

# Ajuda

Junta de freguesia

**Ajuda reforça frota:**  
novas carrinhas  
para Limpeza e  
Transporte Solidário

**LisbonWeek  
na Ajuda:**  
o mundo vai  
descobrir-nos!

**Rafael Neto:**  
um campeão  
ajudense na pista  
e na vida

**Ajuda**  
Junta de Freguesia

# Os eleitos

## Assembleia

Rui Amaral  
**Presidente da Assembleia  
 de Freguesia**  
 Partido Socialista



Vitor Formiga  
**1º Secretário**  
 Partido Socialista



Olga Cruz  
**2º Secretário**  
 Partido Socialista



### Membros da Assembleia

Diogo Muacho  
 Maria João Jorge  
 Carlos Jose  
 Carlos Fonseca  
 Pedro Isidoro  
 Partido Socialista



Elsa Pedro  
 Hugo Rodrigues  
 Coligação Democrática Unitária



Nuno Veludo  
 Bloco de Esquerda



Nuno Moreira  
 Centro Democrático Social-  
 Partido Popular



Luis Almeida  
 Partido Social Democrata



## Executivo

Jorge Marques  
**Presidente**



**Pelouros:** Administração e Recursos Humanos, Espaço Público e Equipamentos, Educação, Higiene Urbana e Espaços verdes, Segurança e Proteção Civil, Habitação, Comunicação  
**Atendimento:** sempre disponível mediante marcação prévia



Hugo Lobo  
**Tesoureiro**



**Pelouros:** Finanças, Economia  
**Atendimento:** sempre disponível mediante marcação prévia



Marina Figueiredo  
**Secretária**



**Pelouros:** Ação Social, Cultura, Desporto e coletividades, Saúde  
**Atendimento:** sempre disponível mediante marcação prévia



Susana Neves  
**Vogal**



**Pelouros:** Economia local e empreendedorismo, Juventude, Igualdade  
**Atendimento:** sempre disponível mediante marcação prévia



Diogo Malhado  
**Vogal**



**Pelouros:** Transportes, Ambiente, Inovação  
**Atendimento:** sempre disponível mediante marcação prévia



## Contactos

### Junta de Freguesia da Ajuda

Calçada da Ajuda, nº 236  
1300-012 Lisboa

T: 213 616 110 F: 213 616 111

E: Geral@jf-ajuda.pt

www.jf-ajuda.pt

### Horários

#### Serviços Administrativos

Segunda a Sexta das 9h às 18h

#### Academia da Juventude

Segunda a Sexta das 14h às 18h

#### 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: Cristina Abreu

Tiragem: 9500 exemplares

Depósito Legal: 84296/94

## O contributo de todos os Ajudenses é fundamental

Ajudenses,

É com agrado que registamos um crescente dinamismo na nossa freguesia, correspondendo ao cumprimento dos compromissos assumidos perante vós. Da Educação à Cultura, do Apoio Social aos Transportes, passando pela Higiene Urbana e Segurança, são muitas as áreas que têm sido alvo da nossa intervenção. Por isso, opto por fazer, aqui, três breves destaques.

A LISBONWEEK, juntou-se à Junta de Freguesia para desenvolver o seu programa cultural.

De 26 de Outubro a 3 de Novembro, através de visitas guiadas, exposições, eventos e outras iniciativas a Ajuda terá uma visibilidade sem precedentes.

As nossas riquezas humanas e patrimoniais, a nossa cultura e história, e até mesmo algumas jóias desconhecidas (provavelmente até para muitos Ajudenses) serão apresentadas ao Mundo.

Sim, porque com a LISBONWEEK o mundo vai descobrir-nos.

E se é importante que quem nos visita seja bem recebido e saia daqui, como é habitual, com a ideia de que a Ajuda é um dos mais fantásticos e genuínos bairros portugueses, mais importante ainda é que quem cá vive se sinta bem e feliz. A SEGURANÇA é um requisito fundamental para uma vivência e usufruto plenos do espaço urbano.

Por isso, a SEGURANÇA é uma das prioridades no plano de ação da Junta de Freguesia da Ajuda. Deste modo, lançamos dois programas que são contributos fundamentais: o Policiamento Comunitário e o Atendimento da PSP nas instalações da Junta.

No Policiamento Comunitário, em colaboração com a Polícia Municipal, pretende-se envolver a Comunidade sinalizando problemas de segurança e estudando, em conjunto, soluções para os mesmos.

Com o Atendimento da PSP na Junta, pretende aproximar-se a autoridade do cidadão. Muitas vezes a vergonha ou outro tipo de constrangimento impede ou desencoraja uma ida à esquadra de polícia. Com este atendimento, duas vezes por mês, a ligação com a Polícia é garantida de uma forma discreta.

Finalmente, destaque para um terceiro ponto, importante para quem nos visita mas sobretudo para quem cá vive: a LIMPEZA.

A Higiene Urbana está no topo das nossas prioridades. É certo que muitos serviços não dependem de nós. No entanto, para além de pressionar, mas também apoiar entidades como a Câmara Municipal de Lisboa, insistimos em fazer mais e melhor. É com agrado que podemos anunciar a entrada ao serviço de uma nova viatura de limpeza (aliás, também o Transporte Solidário passa a contar com uma segunda viatura). Prosseguimos o programa "Túneis da Ajuda" que sinaliza os pontos mais problemáticos a nível de limpeza para que sejam sujeitos a intervenções mais profundas. Prosseguimos campanhas de sensibilização para a remoção adequada de monos. Insistimos na campanha para que os donos de cães recolham os dejetos dos seus animais, disponibilizado dispensadores de sacos em vários pontos da freguesia. Estas breves notas sobre algumas das áreas que consideramos essenciais, traduzem o espírito do trabalho que nos comprometemos a fazer pela Ajuda: olhar para o que foi feito como motivação para fazer aquilo que queremos melhorar. E para isso, o contributo de todos os Ajudenses é fundamental.



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



## Ajude o seu cão a manter a Ajuda limpa

A Junta de Freguesia da Ajuda, iniciou um programa de implantação de dispensadores de sacos para a recolha de detritos caninos. Os dispensadores estão instaladas em vários pontos da freguesia. Esta ação insere-se num projeto mais vasto com vista à manutenção da limpeza do espaço público

## Ajude o seu cão a manter a Ajuda limpa



# Ajuda tem nova carrinha para limpeza

A Junta de Freguesia da Ajuda reforçou a sua frota automóvel com uma nova viatura para a limpeza. Este investimento é o resultado da aposta, do atual executivo, na limpeza da freguesia. Assim, a Ajuda passa a dispor de 2 carrinhas de limpeza para fazer face às necessidades deste serviço. De acordo com o trabalhador Amadeu Ribeiro "estávamos mesmo



a precisar desta carrinha porque recolhemos muito lixo. Já tive dias em que tivemos de fazer 5 cargas de lixo. Entulhos, colchões, eletrodomésticos, lixo comum, há de tudo". Amadeu Ribeiro deixou também um apelo a todos os Ajudenses para colaborar, "porque se não houver uma ajuda de todos é impossível manter o bairro limpo. É importante que se meta o lixo nos contentores e não nos vidrões. Se todos derem uma mão, tudo será mais fácil porque, caso contrário, nunca haverá carrinhas que cheguem".

## Transporte Solidário com nova carrinha

Uma nova viatura entrou ao serviço para o Transporte Solidário. Este serviço da JFA destina-se ao transporte para consultas, exames e tratamentos médicos e é destinado a fregueses que comprovadamente necessitem dele. Para usufruir do Transporte Solidário basta contactar a Junta de Freguesia da Ajuda pelos canais habituais. Assim, o Transporte Solidário passa a ter ao seu serviço duas viaturas.

Amadeu Ribeiro: "Tenho uma grande paixão pela Ajuda"

## Livre-se dos monos sem trabalho

A junta de Freguesia da Ajuda tem levado a cabo, através da afixação de vários cartazes, uma ação de sensibilização para que os cidadãos não abandonem na via pública velhos móveis, eletrodomésticos e outros monos.

Sob o lema "Poupe o Ambiente e as suas costas" a JFA exorta os Ajudenses, pela positiva, a recorrer aos serviços camarários que fazem a recolha gratuita, no domicílio, desses objetos de grandes dimensões. Para tal, basta telefonar para o 808 203 232





# Novo Largo da Boa Hora vai ganhando forma

Prosseguem a bom ritmo, e dentro dos prazos previstos, as obras de requalificação do Largo da Boa Hora. A intervenção, dividida em três fases, está agora na segunda fase, estando prevista a sua conclusão para o início do próximo mês de Janeiro.

Recorde-se que esta intervenção está inserida no plano "Uma Praça em Cada Bairro" e foi sujeita a uma consulta pública.

Relembramos as principais linhas que norteiam esta grande ação que vai dignificar uma das principais zonas da Ajuda:

Requalificação do espaço público em geral (pavimentos, vegetação e mobiliário urbano);

Substituição do parque infantil existente por um quiosque de restauração com esplanada, por

alegradamente não existir nada semelhante nas proximidades; Criação de uma zona verde e parque infantil com qualidade; Arranjo do bebedouro junto ao parque infantil; Reabilitação das zonas de circulação pedonal; Melhoria da iluminação pública; Deslocação da passagem de autocarros da Rua Nova do Calhariz para a Travessa/Largo da Boa-Hora à Ajuda e Calçada da Boa-Hora; Substituição dos ecopontos por eco-ilhas; Articulação com os moradores e comerciantes para o desenvolvimento de iniciativas culturais e outras ideias de prática conjunta que contribuam para a humanização e apropriação do espaço.

## Pintura de Passadeiras

A Junta de Freguesia da Ajuda promoveu, nos últimos três meses, a pintura de mais de trinta passadeiras. Um trabalho contínuo para assegurar a usufruto, em segurança, do espaço público.



## Ruas do Alto da Ajuda com novo pavimento

As ruas 4 e 16, no Alto da Ajuda, foram repavimentadas. Prossegue, assim, o plano de intervenção em várias artérias da freguesia.

## Espaços verdes: Junta de Freguesia da Ajuda contrata nova empresa

Foi concluído o processo de contratação pública de uma nova empresa para a manutenção de espaços verdes. Jorge Marques, presidente da JFA, na ocasião manifestou a "certeza de que serão ultrapassados os problemas que se estavam a fazer sentir". A qualidade dos espaços verdes é uma das prioridades, para este Executivo, nas próximas meses.



## Inaugurada residência universitária

A primeira fase da residência universitária da Ajuda, no Campus Universitário, já está concluída estando preparada receber 186 estudantes. Quando ficar finalizada a segunda fase, prevista para Novembro, haverá mais 120 camas neste pólo. Jorge Marques, presidente da JFA, esteve presente na cerimónia e na ocasião destacou a importância desta obra para “ajudar



a regular os preços do mercado” e frisou a importância da população estudantil “para rejuvenescer e dinamizar a vida social e económica da Ajuda”.

## Novo parque de estacionamento na Rua 3

O presidente da CML, Fernando Medina, e o presidente da JFA, Jorge Marques visitaram o novo parque de estacionamento da Ajuda. Situado junto à Rua 3, à Travessa da Memória, este novo parque de estacionamento, gratuito, tem 56 lugares. Este novo espaço é um exemplo do esforço que está a ser feito para aproveitar espaços baldios, solucionando, assim, dois problemas: a limpeza de matos nesses espaços e a falta de estacionamento. A Junta de Freguesia da Ajuda continua a fazer um levantamento de locais que possam ser objeto deste tipo de intervenção e, como sempre, está aberta a sugestões de todos os Ajudenses.



## Novo Centro de Saúde e reconversão do antigo Hospital Militar

Realizou-se no dia 11 de Setembro, no Salão de Exposições do ISA, Instituto Superior de Agronomia, a sessão descentralizada da Câmara Municipal de Lisboa, destinada a ouvir os munícipes da Ajuda, Alcantara e Belém.

Na ocasião, Jorge Marques, presidente da Junta de Freguesia da Ajuda fez um balanço do muito que tem sido feito mas também alertou para algumas situações que precisam de solução urgente.

Na sua intervenção, o presidente da Junta de Freguesia da Ajuda destacou o facto de terem sido desbloqueados processos como as obras da Boa-Hora, o parque de estacionamento da Rua 3, o

programa de reabilitação do Rio Seco, o novo Posto de Limpeza e o novo Centro de Saúde, entre outros. Na sua breve intervenção, Jorge Marques realçou as melhorias a nível da mobilidade com a introdução da Carreira de Bairro, alargamento de horários e um maior número de autocarros a circular. Relativamente à Higiene Urbana destacou o programa “Túneis da Ajuda” onde são sinalizados mais de uma dúzia de pontos negros para serem sujeitos a um intervenção mais profunda. O presidente da JFA lembrou que a limpeza urbana só pode ter sucesso se outras entidades, como a CML, também cumprirem a sua parte. O tema da Habitação também

mereceu uma atenção especial, tendo sido destacado o facto da Ajuda acolher o primeiro edifício destinado ao programa camarário de rendas acessíveis.

Neste reunião descentralizada da CML, o seu presidente, Fernando Medina, anunciou, a aprovação do novo Centro de Saúde, a reconversão do antigo Hospital Militar e fez um breve balanço das importantes obras que estão em curso na nossa freguesia. Caixa: Fernando Medina, presidente da CML, anunciou a aprovação do novo Centro de Saúde e a reconversão do antigo Hospital Militar.

# LISBON WEEK '19

Bairro da Ajuda



LISBONWEEK

# O mundo vai descobrir a Ajuda

*Nos próximos dias 26 de outubro a 3 de novembro, todos os caminhos vão dar à Ajuda. A 5ª edição da LisbonWeek escolheu este bairro como protagonista, e o programa é vasto: de visitas guiadas a exposições, workshops e palestras, todos estão convidados para este evento único.*

LISBONWEEK

“Há histórias maravilhosas para contar, tanto a nível do património edificado, como a nível do património imaterial”, explica Xana Nunes, mentora do projeto desenvolvido em co-produção com a associação cultural ACTU, quando lhe perguntamos “Porquê o Bairro da Ajuda”. E continua: “É estratégico para a LisbonWeek descentralizar as atenções do centro histórico, hoje tão populado por visitantes internacionais”. Explica que a Ajuda despertou especial atenção por ter, neste momento, “o único palácio em Portugal — quiçá no mundo — que demorou três séculos a ser construído e que continua, literalmente, a construir-se”. Refere-se, claro, ao magnífico Palácio da Ajuda que irá estar pronto talvez em 2020, 2021 e que irá acolher o Museu das Jóias da Coroa. Xana Nunes explica que consideraram importante “chamar as atenções para este bairro que se situa a dois passos de Alcântara, a dois passos de Belém, e que está cheio de histórias para contar. Como é o caso de ter sido o bairro para onde a família real fugiu após o terramoto, onde o Marquês de Pombal habitou”. Clarifica que embora a cidade seja a mesma, cada edição da LisbonWeek é sempre completamente nova: “Quando começamos na fase de pesquisa, a mergulhar em cada um dos bairros, é aí que identificamos quem são os seus autores, quem foram os portugueses que fizeram história por ali. Da mesma





**É, cada vez mais, a missão da LisbonWeek participar e juntar-se às comunidades locais. Assim, são inúmeras as iniciativas que incluem a população local - dos moradores aos lojistas, passando ainda por aqueles que têm na Ajuda os seus postos de trabalho.**



maneira que Porfírio Pardal Monteiro foi fortíssimo no bairro de Alvalade, quando chegámos a Ajuda descobrimos uma série de histórias que não poderiam ser contadas noutra freguesia, dos Távoras a Marquês de Pombal". Como é costume em todas as edições, a LisbonWeek irá proporcionar momentos únicos a quem quiser fazer da descoberta da história da cidade de Lisboa. Em particular, destas juntas de freguesia mais esquecidas: "Iremos ter duas visitas muito especiais com o nosso historiador, Pedro Sequeira, que em passeios, de manhã ou à tarde, tanto em português como em inglês, vai-nos fazer descobrir as histórias da Ajuda, as histórias dos reis, do bairro e do povo, dos miradouros, dos moinhos que serviam o pão a Lisboa". Xana Nunes destaca ainda o facto da LisbonWeek poder contar com uma visita com a directora do Jardim Botânico da Ajuda, a doutora Luísa Soares e de ainda de ter conseguido entrar no Palácio da Ajuda, numa visita intitulada de 'O Palácio Desconhecido', e de se poder "ver alas e espaços nunca antes abertos, o backstage dos grandes jantares oficiais, bem como ouvir histórias nunca antes ouvidas. Mas também do cemitério à igreja da Boa-Hora, à biblioteca dos pergaminhos no Palácio Nacional da Ajuda...". Depois, haverá uma série de workshops, conferências e alguns eventos dedicados à moda, uma vez que a Universidade de Arquitectura e Design de Moda está situada na Ajuda. Será abordada a moda e as suas preocupações actuais, com destaque na questão da sustentabilidade. A LisbonWeek terá também o privilégio de contar com a participação da artista Fernanda Lamelas, uma apaixonada pelo património da cidade, que foi convidada a desenhar um lenço em seda natural inspirado no Jardim Botânico (à venda na loja do Palácio entre outros locais em Lisboa), e que irá conduzir um workshop onde explicará qual o processo até chegar ao produto final. Não menos importante é o projecto de apoio aos lojistas: "Decidimos fazer um trabalho de apoio à dinamização e modernização do comércio local. Com o apoio da escola de hotelaria de Lisboa e da empresa Soma, vamos dar formação a uma série de lojistas que foram seleccionados para poderem dar um passo em frente à sua modernização enquanto comerciantes".

## Exposição “A Minha Ajuda”

Porque cada olhar é único e especial, nesta edição vai-se mostrar a Ajuda de todos e de cada um dos seus moradores. A LisbonWeek'19 convidou todos os moradores da Ajuda a serem eles a alimentar as redes sociais da LisbonWeek com as suas imagens. Todos os habitantes e/ou comerciantes do bairro foram desafiados a fotografar 'as suas visões da Ajuda', imagens essas que, no final, irão estar expostas na exposição intitulada de 'A Minha Ajuda'.

**Inauguração a 26 de Outubro**



**Valor:** Entrada livre (não é necessária pré-inscrição)  
**Datas:** De 26 de Outubro a 03 de Novembro  
**Horário:** 10:00 às 18:00  
**Ponto de encontro:** Pátio do Bonfim, Calçada da Ajuda, nº 234

**Valor:** Entrada livre  
**Datas:** A partir de 27 de outubro  
**Local:** Bairro 2 de Maio, Rua Prof. Cid dos Santos  
**Outras informações:** Exposição de arte urbana a céu aberto e de acesso livre a todos os públicos.



LISBONWEEK



## Exposição Inside Out

Com o suporte da GEBALIS (Gestão do Arrendamento da habitação Municipal de Lisboa), a LisbonWeek levou até à Ajuda o Inside Out Project. Este projeto internacional pretende criar um movimento que demonstre e defenda como as pessoas importam, contribuindo, em simultâneo, para um projeto de arte participativo em larga escala.

A LisbonWeek pretendeu, com isto, mostrar que a Ajuda é um só Bairro e que quem lá vive, no 2 de Maio ou em qualquer outro local deste bairro, é parte de uma mesma comunidade. Sem fronteiras de raças, estatutos sociais ou faixas etárias. Este trabalho resultará numa instalação de arte urbana (efémera, devido ao possível desgaste provocado pela meteorologia) que ficará em empenas de edifícios do Bairro 2 de Maio, na Ajuda. Mais uma obra com a assinatura LisbonWeek.

**Inauguração a 27 de Outubro**

## Feira do Fumeiro

O Largo da Memória, recebeu a primeira edição da Feira do Fumeiro da Ajuda. O evento decorreu durante quatro dias, de 10 a 13 de Outubro, e ultrapassou todas as expectativas. Os feirantes, provenientes de vários pontos do país, puderam expôr os mais variados produtos. Para além dos enchidos e outras especialidades de fumeiro, esteve também em destaque a doçaria regional. O público acorreu em grande número, não só para comprar produtos genuínos mas, também, para petiscar e conviver. A Feira do Fumeiro dispunha de uma zona de restauração e outra destinada a exposições musicais. Face ao entusiasmo dos feirantes e do público, adivinha-se nova edição para o próximo ano.



# Festa Julina

## O calor do Brasil no Largo da Paz



O Largo da Paz recebeu nos dias 27 e 28 de Julho a Festa Julina. Trata-se de uma tradição brasileira, inspirado nos nossos Santos Populares, onde a música e gastronomia assumem um papel de destaque. Assim, durante dois dias, milhares de pessoas passaram pelo Largo da Paz e experimentaram especialidades culinárias brasileiras ao som de muito samba e outros géneros musicais. As caipirinhas tiveram especial sucesso e encorajaram muitos visitantes a participar em aulas de forró que, com outras danças tradicionais brasileiras, trouxeram à Ajuda muita cor e alegria.



## Fado ao Largo

O Fado tomou conta do Largo da Paz na noite de 13 de Setembro. O Largo encheu-se para ouvir cantar o Fado na segunda edição deste evento que reúne os alunos da Escola de Fados da Junta de Freguesia da Ajuda. O espetáculo coincidiu com o final do programa Praia Campo Sénior. Assim, os participantes para além do jantar de encerramento, puderam aplaudir os vários fadistas que mostraram todo o seu talento.





## Festival Hípico

# A arte de bem montar na Ajuda

Realizou-se, no dia 8 de Setembro, o II Festival Hípico da Ajuda. As provas decorreram no picadeiro do Quartel da GNR, 4º Esquadrão a cavalo e contaram com a participação de dezenas de praticantes. Foi uma tarde de domingo muito

bem passada, onde a arte equestre encantou miúdos e graúdos. Na ocasião, muitas crianças tiveram a oportunidade de andar, pela primeira vez, a cavalo. Este evento, que trouxe muitos adeptos do hipismo à Ajuda, teve o apoio da Junta de Freguesia.



## Feira da Saúde no Jardim Botânico

O Jardim Botânico da Ajuda recebeu, dias 9 e 10 de Outubro, a 3ª edição da Feira da Saúde e Bem-estar, com o apoio da Junta de Freguesia da Ajuda. Durante os dois dias foram oferecidas várias atividades, desde rastreios, workshops, palestras, atelier e oficinas, a treinos, terapias alternativas e assistidas por animais, massagens, hábitos e dicas de alimentação saudável e até consultas de nutrição. Para os miúdos, houve teatro de fantoches, horas de contos, origami, bolas de sabão gigantes e jogos interativos e tradicionais. A Feira de Saúde e Bem-estar teve, também, MEDtalks, ou seja, debates e ideias sobre temas relacionados com a saúde. Para descontrair, foram programados momentos de dança e concertos. A entrada no evento e no Jardim foi gratuita.

## INATEL traz música e dança

Realizou-se, entre os dias 19 e 21 de Outubro, no Largo da Memória, o evento POPular - INATEL na Rua. O objetivo do POPular é divulgar as práticas culturais tradicionais através da música, teatro, etnografia, dança e jogos tradicionais. Para além das atuações no palco instalado no Largo da Memória houve várias animações pelas ruas da freguesia. O espetáculo do grupo Zikhamu foi especialmente animado, com os espetadores a participarem nas danças e coreografias que recrearam temas tradicionais.



# Praia Campo

## Dias inesquecíveis de Verão

Para centenas de jovens e seniores o programa Praia Campo é a oportunidade para passarem uns dias divertidos com muito convívio e propostas saudáveis.

Assim se reforça o espírito de comunidade e, ao mesmo tempo, é oferecido um programa que, de outro modo, seria inacessível para muitos dos participantes.



## Praia Campo Sênior

O mês de Setembro, como é habitual, é o mês em que muitos seniores da Ajuda têm a oportunidade de passar dias diferentes.

Este ano, a Junta de Freguesia da Ajuda voltou a oferecer durante uma semana, o programa Praia Campo Sênior para cerca de 200 Ajudenses.

Para além da praia e dos almoços no Império do Cruzeiro, foram preparadas uma série de visitas. Este ano, e seguindo uma política de proteção do ambiente, as refeições foram servidas em loiça, evitando-se assim a utilização de plásticos. Também a água foi disponibilizada em cantis reutilizáveis, seguindo a linha adoptada pela JFA, que evita ao máximo a utilização de plásticos nos seus eventos. E se de manhã o destino era a praia, no Estoril, à tarde havia outro tipo de propostas: visitas ao Barreiro e Arruda dos Vinhos, uma ida à praia fluvial de Alcanena e uma visita à Feira da Malveira. O programa culminou com um jantar no Largo da Paz seguido do evento "Fado ao Largo".



## Praia Campo Infância

A Junta de Freguesia da Ajuda proporcionou a 280 jovens, 2 semanas de férias diferentes e muito saudáveis. Este ano, duas inovações em destaque: um nadador-salvador, em exclusivo para o grupo, e a introdução de cantis para a água numa ação pedagógica para evitar o plástico e proteger o Ambiente. A praia de Carcavelos foi o destino escolhido para umas magníficas

manhãs de praia. As tardes foram preenchidas com várias visitas e atividades. Em destaque, a prática de atividades mais radicais como slide e slackline, tiro com arco e orientação.

Como já é habitual realizaram-se várias atividades desportivas no Complexo Desportivo do Casal Vistoso e uma viagem até Santarém, para usufruir das suas magníficas piscinas.



## Ajuda Aventura

Este ano, a Junta de Freguesia da Ajuda introduziu um novo programa: Ajuda Aventura.

Trata-se de uma proposta dirigida a jovens, que devido à idade, já não podem integrar o programa "Praia Campo". Assim, "Ajuda Aventura" envolveu 35 jovens, residentes na Ajuda, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos. Durante uma semana este grupo experimentou vários tipos de atividades como remo, no rio Tejo e canoagem no Portinho da Arrábida. Praticaram, também, vários jogos de orientação em Monsanto e viajaram até às piscinas de Santarém. Tiveram igualmente a oportunidade de ter "um batismo" de surf. Assim, durante uma semana, para estes jovens, a Aventura foi a palavra de ordem bem como o convívio entre eles e com a Natureza.



# Passeio do Idoso

## Um dia com muita e boa companhia

Realizou-se, nos dias 17 e 18 de Setembro, mais uma edição do Passeio do Idoso.

Mais de 600 Ajudenses participaram nesta iniciativa que tem como objetivo combater a solidão e promover o convívio e amizade entre os nossos vizinhos mais velhos.

Os participantes foram divididos em dois grupos (um grupo em cada dia) que tiveram o mesmo programa: uma visita a Óbidos

e um almoço seguido de baile e lanche, na zona de Pataias. Durante a manhã a animação espalhou-se pelas ruas de Óbidos, uma cidade encantadora repleta de atrativos arquitetónicos e culturais. Depois de um belíssimo almoço, os participantes divertiram-se num animado baile que decorreu nos jardins do restaurante. Antes do regresso à Ajuda, todos puderam retemperar energias com um belíssimo lanche.



# PSP atende na Junta

## Policiamento Comunitário

A Junta de Freguesia da Ajuda está a desenvolver, em colaboração com a Polícia Municipal, um projeto de policiamento comunitário. Nesta fase, estão a ser formados que grupos de cidadãos que em conjunto com as entidades podem reportar problemas de segurança e com elas encontrar as melhores soluções. Se quiser participar nestes encontros deverá contactar a Junta através dos canais habituais.



## Proteção Civil na Ajuda

Segurança é, também, proteger pessoas e bens em situações de catástrofe ou emergência. Por isso a Unidade Local de Proteção Civil da Ajuda mantém-se muito ativa porque mais vale prevenir. Deste modo, prosseguem ações de formação e sensibilização junto de vários grupos de Ajudenses, nomeadamente os escuteiros e alunos da Universidade Sénior da Ajuda. Está, igualmente, em andamento o processo de aquisição, por parte da Junta de Freguesia, de material adequado.

Iniciou-se, no dia 14 de Outubro, um novo serviço para os Ajudenses. A Polícia de Segurança Pública passará a fazer atendimento aos fregueses nas instalações da Junta. De acordo com Jorge Marques, presidente da JFA, este serviço é especialmente importante porque "há muitas pessoas que, ou por vergonha, receio ou dificuldade de deslocação, não vão à esquadra de polícia". Deste modo, e respeitando a privacidade de cada cidadão, a Polícia de Segurança Pública está disponível para recolher queixas, sugestões ou sinalizar outro tipo de problemas relacionados com a Segurança.

O coordenador da ação, o Chefe Henriques, garante que "os cidadãos serão ouvidos atentamente e aconselhados de acordo com os casos apresentados, sejam de violência doméstica, ruídos, problemas com animais ou outras situações de conflito". O atendimento da PSP nas instalações da Junta de Freguesia da Ajuda está agendado para a primeira e para a terceira segunda-feira de cada mês, das 10h00 às 12h00. Com esta iniciativa a Junta de Freguesia da Ajuda dá mais um passo para que todos se sintam mais seguros.

**POLÍCIA**  
SEGURANÇA PÚBLICA

## ATENDIMENTO DA PSP NA JFA

Junta de Freguesia da Ajuda

/// 14 DE OUTUBRO  
/// 1ª E 3ª SEGUNDA FEIRA  
DE CADA MÊS

**DAS 10H ÀS 12H**

Junta de Freguesia da Ajuda  
Calçada da Ajuda, nº 236  
1300-012 Lisboa

T: 213 616 110 F: 213 616 111  
E: Geral@jf-ajuda.pt  
www.jf-ajuda.pt

**Ajuda**  
Junta de freguesia



**Rafael Neto, ou Rafa como lhe chamam os colegas, ri-se e sublinha toda a conversa com uma energia muito positiva.**

peças olharem para nós como cidadãos normais e não com aquela atitude de olhó o coitadinho.

#### **Sentiste diferenças na Suíça?**

Sim. Há mais acessibilidades para deficientes e nos comboios, por exemplo, é só entrar. Não é preciso fazer reserva antecipada. Por cá, melhorámos mas ainda há muito por fazer.

#### **E os teus colegas de escola, como reagiram ao teu título?**

Têm muito orgulho em mim. Eu ando na Escola Fonseca Benevides e eles muitas vezes desafiam-me a correr. Eu estou sempre pronto para uma corrida.

#### **Como é que começaste a competir?**

Foi numa prova escolar. Depois o Jorge Pina, que tem uma associação que apoia deficientes, desafiou-me a levar a coisa mais a sério. E aqui estou. Para o ano vou ao Japão, aos Jogos Paralímpicos.

#### **E os estudos?**

Estão em primeiro lugar. Embora os treinos sejam muito exigentes há tempo para tudo.

#### **Como são os treinos?**

Três vezes por semana depois da escola. Faço 20 minutos de aquecimento, umas quantas retas, umas simulações de corrida, depois 4 ou 5 voltas para descomprimir e acabo o treino.

#### **Um método que valeu um título... com que tempo?**

Fiz 200 metros em 27.43 segundos. O Usain Bolt faz 19.20 segundos, portanto não é nada mau...

## **Rafael Neto: Um campeão na pista e na vida**

Rafael Neto é um jovem ajudense que, com 16 anos de idade, acaba de se sagrar Campeão do Mundo nos 200 metros de Atletismo Adaptado.

Marcámos encontro perto do sítio onde mora, na Travessa da Boa-Hora. Rapidamente se percebe que é um campeão. Tranquilo, sorriso aberto e, acima de tudo, com muita determinação para vencer as contrariedades. "Nasci com espinha bífida e em 16 anos já fiz 14 operações".

#### **Qual o teu sonho?**

Para já estou a viver o meu sonho. Fui campeão de mundo dos 200 metros, na Suíça, e em Portugal sou o mais rápido em todas as distâncias.

Fora do Desporto o meu sonho é as



**Um jovem que é um orgulho para a Ajuda e um exemplo de superação. Um verdadeiro campeão.**

## Casa da Cultura e do Bem-Estar

Já somos mais de 1000  
Durante o mês de Setembro a Casa da Cultura da Junta de Freguesia da Ajuda ficou a conhecer o utente número mil. Chama-se Alda Cruz e aos 85 anos ainda tem muita energia e vontade de viver coisas bonitas. Vai usufruir e participar nas inúmeras atividades que são oferecidas. Torna-se, assim, na utente número 1000 da Casa da Cultura, uma referência na Ajuda, onde solidariedade e amizade são o desafio diariamente cumprido por uma grande equipa. E você? Quando se junta nós?



## Actividades

- // Centro de explicações 1º ciclo
- // Acupunctura
- // Massagens
- // Tai-chi/ioga/ Karaté
- // Ginástica
- // Ioga
- // Inglês
- // Formação musical
- // Arraiolos
- // Pintura em tecidos
- // Pintura (irisartis)
- // Ballet
- // Escola de fado
- // grupo Coral
- // Artes decorativas
- // Rendas e bordados
- // Cuidados de enfermagem
- // Ginástica de mobilidade reduzida
- // Informática iniciados e avançada
- // Guitarra portuguesa
- // Danças orientais
- // Hipnoterapia
- // Terapias naturais
- // Zumba
- // Krav maga

## Universidade Sénior da Ajuda

# Novo ano letivo começa com novidades



Realizou-se, no dia 30 de Setembro, no auditório do ISCSP, a cerimónia de abertura do ano letivo da USA.

Na ocasião, Jorge Marques, presidente da JFA, realçou a contínua evolução da Universidade e traçou, para este ano, objetivos ainda mais ambiciosos: "A Universidade Sénior é uma ferramenta valiosa para um envelhecimento ativo e de qualidade, realçou.

Este ano, a USA tem ainda mais alunos e novas disciplinas como Anatomia e Fisiologia, Meditação e Relaxamento, Psicopedagogia Curativa, Filosofia Natural e Espanhol.

Destaque para a sala de informática que foi totalmente renovada e equipada.

Na cerimónia, para além da atuação da Tuna do ISCSP, os quase 300 alunos puderam ainda usufruir de uma interessantíssima palestra do Dr. Álvaro Cidrais, subordinada ao tema "A cidade das Pessoas".



# Comerciantes da Ajuda



**Paxan Cabeleireiro**  
Travessa de D.Vasco nº3 A

## Paula Santos

**Há quanto tempo está na Ajuda?**

Estou na Ajuda a trabalhar há 30 anos.

**Porque veio para cá?**

Nasci cá e dantes estava noutra espaço com a minha mãe. Aqui cresci mas não moro cá porque não posso, economicamente. Agora tenho este espaço onde trabalho como cabeleireira.

**E as suas clientes?**

Na maioria são pessoas de idade. Aliás, para elas, sou mais do que uma cabeleireira. Sou amiga, confidente e psicóloga. São pessoas que precisam de companhia e carinho. Muitas já não conseguem vir até cá e, por isso, vou até aos seus domicílios levar os meus serviços.

## Fernando Rodrigues

**Há quanto tempo tem este estabelecimento?**

Há 40 anos. Temos aqui muitos produtos para decoração e bricolagem.

**Começou a trabalhar muito cedo..**

Desde miúdo que trabalho no comércio. Em tempos trabalhei com artesanato e madeira mas agora dedico-me mais a este material porque é o mais pedido. Assim como os estores. O importante para mim é estar atrás de um balcão porque sou um apaixonado pelo comércio.

**Os seus clientes são da Ajuda?**

Quase todos. Mas vão aparecendo outros porque como as pessoas gostam do serviço vão passando a palavra. E quando alguém precisa de material para estores, para pintar ou mesmo papel autocolante par forrar gavetas, é aqui que vem.



**Loja de estores**  
Rua Aliança Operária, 91



**Loja da Corina**  
Travessa Paulo Martins, nº 3

## José Santos Lopes

**Há quanto está aqui?**

Há 50 anos. Quando abrimos o estabelecimento vendíamos outro tipo de produto. Confecção de criança e brinquedos.

**Porque mudou de ramo?**

Porque depois apareceram as grandes superfícies que tornaram as coisas mais difíceis. Atualmente vendemos outro tipo de material: para cozinha, pequenos eletrodomésticos e artigos de drogaria. Pode dizer-se que, aqui na zona, não temos concorrência.

**E o negócio, corre bem?**

Não temos razões de queixa. Temos uma clientela muito fiel. Muitos dos nossos clientes são de outras zonas da cidade. Sabem que os nossos produtos são originais e de qualidade.

26.10 ─ 03.11



VISITAS CULTURAIS  
EXPOSIÇÕES  
WORKSHOPS  
EVENTOS

[lisbonweek.com](http://lisbonweek.com)

Um Projecto

Co-produção

Apoio Institucional

Projecto Inside Out

Patrocinadores

Apoios de media

Actu.

LISBOA  
CÂMARA MUNICIPAL

Ajuda  
Junta de freguesia

REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
CULTURA

Gebalis

SAGRES LUSO

TRINIDADE

MATEUS  
ROSÉ

RTP2

Lisboa

MUSEUM  
MUSEUM  
PORTUGAL

CONVIDA  
SINCE 2007

Parceiros  
de mobilidade  
CIRC

Apoios

TICKETLINE

See TICKETS

TURISMO DE  
PORTUGAL

AIRPORTUGAL

GNR

emel

U LISBOA

UNIVERSIDADE  
DE LISBOA

FACULDADE DE ARQUITECTURA

INSTITUTO  
SUPERIOR DE  
ARQUITECTURA

Ajuda

ESTEREA REAL

Fernanda Lourel  
arts

somma

Rotativo

AB2M

Associação de Bairro 1 de Maio