

# Ajuda

Junta de freguesia



Distribuição gratuita

2022

Janeiro

## **JORGE MARQUES**

Entrevista ao presidente da Junta de Freguesia da Ajuda

## **DESPORTO E CULTURA**

Conheça todas as atividades

## **CARTÃO A MINHA AJUDA**

Saiba quais as vantagens

# Os eleitos

## Assembleia

Sandra Alves  
**Presidente da  
Assembleia de Freguesia**  
Partido Socialista



Vitor Formiga  
**1º Secretário**  
Partido Socialista



Pedro Isidoro  
**2º Secretário**  
Partido Socialista



### Membros da Assembleia

Ruben Eiras  
Maria Coelho Jorge  
João Cruz  
Carla Correia  
Partido Socialista



Hugo Rodrigues  
Sandra Almeida  
Coligação Democrática Unitária

## CDU

Nuno Veludo  
Bloco de Esquerda



Ana Trem  
Centro Democrático  
Social- Partido Popular



CDS-PP

Luis Almeida  
Partido Social Democrata



## Executivo

Jorge Marques  
**Presidente**



**Pelouros:** Administração e Recursos Humanos, Espaço Público e Higiene Urbana, Espaços Verdes, Obras e Equipamentos, Educação, Habitação

**Atendimento:** sempre disponível mediante marcação prévia



Susana Neves  
**Vogal**



**Pelouros:** Economia Local, Empreendedorismo e Inovação, Aproveitamento

**Atendimento:** sempre disponível mediante marcação prévia



Marina Figueiredo  
**(Tempo inteiro)**



**Pelouros:** Desenvolvimento e coesão social (Ação Social), Cultura, Saúde, Bem Estar animal

**Atendimento:** sempre disponível mediante marcação prévia



Diogo Malhado  
**Secretário**



**Pelouros:** Ambiente e Alterações climáticas, Desporto e Associativismo, Juventude

**Atendimento:** sempre disponível mediante marcação prévia



Hugo Lobo  
**Tesoureiro**



**Pelouros:** Finanças, Transportes e Mobilidade

**Atendimento:** sempre disponível mediante marcação prévia



## Contactos

### JUNTA DE FREGUESIA DA AJUDA

Calçada da Ajuda, nº 236  
1300-012 Lisboa

**T:** 213 616 110 / 800 210 088

**E:** Geral@jf-ajuda.pt

**Whatsapp:** 213 616 110

[www.jf-ajuda.pt](http://www.jf-ajuda.pt)

### HORÁRIOS

#### Serviços Administrativos

Segunda a Sexta  
das 9h às 17h

#### Academia da Juventude

Segunda a Sexta  
das 14h às 17h

#### Universidade Sénior da Ajuda

Segunda a Sexta  
das 9h às 16h

#### Polidesportivo

**Eduardo Bairrada**  
todos os dias da semana  
(sujeito a marcação prévia)  
das 9h às 24h

#### Mercado da Ajuda

Terça a Sábado  
das 8h às 14h

#### Posto de limpeza

Segunda a Sexta  
das 9h às 15h

### FICHA TÉCNICA

**Coordenação:** Hugo Lobo

**Textos:** Jorge Marques

**Colaboração:** José Relvas

**Tiragem:** 9500 exemplares

**Depósito Legal:** 84296/94

## Ajudenses,

Estamos a iniciar um novo ano e com ele uma nova etapa nas nossas vidas. São muitas as razões para encarmos 2022 com otimismo, mas não podemos esquecer as lições que aprendemos com a dura realidade dos últimos 2 anos.

Entramos no terceiro ano de pandemia. Hoje estamos mais bem preparados para enfrentá-la.

A população da Ajuda está praticamente toda vacinada e, todos nós, temos consciência de como devemos agir para nos proteger. Ainda assim, nunca é demais lembrar que a pandemia ainda não acabou e que, provavelmente, teremos de adaptar o nosso estilo de vida às novas circunstâncias. Seja como for, cá estaremos para darmos todo o apoio a todos os Ajudenses. Nesta nova fase, que coincide com um novo capítulo da nossa governação, continuaremos a apoiar, especialmente, todos aqueles que ficaram numa situação mais fragilizada. Quer isto dizer que mantermos o nosso foco nas questões relacionadas com a Saúde mas, também, na proximidade e disponibilidade para estarmos sempre presentes para encontrar as melhores soluções.

A pandemia provou-nos, entre outras coisas, como são imprescindíveis os serviços públicos e o espírito de solidariedade que estão na base da sua prestação. Nesta nova fase, temos novos desafios: recuperar o dinamismo económico e o bem-estar de todos. Por isso, também daremos uma especial atenção ao comércio local e à realização de várias atividades que possam contribuir para uma melhoria emocional. Consideramos que este aspeto relacionado com o nosso equilíbrio mental é muito importante, pois o isolamento forçado deixou fortes marcas em várias gerações. É importante recuperar várias atividades a que as gerações mais idosas estavam habituadas bem como outras que se revelam especialmente importantes para as mais novas, como a prática de atividades desportivas.

Será, pois, um ano onde prosseguiremos com os vários projetos e obras programados mas onde a intervenção social, assumirá um papel especialmente importante. E para cumprir com sucesso todos estes desafios conto, como sempre, consigo.

Conto com todos os Ajudenses.



**Jorge Marques**  
Presidente da Junta  
de Freguesia da Ajuda





## Instalação dos Órgãos de Freguesia

Decorreu, no passado dia 14 de Outubro, nas instalações do Comité Olímpico de Portugal, a cerimónia durante a qual se procedeu à instalação dos Órgãos de freguesia da Ajuda, eleitos nas últimas eleições autárquicas. Realce para a forte presença de muitos Ajudenses que, assim, puderam testemunhar mais uma etapa da vida democrática da nossa Freguesia.

## SITE DA JUNTA DE FREGUESIA DA AJUDA renovado

O site da Junta de Freguesia da Ajuda foi beneficiado com uma profunda renovação. Para além de uma imagem mais moderna e apelativa, o site oferece novas funcionalidades e uma navegação mais fácil e amigável para o utilizador. Destaque para a possibilidade de, através do site, qualquer Ajudense poder utilizar o Balcão Digital. Trata-se de um serviço inovador que possibilitará ao utente obter variada documentação on-line. O novo site da JFA permite também aos moradores na

Freguesia pedir o novo cartão “A minha Ajuda”. Em breve, estarão disponíveis os “Circuitos da Ajuda” que permitirão uma experiência interativa no terreno, para conhecer os principais pontos de interesse cultural e paisagístico da Ajuda. Está ainda disponível uma Agenda com as atividades programadas para a Freguesia e as melhores ofertas de emprego e formação, num serviço prestado por Ajuda Emprega. Estes e muitos outros motivos de interesse convidam-nos a visitar [www.jf-ajuda.pt](http://www.jf-ajuda.pt)



## Exposição de fotografia no Mercado da Ajuda

Até ao final do ano, muitos ajudenses encontraram uma nova oferta no Mercado: uma exposição de fotografia que contando as histórias de dez ajudenses visitou a alma da Ajuda. Da autoria dos fotógrafos Francisco Fonseca e Jaime Gonçalves, a exposição intitulada “Fotografar Histórias da Ajuda” apresentou fotografias feitas com película a preto-e-branco, sem pós-produção e sem recurso a tecnologias modernas. Uma pequena biografia do retratado acompanhava a fotografia nesta exposição.



*Nunca se esconda por trás de um olhar. A maior violência está em quem assiste e não denuncia.*

Carmen Coelho

## Dia Internacional para a **ELIMINAÇÃO DE VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES**

A Junta de Freguesia da Ajuda associou-se, com muito orgulho, à PSP - Comando Metropolitano de Lisboa, através da 4ª Divisão Policial, na realização uma exposição de fotografias denominada "Rostos com Voz", no âmbito das celebrações do Dia Internacional para a Eliminação de Violência

Contra as Mulheres. Pretendeu-se, assim, sensibilizar a comunidade para a problemática de todo o tipo de violência exercida contra as mulheres e a necessidade de políticas globais que denunciem e erradiquem este flagelo. A exposição esteve patente no centro comercial das Amoreiras.

## Espaço Verde na Rua dos Marcos

Estão quase concluídas as obras de requalificação do espaço verde na Rua dos Marcos. Deste modo, a zona fica enriquecida com um espaço de lazer que inclui equipamento para a prática de exercício físico e um parque canino.



**Ajuda**  
Junta de Freguesia

Intervenção financiada pela Câmara Municipal de Lisboa e executada pela Junta de Freguesia da Ajuda

## Testes no Mercado

O Mercado da Ajuda foi o local escolhido para a realização de testes gratuitos ao COVID 19. Desde Abril e até ao final do ano, realizaram-se sessões quinzenais, com uma afluência a rondar a centena de pessoas por sessão. Os testes prosseguirão nos próximos dias 18 de janeiro, 1 e 15 de fevereiro, entre as 9h e as 12h.



## Aprender ofícios no Palácio da Ajuda

A Junta de Freguesia da Ajuda, através da Ajuda Emprega, apoiou a realização das “Oficinas da Empregabilidade”. Estas oficinas de empregabilidade e aprendizagem decorrem no âmbito do programa “O meu palácio” e focam-se em três áreas: carpintaria e pequenas reparações, têxteis, costura e guarda-roupa e, também, recuperação de livros antigos. As oficinas são dirigidas por especialistas em cada uma das áreas. Poderá conhecer melhor o projeto em [www.omeupalacio.pt](http://www.omeupalacio.pt)



## Encontro de sons e culturas no Palácio

O Palácio da Ajuda recebeu, no passado dia 2 de Outubro, os sons quentes das Batucadeiras de Pina Cana e a inspiração cigana dos Flamenco Romani. O muito público que encheu o átrio do Palácio aplaudiu vibrantemente esta iniciativa inserida no projeto

“O meu palácio” onde a Junta de Freguesia da Ajuda se assume como parceira. Um encontro que se inseriu na programação das Jornadas Europeias do Património e onde a cultura se revelou um importante fator de coesão social.



## Domingão na Ajuda

O programa de televisão da SIC, Domingão, visitou no passado dia 23 de Outubro a Ajuda. O famoso camião do programa que anima os domingos da SIC, percorreu vários pontos da Freguesia. Polo Universitário, Memória e Palácio da Ajuda foram os 3 pontos de animação comandada por Emanuel e Luciana Abreu. Uma oportunidade para o resto do País ficar a conhecer um pouco mais sobre a nossa Ajuda.



# Arte Urbana enriquece 2 de Maio

O Bairro 2 de Maio passa a figurar nos mais importantes roteiros de Arte Urbana graças aos murais que tornam algumas das empenas dos seus prédios em verdadeiras testemunhas da História. A iniciativa teve várias etapas. Primeiro, os moradores escolheram os membros da comunidade de deveriam ser retratados em recriações de quadros famosos expostos no Museu de Lisboa. Posteriormente, os artistas Mariana Santos e Tiago Salgado executaram, cada um, 3 empenas. O projeto foi inspirado numa experiência realizada na Holanda - "Dutch Masters Revisited" e resulta das uma vasta associação: GEBALIS, a GAU- Galeria de Arte Urbana, o Museu de Lisboa, a Associação de Moradores do Bairro 2 de Maio e os moradores do Bairro 2 de Maio.



## Flamenco aquece noite no 2 de Maio

O grupo Ai! aDança apresentou-se num largo do Bairro 2 de Maio, junto à Igreja, com espetáculo de cor e música que maravilhou os muitos moradores que fizeram questão de aplaudir as dezenas de bailarinas, vestidas a rigor. Durante quase duas horas, a magia instalou-se na noite do Bairro 2 de Maio com o enorme talento dos vários grupos.



## Junta amiga do Ambiente

A Junta de Freguesia da Ajuda prossegue a sua política de adoptar comportamentos ambientalmente sustentáveis. Depois de ter abolido vasilhame de plástico, reforçado a aposta no digital em detrimento do papel, equipado as instalações com iluminação LED, agora dá mais um passo ao recorrer, exclusivamente, a produtos de limpeza ecológicos.



## “ALÔ AJUDA, É NATAL” voltou a animar as ruas da freguesia

Após um ano de interrupção, devido à pandemia, este Natal o evento regressou com novidades. O princípio base da iniciativa manteve-se: levar animação e música a vários pontos da freguesia.

Mas este ano o evento foi enriquecido com a prestação de um grupo de atores profissional. Liderados por Pedro Bleck, o grupo contou com a participação das atrizes Paula Marcelo, Letícia Pinheiro e do acordeonista Francisco Almeida. Durante meia-hora o grupo apresentou números musicais pontuados com notas de humor. O grupo intitulou-se “Natal à Janela” numa referência à experiência que levaram a cabo o ano passado, “Santos Populares à Janela”, uma maneira de contornarem, com muito êxito, as

contingências impostas pela pandemia.

Mas “Alô Ajuda, é Natal!” voltou a privilegiar a atuação de grupos locais.

Assim, foram muito aplaudidos Associação Amigos B2M, os grupo “Plural” da Fundação Liga e os jovens do Casalinho,

No último dia, a apresentação prolongou-se por mais de 3 horas, em frente do Mercado da Ajuda, com as magníficas prestações da Orquestra Geração, as Batucadeiras Pina Cana, os coros da Universidade Senior da Ajuda, o grupo Com Voz e a cantora Rita Leal. Durante todas as sessões um animador ia interagindo com o público, tendo sido oferecidas pequenas lembranças.

“Alô Ajuda, é Natal!” mais um sucesso naquela que já é uma tradição na nossa freguesia.

# Mapa Actividades

## CASA CULTURA

### ACUPUNTURA

(por marcação)  
Casa da Cultura

### ACUPUNTURA INTEGRATIVA

(por marcação)  
Oficina de Artes

### ARRAIOS

5ª feira (14h30 - 16h30)  
Casa da Cultura

### ARTES DECORATIVAS

5ª feira (14h30 - 16h30)  
Casa da Cultura

4ª feira (15h00 - 17h00)  
Casa da Cultura

### BALLET

3ª feira (17h30 - 18h15  
e 18h15 - 19h00)  
Casalinho Verde

5ª feira (17h30 - 18h15  
e 18h15 - 19h00)  
Casalinho Verde

### CANTE ALENTEJANO

5ª feira (17h00 - 18h30)  
Oficina de Artes

### ESCOLA DE FADOS

2ª feira (16h30 - 19h00)  
Oficina de Artes

3ª feira (14h00 - 16h30)  
Oficina de Artes

### FORMAÇÃO MUSICAL I

2ª feira (14h00 - 18h00)  
Casa da Cultura

### FORMAÇÃO MUSICAL II

2ª feira (18h00-20h00)  
Casa da Cultura

Sábado (15h00 - 17h00)  
Casa da Cultura

### FOTOGRAFIA E VÍDEO (TELEMÓVEL)

2ª feira (15h00 - 17h00)  
Casa da Cultura

### GENTE CRIATIVA

5ª feira (10h00 - 12h00)  
Casa da Cultura

### GINÁSTICA

2ª feira (9h00 - 10h00)  
Ginásio Antigo  
Mercado do Peixe

4ª feira (9h00 - 10h00)  
Ginásio Antigo  
Mercado do Peixe

6ª feira (9h00 - 10h00)  
Ginásio Antigo  
Mercado do Peixe

### GINÁSTICA +55

2ª feira (11h00 - 12h00)  
Casalinho Verde

3ª feira (15h00 - 16h00)  
Pavilhão Multiusos

5ª feira (11h00 - 12h00)  
Casalinho Verde

5ª feira (15h00 - 16h00)  
Pavilhão Multiusos

### GINÁSTICA MOBILIDADE REDUZIDA

2ª feira (14h00 - 15h00)  
Casalinho Verde

3ª feira (16h00 - 17h00)  
2 de Maio Azul

5ª feira (16h00 - 17h00)  
2 de Maio Azul

6ª feira (15h00 - 16h00)  
Pavilhão Multiusos

### GINÁSTICA MÃES E AMIGAS

3ª feira (17h30 - 18h15  
e 18h15 - 19h00)  
Casalinho Verde

5ª feira (17h30 - 18h15  
e 18h15 - 19h00)  
Casalinho Verde

### GINÁSTICA LOCALIZADA

4ª feira (19h45 - 20h30)  
Pavilhão Multiusos

6ª feira (19h45 - 20h30)  
Pavilhão Multiusos:

### INFORMÁTICA INICIADOS

3ª feira (9h30 - 11h30)  
Oficina de Artes

6ª feira (15h00 - 16h30)  
Oficina de Artes;

### INFORMÁTICA

3ª feira (15h30 - 17h30)  
Oficina de Artes

5ª feira (15h30 - 17h30)  
Oficina de Artes;

### INFORMÁTICA AVANÇADA

3ª feira (19h15 - 20h15)  
Oficina de Artes

### IOGA

3ª feira (9h30 -10h30)  
Casalinho Verde  
5ª feira (9h30 -10h30)  
Casalinho Verde

### LABORATÓRIO DE COSTURA

3ª feira (10h00 - 12h00)  
Casa da Cultura

### MANUALIDADES

5ª feira (14h30 - 15h30)  
Casa da Cultura

### MASSAGEM BOWEN

(por marcação)  
Oficina de Artes

### PINTURA

3ª feira (10h30 - 12h00)  
Casa da Cultura

### TAI-CHI (MEDITAÇÃO E RELAXAMENTO)

2ª feira (10h00 - 11h00)  
Jardim Botânico  
(Oficina de Artes em dias de chuva)

3ª feira (10h00 - 11h00)  
Jardim Botânico  
(Oficina de Artes em dias de chuva)

4ª feira (10h00 - 11h00)  
Jardim Botânico  
(Oficina de Artes em dias de chuva)

5ª feira (10h00 - 11h00)  
Jardim Botânico  
(Oficina de Artes em dias de chuva)

6ª feira (10h00 - 11h00)  
Jardim Botânico  
(Oficina de Artes em dias de chuva)

Sábado (10h00 - 11h00)  
Jardim Botânico

### TEATRO

Sábado (14h00 - 17h00)  
Oficina de Artes

### TERAPIAS NATURAIS (MASSAGENS)

6ª feira (por marcação)  
Casa da Cultura

### VIOLA DE FADO

3ª feira (16h30 18h30)  
Oficina de Artes

### ZUMBA

4ª feira (19h00 - 19H45)  
Pavilhão Multiusos

6ª feira (19h00 - 19H45)  
Pavilhão Multiusos

### TELEMÓVEIS E APLICAÇÕES

4ª feira (10h00 - 12h00)  
Casa da Cultura

# Cartão “A minha Ajuda”

## Um cartão de descontos e muito mais...

INICIATIVA



Era um projeto antigo que finalmente foi concretizado. O Cartão “A minha Ajuda” é agora disponibilizado gratuitamente a todos os residentes na freguesia. Com este cartão, o seu utilizador passará a ter acesso aos mais variados descontos em mais de 60 estabelecimentos comerciais aderentes (ver páginas centrais). De acordo com Jorge Marques, presidente da JFA, “a criação do Cartão “A minha Ajuda” teve vários objetivos: por um lado permitir aos ajudenses fazerem as suas compras na freguesia, poupando, e, por outro lado, promover o comércio local incentivando as compras na Ajuda”.

O presidente da JFA revela que “esta será uma primeira fase num processo mais ambicioso que passa pela adesão de cada vez mais comerciantes e pela introdução de mais funcionalidades para um cartão que poderá ser uma ferramenta preciosa para a concretização de uma economia circular. Ou seja, fazer com que o dinheiro circule no interior do tecido económico da freguesia dotando-o de

uma maior vitalidade”. O processo de criação do Cartão “A minha Ajuda” envolveu uma vasta equipa com destaque para Miguel Tomé e Beto Valles que mantiveram um contacto persistente, no terreno, com os comerciantes. Para além dos descontos, o Cartão “A minha Ajuda” vai oferecer outros benefícios aos seus utilizadores, nomeadamente em iniciativas produzidas pela Junta de Freguesia da Ajuda.

O cartão é grátis e pode ser pedido de várias maneiras: presencialmente na Casa da Cultura da JFA ou no Balcão do Cidadão no Mercado da Ajuda; pode também ser solicitado online, no site da JFA ([www.jf-ajuda.pt](http://www.jf-ajuda.pt)) e posteriormente enviado para a morada do utilizador.

Os comerciantes que queiram juntar-se a esta iniciativa deverão contactar a Junta de Freguesia da Ajuda através dos vários meios aos dispor.

## Farmácias da Ajuda

### CRUZEIRO

Rua do Cruzeiro, 52A  
T. 213 610 731

### MOURA

Travessa da Memória,  
45B  
T. 213 630 944

### BOA HORA

Rua dos Quartéis, 25  
T. 213 617 130

### MENDES GOMES

Calçada da Ajuda,  
220-222  
T. 214 053 799

### LÍDIA ALMEIDA

Calçada da Ajuda, 170  
T. 213 658 06

# Cartão Minha Ajuda

*A Ajuda na sua mão*

**Poupe  
& Ganhe**

**GRÁTIS**

**EXCLUSIVO  
RESIDENTES**

**Mais  
vantagens**

Peça o seu em [www.jf-ajuda.pt](http://www.jf-ajuda.pt),  
ou presencialmente na **Casa da Cultura**,  
ou no **Espaço Cidadão** (Mercado da Ajuda)

**Ajuda**  
Junta de freguesia



“Estes são os primeiros estabelecimentos comerciais da Ajuda que aderiram ao Cartão “A Minha Ajuda”. Peça o seu cartão e usufrua de descontos no comércio local e de muitas outras vantagens!”

## Cartão Minha Ajuda Como conseguir?



Aceda a [jf-ajuda.pt](http://jf-ajuda.pt)



Inscreva-se  
no balcão digital



Receba o seu  
cartão em casa



Usfrua de descontos  
e muito mais

Peça o seu em [www.jf-ajuda.pt](http://www.jf-ajuda.pt),  
ou presencialmente na Casa  
da Cultura, ou no Espaço  
Cidadão (Mercado da Ajuda)

### ARTES GRÁFICAS

#### FLEXICOR - ESTUDOS GRÁFICOS LDA

Rua Coronel Pereira  
da Silva n° 13

**Cartões de Visita:**

**Desconto de 5%**

**Encadernações:**

**Desconto de 5%**

**Brindes: Desconto de 5%**

### ARTESANATO

#### ARTE DAS IDEIAS

Travessa da Boa-Hora  
à Ajuda n°32 D

**Candeeiros: 10%**

**Artigos Diversos acima  
de 10 euros: 10%**

### ASSISTÊNCIA INFORMÁTICA

#### LÓGICA 33

Calçada da Ajuda 147  
Assistência Informática;  
Serviços e reparações  
de eletrónica

**Serviço Base 33 euros:**

**Desconto de 10%**

### BICICLETAS

#### BENCCO: COMÉRCIO DE BICICLETAS, LDA

Rua Dom Vasco 43 A  
Arranjo, Aluguer  
e Venda de Bicicletas

**Venda: 10%**

**Aluguer: 10%**

**Arranjo: 10%**

### CABELEIREIROS E BARBEARIAS

#### BARBEIRO DO BAIRRO

Travessa Paulo Martins 50 B

**Cabeleireiro/Barbeiro**

**Corte: Desconto de 5%**

#### ANA CRISTINA BAPTISTA T. RODRIGUES

Travessa Paulo Martins  
n°45 A

**Serviços a Partir de 50 €:**

**Desconto de 5%**

#### RICARDU'S BARBER SHOP

Travessa da Boa Hora  
à Ajuda 33 A

**Corte+Barba: Desconto 15%**

**Produtos: Desconto de 10%**

**Química: Desconto de 10%**

**Penteados:**

**Desconto de 15%**

**Acima de 50 euros:**

**Desconto de 5%**

**(excepto em produtos  
promocionais )**

#### CABELEIREIRO ALEXANDRA

Travessa da Boa Hora  
à Ajuda 34 C

**Madeixas: Desconto de 5%**

**Permanente: Desconto  
de 5%**

#### DURCÍLIA REIS

Travessa da Boa Hora  
à Ajuda 32 H

**Cabeleireiro:**

**Desconto de 5%**

**Estética:**

**Desconto de 10%**

### CAFÉS, PASTELARIAS E CASAS DE CHÁ

#### O CALHARIZ

Rua Nova do Calhariz n° 5A

**Menu Bifana:**

**(Bifana-Bebida-Sopa)**

**4 euros**

**Bolo+Café: 1.50 euros**

**Bifana: 1.75 euros**

#### O SONHO DAS AÇUCENAS

Rua das Açucenas  
Lote 6 Loja 11

**Café: 0,10 cêntimos**

**de desconto**

**Café+Pastel Nata:**

**0,20 Cêntimos**

**de desconto**

**Menu c/ Entrega:**

**1€ de desconto**

#### SAL E AÇÚCAR

Rua Dom Vasco n° 17 A

**Galão + Pão com**

**Manteiga: 30% desconto**

**1/2 de Leite + Pão com**

**Manteiga: 30% desconto**

#### JANELA DO BAIRRO

Rua Armando Lucena Lote 49

**Alheira: 4.50 euros**

**Kebab 4,50 euros**

#### CANTINHO DOCE

Travessa da Boa-Hora, 55

**5% de Desconto**

### PANIFICAÇÃO BENAVENTENSE

Mercado da Ajuda, Loja 17

**Café e pão com**

**manteiga: 1€**

**Café e bolo: 1€**

### CAKE DESIGN, DOÇARIA E CATERING

#### PONTO CARAMELO

Rua Bica do Marquês 43 B

**Bolos Decorados:**

**Desconto de 5%**

**Doçaria: Desconto de 5%**

**Catering: Desconto de 10%**

### CHARCUTARIA

#### CHARCUTARIA CELESTE

Mercado da Ajuda, Loja 10

**5% de desconto em**

**compras superiores a 20€**

**às 4ªs e 5ªs Feiras**

### CONTABILIDADE E FISCALIDADE

#### OROTAM- CONSULTORIA CONTABILISTICA E FISCAL, LDA

Calçada do Galvão n°6 A

**Contabilidade:**

**Desconto de 10%**

**Fiscalidade:**

**Desconto de 10%**

### ELECTRODOMÉSTICOS

#### FRANCO & BARBOSA LDA

Calçada da Ajuda 133

Ass. Elétrica,

Eletrodomésticos

**Eletrodomésticos:**

**Desconto de 5%**

**Mat. Elétrico:**

**Desconto de 10%**

**Candeeiros:**

**Desconto de 20%**

### ESTÉTICA

#### CLÍNICA ESTÉTICA MIMA-TE JÁ

Travessa Dom Vasco, n°53 A

**Serviço de depilação laser:**

**10% de desconto (ao fim**

**de 5 serviços, grátis 1 zona)**

**Serviço de depilação cera:**

**10% de desconto (ao fim**

**de 5 serviços, grátis 1 zona)**

**Serviço de lifting ou permanente de pestanas:**  
10% de desconto (ao fim de 5 serviços, grátis a pintura no serviço)  
**Massagem de relaxamento**  
10% de desconto (massagem grátis após 6 sessões)  
**Massagem reflexologia podal**  
10% de desconto (massagem grátis após 6 sessões)  
**Verniz gel, Extensão gel, extensão acrílico, manutenção de gel ou acrílico:** 5% de desconto ao fim de 5 serviços

### DINA ARTNAILS

Travessa da Boa Hora à Ajuda  
Manicure, Pedicure, Tec. de Unhas de Gel, Serv. Estética  
**Ao fim de 3 Serviços de Manicure e pedicure normal:**  
Oferta de mãos  
**Ao fim de 4 serviços:**  
Oferta de sobrancelhas

### STATUS BELLA

Rua Nova do Calhariz 44 A  
**Pé+Mão=Normal:**  
Desconto de 10%  
**Limpeza de Pele:**  
Desconto de 10%  
**Verniz Gel:**  
Desconto de 10%  
**Limpeza de Pele:**  
Desconto de 10%  
**Verniz+Pedicure:**  
Desconto de 10%  
**Design de Sobrancelha:**  
Desconto de 10%

### FARMÁCIA

#### FARMÁCIA MOURA

Travessa da Memória, 45B  
**Produtos de Parafarmácia:**  
Desconto de 5%

#### FARMÁCIA BOA-HORA

Rua dos Quartéis, nº25-27  
5% de desconto em todos os medicamentos e produtos de saúde não sujeitos a receita médica (não acumulável com outras promoções)

#### FARMÁCIA MENDES GOMES

Calçada da Ajuda 220-222  
5% de desconto em todos

os medicamentos e produtos de saúde não sujeitos a receita médica (não acumulável com outras promoções)

### FLORISTA

#### FLORISTA ROSA

Mercado da Ajuda  
20% de desconto em flores e arranjos em compras superiores a 15€

#### FLORISTA JARDIM DA BOA HORA

Rua dos Quartéis, 11  
**Flores (Em compras superiores a 50 euros):**  
Desconto 10%  
**Plantas (Em compras superiores a 50 euros):**  
Desconto 10%

### FRUTARIA

#### FILHO DA FRUTA

Calçada do Galvão nº8 A  
**Em compras superiores a 20 euros:** 5%

#### ANA PIRES

Mercado da Ajuda, Bancada 28-30-31  
10% de desconto em compras de frutas e legumes a partir de 10€

#### ADÉLIO PIRES

Mercado da Ajuda, Bancada 34-35  
10% de desconto em compras de frutas e legumes

#### JORGE CRAVEIRO

Mercado da Ajuda, Bancada 49-50-56-57  
5% de desconto em frutas e legumes

### IMOBILIÁRIA

#### SIMPLY-MEDIAÇÃO E SERVIÇOS IMOBILIÁRIAS

Travessa da Boa-Hora à Ajuda 30 e 30A  
**Venda Imóveis:**  
Desconto de 10% sobre fatura, Oferta da Reportagem fotográfica  
**Arrendamento:**  
Desconto de 10% Sobre Fatura e Oferta da Reportagem fotográfica vídeo e 360°

### SILVERFLAT IMOBILIÁRIA

Travessa da Boa Hora à Ajuda 32  
Mediação Imobiliária  
**Comissão de Mediação Imobiliária:** Desconto de 10%

### LAVANDARIA

#### LAVA MAIS - AJUDA

Travessa da Memória, 49 A  
**Lavagem/Secagem:**  
Desconto de 10% (De 2ª a 6ª Feira)

#### TINTURARIA RUMY, LDA

Travessa da Boa-Hora, 28 A  
Na limpeza de 1 fato oferta de limpeza de 1 gravata

### LOJAS DE ANIMAIS

#### ZOO CENTER LDA

Rua Dom Vasco nº 38 A  
Venda Rações para animais, gaiolas pássaros, brinquedos etc  
**Gaiolas acima de 50€:**  
3% Desconto

#### 4 PATAS E 5 ESTRELAS

Calçada da Memória nº55  
**Coleiras e trelas:**  
Desconto de 10%  
**Brinquedos:** Desconto de 10%

#### AVÍCOLA CENTRAL D'AJUDA, LDA

Travessa da Boa-Hora, nº51 B,C e 53 A  
**Acima de 50€:**  
Desconto de 5% (excepto produtos promocionais)

#### PET AJUDA – PET SHOP

Travessa da Boa-Hora à Ajuda, 30 H  
**Banhos e tosquias 10% desconto às quartas-feiras**

### MERCEARIA

#### A VELHINHA

Rua Sitio do Casalinho da Ajuda nº 57  
Mercearia, Pastelaria, Charcutaria  
**Menu Almoço:**  
Desconto de 25%  
**Compras Superiores a 20 Euros:** Desconto de 10%

#### ERVA PRÍNCIPE

Largo da Paz, 1º  
5% de desconto em compras superiores a 50€

### MOBILIÁRIO

#### MÓVEIS CUSTÓDIO

Largo da Ajuda nº5  
**Compras superiores a 150 euros:** Oferta 2 Almofadas

#### TILITA MÓVEIS

Rua Aliança Operária, nº113  
5% de desconto em colchões e sofás

### OFICINAS

#### TDV MOTORS

Rua Nova do Calhariz nº 22  
Oficina Auto. Stand Novos e Usados  
**Revisões:** Desconto de 10% ou oferta de Limpeza

#### RAUL RODRIGUEZ LDA REPARAÇÕES AUTO

Praça do Caramão  
Mecânica Geral, Bate Chapa - Pintura, Eletricista  
**Revisão Mecânica:**  
Desconto 10%  
**Lavagem e aspiração de estofos**

### ÓTICAS

#### SUPERÓPTICAS

Travessa da Boa Hora à Ajuda 17 B  
**Consulta Optometria:**  
Grátis  
**Lentes Oftálmicas:**  
25% de Desconto  
**Lentes de Contacto:**  
Desconto de 15%  
**Óculos de Sol:** Desconto de 20 %

#### OPTICALIA DA AJUDA

Travessa da Boa Hora à Ajuda, 14 A  
**Consultas optometria/Contactologia:** Grátis e oferta da 1ª Lentes de Contacto  
**Lentes Oftálmicas:**  
Desconto 25%  
**Armações:**  
Desconto de 25%  
**Lentes de Contacto:**  
Desconto de 15%  
**Produtos de manutenção de contactologia :**  
Desconto de 15%  
**Óculos de Sol:**  
Desconto de 20%

## OPTICALIA DA AJUDA

Calçada da Ajuda 157  
**Consultas optometria/  
Contactologia: Grátis  
e oferta de 1º Lentes  
de Contacto**  
**Lentes Oftálmicas:**  
**Desconto de 25%**  
**Armações: Desconto de 25%**  
**Lentes de Contacto:**  
**Desconto de 15%**  
**Produtos de manutenção  
de contactologia:**  
**Desconto de 15%**  
**Óculos de Sol: Desconto  
de 20%**

## PAPELARIA

### PAPELARIA MONTES CLAROS

Calçada da Ajuda nº 137 A.  
**Fotocópias:**  
**Desconto de 10%**  
**Impressões:**  
**Desconto de 10%**  
**Artigos Decorativos  
de Montra 10%**

### PAPEL & CLICK, LDA

Travessa da Memória 51 A/B  
**Centro Cópias: Desconto  
de 10%**

## PEIXARIA

### PEIXARIA LUIS SILVA

Travessa da Boa Hora  
à Ajuda 32  
**Peixe Fresco:**  
**Desconto de 5%**

### PEIXARIA DO SÉRGIO

Mercado da Ajuda,  
Bancas 10-11-12  
**5% de desconto  
em todo o peixe**

### CRAVEIRO E BANDARRA

Mercado da Ajuda,  
Banca 15-16  
**5% de desconto  
em todo o peixe**

### RUI SANTOS

Mercado da Ajuda,  
Banca 20-21  
**10% de desconto  
em todo o peixe**

### JORGE CRAVEIRO

Mercado da Ajuda,  
Banca 13-14  
**5% de desconto  
em todo o peixe**

## REPARAÇÕES

### JAIME MANUEL DUARTE

Assistência técnica  
de eletrodomésticos  
Rua Dom João de Castro, 31 A  
Tel. 965 481 952  
**10% de desconto**

## RESTAURAÇÃO

### RESTAURANTE ANDORINHAS

Calçada da Ajuda, 197 A  
**10% descontos em todas as  
refeições às 6<sup>as</sup> feiras**

### RESTAURANTE O TREVO

Rua Aliança Operária,  
nº 110 A  
**10% de desconto  
no menu diário**

### SNACK BAR BONANÇA

Rua do Guarda- Jóias, 9A  
**Menu completo com  
prato do dia 8€**

### RESTAURANTE PONTO DE ENCONTRO

Rua das Mercês, 15  
**Menu refeição com  
prato do dia 7,5€**

### RESTAURANTE O SOSSEGO

Rua da Paz nº34  
**Produtos Regionais:15%**  
**Refeições: 10%**

### A PETISQUEIRA DA BOA HORA

Rua dos Quarteis nº9  
**Menu-Almoço: 7 euros**

### ROTA DOS PETISCOS

Calçada da Ajuda nº 199  
**Prato+Bebida+Café:**  
**Oferta da Sobremesa**  
**Almoço ou Jantar  
acimade 10 euros:**  
**Desconto de 5%**  
**Pastelaria + salgados  
a partir das 17h:**  
**Desconto de 20%**

### RESTAURANTE "A HORTA" DO PÁTEO ALFACINHA

Rua do Guarda Joias nº 44  
**Almoços em dias úteis:**  
**Desconto 10%**  
**Almoços ao Domingo  
(Com reserva prévia)**  
**Desconto 10%**

## Menu de Grupo

**(Dias úteis): Desconto 10%**

### PARAÍSO VIOLETA

Calçada da Ajuda 79/81  
**Menu Almoço: 5,50 euros**  
**Pastelaria de Manhã:**  
**Na compra de um bolo  
oferta de um café**

### TASCA A ROSA

Travessa Madressilva nº22  
**Menu: Desconto de 10%**

### TAVERNA ZIZI

Travessa Paulo Martins nº 37 A  
**Refeição (almoço):**  
**Desconto 5%**

### O CANTINHO DAS MANAS

Travessa da Memória 26,  
**Menu Almoço**  
(Sopa, Prato, Bebida,  
Sobremesa,Pão e Café)  
**7,75 euros**

### RESTAURANTE ESPAÇO AÇORES

Mercado da Ajuda, Loja 19  
**Na compra de 4 pratos  
oferta de um (exceto ao  
domingo)**

## RETROSARIA

### MARIA NATÁLIA ARAÚJO ROSA

Travessa da Boa Hora  
à Ajuda 35A  
**Serviços Gerais**  
**Desconto de 5% em  
Compras Superiores a 50 €**

## ROUPA

### CARLA CRISTINA CLOSET

Calçada da Ajuda, 139.  
Loja de Roupa de Senhora  
Assessórios de Malas,  
Bijutaria, Cintos e Calçado  
**Compras Superiores  
a 100 euros: Desconto de 5%**  
**Compras Superiores  
a 150 euros: Desconto de 10%**

### ESPAÇO 112

Rua Aliança Operária, nº 112-A  
**5% de desconto em todas  
10% de desconto em  
compras superiores a 75€**  
**Não acumulável com outras  
promoções**

### JOÃO CALCARRÃO

Mercado da Ajuda, Loja 6  
**5% de desconto  
em calças de ganga**

## BÚBÚ A LOJA DO BÉBÉ

Travessa da Boa Hora 38B  
**Roupas de Criança**  
**5% de desconto em todos  
os produtos**

## SAPATARIA

### SAPATARIA PÉ-NA-LUA

Travessa da Memória 33A  
**Tudo: Desconto 5%**

### SAPATARIA PAULUCHA

Travessa da Boa Hora  
à Ajuda nº17  
**Compras Superiores  
a 50 Euros: Desconto de 5%**

## SEGUROS

### ACTUALIS - SOCIEDADE DE MEDIAÇÃO DE SEGUROS, LDA

Travessa Paulo Martins nº 11  
**Seguros: Desconto de 5%**

## SERVIÇOS ELECTRÓNICOS

### L.M.P.A.SERVIÇOS ELETRICOS E ELETRONICA

Rua do Mirador 58 A  
**Serviços Elétricos  
e Eletrónicos**  
**Reparação e Montagem  
de Eletrodomésticos:**  
**Desconto de 5%**  
**Serviços Elétricos  
ao Domicílio: Desconto 5%**  
**Assistência a  
Condomínios (Elétrica  
e Campanha):**  
**Desconto de 5%**  
**Sistema de Vídeo**  
**Vigilância: Desconto de 5%**

## TALHO

### JORGE E FILIPE CUNHA, LDA.

Mercado da Ajuda,  
Lojas 3 e 4  
**10% de desconto  
em carne de porco/  
4<sup>as</sup> e 5<sup>as</sup> feiras**

## TATUAGENS

### ALEX SANDER TATTOO

Travessa da Boa Hora  
à Ajuda nº51  
**O Studio de Tatuagens**  
**Tattoo: Desconto de 20%**

# A Ajuda é amiga dos animais



BEM ESTAR  
**animal**  
**Ajuda**  
Junta de freguesia



**800 210 088**  
nº grátis

# JORGE MARQUES

Presidente da Junta de Freguesia da Ajuda

*Nesta entrevista Jorge Marques, presidente da Junta de Freguesia da Ajuda revela algumas das suas prioridades para o novo mandato e lança um olhar sobre o futuro da Ajuda.*

**Agora que se inicia um novo ano e está no início de novo mandato quais as suas perspectivas para o futuro da Ajuda?**

As melhores. Temos uma equipa empenhada em prosseguir e aprofundar o trabalho feito até aqui.

**Como encara o facto do presidente da Câmara Municipal de Lisboa ser de uma área política a que se opôs nas últimas eleições?**

Com a maior naturalidade. É a democracia a funcionar. O eng. Carlos Moedas tem uma visão para a cidade diferente da nossa mas toda a legitimidade democrática. Assim, como nós temos uma visão para a Freguesia da Ajuda que foi escolhida por uma larga maioria dos Ajudenses. Sendo assim, respeitaremos a decisão dos lisboetas no que diz respeito à governação da cidade na mesma medida em que esperamos o respeito pela vontade dos Ajudenses nas linhas estabelecidas para a defesa dos seus interesses. Para nós a Câmara Municipal de Lisboa será sempre uma parceira fundamental para atingir os objetivos a que nos propomos.

**E quais são esses objetivos? Quais as prioridades?**

São muitos, temos muito trabalho pela frente. Na área da mobilidade, na primeira linha, surge a absoluta necessidade de prosseguir a implementação



do Metro de superfície a passar pela Ajuda. Mas há muito mais. Conquistar e regularizar mais lugares de estacionamento, trazer para a Ajuda as bicicletas partilhadas GIRA e alargar o número de carregadores elétricos para automóveis.

**A Habitação foi um dos temas que dominou o programa apresentado aos Ajudenses...**

Sim, e é cada vez mais atual. Temos assistido, com grande preocupação, a um crescente número de despejos e falta de habitação. Temos de travar os despejos e sacudir a pressão que pode levar à saída da população historicamente residente na freguesia da Ajuda. É um património vivo

que não podemos permitir que se despreze. Face à total falta de resposta do mercado o Governo e a Câmara têm de reforçar de forma urgente a construção de habitação, com rendas que as pessoas possam pagar. E nós cá estamos na primeira linha para sermos parceiros nesse combate.

**As autarquias, em geral, e as Juntas de Freguesia em particular revelaram-se durante a pandemia como instrumentos fundamentais no apoio às populações. Esse tipo de intervenção é para continuar?**

Sem dúvida. Nos períodos mais agudos da pandemia tivemos que fazer várias intervenções de emergência. Mas passada

a pandemia e, infelizmente, ainda estamos longe de a ter ultrapassado, há que lidar com as sequelas principalmente a nível social. Por isso, estaremos particularmente atentos a todos os que ficaram numa situação mais fragilizada. Por outro lado, continuamos a assistir a um envelhecimento progressivo da população pelo que temos de reforçar a atenção dada aos mais idosos. Por exemplo, é urgente arrancar com a construção do Centro Intergeracional com residências para idosos e creche no Convento da Boa-Hora. Temos também de encontrar soluções para apoiar os cuidadores informais.

**No anterior mandato foi notória uma preocupação com o meio ambiente? Atualmente há condições para continuar a investir no verde?**

Claramente. Uma das lições que retirámos desta pandemia é a necessidade da frágil condição humana respeitar a Natureza. Todas as políticas terão sido em vão se não tivermos um planeta para as vivenciar. A sustentabilidade e políticas ecológicas são absolutamente fundamentais para garantirmos um futuro que é já hoje. Temos que reduzir as emissões de CO2. Isso consegue-se. Com políticas globais mas também com um somatório de pequenas ações locais, como a plantação de árvores, reciclagem e utilização de materiais amigos do ambiente. E esse tipo de ações já estão em marcha na nossa freguesia. Viver em harmonia com o nosso ambiente e com todos os que dele dependem, como os animais. Por isso, o Bem-estar animal também está nas nossas prioridades. Neste mandato vamos reforçar o investimento na construção



de parques caninos e abrigos para gatos.

**Um tema a que se liga, também, a Higiene Urbana...**

A Higiene Urbana continua a estar no topo das nossas prioridades. Em breve estará concluído o novo Posto de Limpeza o que vai permitir a otimização do serviço que prestamos. Mas há muitas coisas que não dependem só de nós. Por exemplo, é urgente que a CML alargue a instalação das eco-ilhas enterradas.

**O anterior mandato ficou marcado pela execução de muitas obras. O que é que está planeado para este mandato?**

Muita coisa. A Ajuda nunca teve em tão pouco tempo tanta obra realizada. Da construção de infra-estrutura,

*Há uma absoluta necessidade de fazer passar o metro de superfície pela Ajuda*

a profundas requalificações passando por inúmeras intervenções no espaço público. Diria que agora o tempo é para outras ações. Ainda assim, temos um plano ambicioso. Queremos prosseguir com o profundo restauro da Torre do Galo e intervenção na zona envolvente. Para além disso, temos em agenda a resolução do estrangulamento da zona superior da Rua Eduardo Bairrada. Queremos também alargar a oferta de creches e berçários. Ambicionamos ainda, a construção de um Campo de Futebol de Praia, uma Piscina na Freguesia e requalificar os parques infantis. São obras muito necessárias que nós já identificámos e para as quais já encontramos as soluções. Agora contamos com a parceria da Câmara, pois estas são competências e responsabilidades de âmbito municipal. O nosso papel é identificar problemas, encontrar soluções e ser o parceiro local. Estou certo de que vamos fazer ainda mais e melhor, sempre com o imprescindível apoio dos Ajudenses, que no fundo são a força que nos motiva para termos êxito em todas estas ações.



## CAMPO DA MATA

### Requalificação terminada

O campo de jogos localizado junto ao Bairro 2 de Maio e ao Polo Universitário da Ajuda, em Lisboa, foi alvo de uma requalificação e intervenção artística e desportiva por parte do artista urbano João Is Typing, numa iniciativa promovida pela Junta de Freguesia da Ajuda e pela Galeria de Arte Urbana da Câmara Municipal de Lisboa. O rebaptizado “Campo da Mata” torna-se assim o primeiro campo de futebol da cidade a receber uma intervenção artística e promete ser palco de duelos muito disputados.

Este campo é inspirado no conceito da gaiola Sacchi de Milanelo, localizada no famoso centro de treinos do AC Milan e que foi imortalizada pelo técnico Arrigo Sacchi. A ideia desta gaiola era aprimorar os fundamentos básicos dos jogadores, designadamente as suas habilidades técnicas, fazendo-os jogar em espaços mais reduzidos e sem linhas de fundo e laterais para que os atletas

reagissem mais rápido e executassem menos erros. A intervenção de João Varela (João Is Typing), artista urbano especializado em lettering e formas, reforçou este conceito da gaiola com um grande mural artístico e que serve de homenagem à comunidade local. Do topo, podem ler-se as palavras “2 de Maio” e numa das paredes laterais aparece a designação “Campo da Mata”, um conjunto de referências claras à zona envolvente do campo e à forma informal como o mesmo era apelidado no passado. A inauguração oficial do Campo da Mata está prevista para os próximos dias.



Intervenção financiada pela Câmara Municipal de Lisboa e executada pela Junta de Freguesia da Ajuda

## Lx Trail Monsanto de novo na Ajuda

É uma das provas mais conceituadas do género, e no passado dia 13 de Novembro integrou um fim-de-semana “Ajuda a Correr”. Mais uma vez a nossa freguesia foi o cenário para uma prova que conjuga o desporto com a Natureza.



## Ajuda City Race

Esta prova de Orientação Urbana, integrada no Circuito Portugal City Race 2021, decorreu na nossa freguesia no passado dia 12 de Dezembro. Uma prova que ao desafiar os participantes a orientarem-se, deus-lhes, deste modo, a possibilidade de ver a Ajuda com outros olhos.



## Corrida das Castanhas A tradição regressa à Ajuda

A tradicional Corrida das Castanhas, reuniu, no passado dia 14 de Novembro, mais de meio milhar de participantes. Com partida em frente ao Palácio da Ajuda, esta 10ª edição acolheu, como sempre, atletas dispostos a competir nos 10 kms traçados na freguesia ou, simplesmente, cidadãos a fazer uma caminhada de 5 kms. Como sempre, a Corrida terminou com a oferta de castanhas assadas a todos os participantes, uma outra tradição desta prova organizada pela Xistarca com o apoio da Junta de Freguesia da Ajuda.



## Laser Run da Ajuda

O pátio e as arcadas do Palácio Nacional da Ajuda, no dia 17 de Outubro, apresentaram-se completamente diferentes ao receber uma prova de Laser Run. O Laser Run é um novo formato desportivo que combina duas modalidades - Corrida e Tiro Laser, onde o principal desafio é articular a vertente física/atlética da primeira com a vertente técnica/psicológica da segunda. A prova foi organizada pela Federação de Pentatlo Moderno e pelo Clube Natação de Lisboa e teve o apoio da Junta de Freguesia da Ajuda.

## Clube da Corrida e da Caminhada Juntos é mais fácil

Jorge Marques, presidente da JFA, anunciou no passado dia 12 de Novembro, o lançamento do Clube de Caminhada e Corrida da Ajuda. Trata-se de uma iniciativa integrada no projeto “Ajuda a Correr” que tem como objetivo a prática e promoção do exercício físico pra todos os ajudenses. O novo Clube está aberto a todos e terá sessões orientadas pelo campeão de atletismo Paulo Guerra. Deste modo, mesmo quem trabalha terá oportunidade de se exercitar em segurança e com supervisão especializada. As sessões realizam-se aos sábados de manhã e terças-feiras à tarde. A inscrição é gratuita e pode ser feita pelo número, igualmente grátis, 800 210 412. Aproveite esta oportunidade para se manter em forma!



# Mapa Actividades DESPORTO E BEM-ESTAR

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
9H00/10H00	TAI CHI	TAI CHI	TAI CHI	TAI CHI	TAI CHI	TAI CHI
	GINÁSTICA	IOGA	GINÁSTICA	IOGA	GINÁSTICA	
		GINÁSTICA LISBOA 55+		GINÁSTICA LISBOA 55+	MOBILIDADE E DESPORTO	
9H00/10H50		MOBILIDADE E DESPORTO				
10H00/10H45			ZUMBA GOLD		ZUMBA GOLD	
10H00/11H00		GINÁSTICA LISBOA 55+		GINÁSTICA LISBOA 55+		
10H00/14H00						
10H30/12H20	DANÇAS SALÃO					
11H00/11H50				YOGA		
11H00/12H00	GINÁSTICA LISBOA 55+			GINÁSTICA LISBOA 55+		
14H00/15H00	GINÁSTICA MOBILIDADE REDUZIDA				GINÁSTICA MOBILIDADE REDUZIDA	
14H30/15H30	MEDITAÇÃO					
15H00/16H00		GINÁSTICA LISBOA 55+		GINÁSTICA LISBOA 55+	GINÁSTICA LISBOA 55+	
16H00/16H50		YOGA				
16H00/17H00		GINÁSTICA MOBILIDADE REDUZIDA		GINÁSTICA MOBILIDADE REDUZIDA		
		BALLET		BALLET		
		BALLET		BALLET		
		GINÁSTICA MÃES E AMIGAS		GINÁSTICA MÃES E AMIGAS		
17H00/18H00						
17H30/18H15	ESGRIMA INICIADOS		ESGRIMA INICIADOS			
17H30/19H00	DANÇA		DANÇA			
18H00/19H00				FUTSAL		JIU JITSU
			GINÁSTICA LOCALIZADA		GINÁSTICA LOCALIZADA	
18H15/19H00	ESGRIMA INICIADOS		ESGRIMA INICIADOS			
18H30/19H30	KARATÉ INICIADOS	TÊNIS MESA	KARATÉ INICIADOS	TÊNIS MESA	KARATÉ INICIADOS	
18H30/22H00	FUTSAL		FUTSAL			
19H00/20H00		GINÁSTICA	ZUMBA	GINÁSTICA	ZUMBA	
19H00/21H00		FUTSAL			FUTSAL	
19H30/21H30	KARATÉ ADULTOS		KARATÉ ADULTOS		KARATÉ ADULTOS	
20H00/21H30	JIU JITSU		JIU JITSU		JIU JITSU	

TAI-CHI - MEDITAÇÃO E RELAXAMENTO

Prof. Roberto González  
Local: Jardim Botânico  
Requisitos: Cartão Casa da Cultura (5 euros anuais)

GINÁSTICA MOBILIDADE REDUZIDA

Prof. Maria João Correia  
Locais: Casalinho Verde, 2 de Maio Azul ou Ginásio Antigo Mercado do Peixe  
Requisitos: Cartão Casa da Cultura (5 euros anuais)

JIU JITSU

Prof. Pedro Carlota  
Locais: Ginásio Antigo Mercado do Peixe  
Requisitos: Preço do seguro anual (35€)

BALLET

Prof. Beatriz  
Local: Casalinho Verde  
Requisitos: Cartão Casa da Cultura (5 euros anuais) e 10 euros

GINÁSTICA MÃES E AMIGAS

Prof. Maria João Correia  
Local: Casalinho Verde  
Requisitos: Cartão Casa da Cultura (5 euros anuais) e 10 euros

ESGRIMA

Prof. Carlos Fernandes  
Local: Antigo Mercado do Peixe  
Requisitos: Cartão Casa da Cultura (5 euros anuais) 10€ mensais - 1 vez por semana 15€ mensais - 2 vezes por semana

ZUMBA

Prof. Marta Santos  
Local: Multiusos da Ajuda  
Requisitos: Cartão Casa da Cultura (5 euros anuais) e 10 euros

GINÁSTICA LOCALIZADA

Prof. Marta Santos  
Local: Multiusos da Ajuda  
Requisitos: Cartão Casa da Cultura (5 euros anuais) e mais 2.5€ se frequentar as aulas de zumba

TÊNIS MESA

Sporting Clube do Rio Seco  
Local: Instalações do Sporting Clube do Rio Seco

GINÁSTICA LISBOA +55

Prof. Maria João Correia  
Locais: Casa da Cultura, Casalinho verde - sala verde  
Requisitos: Mais de 55 anos

Prof. Ângela  
Locais: Casa da Cultura, Associação Jasmim  
Requisitos: Mais de 55 anos

FUTSAL

Amigos do Bairro 2 de Maio  
Local: Pol. Desportivo Eduardo BARRADA  
Requisitos: Inscrição Amigos do Bairro 2 de Maio e ter entre 8 aos 15 anos

\*\* Inscrição Amigos do Bairro 2 de Maio e ter entre 16 aos 40 anos

KARATÉ INICIADOS

Academia Recreativa da Ajuda  
Locais: Academia Recreativa da Ajuda  
Requisitos: Seguro e quota mensal da coletividade 4-13 anos

KARATÉ ADULTOS

Academia Recreativa da Ajuda  
Locais: Academia Recreativa da Ajuda  
Requisitos: Seguro e quota mensal da coletividade Mais de 13 anos

IOGA

Prof. Gisela Correia  
Local: Casalinho Verde  
Requisitos: Cartão Casa da Cultura (5 euros anuais)

GINÁSTICA

Academia Recreativa da Ajuda  
Locais: Academia Recreativa da Ajuda  
Requisitos: 5 euros e Seguro

FUTSAL

DANÇA

Academia de Jovens do Casalinho da Ajuda  
Local: Casalinho Verde

GINÁSTICA

Prof. Manuel Neta  
Locais: Antigo Mercado do Peixe

DANÇAS DE SALÃO

MEDITAÇÃO

MOBILIDADE E DESPORTO

ZUMBA GOLD

YOGA

Local: Universidade Sénior da Ajuda  
Requisitos: 55 anos + inscrição na USA (8 euros) e inscrição 45 euros no CEDAR Mensalidade 5 euros (residentes) 8 euros (não residentes)



**TIAGO VIEIRA** | Coordenador da Universidade Sénior da Ajuda

## ***A Universidade Sénior da Ajuda continua a ser um exemplo de vitalidade e resiliência.***

Fomos conversar com Tiago Vieira, coordenador da USA, para sabermos como está a decorrer o ano letivo.

### **Que impacto teve a pandemia nas atividades da USA?**

A pandemia teve um impacto muito grande nas atividades da USA. Quando surgiram as recomendações iniciais de confinamento para as pessoas mais velhas, as atividades da Universidade Sénior foram todas suspensas. À data havia ainda uma incerteza científica relativamente ao vírus, e que para nós era tudo muito desconhecido, como tal não podíamos deixar os mais velhos em risco e daí termos encerrado as atividades presenciais. Vivendo numa era muito mais tecnológica, e não querendo deixar os nossos alunos

desprovidos de atividades bem como de convívio social, agilizámos todas as ferramentas disponíveis para que conseguíssemos criar uma Universidade Sénior Digital. Os nossos alunos já tinham algum “know how” sobre plataformas digitais e sobre Redes sociais, desta forma aproveitámos esses conhecimentos e criámos um “modo” de continuar este projeto de universidade sénior, mas de forma digital. Plataformas como Google meet, Google classroom

*A pandemia obrigou-nos a procurar novos modelos para as aulas*

e o Facebook, permitiram criar um novo modelo de aulas, onde todos conseguissem participar. Tivemos uma boa adesão por parte dos alunos e dos professores, onde ambos poderiam novamente estar em contacto e terem as suas aulas e convívio, respeitando assim uma das principais missões das universidades sénior que é precisamente a promoção de medidas permitam ao sénior a sua integração plena na vida social e cultural através da aquisição de saber e conhecimento. Depois de algumas restrições terem sido canceladas, a USA teve a sua capacidade de se reestruturar para que se pudesse voltar a ter as atividades presenciais com todas as condições de segurança exigidas, assim foram aplicadas algumas

limitações face ao número de alunos inscritos por disciplinas. Distanciamento, medição de temperatura, higienização das mãos e uso de máscara passaram a ser uma rotina e uma realidade bem aceite por todos. Sabemos que a pandemia teve impacto na vida e na rotina dos nossos alunos e professores, mas conseguimos ver o lado positivo das coisas e encontrar um caminho de forma a amenizar o impacto negativo da pandemia sobre a rotina diária dos alunos e das atividades da Universidade Sénior da Ajuda.

#### **Quantos alunos tem a USA neste novo ano letivo?**

Após o levantamento de algumas restrições face à lotação do número de alunos por sala; este ano letivo de 2021/2022 temos cerca de 140 alunos inscritos dos quais 21 são novos alunos.

#### **Há novas disciplinas na USA?**

##### **Quais?**

Sim. Temos 3 novas disciplinas. Sonoridades Intemporais, Arqueologia, Língua e Cultura Espanhola.

#### **Quais são as grandes apostas e objetivos da USA?**

Uma das grandes apostas da USA,

se a pandemia nos permitir, passa por receber mais novas inscrições bem como novas disciplinas. Pretendemos aumentar o leque de oferta com mais disciplinas tecnológicas ( informática para iniciados, redes sociais, dispositivos de realidade virtual, dactilografia digital, Smartphones Android e Sistemas Google ) pretendemos que os nossos alunos consigam-se adaptar / integrar melhor a este novo mundo cada vez mais tecnológico, capacitando-os de melhor autonomia digital. Um dos nossos grandes objetivos é também a criação de um clube de leitura



*Este ano a Universidade Senior da Ajuda tem 140 alunos*

onde possamos criar um espaço de cultura literária promovido pelos professores e pelos alunos.

#### **O que é necessário para frequentar a USA?**

Universidade Sénior é uma resposta social onde se valoriza a promoção do envelhecimento ativo através atividades sociais, culturais, educacionais e de convívio, preferencialmente para os maiores de 55 anos. Queremos proporcionar aos utentes a frequência de aulas e ações de formação (ensino não formal) onde os seus conhecimentos possam ser divulgados, valorizados e ampliados, Criando assim, espaços de encontro com a comunidade que se tornem incentivos e estímulos a um sã espírito de convivência e de solidariedade humana e social. Para Frequentar a USA Poderá fazê-lo a partir dos 55 anos, possuir robustez física e psíquica adequada à realização das atividades e estar em concordância com os princípios, os valores e as normas regulamentares desta Universidade.

Proceder a um pagamento de inscrição (anual) e à respetiva mensalidade.

## **Espetáculo comemora 6º aniversário**



A Escola de Fado da Junta de Freguesia da Ajuda celebrou, no passado dia 6 de Novembro, o seu 6º aniversário, com um magnífico espetáculo. O Mercado da Ajuda transformou-se, mais uma vez, numa enorme casa de fados. Durante 3 horas, 37 fadistas da Escola arrancaram inúmeros aplausos a uma plateia acomodada com todas as regras de segurança. Apesar da idade, Sofia Glória,

83 anos e Maria Caldas, 82 anos apresentaram-se em grande forma e com todos os outros fadistas cantaram, em conjunto o fado que encerrou o espetáculo: "Tudo Isto É Fado". Este espectáculo, que foi transmitido para todo o mundo através das redes sociais da JFA, foi apresentado por Tó Marinheiro tendo como músicos, José Maria Fonseca na guitarra portuguesa e Carlos Heitor Fonseca, na viola de fado.

# Os comerciantes e empresários da AJUDA

Espaço reservado aos comerciantes e empresários aderentes ao Cartão “A Minha Ajuda”.



## Alexandre Júnior

### ALEX SANDER TATTOO

Travessa da Boa Hora  
à Ajuda, 51

*Há quanto tempo está aqui na Ajuda?*

*Começamos há pouco tempo. Vai fazer agora 6 meses.*

*E o negócio? Está a correr bem?*

*Inicialmente estava muito fraco. Agora as pessoas começam a saber que estamos aqui e já está tudo a correr muito melhor.*

*Que tipo de tatuagens fazem?*

*Todo o tipo. Eu sou do estilo realista. Por isso, o que me pedem mais é rostos e às vezes animais. Trazem uma fotografia e a partir daí eu faço a tatuagem.*

*Quanto tempo demora a fazer?*

*Depende. Várias sessões. Mas também há quem venha de manhã cedo e fique aqui o resto do dia.*

*É aderente do Cartão A Minha Ajuda...*

*Sim, com muito gosto.*



## José Custódio

### MÓVEIS CUSTÓDIO

Largo da Ajuda, 5

*Há quanto tempo está aqui na Ajuda?*

*Há 32 anos*

*E a clientela é daqui?*

*Temos clientes em toda a cidade e até de fora. Estamos aqui há muitos anos e as pessoas conhecem-nos bem?*

*O negócio foi muito afetado pela pandemia?*

*Só quando estivemos todos fechados. Quando as portas estão abertas não se nota muito. Este é um negócio diferente dos outros. Funciona por picos. Agora em Janeiro e Fevereiro já estamos a contar com meses mais calmos.*

*O que é que as pessoas compram mais aqui?*

*Colchões, sem dúvida. Aqui temos colchões de toda a gama de preços. Podem começar nos cento e poucos euros e ir até aos oitocentos.*

*É aderente ao Carta A Minha Ajuda...*

*Sim. E já apareceram aqui clientes com o cartão.*



## Luís Albino

### L.M.P.A.SERVIÇOS ELETRICOS E ELETRONICA

Rua do Mirador 58 A

*Há quantos anos está estabelecido aqui na Ajuda?*

*Há mais de 30 anos*

*O que é que as pessoas trazem mais para arranjar?*

*Televisores e eletrodomésticos.*

*Arranjamos tudo o que é que é eletrodomésticos, menos coisas com gás.*

*Também fazemos assistências ao domicílio e a condomínios.*

*E aderente ao Cartão A Minha Ajuda...*

*Sim. Agora é esperar que as pessoas utilizem o desconto.*

*O que espera de 2022?*

*Se não piorar já fico satisfeito. Pelo menos não tenho prejuízo.*

# ELEIÇÕES LEGISLATIVAS'22



## FREGUESIA DA AJUDA 30 JANEIRO 2022

As secções de voto na freguesia da Ajuda funcionam das **8h00 às 20h00** do dia **30 de Janeiro de 2022**, nos seguintes locais:

**1**

### JARDIM DE INFÂNCIA ALEXANDRE RODRIGUES FERREIRA

Rua Coronel Pereira da Silva,  
nº 18, 1300-148 Lisboa

#### SECÇÃO 1

do eleitor **ABDUL KARIM  
BALDÉ** ao eleitor  
**ANA PAULA ALVITO  
CALADO CARVALHO  
ARAÚJO**

#### SECÇÃO 2

do eleitor **ANA PAULA  
AMARAL FERNANDES**  
ao eleitor **ARMANDO  
JOAQUIM LOPES**

#### SECÇÃO 3

do eleitor **ARMANDO  
JORGE DE MENDONÇA  
COSTA DE OLIVEIRA  
SOARES** ao eleitor  
**CAROLINA VAZ MESTRE**

#### SECÇÃO 4

do eleitor **CAROLINE  
FERREIRA SACCO** ao  
eleitor **EDUARDO MANUEL  
DOS SANTOS PEREIRA**

**2**

### OFICINA DAS ARTES (ANTIGO BALNEÁRIO)

Rua Cabo Manuel Leitão  
1300-105 Lisboa

#### SECÇÃO 5

do eleitor **EDUARDO  
MANUEL LIMA RAIMUNDO**  
ao eleitor **FRANCISCO  
RODRIGO TAVARES  
FERREIRA**

#### SECÇÃO 6

do eleitor **FRANCISCO  
ROSA RODRIGUES**  
ao eleitor **JÉSSICA  
ALEXANDRA MALAQUIAS  
BRANDÃO**

#### SECÇÃO 7

do eleitor **JÉSSICA BATISTA  
ALVES** ao eleitor  
**JOSÉ ANTÓNIO  
RODRIGUES PERES DA  
SILVA**

**3**

### PAVILHÃO DO ANTIGO MERCADO DO PEIXE

Rua Subchefe João Teodoro  
1300-539 Lisboa

#### SECÇÃO 8

do eleitor **JOSÉ ANTÓNIO  
RODRIGUES PIRES** ao  
eleitor **LUÍS FILIPE DE  
MENDONÇA ANTUNES**

#### SECÇÃO 9

do eleitor **LUÍS FILIPE  
DE OLIVEIRA PAIVA** ao  
eleitor **MARIA BÁRBARA  
LAURÉNCIA RODRIGUES  
MARQUES VIEGAS**

#### SECÇÃO 10

do eleitor **MARIA  
BÁRBARA MARTINS** ao  
eleitor **MARIA FERNANDA  
DAS MERCÊS FIGUEIREDO**

#### SECÇÃO 11

do eleitor **MARIA  
FERNANDA DE ALMEIDA  
SARAIVA PEREIRA** ao  
eleitor **MARIA OLÍVIA  
PEIXOTO FERREIRA  
GUEDES**

**4**

### MERCADO DA AJUDA/ MERCADO DA BOA-HORA

Travessa da Boa-Hora  
à Ajuda, nº 1  
1300-110 Lisboa

#### SECÇÃO 12

do eleitor **MARIA OLÍVIA  
PINTO MOREIRA BORGES**  
ao eleitor **NUNO MIGUEL  
DA SILVA FIGUEIREDO**

#### SECÇÃO 13

do eleitor **NUNO MIGUEL  
DE LEMOS VIEIRA** ao  
eleitor **RICARDO GRAÇA  
HUAMBO JÚLIO**

#### SECÇÃO 14

do eleitor **RICARDO  
ALEXANDRE DOS REIS  
CORDEIRO** ao eleitor **SÍLVIO  
DE JESUS ROSÁRIO BAPTISTA**

#### SECÇÃO 15

do eleitor **SIMÃO  
CARVALHEIRO** ao eleitor  
**ZULMIRO DANIEL SALAZAR  
MALAQUIAS**