

JUNTA DE FREGUESIA

Avenidas Novas



Clara de Sousa

À conversa com a jornalista
Clara de Sousa.

FREGUESIA

Dia Internacional
da Mulher

PASSEIO

Estações de Metro
das Avenidas Novas

NEGÓCIO

Velocité Café



EXECUTIVO



**DANIEL DA CONCEIÇÃO
GONÇALVES DA SILVA**

Presidente (PPD/PSD)

Pelouros

Recursos Humanos, Proteção Civil,
Ação Social, Gabinete de Comunicação,
Informática e Telecomunicações



**PEDRO MANUEL CUNHA
DA SILVA RIBEIRO**

Tesoureiro (PPD/PSD)

Pelouros

Substituição Legal do Presidente,
Aprovisionamento, Financeira, Tesouraria,
Atividades Económicas, Higiene e Salubridade,
Ambiente, Requalificação do Espaço Público



**JOSÉ MANUEL GOMES
MENDES SOARES**


Secretário (PPD/PSD)

Pelouros


Expediente e Recenseamento Eleitoral


ONDE ESTAMOS

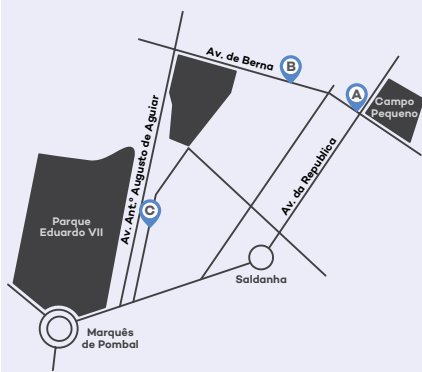
SEDE

Avenida de Berna, n.º 1 
1050-036 Lisboa
Tel.: 219 363 060
Email: geral@jf-avenidasnovas.pt
Horário: Dias úteis das 9h00 às 17h30

DELEGAÇÕES

Avenida Marquês de Tomar, 106 A 
1050-158 Lisboa
Tel.: 217 978 881
Email: geral@jf-avenidasnovas.pt
Horário: Dias úteis das 9h00 às 18h00

Rua de São Sebastião da Pedreira, 158A 
1050-209 Lisboa
Tel.: 219 363 062
Email: geral@jf-avenidasnovas.pt
Horário: Dias úteis das 9h00 às 18h00



**MARIA LEONOR MATOSO TEIXEIRA
DE MELO BAPTISTA DE SOUSA**

Vogal (Independente)

Pelouros

Saúde e Gabinetes Clínicos e Educação



**CRISTINA MARIA FERNANDES
DUARTE MARTINS**

Vogal (PPD/PSD)

Pelouros

Instalações e Equipamentos da Freguesia
e Atendimento



ANTÓNIO MANUEL DE SOUSA PARENTE

Vogal (PPD/PSD)

Pelouros

Cultura, Juventude e Desporto



ABEL MANUEL EUSÉBIO SIMÕES

Vogal (PPD/PSD)

Pelouros

Contraordenações e Património

INDICE

Janeiro – Março 2015

EDITORIAL 4

FREGUESIA 5



Dia Internacional da Mulher

O dia 8 de março marca o Dia Internacional da Mulher. Considerando a importância da data, a Junta de Freguesia de Avenidas Novas decidiu homenagear 8 mulheres devido ao elevado profissionalismo e dedicação que têm demonstrado nas diversas áreas da sociedade, desde o jornalismo à política.

As Janeiras nas Avenidas Novas

A SIC veio à Junta

Contas do executivo de Avenidas Novas aprovadas

AÇÃO SOCIAL 8

Colónia de Férias da Páscoa

As Férias Desportivas da Páscoa, promovidas pela Junta de Freguesia de Avenidas Novas, decorreram entre 23 e 27 de março, foram ricas em adrenalina!

Passeio a Seia

ESPAÇO PÚBLICO 9

Encontros das Avenidas Novas

Espaço público e espaços verdes

Novas fardas para a equipa de Higiene Urbana

Varredura e limpeza das ruas

DESPORTO 10

Abertura das Olisipiadas

Os jogos da cidade (Olisipiadas) estão de volta. A Cerimónia de abertura teve lugar no dia 21 de fevereiro, no Complexo Desportivo Municipal do Casal Vistoso.

Provas de Natação

Jogos da equipa de futsal

SAÚDE 11

Protocolo de Medicina Dentária

Ao abrigo do acordo celebrado, os moradores da freguesia de Avenidas Novas têm acesso a um serviço de excelência, em condições mais vantajosas às apresentadas ao público em geral.

I Jornadas Vida Saudável

Gabinetes de Enfermagem

EDUCAÇÃO 12

Alimentação Saudável

Leitura para os Alunos

CURTAS 13

VAI ACONTECER... 13

À CONVERSA 14



Clara de Sousa

A jornalista Clara de Sousa, única jornalista portuguesa a ser pivot dos principais noticiários dos três canais generalistas.

PASSEAR 16

Estações de Metro das Avenidas Novas

São 7 as estações de metro que servem a freguesia de Avenidas Novas. Todas elas pertencem à 1ª fase do 1º escalão da construção da rede...

NEGÓCIOS 18



Velocité Café

Sabia que na Freguesia de Avenidas Novas encontra o mais inovador conceito de loja de bicicletas, restaurante, rent-a-bike e oficina, tudo num único lugar?

CURSOS DA UNANTI 19

AVENIDAS NOVAS Ano II / N.º 4 / I série / março de 2015 / Periodicidade Trimestral / Distribuição gratuita

Proprietário e Editor **JUNTA DE FREGUESIA DE AVENIDAS NOVAS** (Avenida de Berna, 1 – 1050-036 Lisboa) / Tel. 219 363 060 (geral) /E-mail – geral@jf-avenidasnovas.pt) Diretor **DANIEL GONÇALVES** Projeto gráfico e paginação **TIL DESIGN** (www.tildesign.pt) Coordenação e gestão de conteúdos **JUNTA DE FREGUESIA DE AVENIDAS NOVAS** Publicidade **JUNTA DE FREGUESIA DE AVENIDAS NOVAS** Impressão **REINALDO FERNANDES HIGINO, LDA** (Estrada do Mirante, 26 - 2605-095 Belas) Tiragem **20.000 EXEMPLARES**

Mais um ano dedicado a si

DANIEL GONÇALVES

Presidente da Junta de Freguesia de Avenidas Novas

Esta é a primeira edição do ano de 2015 da revista da Freguesia de Avenidas Novas, e como mensagem inicial quero desejar a todos aqueles que vivem, trabalham, estudam ou que, de algum modo, nos visitam diariamente, um ano de 2015 pleno de sucesso e saúde.

Renovámos a nossa publicação trimestral que tem agora um formato mais atual e acima de tudo, mais direcionado para o propósito fundamental de Informar a população das ações desenvolvidas pela Junta de Freguesia, e dos serviços que prestamos.

Entre as várias atividades realizadas neste trimestre aproveito para destacar a homenagem que a Junta de freguesia fez, no âmbito das comemorações do Dia Internacional de Mulher, celebrado no passado dia 8 de Março, onde se distinguiram 8 mulheres que pela sua conduta, valor e trabalho desenvolvido, nas suas áreas de atuação, merecem ser distinguidas.

A jornalista Clara de Sousa, a deputada Odete Santos, a ex-Ministra Maria Graça Carvalho, a Vereadora da Câmara Municipal de Lisboa Paula Santos, a atleta paraolímpica Odete Fiúza, as atrizes Carmen Dolores e Isabel Damatta e a radialista Vanda Miranda, foram as homenageadas deste ano. Foi ocasião para recordar e honrar todas as mulheres, que ao longo dos tempos, têm lutado pela dignificação da condição feminina e pela igualdade de direitos e oportunidades.

Outra atividade que destacamos foram as Primeiras Jornadas de Vida Saudável, promovidas pela Universidade das Avenidas Novas para a Terceira Idade (UNANTI), que deram espaço à discussão de temas como a formação ao longo da vida ou o envelhecimento ativo.

É de destacar ainda as comemorações da Semana da Leitura, promovendo momentos de leitura com os alunos do 1º ciclo, comemorações a que a Junta de Freguesia se associou para reforçar a necessidade de criar hábitos de leitura às nossas crianças, como ferramenta fundamental para o futuro.

Destaco também a participação da Junta de Freguesia de Avenidas Novas nas Olisipiadas, através de algumas das nossas modalidades desportivas que participaram com empenho e muita vontade de vencer.

Aproveito ainda esta 1ª edição de 2015 da Revista para dar uma palavra de agradecimento público aos nossos funcionários que se empenham em dar o seu melhor, nas mais diversas atividades, para servir a nossa população e engrandecer a nossa freguesia e a nossa Cidade.

O começo de cada ano simboliza o início de um ciclo, que queremos mais próspero e mais digno para todos aqueles que em nós confiam. Podem os nossos fregueses continuar a contar com o empenho, trabalho e dedicação de toda a nossa equipa de trabalho.

Cordialmente,
Daniel Gonçalves

DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Junta de Freguesia de Avenidas Novas presta homenagem a 8 mulheres extraordinárias.

O dia 8 de março marca o Dia Internacional da Mulher. Considerando a importância da data, a Junta de Freguesia de Avenidas Novas decidiu homenagear 8 mulheres devido ao elevado profissionalismo e dedicação que têm demonstrado nas diversas áreas da sociedade, desde o jornalismo à política. A Sessão Solene de Homenagem teve lugar no Hotel Sheraton, numa sala repleta.

A jornalista Clara de Sousa, única jornalista portuguesa a ser pivot dos principais noticiários dos três canais generalistas, foi uma das homenageadas nesta cerimónia solene. Vanda Miranda - radialista da Rádio Comercial, Odete Santos - deputada, Graça Carvalho - ex-Ministra e ex-deputada do Parlamento Europeu, Paula Marques - Vereadora da Câmara Municipal de Lisboa, Odete Fiúza - atleta paraolímpica, e as atrizes Carmen Dolores e Isabel Damatta integram também a lista de homenageadas da Freguesia de Avenidas Novas.

“Gostava de acreditar que este pudesse ser um dia de memória”, afirmou a jornalista Clara de Sousa que, acredita ainda haver um longo caminho a percorrer para que as desigualdades entre Homens e Mulheres se extingam. “O Homem e a Mulher têm que unir esforços para que ambos conquistem uma sociedade onde os direitos e oportunidades sejam iguais. Quando assim for, esta luta será mais que ganha”, concluiu a jornalista.



A vereadora da CML, Paula Marques, e a atriz Isabel Damatta, fizeram questão de lembrar que o Dia da Mulher é um dia de memória. “Passados tantos anos, este é um dia de celebração. De celebração com noção da resistência de futuro que precisamos de ter. É verdade que estamos melhores mas as desigualdades várias continuam. É importantíssima esta celebração. Um dia talvez, de forma utópica, não iremos necessitar de ter o Dia Internacional da Mulher”, disse Paula Marques.

O presidente da Junta da Freguesia de Avenidas Novas, Daniel Gonçalves, alertou para a importância do papel da mulher na sociedade, referindo que “enquanto houver clivagens entre homens e mulheres, este dia deve ser sempre lembrado”.



AS JANEIRAS NAS AVENIDAS NOVAS

Dirigidos pelo maestro Carlos Moreno, mostraram todo o seu talento e dedicação.

Os alunos do Grupo Coral e do Cante Alentejano da UNANTI – Universidade das Avenidas Novas para a Terceira Idade, vieram cantar as Janeiras e deixar os votos de um Bom Ano Novo, à sede da Junta de Freguesia de Avenidas Novas.

Dirigidos pelo maestro Carlos Moreno, mostraram todo o seu talento e dedicação.

O Presidente da Junta de Freguesia de Avenidas Novas, Daniel Gonçalves, em nome de todos os presentes, agradeceu e renovou os votos de Feliz Ano Novo.

Os alunos do Grupo Coral da UNANTI – Universidade das Avenidas Novas para a Terceira Idade, cantaram as Janeiras no Centro Infantil Visconde Valmor.

As crianças de um e dois anos portaram-se à altura e assistiram à atuação com uma atenção de fazer inveja a muitos adultos. Foi uma experiência maravilhosa e a repetir certamente, esta partilha de experiências entre gerações de avós e netos.



ALUNOS DO 1º ANO CANTAM AS JANEIRAS NA SEDE DA JUNTA DE FREGUESIA

Os alunos do 1º ano da EB1-J.I. Mestre Arnaldo Louro de Almeida vieram cantar as Janeiras à sede da Junta de Freguesia de Avenidas Novas.

E que bem cantaram eles! Muito bem dirigidos pelas professoras Rosário e Paula, os alunos mostraram que sabem o que fazem. Depois de uma prestação irrepreensível, houve lugar a um merecido lanche.

A Professora Rosário deu ainda uma breve explicação aos alunos acerca do local onde se encontravam e do papel de uma Junta de Freguesia na Sociedade Civil e logo houve interessados em esclarecer mais detalhes com o próprio presidente da Junta, Daniel Gonçalves. Os nossos sinceros agradecimentos aos alunos e suas professoras!

Apoio no preenchimento eletrónico da Declaração de IRS 2015

1 a 30 de abril
2ªs, 4ªs e 6ªs, das 9h às 13h
Av. Marquês de Tomar, 106 A
Disponível para idosos

Junta de Freguesia de Avenidas Novas
 geral@jf-avenidasnovas.pt
 www.jf-avenidasnovas.pt
 219 363 060
 DIAS ÚTEIS DAS 9H ÀS 18H

A SIC VEIO À JUNTA

O canal de televisão SIC quis ouvir, de viva voz, o que têm a dizer os nossos fregueses acerca desta iniciativa.

Durante todo o mês de abril, a Junta de Freguesia de Avenidas Novas disponibiliza, aos fregueses idosos, um serviço de apoio ao preenchimento online da Declaração de IRS.

O canal de televisão SIC quis ouvir, de viva voz, o que têm a dizer os nossos fregueses acerca desta iniciativa.

O Presidente Daniel Gonçalves falou ainda das diversas iniciativas levadas a cabo pelo executivo, no sentido de apoiar os residentes seniores.



CONTAS DO EXECUTIVO DE AVENIDAS NOVAS APROVADAS

Obteve a aprovação das contas de 2014, com um resultado líquido do exercício de € 1.130.594,53.

Primeira sessão ordinária da Assembleia de Freguesia das Avenidas Novas.

A Assembleia de Freguesia das Avenidas Novas reuniu dia 23 de Abril, para a primeira sessão ordinária de 2015.

De entre os vários pontos na agenda, foi discutida e deliberada a aprovação das contas relativas ao ano de 2014.

Mesmo sem maioria na Assembleia de Freguesia, é de notar que o executivo liderado pelo social-democrata Daniel Gonçalves obteve a aprovação das contas de 2014, com um resultado líquido do exercício de € 1.130.594,53.

FÉRIAS DESPORTIVAS PÁSCOA 2015

As Férias Desportivas da Páscoa, promovidas pela Junta de Freguesia de Avenidas Novas, decorreram entre 23 e 27 de março, foram ricas em adrenalina!

47 jovens da Freguesia, com idades entre os 6 e os 14 anos, tiveram a oportunidade de experimentar diversas atividades, desde Jogos 100 Fronteiras, Orientação, Oficina de bijuterias e reciclagem, Oficina de Teatro, Jogos Aquáticos, Oficina de máscaras, Caça ao Tesouro, Oficina de Kizomba, Torneios Desportivos, viver a experiência de um verdadeiro recruta, no dia Dia Militar e dançar numa discoteca.

**Foi, sem dúvida, uma semana
plena de emoções e de aventuras
inesquecíveis.**

No dia em que terminou a colónia de Férias desportivas, promovida pela Junta de Freguesia de Avenidas Novas, o Presidente, Daniel Gonçalves não quis deixar de estar presente para felicitar todos os participantes e entregar, pessoalmente, alguns diplomas de mérito.

Aproveitamos a ocasião para agradecer a dedicação e profissionalismo de todos os colaboradores que permitiram que as atividades se desenvolvessem com a alegria e segurança necessárias.

Foi, sem dúvida, uma semana plena de emoções e de aventuras inesquecíveis, já a desejar que as férias de verão se aproximem! Fica a garantia de novos desafios! Esteja atento!



PASSEIO A SEIA

**Uma iniciativa onde convívio
e a camaradagem marcaram presença.**

Dia 14 de março foi a data escolhida para mais um passeio promovido pela Junta de Freguesia de Avenidas Novas, desta feita a Seia (Distrito da Guarda).

O Museu do Pão, foi um dos locais visitados, numa iniciativa onde convívio e a camaradagem marcaram presença.

Daniel Gonçalves, Presidente da Junta de Freguesia, reforçou a importância destes encontros, como forma de promover o envelhecimento ativo e o fortalecimento dos laços entre pessoas que, nalguns casos, vivem sozinhas, sendo raras as ocasiões para o convívio.



ENCONTROS DAS AVENIDAS NOVAS

Decorreu no passado dia 11 de março, no Centro de Informação Urbana de Lisboa, o primeiro Encontro das Avenidas Novas, subordinado ao tema "As Árvores e as Avenidas Novas".

Esta iniciativa, que teve como objectivo, apresentar à população, o Plano de Intervenção nas árvores em caldeira da freguesia, contou com a presença do vogal Pedro Ribeiro, responsável pelo pelouro dos Espaços Verdes da Junta de Freguesia, da técnica Gilda Coimbra e da Eng^a Margarida Ferreira da CML.

Os participantes, bastante interventivos, salientaram a importância desta ação promovida pela Junta de Freguesia de Avenidas Novas, como forma de promover o debate público e dar a conhecer aos fregueses, as iniciativas a desenvolver.



VARREDURA E LIMPEZA DAS RUAS

Para além da varredura e limpeza diária, outra das importantes tarefas da equipa da Higiene Urbana da Junta de Freguesia de Avenidas Novas é a lavagem das ruas e espaços públicos.



NOVAS FARDAS PARA A EQUIPA DE HIGIENE URBANA

A equipa da Higiene Urbana da Junta de Freguesia de Avenidas Novas é composta por 50 profissionais.

Estes colaboradores desempenham, diariamente, um papel fundamental para a qualidade de vida de todos os residentes. Para continuarmos a desenvolver um bom trabalho é fundamental dotar as equipas das melhores condições, assim, os colaboradores da Higiene Urbana receberam em fevereiro novos fardamentos.

ESPAÇO PÚBLICO E ESPAÇOS VERDES

Entre os meses de fevereiro e maio de 2015, no âmbito do Programa de Manutenção do Arvoredo, estão a decorrer trabalhos relativos a podas (manutenção e sanitária)

A Junta de freguesia tem promovido a divulgação atempada e por rua, por forma a minimizar eventuais transtornos.

Durante este período, pedimos a todos os moradores a melhor atenção no sentido de não estacionar os carros nos locais assinalados. Agradecemos a colaboração de todos.

ABERTURA DAS OLISIPIADAS



OLISIPIADAS
OS JOGOS ESTÃO DE VOLTA

Abertura Oficial
Complexo Desportivo
Municipal do Casal Vistoso
21 Fev - 14h

FASE LOCAL

GINÁSTICA RÍTMICA	20h 00' 00"
TÊNIS DE MESA	20h 30' 00"
FUTSAL	20h 45' 00"
GINÁSTICA	21h 00' 00"
JUDO	21h 15' 00"
ARLEQUINHO	21h 30' 00"
VOLEIBOL	21h 45' 00"
ANATÓMICA	22h 00' 00"
COLETO	22h 15' 00"
JOGOS	22h 30' 00"
BÓLEA	22h 45' 00"

Vem assistir e apoiar a tua equipa!

CONTACTA A TUA ESCOLA DE FREGUESIA

LISBOA

Os jogos da cidade (Olisipiadas) estão de volta. A Cerimónia de abertura teve lugar no dia 21 de fevereiro, no Complexo Desportivo Municipal do Casal Vistoso. O executivo da Junta de Freguesia de Avenidas Novas fez-se representar pelo seu vogal do Desporto, António Parente. Decorreram durante todo o fim de semana vários jogos desta primeira fase de apuramento.

Estão inscritos nas Olisipiadas cerca de 3 500 atletas entre os 6 e os 14 anos de idade, distribuídos por 12 modalidades desportivas (individuais e coletivas).

A freguesia de Avenidas Novas compete em 3 modalidades - natação, futsal e voleibol. A festa do desporto começou e os nossos jovens desportistas contam com o apoio da Junta de Freguesia numa demonstração da relevância que este executivo atribuiu ao desenvolvimento da prática desportiva pelos jovens, promovendo a qualidade da sua formação individual.

PROVAS DE NATAÇÃO

Decorreram no domingo, dia 22 de março as provas de natação das Olisipiadas 2015 - evento desportivo, organizado pela Câmara Municipal de Lisboa e por todas as Juntas de Freguesia da Cidade.

Numa casa cheia, a Freguesia de Avenidas Novas, anfitriã das provas, fez-se representar com vários atletas e contou com a presença e apoio do Vogal do Desporto, António Parente. Uma palavra de agradecimento a toda a equipa de profissionais da Piscina do Rego, pela forma exemplar como organizaram e conduziram os trabalhos.

Celebrou-se, uma vez mais, a festa do desporto e a alegria contagiante das crianças, felizes com a sua participação. O nosso obrigado a todos!

JOGOS DA EQUIPA DE FUTSAL

A equipa de futsal formação, escalão de Sub-10, da Junta de Freguesia de Avenidas Novas, participou nas Olisipiadas 2015. Os jogos realizaram-se nos dias 28 de fevereiro e 1 de março, na Escola Secundária Rainha Leonor. Em qualquer um dos 3 jogos disputados, os nossos atletas estiveram à altura e merecem desse já o nosso agradecimento, pelo empenho e dedicação demonstrados.

Os jogos
realizaram-se nos
dias 28 de fevereiro
e 1 de março.

Para além do futsal, a Freguesia de Avenidas Novas competiu nas modalidades de voleibol e natação.

I JORNADAS VIDA SAUDÁVEL



Pretendeu-se discutir temas como a formação ao longo de toda a vida, saúde e bem-estar

Decorreram no passado dia 13 de março, as Primeiras Jornadas de Vida Saudável, promovidas pela UNANTI – Universidade das Avenidas Novas para a Terceira Idade, com o apoio da Junta de Freguesia.

Numa sala repleta de participantes, pretendeu-se discutir temas como a formação ao longo de toda a vida, saúde e bem-estar e a arte do rejuvenescimento. A abertura dos trabalhos esteve a cargo do Presidente da Junta de Freguesia de Avenidas Novas, Daniel Gonçalves, de Emília Noronha e do ator Octávio Matos, (Coordenadora e Embaixador da UNANTI, respetivamente). Do painel de participantes, de salientar a participação do Dr. Passos Ângelo, médico e da escritora Isabel Ribeiro Monteiro. Houve ainda tempo para algumas atuações, nomeadamente do Grupo de Cante Alentejano da UNANTI e do Coro da ULTI.

Uma palavra de sincero agradecimento ao El Corte Inglés, pela disponibilização da sala, assim como por todo o apoio logístico proporcionado.



PROTOCOLO DE MEDICINA DENTÁRIA

A saúde e higiene oral são fundamentais para bem-estar geral de todas as pessoas. A pensar nessa necessidade, foi assinado no dia 7 de janeiro um protocolo de colaboração entre a Junta de Freguesia de Avenidas Novas e a Rasteiro e Maya, no âmbito da prestação dos cuidados de saúde de medicina dentária.

Ao abrigo do acordo celebrado, os moradores da freguesia de Avenidas Novas têm acesso a um serviço de excelência, em condições mais vantajosas às apresentadas ao público em geral. Os serviços são prestados na Clínica First Health, localizada na Avenida Marquês de Tomar, 104 – 1º Dto.- Telf. 217 986 781. Informações específicas sobre os atos médicos, marcações e tabela de preços, devem ser solicitadas diretamente na Clínica.



GABINETES DE ENFERMAGEM

A Junta de Freguesia de Avenidas Novas disponibiliza serviços de enfermagem (S. Sebastião, Igreja de Nossa Senhora de Fátima e Bairro de Santos/Rêgo), onde os fregueses podem, de forma totalmente gratuita avaliar e medir a Tensão Arterial, assim como a Glicémia e o Colesterol, fazer pensos e tirar pontos e administrar injetáveis, pedir medicamentos e apoio emocional.

LEITURA PARA OS ALUNOS

As crianças ouviram atentamente, as várias histórias e participaram com grande entusiasmo, partilhando as suas próprias experiências.

No âmbito da comemoração da semana da leitura, que decorreu entre 2 a 6 de março, o corpo docente da EB de S. Sebastião da Pedreira, convidou a vogal da educação Leonor Sousa, para ler uma história a uma das turmas da escola.

Este ano, a semana da leitura teve como tema “Palavras do mundo – ditas, cantadas, escritas e ilustradas”.

Lançado que estava o desafio, faltava escolher o livro e a escolha recaiu sobre o Meu Primeiro Atlas.

As crianças ouviram atentamente, as várias histórias e participaram com grande entusiasmo, partilhando as suas próprias experiências e dando mostras de elevados conhecimentos geográficos.

No fim quiseram agradecer, da forma que melhor sabem fazer: com muito sorrisos e abraços carinhosos.

Luísa Paulino, professora titular desta turma do 3º ano, não cabia em si de orgulho pela forma como as crianças responderam a esta iniciativa. Nas palavras de Leonor Sousa, “foi uma experiência maravilhosa”, e por isso, a repetir certamente.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

III Congresso Escolar sobre Alimentação Saudável – “O Peso Ideal”

Decorreu no dia 25 de fevereiro, no Grande Auditório do ISCTE, o III Congresso Escolar sobre Alimentação Saudável – “O Peso Ideal”, promovido pela Escola Básica Mestre Arnaldo Louro de Almeida e Jardim de Infância do Rego.

Esta iniciativa, onde esteve presente a vogal da Junta de Freguesia, Leonor Sousa, responsável pelo pelouro da Educação, contou com a participação entusiasta de professores e alunos, que a brincar, debateram temas fundamentais para uma vida mais saudável como tomar sempre o pequeno-almoço, comer fruta e legumes, várias vezes por dia e fazer exercício físico.

Curtas

VISITA DE FUNCIONÁRIOS PÚBLICOS TURCOS

A Junta de Freguesia de Avenidas Novas recebeu no dia 3 de março uma visita muito especial.

No âmbito de um programa de intercâmbio, promovido pela Câmara do Comércio, Indústria e Turismo Luso-Turca, um grupo de funcionários públicos turcos realizou uma visita de estudo técnica, às áreas administrativas e de gestão da nossa Junta.

Acompanhados pela vogal da Educação da Junta de Freguesia de Avenidas Novas, Leonor Sousa e pelo interprete da Câmara Luso-Turca, o visitantes tiveram a oportunidade de conhecer as diversas áreas

ASSOCIAÇÃO DE COMERCIANTES DO BAIRRO AZUL

O Presidente da Junta de Freguesia, Daniel Gonçalves e o Vogal Pedro Ribeiro, receberam no dia 12 de março, os representantes da Comissão de Comerciantes do Bairro Azul.

Nesta reunião foram manifestadas algumas preocupações, nomeadamente ao nível da circulação automóvel e do isolamento provocado pela reestruturação efetuada. O executivo mostrou disponibilidade para, em conjunto, encontrar as soluções mais adequadas.

MUSEOLOGIA

Alunos da UNANTI - Universidade das Avenidas Novas para a Terceira Idade e fregueses das Avenidas Novas visitam o Museu da Associação de Futebol de Lisboa. Esta visita decorreu no âmbito do programa de visitas a museus de Lisboa, promovido pela disciplina de Museologia da UNANTI.

WORKSHOP MAQUILHAGEM

Audrey Hepburn dizia que as mulheres felizes são as mais bonitas, mas a Junta de Freguesia de Avenidas Novas, quis dar uma ajuda.

Em colaboração com a perfumaria Perfumes e Companhia do Saldanha, realizou-se, no passado dia 9 de março, no Espaço FAN do Mercado do Rego, um workshop de maquilhagem.

Aqui, as participantes tiveram a oportunidade de aprender novas técnicas, receber dicas e conselhos práticos e no fim, uma demonstração prática, feita pela maquilhadora Rita, a quem desde já agradecemos a dedicação e simpatia.

Vai acontecer na freguesia...

PREENCHIMENTO ELETRÓNICO DA DECLARAÇÃO DE IRS

DE 1/04 A 30/04

Durante o mês de abril, a Junta de Freguesia de Avenidas Novas, disponibiliza, aos idosos, apoio no preenchimento online da Declaração de IRS.

Procure-nos às 2^{as}, 4^{as} e 6^{as}, das 9h às 13h, na delegação da Junta de freguesia na Avenida Marques de Tomar, 106 A.

CANDIDATURAS PARA MONITORES DA COLÓNIA SOU FAN 2015

DE 27/04 A 27/05

Estão abertas as inscrições para Monitores das Colónias de Férias Sou FAN 2015.

Se tem mais de 18 anos, 9º ano de escolaridade, experiência em atividades com crianças e disponibilidade para partici-

par em formações ao sábado, contacte a Delegação da Junta de Freguesia na Av. Marquês de Tomar, 106 A, ou envie e-mail para geral@jf-avenidasnovas.pt.

Os documentos a entregar são o seu Curriculum Vitae atualizado, Cópia do Cartão do Cidadão e a Ficha de inscrição devidamente preenchida e assinada (disponível na delegação e em www.jf-avenidasnovas-pt.)

PORTA A PORTA – ALARGAMENTO DA ÁREA DE COBERTURA

EM ABRIL

Já durante o mês de abril, o serviço Porta a Porta vai aumentar o número de pontos de recolha e a área abrangida.

O objetivo é garantir que todo o perímetro geográfico da freguesia fica contemplado no traçado do percurso.

Destaca-se aqui o Bairro Azul e o Alto do Parque, que passam a contar com este serviço, à Porta.

IDENTIFICAÇÃO DOS SEM-ABRIGO DA FREGUESIA

14/05 SEXTA

No dia 14 de maio, a Junta de Freguesia, em parceria com a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, vai efetuar o levantamento do número de pessoas que vivem nas ruas da freguesia (sem-abrigo).

II CORRIDA DAS AVENIDAS NOVAS

17/05 SEXTA

Decorre no dia 17 de maio a II Corrida das Avenidas Novas III Corrida dos Pupilos do Exército.

Com partida do topo do Parque Eduardo VII e chegada aos Pupilos do Exército (junto à Radial de Benfica), esta prova considera percursos de 3, 5 ou 10 Kms.

Está assegurado o transporte de regresso ao local de partida.

Inscrição em www.corridapean.pt



Clara de Sousa

A jornalista Clara de Sousa, única jornalista portuguesa a ser pivot dos principais noticiários dos três canais generalistas.

A Clara foi uma das homenageadas pela Junta de Freguesia de Avenidas Novas, no âmbito das comemorações do Dia Internacional da Mulher. Que significado teve para si esse reconhecimento?

Senti-me honrada naturalmente. É o reconhecimento de muitos anos de trabalho numa área muito exigente, que foi durante décadas uma profissão tradicionalmente masculina, mas onde as mulheres de afirmam cada vez mais pela sua competência e seriedade.

Clara referiu na sua intervenção que, e passo a citar: "Gostava de acreditar que este pudesse ser um dia de memória" e que "O Homem e a Mulher têm que unir esforços para que ambos conquistem uma sociedade onde os direitos e oportunidades sejam iguais. Quando assim for, esta luta será mais que ganha". Podemos concluir destas suas palavras que existe ainda um longo caminho a percorrer para que as desigualdades entre Homens e Mulheres se extingam?

Eu acho que o grande problema está nas mentalidades e essas, felizmente, têm vindo a mudar, mas leva tempo. Atingir a chamada 'igualdade entre homens e mulheres' é um trabalho conjunto de homens e mulheres, no acesso às mesmas oportunidades, através de um critério de competência. Não simpatizo com as quotas. Penso que, mais tarde ou mais cedo, o principal factor a levar em conta é o mérito. Tanto mais que, hoje em dia, os homens também já têm direi-

tos que antigamente eram apenas das mulheres, e que as penalizavam perante as entidades empregadoras. Ainda há mais caminho para caminhar, mas ele está a ser percorrido.

Em que medida, de que forma pode o poder local contribuir para que esta clivagem diminua?

Desde logo, no acesso ao seu quadro de pessoal. Tem de dar o exemplo. Depois, apostando em informação que permita mudar mentalidades, em acções próprias ou em rede. A informação é uma arma poderosa e as juntas de freguesia e câmaras municipais têm a vantagem de estarem mais próximas dos seus municípios.

Enquanto profissional, já viveu situações que sentiu serem de discriminação?

Nunca senti qualquer discriminação em toda a minha vida profissional.

E não apenas na perspetiva das mulheres, mas de uma forma geral, na sua opinião, quais são as áreas que devem ter atenção acrescida por parte do Executivo de uma Junta de Freguesia para melhorar a qualidade de vida dos que lá moram, trabalham, estudam e visitam?

Numa época em que o país e, em consequência, o poder local está mais condicionado em termos financeiros, essas escolhas podem ficar mais limitadas, mas há sempre outras soluções que não custam dinheiro, e aí é muito importante a dinâmica que o poder local cria com entidades públicas e privadas da sua área de influência. Mas não creio que haja um modelo fixo sobre as áreas que devem ter atenção acrescida. Numa freguesia, com muitos idosos, as prioridades serão diferentes de uma freguesia com muitos jovens. Numa freguesia com muitos espaços verdes, será também diferente de outra em que predomine o betão. É um processo de análise que cada JF terá de fazer, e tomar opções.

As novas competências das juntas de freguesia obrigam a que estas tenham uma mais direta intervenção na dinâmica da freguesia. Em que medida considera que esta nova realidade autárquica é benéfica para a população? É profundamente benéfica essa descentralização. Quem está mais próximo, conhece melhor os seus municípios e

SE FOSSE PRESIDENTE DA JUNTA DE FREGUESIA POR UM DIA...

Um 'balcão do município', de atendimento permanente e resposta rápida, onde as pessoas se poderiam dirigir para obter todo o tipo de esclarecimentos, e não apenas os relacionados com a freguesia. É fundamental haver um espaço de referência do género, no apoio à população.

as suas necessidades. Esse reforço de competências parece-me o mais adequado.

No desempenho da sua profissão a Clara depara-se, em primeira mão, com muitas situações de desigualdade social, de género, desigualdade económica... Como podem as novas gerações contribuir para a mudança desse paradigma? A mudança do paradigma começa, antes de mais, em cada um de nós, mudando a nossa própria abordagem. Nem todas as pessoas têm as mesmas capacidades intelectuais, nem todas têm posturas pró-activas na vida, nem todas sabem o que fazer. Uma boa educação, académica e cívica, é fundamental. A família e a escola são os principais pilares para essa mudança. Infelizmente, nem sempre uma ou outra funcionam de forma bem estruturada. É o nosso grande desafio, enquanto sociedade. Não digo que as desigualdades acabem, porque não acabarão, mas podem ser reduzidas.



Estações de Metro das Avenidas Novas

São 7 as estações de metro que servem a freguesia de Avenidas Novas. Todas elas pertencem à 1ª fase do 1º escalão da construção da rede do Metropolitano de Lisboa, que abriu ao público em 1959 quando da inauguração da rede. Em termos arquitetónicos e artísticos seguiu o programa então adotado para todas as estações desse escalão, o projeto arquitetónico é da autoria do Arq.º Falcão e Cunha e o revestimento de azulejos da autoria da pintora Maria Keil.

Campo Pequeno

Linha Amarela

Saldanha

Linha Amarela e Linha Vermelha

Picoas

Linha Amarela

Marquês de Pombal

Linha Amarela e Linha Azul

S. Sebastião

Linha Azul e Linha Vermelha

Parque

Linha Azul

Entrecampos

Linha Amarela

Entrecampos

PONTOS DE INTERESSE

Biblioteca Central de Estudos Africanos
Biblioteca Nacional | Clínica São João de Deus
CML – Edifício Central do Município
CTT Entre Campos | Embaixada de Angola
Hospital Curry Cabral | Instituto da Mobilidade
e dos Transportes Terrestres
Instituto Gregoriano de Lisboa
Instituto Nacional de Cardiologia Preventiva
ISCTE Business School

Campo Pequeno



PONTOS DE INTERESSE

Biblioteca Municipal Palácio Galveias
Casa da Moeda | Culturgest
Ministério da Educação
Praça de Touros do Campo Pequeno
Sede da Caixa Geral de Depósitos
Sede do Tribunal de Contas
Universidade Nova de Lisboa – Faculdade de
Ciências Sociais e Humanas

Saldanha



PONTOS DE INTERESSE

Casa Museu Dr. Anastácio Gonçalves
Direção Geral de Agricultura
e Desenvolvimento Rural
Direção Geral do Consumidor
Direção geral do Ensino Superior
Embaixada da Rússia | Embaixada do Chile
Hospital Particular de Lisboa
Instituto de Reumatologia
Maternidade Dr. Alfredo da Costa
Ministério da Saúde | União Zoófila

Parque

PONTOS DE INTERESSE

Embaixada da República da Estónia
Embaixada da Venezuela
Estufa Fria e Quente
Ordem dos Engenheiros
Parque Eduardo VII
Pavilhão Carlos Lopes
Serviço de Estrangeiros e Fronteiras

São Sebastião

PONTOS DE INTERESSE

Embaixada da África do Sul
Fundação Calouste Gulbenkian
Igreja de São Sebastião da Pedreira
Maternidade Alfredo da Costa
Mesquita de Lisboa
Museu de Arte Moderna | Parque Eduardo VII

Picoas



PONTOS DE INTERESSE

Conservatórias do Registo Civil de Lisboa
Instituto das Novas Profissões
Instituto Nacional de Emergência Médica
Loja EMEL | Pousada da Juventude
Sede da UNICEF | Sede PT Comunicações
Sede Social do Metropolitano de Lisboa E.P.E
Sociedade Portuguesa de Autores

Marquês de Pombal



PONTOS DE INTERESSE

Cinemateca Portuguesa
Embaixada da Bélgica
Galeria Diário de Notícias
Parque Eduardo VII
Sociedade Nacional de Belas Artes

Velocité Café

Av. Duque de Ávila 120A,
1050-084 Lisboa, Portugal
(Estação de São Sebastião)
Tel. 21 354 5252

Horário: Quarta a segunda
(encerra à terça), das 10h00 às 20h00.
Oficina: das 11h00 às 20h00.

Sabia que na Freguesia de Avenidas Novas encontra o mais inovador conceito de loja de bicicletas, restaurante, rent-a-bike e oficina, tudo num único lugar?

Velocité Café de seu nome, fica na Avenida Duque de Ávila, 120 A e nasceu em 2012 como resultado do sonho de juntar duas paixões: Comida e bicicletas. Parece estranho? Talvez não.

Um menu caracterizado pela utilização de alimentos saudáveis, como os vegetais e fruta fresca que encontra numa variada oferta de saladas e sumos naturais, tostas, entre outras opções, todas deliciosas. Saiba ainda que se for de bicicleta tem um desconto de 10% (não inclui bebidas alcoólicas).

A disponibilidade de estacionamento para a bicicleta é mais ou menos óbvia, mas o que talvez ainda não saiba é que também pode reparar aqui a sua bicicleta. Enquanto almoça ou toma um chá (dos Açores), pode entregá-la aos cuidados de quem sabe e reparar um pneu ou mesmo fazer uma revisão, que nisto as bicicletas são como os outros veículos, precisam de manutenção.

Se não tem uma bicicleta, não se preocupe, que também aqui encontra solução, para lá vai a pé, mas pode regressar de bicicleta, escolhendo uma das muitas opções à venda na loja.

O Velocité Café tem também um serviço rent-a-bike, onde por €5,00/hora ou €15,00/dia pode alugar uma bicicleta e conhecer a cidade pelo seu próprio... pedal.



SUGESTÃO

Hambúrguer de bacalhau,
Prego em bolo do caco de alfarroba,
Tosta de salmão e rúcula.
Cerveja artesanal ou sumos naturais.

INFORMAÇÃO ÚTIL

Estacionamento para bicicletas (à porta). Não fumadores.
Desconto de 10% em restauração para quem for de bicicleta (não inclui bebidas alcoólicas).

UNANTI
Universidade das Avenidas Novas para a Terceira Idade



DESENHO E PINTURA

Rua Filipe Folque, 25

HORÁRIO

2ª feira das 15h00 às 16h30

4ª feira das 11h00 às 13h00 (Pintura)

5ª feira das 14h00 às 15h00 (Desenho)

DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

Bilhete de Identidade/Cartão do Cidadão

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES

Delegações da Junta de Freguesia
de Avenidas Novas

Av. Marquês de Tomar, 106 B

Rua S. Sebastião da Pedreira, 158 A

INSCRIÇÕES
ABERTAS



geral@jf-avenidasnovas.pt
www.jf-avenidasnovas.pt
217 978 881 / 219 363 062
DIAS ÚTEIS DAS 9H ÀS 18H



UNANTI
Universidade das Avenidas Novas para a Terceira Idade

APRENDA INGLÊS


Rua Filipe Folque, 25

HORÁRIO
2ª feira das 15h00 às 12h00
3ª feira das 12h00 às 13h00
(Língua e Cultura Inglesa)

DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA
Bilhete de Identidade/Cartão do Cidadão

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES
Delegações da Junta de Freguesia
de Avenidas Novas
Av. Marquês de Tomar, 106 B
Rua S. Sebastião da Pedreira, 158 A

geral@jf-avenidasnovas.pt
www.jf-avenidasnovas.pt
217 978 881 / 219 363 062
diarias@avenidasnovas.pt



UNANTI
Universidade das Avenidas Novas para a Terceira Idade

APRENDA FRANCÊS

Rua Filipe Folque, 25

HORÁRIO
2ª feira das 14h00 às 15h00
4ª feira das 10h00 às 11h30
(Língua e Cultura Francesa)

DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA
Bilhete de Identidade/Cartão do Cidadão

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES
Delegações da Junta de Freguesia
de Avenidas Novas
Av. Marquês de Tomar, 106 B
Rua S. Sebastião da Pedreira, 158 A

geral@jf-avenidasnovas.pt
www.jf-avenidasnovas.pt
217 978 881 / 219 363 062
diarias@avenidasnovas.pt



UNANTI
Universidade das Avenidas Novas para a Terceira Idade

APRENDA ITALIANO

Rua Filipe Folque, 25

HORÁRIO
2ª feira das 10h00 às 11h00
4ª feira das 11h00 às 12h00
(Língua e Cultura Italiana)

DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA
Bilhete de Identidade/Cartão do Cidadão

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES
Delegações da Junta de Freguesia
de Avenidas Novas
Av. Marquês de Tomar, 106 B
Rua S. Sebastião da Pedreira, 158 A

geral@jf-avenidasnovas.pt
www.jf-avenidasnovas.pt
217 978 881 / 219 363 062
diarias@avenidasnovas.pt

Cursos da UNANTI

A UNANTI - Universidade das Avenidas Novas para a Terceira Idade, projeto de formação ao longo da vida, desenvolvido pela Junta de Freguesia das Avenidas Novas, apresenta uma oferta de 34 cursos ou áreas de formação.

Mais informações em www.jf-avenidasnovas.pt/pt/cursos ou numa das delegações da Junta de Freguesia de Avenidas Novas (Atendimento nos dias úteis das 9h00 às 18h00), Avenida Marquês de Tomar, 106 - A e Rua S. Sebastião da Pedreira, 158 - A; Telefones: 217 978 881 / 219 363 062



CORRIDA PUPILOS DO EXÉRCITO **CORRIDA AVENIDAS NOVAS**

17 Maio **10H**
2015
10 Kms, 5 Kms e 3 Kms

Corredor Verde + Parque Florestal de Monsanto

*Local de partida • Cimo do Parque Eduardo VII
(junto à bandeira Nacional)*

*Local de chegada • 1ª secção dos Pupilos do Exército
(junto à radial de Benfica)*

Participa!!!

Inscribe-te em: www.corridapean.pt

Inscrição: 5 e 10 kms - 8€ / 3 Kms - 5€

No final da prova, asseguramos transporte da chegada para a partida



Vitalis

Budget



ASSOCIAÇÃO JORGE PINA

Liberty Seguros