7. Não lhe parece que também se vai fomentar um novo dinamismo numa zona da Freguesia tão característica e apetecível com potencialidades de desenvolvimento?

Sim, acho que sim. É desejável que isso aconteça.



ÉPOCA 2014/2015

A nossa Piscina Municipal, agora remodelada e mais bem apetrechada, proporciona diversas actividades:

- ◆ Natação (bebés, crianças e adultos)
- ◆ Hidroginástica
- ◆ Aquafitness
- ◆ Aquadeep
- ◆ Karaté e defesa Pessoal
- ◆ Hip Hop
- ◆ Zumba
- ◆ Ginástica Localizada
- ◆ Ginástica Sénior
- ◆ Aeromix
- ◆ PowerStep
- ◆ Pilates

As inscrições prosseguem durante todo o ano. Poderão ser efetuadas:

- ◆ Nos dias úteis, das 7:45 às 21:30
- ◆ Aos fins de semana, das 9:00 às 19:00.

Mais informações, poderá obter na própria Piscina:

telefone 21 116 53 23

email: piscina@gmail.com



PROGRAMA DE APOIO À NATAÇÃO CURRICULAR - FESTA 1.º TURNO

Para demonstração das aprendizagens conseguidas pelas crianças inseridas no programa acima referido, a Piscina organizou um festival, que contou com a participação de várias crianças, provenientes das Escolas Básicas: N.º 77 Alta de Lisboa, Eurico Gonçalves, Pintor Almada Negreiros, Maria Luz Deus Ramos (N.º 185), Dr. Nuno Cordeiro Ferreira (N.º 91) e das Galinheiras.

Ao evento assistiram os pais das crianças e a Presidente da Junta de Freguesia.



RECEITAS DE NATAL

BOLO REI

Ingredientes:

750 g de farinha
30 g de fermento de padeiro
150 g de margarina
150 g de açúcar
150 g de frutas cristalizadas
150 g de frutos secos
4 ovos
raspa de 1 limão
raspa de 1 laranja
1 decilitro de vinho do Porto
1 colher de sobremesa de sal

Preparação:

Corte as frutas e deixe-as a macerar com o vinho do Porto (deixe algumas inteiras para enfeitar). Dissolva o fermento de padeiro em 1 decilitro de água morna, junte a 1 chávena de farinha e deixe a levedar em ambiente temperado durante 15 minutos. Entretanto bata a margarina, o açúcar, e as raspas de limão e laranja. Junte os ovos (batendo um a um), e a massa de fermento. Quando tudo estiver bem ligado, adicione o resto da farinha e o sal. Amasse até ficar elástica e macia e misture as frutas. Molde a massa numa bola, polvilhe com farinha e tape a massa com um pano, deixando levedar num ambiente temperado durante 5 horas. Depois da massa dobrar o volume, ponha sobre um tabuleiro e faça-lhe um buraco no meio. Deixe levedar mais uma hora. Pincele o bolo com gema de ovo, enfeite com frutas cristalizadas inteiras, torrões de açúcar, pinhões, nozes, etc. Leve a cozer em forno bem quente.



SONHOS DE ABÓBORA

Ingredientes:

0,5 litro de água
150 gr de abóbora
1/4 de raspa de limão
150 gr de manteiga
1/2 cálice de aguardente
10 ovos
150 gr de açúcar
350 gr de farinha

Preparação:

Coloque num tacho a água, a abóbora, a raspa de limão, a manteiga e a aguardente. Leve ao lume até ferver. Misture a farinha e coza, mexendo sempre, até a massa se despegar do fundo do tacho. Deixe arrefecer e misture os ovos, um a um. Deite colheradas de massa em óleo fervente. Retire quando estiverem loiros. Passe por açúcar e canela.



A SUA NOVA ACADEMIA

Na sequência da informação que transmitimos no boletim anterior, a Junta de Freguesia está a ultimar a organização da NOSSA NOVA ACADEMIA.

O programa já está estabelecido e as obras, na Rua Direita n.º 18, em fase de conclusão. Este espaço está destinado exclusivamente aos utentes da Academia.

Uma vez mais, os profissionais da Junta, nas suas múltiplas

competências, deram forma a este projeto, que constitui – assim o desejamos e esperamos – uma forma de resposta às expectativas da população adulta, no sentido em que possam aí encontrar componentes formativas, de patilha, de convívio e de lazer.

Se ainda não frequenta, inscreva-se na Junta de Freguesia. A partir de Janeiro de 2015, a frequência das atividades e instalações só será permitida após o pagamento da jóia anual, a efetuar na Junta de Freguesia – Largo do Ministro.



AÇÕES DE FORMAÇÃO – CIDADANIA, EMPREENDEDORISMO E GESTÃO DE CONDOMÍNIOS

A realizar, nas instalações da Nova Academia, a Junta de Freguesia está a organizar um conjunto de ações de formação ao nível da **Cidadania, Empreendedorismo e Gestão de Condomínios**, com o objetivo de abranger toda a população em vertentes que se consideram de primordial importância.

As ações de formação **iniciar-se-ão na segunda quinzena de Janeiro de 2015**. Estas primeiras edições serão dirigidas aos moradores da Quinta de Santa Clara e zonas envolventes.

HORÁRIO

O horário será sempre de 2.ª a 6.ª feira, das 17h30 às 19,30 horas

CALENDÁRIO

CIDADANIA

19 a 30 de janeiro

GESTÃO DE CONDOMÍNIOS

2 a 13 de fevereiro

EMPREENDEDORISMO

2 a 13 de março

INSCRIÇÕES

Estão abertas as inscrições, a efetuar na Junta de Freguesia – Largo do Ministro.

PREÇO

A inscrição em cada um dos módulos referidos tem um custo de 5 euros, a pagar no ato da inscrição.

As ações prosseguem, nos meses seguintes, para as restantes zonas da freguesia, em datas a comunicar no nosso site, Facebook e nos *placards*. Esteja atento à divulgação.



FICHA TÉCNICA

DIRETORA

Maria da Graça Pinto Ferreira

EDIÇÃO

RPVP Designers

IMPRESSÃO

NVV-Novos Suportes Publicitários

PROPRIEDADEJunta de Freguesia de Santa Clara
Largo do Ministro, 1, 1750-200 Lisboa. Tel. 217567420**TIRAGEM**

11.000 exemplares

PERIODICIDADE

Trimestral

MENSAGEM DE NATAL

