

# Ajudá

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

## CDU

Nuno Veludo  
Bloco de Esquerda



Nuno Moreira  
Centro Democrático Social-  
Partido Popular



CDS-PP

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



## Vamos cuidar do espaço público

Ajudenses,

Nos últimos anos as melhorias na qualidade do espaço público têm sido relevantes. Melhores arruamentos, melhores passeios, melhor mobiliário urbano, em suma, melhor ambiente urbano.

No entanto, importa que o envolvimento das populações neste movimento de melhoria seja igualmente reforçado. Sem o interesse e a ação de cada um de nós, pouco adianta investir em melhorias de infra-estruturas e equipamentos. Sem a colaboração dos cidadãos as ruas rapidamente ficarão sujas e os equipamentos degradados. É, por esse motivo, importante dizer que o espaço público com as suas ruas, praças e jardins são o verdadeiro espaço da democracia. Ali todos somos iguais, todos podemos usá-lo com regras iguais e sem privilégios nem restrições especiais.

Na verdade o espaço público é a imagem de uma civilização. A forma como cuidamos daquilo que é de todos, define-nos como sociedade. Assim, é absolutamente fundamental cuidar desse espaço comum, o espaço público, como cuidamos da nossa casa. Tratar o nosso lixo, não deixando detritos no espaço público, separando-o nos contentores adequados e colocando-os na rua às horas corretas. Esse é, claramente, um sinal de civilização. Quem que não sabe cuidar do seu lixo dificilmente saberá cuidar do que quer que seja.

O uso do automóvel deve ser, também, o adequado pois a negligência pode destruir lancis e pilaretes que, afinal, são também património comum.

Outra ameaça permanente ao espaço público, e à saúde, são os dejetos dos animais.

Quantas vezes se investe na construção de espaços verdes com o objetivo de proporcionar momentos de lazer a todos, para depois se perceber que o espaço está impróprio para uso devido aos dejetos caninos? Quantas vezes gostaríamos que as nossas crianças brincassem num relvado, mas percebemos que não o podemos permitir porque há pessoas que não tiveram cuidado com os seus animais?

Quem gosta verdadeiramente de animais terá gosto que a comunidade olhe para eles com simpatia e não como uma ameaça. Quem gosta verdadeiramente de animais, e porque eles não o podem fazer sozinhos, deve apanhar os dejetos.

É um gesto simples que a prática do dia a dia tornará automático. Se na nossa casa não deixamos os dejetos dos animais no chão, porque o fazer no espaço público que, afinal, também é nosso?

Sempre acreditei, que se queremos um mundo melhor, temos de lutar por ele. Exigir que quem tem essa obrigação faça o que tem de ser feito mas, depois, cada um de nós deverá ser o guardião do nosso mundo.



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

## 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



# Protocolos apostam em parcerias estratégicas

Nos últimos meses a Junta de Freguesia da Ajuda assinou diversos protocolos com várias entidades. Trata-se de uma aposta em parcerias com entidades externas com vista à troca de experiências e serviços, com o objetivo de rentabilizar as potencialidades da Freguesia e obter mais valias que se traduzam na melhoria do dia a dia dos Ajudenses.

## Ajuda assina protocolo com Bombeiros

No âmbito das comemorações do 139º aniversário dos Bombeiros Voluntários da Ajuda, a JFA assinou, no dia 13 de Abril, um protocolo com a instituição aniversariante. A assinatura decorreu durante a sessão solene comemorativa. O protocolo prevê ações conjuntas que envolvam a população, em geral, e os estudantes das escolas da freguesia, em particular.



## Ajuda assina protocolo com CML

A Junta de Freguesia da Ajuda, representada pelo seu presidente Jorge Marques, assinou, no dia

4 de Abril, com o presidente da CML, Fernando Medina, um protocolo de delegação de competências.

Este contrato de delegação de competências é uma ferramenta que permite a transferência de verbas da CML para a Junta de Freguesia, de modo a que possam ser efectuadas ações com rapidez, eficácia e proximidade. As áreas abrangidas são as mais variadas como, por exemplo, intervenções a nível social, obras em equipamentos, melhoria na acessibilidade pedonal, entre outras.



## Ajuda assina protocolo com ISCSP

A Junta de Freguesia da Ajuda, representada pelo seu presidente, Jorge Marques, celebrou no dia 30 de Maio um protocolo com o Instituto de Ciências Sociais e Políticas.

O protocolo visa aproximar as duas comunidades, académica e ajudense. As duas entidades procurarão rentabilizar as suas competências para a execução de projetos e iniciativas que envolvam toda a população.

recorde-se que frequentam, diariamente, o campus universitário mais de 8 mil alunos.



## Junta da Ajuda assina protocolo com Associação Animais de Rua

Jorge Marques, presidente da Junta de Freguesia da Ajuda, assinou, no dia 5 de Junho, um protocolo com a Associação "Animais de Rua". Jorge Marques, na ocasião, destacou a importância de poder contar com a experiência e conhecimento desta associação e Ana Duarte, da Animais de Rua, realçou as expectativas da associação em envolver a comunidade na promoção do bem estar dos animais e lembrou o trabalho que já está a desenvolver na Ajuda.





## Mercado da Ajuda: uma casa de fados gigante

Foi um Mercado da Ajuda especialmente decorado que recebeu a 4ª edição dos Fados. Um espaço mais acolhedor e confortável que esgotou para aplaudir as dezenas de Fadistas que actuaram na noite de 16 de Março.

Noite fora, o fado foi rei. O espetáculo começou com a atuação dos vários alunos da Escola de Fado da Junta de Freguesia da Ajuda que, de evento para evento, demonstram uma notável evolução. Após um breve intervalo, a noite



foi de Fadistas profissionais como Lino Manuel, Carla Arruda, Luís Almada e Deolinda de Jesus, entre outros.

À festa juntou-se, ainda, a Tuna Apoliscspiana e seus convidados. Uma noite memorável de fados devidamente acompanhada por deliciosos petiscos tipicamente portugueses.

## Fátima: 600 ajudenses em passeio

No dia 7 de Abril cumpriu-se aquela que já é uma tradição na freguesia da Ajuda: o passeio a Fátima. Mais de 600 ajudenses reuniram-se, bem cedo, na Alameda dos Pinheiros para rumar em direção ao centro do País. Para muitos foi a oportunidade para celebrarem a sua Fé, para todos foi uma oportunidade única de conviver com os vizinhos, pôr as conversas em dia e, até, dar um pezinho de dança. Após a tradicional visita ao Santuário o grande grupo de Ajudenses teve oportunidade de almoçar num belíssimo restaurante de uma quinta situada nas redondezas. Após um momento de baile e um lanche retemperador iniciou-se o regresso a casa com um sentimento de generalizada satisfação.



## Universidade Sénior da Ajuda: terminar o ano em beleza

Os quase 200 alunos da Universidade Sénior da Ajuda apresentaram os seus talentos no palco do auditório do Espaço Monsanto. Na manhã do dia 17 de Junho uma plateia repleta, aplaudiu com entusiasmo as exibições e demonstrações dos alunos das várias disciplinas.

Do canto aos cavaquinhos, da dança às ações de Proteção Civil, das disciplinas de línguas às de fotografia, houve espaço para todas mostrarem a criatividade dos seus alunos. Uma manhã fantástica que terminou com um lanche muito animado.

26.10 - 03.11



## LISBONWEEK Visitas oferecidas aos moradores da Ajuda

Inscrições por passeio:  
10 primeiros pedidos para  
geral@jf-ajuda.pt  
5 primeiras inscrições  
presenciais, mediante  
apresentação desta Revista  
na secretaria da Junta de  
Freguesia da Ajuda (válido  
entre 8 e 31 de Julho)

Siga o Facebook e o  
Instagram da Junta de  
Freguesia da Ajuda  
e habilite-se a ganhar  
entradas para as visitas  
da LisbonWeek.

## A Ajuda dos miradouros e moinhos

**Classificação:** Para todos  
**Duração:** 120 min.  
**Horário:** 15h00  
**Dias:** 26, 27 e 30 de Outubro,  
e 1, 2 e 3 de Novembro  
**Passeio de autocarro e a pé**  
**Limite:** 25 pessoas  
**Ponto de encontro:**  
Torre do Galo – Parque  
Lisbonweek  
**Duração:** 2 horas

## Ajuda - Histórias do bairro, dos reis e do povo

**Classificação:** Para todos  
**Duração:** 120 min.  
**Horário:** 9h30  
**Dias:** 26, 27 e 30 de Outubro,  
e 1, 2 e 3 de Novembro  
**Passeio a pé**  
**Limite:** 25 pessoas  
**Ponto de encontro:**  
Torre do Galo – Parque  
Lisbonweek  
**Duração:** 2 horas



## AJUDA NA LISBONWEEK

# O mundo vai descobrir-nos

Do Bairro 2 de Maio ao Jardim Botânico, do Palácio da Ajuda aos miradouros mais improváveis, a Ajuda será palco de uma intensa agenda cultural e turística

### LISBONWEEK 2019 VAI REDESCOBRIR O BAIRRO DA AJUDA

Entre 26 de outubro e 3 de novembro decorre a 5.ª edição da LisbonWeek, plataforma de comunicação que tem como objectivo dar nova vida aos bairros de Lisboa. A nossa Ajuda foi o bairro escolhido para receber a edição de 2019, com exposições, música, arte, miradouros improváveis com vistas de cortar a respiração, espaços nunca antes abertos ao público, visitas culturais e muito mais.

Através da LisbonWeek, uma marca com projeção internacional, a Ajuda vai mostrar as suas riquezas e tesouros a todo o mundo. Mantendo a premissa de dar a conhecer espaços nunca antes vistos e histórias nunca antes contadas, a programação da 5.ª edição da LisbonWeek inclui atividades de acesso gratuito e visitas pagas, quer a locais icónicos do bairro da Ajuda, como a zonas até então interditas ao público. É o caso da Igreja da Memória, na qual os visitantes poderão, pela primeira vez, subir à cúpula, ou o Jardim Das Damas, nas traseiras do Palácio Nacional da Ajuda, que será aberto para acolher ações nestes dias. O programa contempla, também, a abertura de salas nunca antes visitadas do Palácio Nacional da Ajuda, visitas originais ao Jardim Botânico, desenhadas por especialistas em diversas áreas (desde botânica a arquitetura), visitas ao Cemitério da Ajuda, bem como rotas que passam por vários Miradouros e pelos Moinhos da Ajuda, e outras iniciativas como exposições e mostras de arte.

Os bilhetes para as visitas culturais da LisbonWeek já estão disponíveis para compra na Ticketline, a um preço de 7€. No entanto, alguns programas são reservados para os habitantes da freguesia da Ajuda que terão acesso gratuito (ver mais informação nesta página).



## A MINHA AJUDA

*Porque cada olhar é único e especial, nesta edição, a Lisbonweek convida os moradores a participarem numa exposição que terá lugar durante a Lisbonweek'19 na Junta de Freguesia.*

*Basta enviar as suas fotografias para [contact@lisbonweek.com](mailto:contact@lisbonweek.com).*

*Da vizinha à janela no Largo da Paz, do chafariz, dos azulejos pelos quais passa diariamente, da sua loja preferida, do recanto escondido, do candeeiro ao fundo da rua. Redescubra o nosso bairro e mostre-nos como o vê.*

*O seu olhar é importante para nós.*

Há  
**festa**  
n' Ajuda



HÁ FESTA  
N'AJUDA

Largo da Ajuda, Travessa da Boa-Hora e Largo da Paz

# Houve festa na Ajuda

A Junta de Freguesia da Ajuda, este ano, criou uma marca comum para as festas populares de Junho: "Há festa na Ajuda". O objetivo foi proporcionar aos fregueses momentos de convívio e diversão e oferecer aos visitantes a tradicional hospitalidade ajudense.

## Sons e Sabores nos jardins do Palácio

Os jardins fronteiros do Palácio Nacional da Ajuda receberam o evento "Sons e Sabores" (30 e 31 de maio e 1 e 2 de Junho) que, este ano, se apresentou remodelado. Para além de ter mais um dia, "Sons e Sabores" ofereceu mais propostas gastronómicas, musicais e diversões para crianças.

As noites quentes que se fizeram sentir nesses dias contribuíram para uma afluência de público acima do esperado.





## Bairro Aberto na Travessa da Boa-Hora

O "Bairro Aberto" regressou à Travessa da Boa-Hora. Durante os dois dias do evento (7 e 8 de Junho) as tradicionais barraquinhas de petiscos, artesanato e artigos variados deram um colorido especial à antiga rua da praça.

Como já é tradicional, em frente às escadinhas, foi instalado um palco por onde desfilaram vários artistas que animaram aquelas noites de Junho.



## Arraial do Marquês esgota Largo da Paz

O Arraial do Marquês consolidou, este ano, o seu estatuto de principal arraial da Ajuda e um dos mais bonitos da cidade de Lisboa.

Tendo como cenário o lindíssimo Largo da Paz, o Arraial do Marquês, recebeu ao longo de três dias (13, 14 e 15 de Junho) milhares de pessoas, muitas vindas de outros pontos da cidade e, também, turistas estrangeiros.

Um palco recebeu vários artistas que, com a sua música, puseram muita gente a dançar em bailaricos improvisados.

A sardinha foi rainha, uma vez que por estes dias já estava legalmente aberta a sua pesca. Um ambiente fantástico que promete edições futuras do Arraial do Marquês ainda mais fortes.





# Marcha da Ajuda:

## Um festival de cor e alegria



A Marcha da Ajuda, organizada pela Sociedade Recreativa Ajuda Clube, este ano e mais uma vez, representou-nos muito bem deixando os Ajudenses muitos orgulhosos com a sua prestação. O tema escolhido foi bem popular: "Assadores de Sardinhas e viva o Santo António".

Adolfo Barão, coordenador da Marcha da Ajuda destaca o figurino: "as nossas roupas surpreenderam pela positiva e foram muito elogiadas, até pelas outras marchas", sublinha. O resultado de muito trabalho e de uma grande equipa: "48 marchantes, dois suplentes, 2 mascotes, 8 músicos, 8 membros da comissão e, claro, os padrinhos (Paulo Vasco e Paula Marcelo). Pode parecer que não, mas isto dá muito trabalho. Começámos logo em janeiro e em Março estávamos a fazer os ensaios de campo no Império do Cruzeiro".

Outro aspeto que deixa Adolfo Barão orgulhoso é a receptividade por parte da população: "Este ano houve uma grande renovação. Cada vez temos mais gente nova a aderir".

Outra novidade foi a apresentação ao bairro.

A Marcha da Ajuda saiu, em desfile, da Torre do Galo e, percorrendo algumas ruas da freguesia, chegou ao Arraial do Marquês onde puseram todos a dançar e a aplaudir num autêntico espetáculo de som e de cor.

A Marcha da Ajuda está, pois, de parabéns.

# festa Julina 2019



**11h às 23h  
ENTRADA  
GRATUITA**

**FESTA TÍPICA  
BRASILEIRA**

**Música | Comidas | Bebidas | Atividades | Aula de Forró | Danças Típicas**

**27 E 28 DE JULHO  
LARGO DA PAZ - AJUDA**



# Há dois anos a cantar o Alentejo

O Grupo de Cante Alentejano da Junta de Freguesia da Ajuda comemorou, no passado dia 11 de Maio, o seu segundo aniversário. Para assinalar a data, realizou-se um espetáculo no auditório do Quartel Conde de Lippe antecedido de um desfile com os grupos participantes.

O grupo de Cante Alentejano convidou para o seu aniversário os grupos de Cante Alentejano

de Faro do Alentejo (masculino e feminino) e de Telheiras.

O desfile partiu da Casa da Cultura e Bem Estar da Junta de Freguesia da Ajuda em direção ao Quartel, enchendo a Calçada de Ajuda de sons e cores do Alentejo. O auditório esgotou para aplaudir a atuação dos vários grupos. Este ano, mais uma vez, o espetáculo foi encerrado com a atuação conjunta de todos os grupos.



## Ajuda sai à rua no 25 de Abril

A Junta de Freguesia da Ajuda convidou todos os Ajudenses a participar na celebração do Dia da Liberdade tendo sido correspondida com uma forte e animada participação.

A festa começou, logo pela manhã, com a distribuição de cravos. Ao longo da Travessa da Boa Hora várias associações e instituições da freguesia



expuseram os seus serviços e trabalhos.

Também a Junta de Freguesia da Ajuda mostrou os vários serviços disponibilizadas à população, com destaque para a Academia da Juventude, Casa da Cultura, Universidade Sénior, AjudaEmprega e Proteção Civil. No palco instalado em frente às escadinhas, um duo de cantores recordou músicas de intervenção. Apresentaram-se também grupos de dança, de bombos e de desporto juvenil. Uma manhã repleta de cor e alegria demonstrando o apreço que a Ajuda tem pelos valores da Liberdade e Democracia.



## Ajuda em Diálogo para cuidar do espírito

O Jardim das Damas, nas traseiras do Palácio da Ajuda recebeu, no dia 5 de Maio, a 2ª edição de Ajuda em Diálogo.

Palestras, exercícios de tai chi, meditação, música e troca de ideias e experiências foram algumas das propostas para um domingo diferente e dedicado ao bem estar espiritual.

A iniciativa teve o apoio da Junta de Freguesia da Ajuda.



## Ajuda recebe Festival Corpo

A freguesia da Ajuda foi a escolhida para receber, nos próximos dias 20 e 21 de Julho, o Festival Corpo.

Até agora o Festival Corpo-Encontro Internacional de Dança tem sido realizado em Sintra. Aliás, a Ajuda participou na última edição que levou milhares de pessoas à Quinta da Ribafria, nos passados dias 27 e 28 de Abril. Este festival é considerado dos maiores encontros de dança do país, onde o público pode participar gratuitamente, em diferentes workshops, assistir a

espetáculos, visitar centros de exposições que reúnem artistas plásticos, com obras de escultura e outras, artesanato, fotógrafos, companhias, escolas, lojas de artigos de dança, e muito mais. Este evento tem por objetivo reunir, no nosso país, o maior número de pessoas ligadas à dança. A edição passada trouxe cerca de 2000 bailarinos a palco e cerca de 5000 participantes. A Ajuda recebe, assim, mais um grande evento que decorrerá nos jardins fronteiros ao Palácio Nacional da Ajuda.



## Belenenses regressa às Salésias

No passado dia 28 de Abril, Os Belenenses regressaram ao Campo das Salésias para celebrar a subida à Divisão de Honra da AF Lisboa. Ao vencer o jogo garantiram também o primeiro lugar no campeonato. O campo das Salésias foi onde o Belenenses se sagrou Campeão Nacional em 1945/46 e o primeiro relvado do país, onde a seleção nacional fez os seus primeiros jogos. Uma tarde de festa que foi um bom augúrio para o sucesso do projeto nas próximas épocas.

# A subida à Torre do Galo

Os moradores mais antigos garantem que “já lá vão umas dezenas de anos que a Torre está fechada”.

Aproveitámos a oportunidade proporcionada pela limpeza do interior da Torre, para subir até ao varandim. Após décadas de encerramento, a Junta de Freguesia da Ajuda propôs-se a proceder à limpeza da Torre do Galo, um edifício que é pertença do Ministério das Finanças.

Quando a equipa de limpeza entrou nesta Torre, que começou a ser construída em 1792, encontrou uma pilha de entulho que ocupava mais de metade da altura da sala de entrada. “Efeito dos ventos que fazem que o topo da torre funcione como uma chaminé ao contrário”, explicaram-nos. Agora é visível o resultado de um árduo trabalho de limpeza. Depois de se





passar uma divisão térrea, enfrentamos os 80 degraus de uma escada em caracol.

Primeira paragem numa divisão, com o tamanho de um quarto, surpreendentemente amplo.

Mais acima, nova paragem. No 67º degrau uma porta dá acesso ao andar onde está o mecanismo do relógio. Este relógio, com uma corda de 48 horas e datado de 1796 está, infelizmente, muito danificado.

Finalmente, chegamos ao andar dos 8 sinos que são testemunhos de momentos históricos. Foram sagrados em 25 de Março de 1793 e tocaram, pela primeira vez, no dia do nascimento da Princesa da Beira, D. Maria Teresa. Em Março de 1934, os sinos caíram durante um temporal, mas sem consequências graves. Permaneceram durante anos, antes de serem colocados, assentes na plataforma sineira no alto do campanário.

Dali desfruta-se de uma visão em 360º sobre grande parte da cidade de Lisboa. Uma vista que Jorge Marques, presidente da Junta de Freguesia da Ajuda, quer que seja acessível a todos: "primeiro fizemos a limpeza, agora iremos proceder a uma avaliação ao estado das várias estruturas para, mais tarde, criarmos condições para abrir a Torre do Galo a visitas do público", assegura enquanto fotografa os sinos que, mais acima, só são suplantados por um cata-vento constituído por um Galo sobre uma bola.

O Galo (há quem diga que é o maior do género, em Portugal) que dá nome à Torre, único edifício em cantaria de um complexo todo em madeira, que incluiu, após o terramoto de 1755, a Igreja Patriarcal de Lisboa, capela mandada destruir em 1834. Uma torre feita em cantaria para poder suportar o peso dos sinos o que, afinal, acabaria por garantir que, nos dias de hoje, seja uma das referências mais queridas dos moradores da Ajuda.



# Ajuda nas Olisipíadas

As escolas Alexandre Herculano, Homero Serpa, Manuel Sérgio e o CCR-CCR representaram com muito entusiasmo e excelentes resultados a Ajuda.

**641**

Nº Atletas Inscritos

**20**

Fases Escola Organizadas pela JFA

**4**

Fases Locais Organizadas pela JFA

**12**

Fases Locais, Concelhia e UIT que a JFA participou

**14**

Modalidades que participámos

Andebol  
Atletismo  
Basketball  
Boccia\*  
Ciclismo  
Futebol  
Ginástica  
Judo  
Karaté  
Natação  
Rugby  
Ténis de Mesa  
Voleibol  
Xadrez

\* (Modalidade Paralímpica)

## Andebol

Escalão I **2º Lugar**  
Escalão II **5º Lugar**  
Escalão III **7º Lugar**

## Futebol

Escalão II **10º Lugar**  
Escalão III **3º Lugar**

## Voleibol

Escalão IV **6º Lugar**

## Ginástica para todos GPT

**2º Lugar**

## Judo

Masculino Escalão II (-25kg)  
**Diogo Areias 3º Lugar**

Masculino Escalão II (-34kg)  
**José Almeida 1º Lugar**  
**Ricardo Cruz 3º Lugar**

## Karaté

Escalão III Masculino  
**Rodrigo Abreu 1º Lugar**

## Ténis de Mesa

Escalão I Feminino  
**Luna Silva 2º Lugar**

Escalão II Masculino  
**João Ferreira 2º Lugar**  
**David Simões 3º Lugar**

Escalão III Feminino  
**Mariana Rodrigues 1º Lugar**  
**Beatriz Ferreira 3º Lugar**



## Praia Campo Juvenil

A Junta de Freguesia da Ajuda está a proporcionar a 280 jovens, 2 semanas de férias diferentes e muito saudáveis, Até 12 de julho, Carcavelos será o destino para belas manhãs de praia. As tardes são preenchidas com várias visitas e atividades.

Em destaque, a ida às piscinas de Santarém, atividades radicais como escalada, rapel, slide, slackline, tiro com arco, orientação e Peddy Paper. Estão, também, programadas, uma ida a Sesimbra com canoagem, praia e exploração de gruta, uma visita à Quinta das Conchas e Lilásas e atividades desportivas no Pavilhão do Casal Vistoso.

## LISBOA +55 Vida mais ativa e mais saudável

Programa com coordenação do CCRCCR



### 18 DE ABRIL

Mais de 70 pessoas, dos 6 polos da Ajuda reunidas no Caramão da Ajuda. Momentos com exercício físico, e muito convívio num almoço repleto de animação.



### 4 DE JUNHO

Mais de 200 participantes no programa Lisboa +55, das freguesias da Ajuda e Alcântara, juntaram-se para apresentar os seus exercícios físicos no Pavilhão da Ajuda.

# NOVO LARGO DA BOA-HORA À AJUDA



A Câmara Municipal de Lisboa agradece a compreensão de todos pelos incómodos causados durante a execução desta obra. Estamos a construir uma cidade mais sustentável e amiga das pessoas.

- Passeios mais largos e confortáveis
- Mais acessibilidade e segurança para peões
- Mais zonas de lazer e mais árvores
- Mais segurança rodoviária
- Melhor iluminação pública
- Melhor ordenamento do estacionamento
- Melhor utilização e vivência urbana
- Mais ecopontos para uma praça mais limpa

Início: 1 de julho

Prazo de execução: 150 dias

O que queremos para o Largo da Boa-Hora à Ajuda:

- Melhorar as condições de circulação pedonal
- Aumentar a segurança rodoviária clarificando as zonas de circulação e de estacionamento
- Criar zonas de estadia que permitam usufruir do espaço público

Esta obra foi planeada para ser executada em três fases de forma a reduzir os incómodos e condicionamentos à circulação. Durante as obras, será assegurada a existência de corredores contínuos de circulação de peões, bem como acessos a veículos de emergência e cargas e descargas pontuais.



- 1 Hospital Militar de Belém
  - 2 Igreja da Nossa Senhora da Boa-Hora
  - 3 Mercado da Ajuda
  - 4 Supermercado da Boa-Hora
  - 5 Escola Básica Alexandre Herculano
  - 6 Chafariz da Boa Hora
  - 7 Posto de limpeza da Ajuda
  - 8 Jardim
- a Área reservada para implantação de Quiosque  
b Área de esplanada  
c Parque infantil

### Vegetação



Árvores existentes



Jacarandá (Jacaranda mimosifolia)



Pereira de jardim (PYRUS calleryana "chanticleer")

Relvado

Revestimento herbáceo e subarbustivo

# Comerciantes da Ajuda

## WINE ROOM

Travessa da Memória, 47 A



## Carla Reis

**Há quanto tempo estão aqui na Ajuda?**

Há cinco meses. Os meus sócios gostam imenso do bairro e uma delas estudou no Polo Universitário. Gostamos muito de estar aqui até porque a nossa proposta é um pouco “fora da caixa”

**Então como define a vossa proposta?**

Proporcionamos provas de vinhos, mas também exposições de produtores. Para já, só trabalhamos com vinhos portugueses de todas as regiões do país.

**Tem um espaço muito agradável com mesas.**

**Também há lugar para os**

**petiscos?**

Sim, temos várias especialidades para acompanhar cada tipo de vinho. Queijo no forno com azeite de trufa branca presunto de porco preto e mel de rosmaninho, alheira de caça com creme de castanha e o presunto de pato, são as nossas especialidades mais pedidas.

**Como está a correr?**

Está em crescimento. Temos muitos clientes da Ajuda, do resto da cidade e do estrangeiro. Somos recomendados por aplicações como o Trip Advisor e, felizmente, revistas e televisões têm feito reportagens sobre o nosso espaço.

## Maria Franco

**Há quanto tempo estão na Ajuda?**

Na Ajuda, vai fazer agora dois anos. Na altura vivia aqui e, para além disso, resolvemos fugir ao centro da cidade. Para nós é mais económico e gostamos de estar aqui no nosso cantinho. Somos uma equipa de seis pessoas.

**Pelo nome é fácil perceber qual a vossa atividade...**

Organizamos casamentos. Tratamos de tudo, da decoração ao local. Temos clientes de todo o país e também do estrangeiro. Há muitos estrangeiros a escolher Portugal para se casarem.

**Como é que está a correr o negócio?**

Muito bem. Este ano temos 40 casamentos. Vamos organizar um, muito especial, no Museu de História Natural.



## CASAR COM GRAÇA

Rua Dom Vasco 48 A

## Mercearia Mário Gonçalves Lda

Travessa do Guarda Jóias, 24 A



## Glória Lima

**Há quantos anos está aqui?**

Há 34 anos. Aqui toda a gente conhece o estabelecimento como a mercearia da Glorinha.

**As suas clientes são de onde?**

São aqui da Ajuda. São clientes de há muitos anos. Muitos vinham aqui ainda jovens e agora já são mais velhotes. Mas também vem cá alguma juventude e até alguns estrangeiros. Com as rendas de casa muito

altas, os jovens não lhes podem chegar e os estrangeiros aproveitam. Muitos fazem as compras nos hipermercados mas na hora de fazer as refeições falta sempre alguma coisa e, então, vêm aqui.

**Como é que está a correr o negócio?**

Rés vés campo de ourique. Dá para ir aguentando. O que tem mais saída? A fruta, o peixe congelado e a água.

Bairro da Ajuda  
26.10 ┃ 03.11

# LISBON WEEK '19

Bairro da Ajuda

Bairro da Ajuda  
26.10 ┃ 03.11

Um Projecto

Actu.

Co-produção



LISBOA  
CÂMARA MUNICIPAL

Ajuda  
Junta de Freguesia

# Agenda



<b>01 a 12</b> 01 a 12 de Julho <b>Praia Campo Juvenil</b>	<b>20 e 21</b> 20 e 21 de Julho <b>Festival Corpo LX</b> Jardins do Palácio da Ajuda	<b>27 e 28</b> 27 e 28 de Julho <b>Festa Julina</b> Largo da Paz
<b>08</b> 08 de Setembro <b>Festival Hípico</b> Quartel da GNR	<b>09 a 13</b> 09 a 13 de Setembro <b>Praia Campo Sénior</b>	<b>13</b> 13 de Setembro <b>Música ao Largo</b> Largo da Paz
<b>18 e 19</b> 18 e 19 de Setembro <b>Passeio do Idoso</b>	<b>19 a 21</b> 19 a 21 de Setembro <b>POPular Ajuda (Inatel)</b> Jardins Palácio da Ajuda	<b>Setembro</b> Setembro <b>Abertura do ano letivo</b> Universidade Sénior da Ajuda



## contactos úteis

### PSP

Esquadra de Belém  
213 619 626

Esquadra de Calvário  
213 619 628

### Policiamento de proximidade

Belém - 925 783 985  
Alcântara - 925 783 986

### Centro de Saúde da Ajuda

213 600 260

### Posto de limpeza da Boa-Hora

213 631 089

### Mercado da Boa-Hora

213 621 689



## farmácias de serviço

### Cruzeiro

Rua do Cruzeiro, 52A  
T. 213 610 731  
12 de Julho  
14 de Setembro

### Moura

Travessa da Memória, 45B  
T. 213 630 944  
05 de Julho  
07 de Setembro

### Boa Hora

Rua dos Quartéis, 25  
T. 213 619 340  
15 de Julho  
17 de Setembro

### Mendes Gomes

Calçada da Ajuda, 220-222  
T. 214 053 799  
27 de Julho  
29 de Setembro

### Lídia Almeida

Calçada da Ajuda, 170  
T. 213 658 062  
16 de Agosto