Participa, comenta e partilha
a informação que transportamos
para ti no
facebook
Faz-te nosso amigo
e traz um amigo também
www.expressodooriente.com

Expresso do Oriente

SETEMBRO de 2011 - ano VI - n.º 67 - *mensal* - *Distribuição gratuita* - Director: Acácio Soares

Joaquina d'ouro

P 2

Ano novo lectivo na E.B. 1 Infante D. Henrique

P_3

Manuel Teixeira Gomes em Marvila foi recuperada

P_10

No Beato

Governo Participativo

P_11

Cresce e aparece nas aulas

P_8 e 9

"Pontes para um futuro mais positivo"

P 7

As hortas de Marvila

P_16

CLÍNICA DE CHELAS
Dental Chelas
Opções de Adesão (Pagamento Anual)
Individual ▪ 20 € | Familiar ▪ 30 €
Cartão de Saúde Dental
para toda a família,
a preços muito acessíveis!
Descontos nas especialidades médicas!
▪ Análises Clínicas
▪ Ecografia Geral
(Obstétrica, Mamária, Morfológica, Endovaginal, Cardiológica, Prostática e outras)
▪ Mamografia digital
▪ Ortopantomografia digital
▪ Especialidades Médicas
▪ Medicina Dentária
(Próteses Fixas e Removíveis, Ortodontia, Implantologia, Odontopediatria)
Av. Dr. Augusto Castro, Lt. 107, Lj. A e B • 1900-663 Lisboa
Tel.: 218 593 040 / 218 373 040 Fax: 218 374 606 • www.clinicadechelas.com • ccm@netcabo.pt

CENTRO MÉDICO D. DINIS
▪ Medicina Física e de Reabilitação
▪ Consultas de Reabilitação com controlo ecográfico, electromiográfico com apoio de tratamento de mesoterapia, musculo-tendinosa e ortopedia médica
(injecções de tecidos moles e intra-articulares)
▪ Apoio Domiciliário
Via Principal de Peões, Lt. 107, Lj. B – 1900-680 Lisboa
Tel.: 218 595 875 • www.ddinisfisio.com | d.dinis.fisio@netcabo.pt

ACORDOS: ARS, ADSE, ADMG, ADVANCECARE, RTP, RDP, MEDIS ACIDENTE, ANTRAL, MONTEPIO GERAL E OUTROS

Crónica Masculina

Raúl Amado
raulamado@gmail.com

Estou confuso...

Começou mais um ano escolar e com ele chega sempre a nostalgia da minha infância despertando em mim uma terna vontade de voltar à escola.

A bem da verdade devo dizer que todos os anos é a mesma coisa mas este ano decidi realizar o meu sonho e fiz uma pesquisa na net para ver se haveria algo adequado às minhas habilitações.

Fiquei surpreendido, existem realmente oportunidades mesmo para indivíduos que abandonaram a escola quase a seguir à pré-primária.

Não sendo o meu caso, esclareço, durante a minha breve pesquisa encontrei termos que juro que para os perceber teria de frequentar aulas de explicação de português mesmo antes de iniciar o curso… e devo dizer que a pesquisa foi breve porque, não sei bem mas desconfio da causa, o computador, como que a dizer-me "byte pôr a trabalhar", bloqueou e não tive mais internet nesse dia! No entanto, no dia seguinte lá estava eu a tentar inteirar-me das condições para aceder às tão faladas Novas Oportunidades. Antes de inscrever-me convém ter conhecimento dos termos que envolvem o "sistema" e numa passagem pelo site da iniciativa pude constatar que está muito completo e nos dá toda a informação sobre o que é a Agência Nacional para a Qualificação, o que é e para que serve o Catálogo Nacional de Qualificações, temos acesso ao Calendário de Eventos, temos Fórum de Discussão, temos Informação Estatística, podemos ler testemunhos de quem aderiu à iniciativa e se deu bem, não há testemunhos de quem se deu mal (o que é um grande incentivo), podemos consultar um Serviço de Apoio Informativo e Técnico, temos um Guia de Acesso, o Mundo das Profissões e entre outras informações muito úteis existe a definição do que são os Avaliadores Externos e são exactamente isto: *"Elementos que integram os Júris de Certificação de Processos de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC) nos Centros Novas Oportunidades, desempenhando uma função reguladora e de afirmação social dos referidos processos. Compõem uma Bolsa Nacional de avaliadores acreditados pela ANQ."*. Esta última frase foi a que me disse qualquer coisa porque aquela parte da afirmação social dos referidos processos baralhou-me um bocadinho, mas pronto, a intenção é que conta e parece que é boa.

Na minha navegação encontrei possibilidades interessantíssimas como aquela em que se consegue um "curso de ensino básico recorrente" do 7.º, 8.º e 9.º anos, num só ano e com "formação complementar em futebol e dança aeróbica", tudo isto, claro está, certificado por entidades competentes.

Ora bolas, como é que alguém que não conseguiu fazer um ano, consegue fazer três de uma só vez, dançar, jogar futebol e ainda por cima ter sucesso? Só me resta pensar que os adultos que hoje procuram as Novas Oportunidades foram injustiçados no seu percurso escolar porque afinal de contas eles revelam uma grande capacidade de adquirir conhecimentos já na idade adulta.

Sendo assim não seria melhor ingressarmos na escolaridade básica mais ou menos depois da adolescência? Por exemplo, no ano em que completamos dezoito anos? Ou… vinte, ou trinta...

Opinião

Rute Sofia Lima

O triste retrocesso

Passado que está o período das férias, todos nós voltámos às rotinas do quotidiano.

E todos podemos ver o quanto a nossa sociedade se está a tornar "diferente".

Diariamente deparamo-nos com notícias menos boas que nos deixam um sentimento de insegurança em relação ao nosso futuro enquanto cidadãos.

É com alguma tristeza que vejo o crescente entusiasmo e sofisticação dos governantes na produção de instrumentos de avaliação de programas, projectos e mesmo de políticas públicas, ao mesmo tempo que se esquecem as chamadas "questões de fundo" da nossa sociedade. Todos nós estamos nas mãos de uma mirabolante estratégia de intervenção governamental qualquer que, à sombra de um determinado memorando, não se coíbe de "roubar", usurpar" e destruir os direitos de todos nós, direitos consagrados na nossa constituição.

A cada dia que se passa, as noticias que lemos e ouvimos prendem-se com o total desnorte e falta de focalização nas políticas sociais, como as de educação, saúde, sustentabilidade da segurança social, etc.

Como é possível, depois de todas as conquistas já alcançadas, depararmo-nos com retrocessos gritantes como a falta de condições nas escolas do ensino básico e secundário. Deverão ser as nossas crianças e jovens a pagar a factura de uma crise para a qual não contribuíram, com falta de condições, com falta de professores, inseridas em turmas excessivamente grandes e desprovidas da qualidade de ensino que merecem e a que têm direito? Não, não me parece justo.

E todos os doentes que, infelizmente, precisam do seu serviço nacional de saúde, que agora se vêm privados da devida assistência médica por via dos cortes nos serviços de transplantes, cortes nos serviços de hemodiálise, cortes nos serviços oncológicos, cortes nas prescrições de exames médicos, nos serviços de transportes de doentes e por último, ainda com a ameaça pública de que o "serviço nacional de saúde muito provavelmente ter de acabar"! Não, não me parece nem é justo!

Para onde estamos a caminhar? Será que este é o caminho certo? Deveremos nós assistir de forma silenciosa à tomada de decisões politicas direccionadas apenas às classes média e baixa, por forma a que sejam estas a pagar a dita"crise"?

Onde estão os incentivos ao emprego? Onde estão os impulsos à economia? Em lado nenhum! Os nossos governantes não sabem para onde caminham, estão a fazer o percurso precisamente ao contrário e a arrastar-nos a todos para o precipício.

Aquilo a que assistimos tem um nome, estrangulamento da sociedade, estrangulamento das famílias, das pequenas empresas, estrangulamento de Portugal!

Joaquina d'ouro

Joaquina Flores, aos 71 anos voltou a brilhar no atletismo internacional ao conquistar mais três medalhas de ouro nos World Masters Athletics Championships 2011, que se realizaram em Sacramento, na Califórnia.

A veterana do Super-Estrelas de Moscavide trouxe dos World Masters Athletics Championships mais três medalhas de ouro, dos cinco mil metros/pista (obtendo um tempo de 23:21.57), 10 mil metros/pista (em 48:08.96) e oito quilómetros/cross (percorridos em 40:12.74).

Em conversa com o EXPRESSO do Oriente, Joaquina Flores, confessou-se muito feliz com o alcançado "apesar de ter sido um bocado mais difícil, pois a prova era muito longe e não teve a mesma organização. Mas venci e é o que importa". A atleta lamenta, mais uma vez, a falta de apoios "gostava de ir aos Jogos Olímpicos Europeus, em Itália, mas como não tenho patrocínios, só o apoio da Junta de Freguesia de Moscavide e do meu empresário (marido), fica complicado participar em todas as competições."

Enquanto recupera física e financeiramente, Joaquina vai participando nas provas Corrida do Tejo e na Meia Maratona de Portugal "são mais para brincar, para não enferrujar mas também não se pode ir a todas senão dou o berro".

Recorde-se que Joaquina Flores começou a correr aos 49 anos e desde então nunca mais deixou de participar nas mais variadas provas de atletismo. Estas três medalhas vão juntar-se às 17 de ouro, 14 de prata e 10 de bronze conquistadas anteriormente em campeonatos do mundo e da Europa.

Nesta competição destacaram-se ainda os atletas lusos: Luís Silva, que obteve o seu primeiro título mundial ao ganhar os 5000m Marcha M40 em Pista; António Fortunato conquistou o primeiro título mundial ao sagrar-se campeão de 300 m Barreiras M65; Bernardino Pereira ganhou os dois títulos mundiais de 5000 m e 10000 m M75; José Canelo ganhou os 10000 m M85. No sector feminino, Céu Cunha protagonizou a maior surpresa na Equipa Nacional ao vencer o Dardo F45 com 38,31m.

A história de Maria de Portugal, como é carinhosamente chamada internacionalmente, foi desvendada pelo EXPRESSO do Oriente da edição de Setembro de 2010, com a reportagem "Uma força da natureza".

EXPRESSO do Oriente **Ano_VI_n.º_67_Setembro_de 2011** *Mensário Regional de Grande Informação* **DISTRIBUIÇÃO GRATUITA**

Director: Acácio Soares_acaciosoares111@gmail.com;
Publicidade: Maria de Lurdes Figueiredo_**publicidade.expressodooriente@gmail.com**
Tels: 21 920 60 85 - 21 192 95 98 E-mail: geralexpressodooriente@gmail.com_Site: www.expressodooriente.com

Propriedade, sede e redacção e edição: Cometa Mágico — Av. Embaixador Aristides Sousa Mendes, 18 C - Escritório D - 2725-537 Tapada das Mercês - Mem Martins
Depósito Legal n.º 239216/06NIPC 502 353 562_Capital Social i 25.000,00_Título Registado no ERC. n.º 124910_Periodicidade mensal_(Tiragem média/ano)_480.000 exemplares

Os textos publicados e assinados são independentes da linha editorial do **EXPRESSO do Oriente** *e são da inteira responsabilidade dos seus autores. Por motivos de clareza ou de espaço, reservamo-nos o direito de seleccionar os mesmos e publicar só os trechos que considerarmos mais importantes.*

Ano novo lectivo na E.B. 1 Infante D. Henrique

Para assinalar a abertura do novo ano lectivo, o presidente da Câmara Municipal de Lisboa, António Costa, visitou a E.B.1 Infante D. Henrique, na Freguesia de Santa Maria dos Olivais.

O regresso à escola para as crianças da E.B.1 Infante D. Henrique foi este ano, vivido com mais intensidade visto que esta instituição tem agora melhores condições para acolher os seus alunos. Tudo graças aos trabalhos de substituição da cobertura em fibrocimento e de pintura do exterior, que foram realizados no âmbito do PIPARU - Programa de Investimento Prioritário para as Áreas de Reabilitação Urbana.

António Costa visitou a escola acompanhado de José Manuel Rosa do Egipto, presidente da Junta de Freguesia de Santa Maria dos Olivais, por Manuel Brito, vereador da Educação e por Manuel Salgado, vereador das Obras Públicas.

Para o presidente da CML, o investimento nos estabelecimentos de ensino é prioritário pois permite "criar boas creches e jardins-de-infância para fixar as famílias jovens e para assim combater a desertificação em Lisboa". Aproveitou ainda a ocasião para explicar que os adiamentos nas obras ficaram a dever-se aos atrasos do programa PIPARU.

José Manuel Rosa do Egipto mostrou-se contente com o resultado e revela que "a comunidade educativa está satisfeita. Agora, é só ter esperança que as restantes escolas mais degradadas possam entrar em obras, como é o caso da E.B.1 Sarah Afonso e da E.B. 1Paulino Montez".

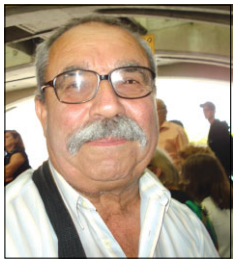
OlivaisGest
ADMINISTRAÇÃO DE CONDOMÍNIOS, LDA.
GERÊNCIA DE CARLOS A. S. MARQUES
GESTÃO - ADMINISTRAÇÃO - MANUTENÇÃO DE CONDOMÍNIOS
Elaboração e impressão dos recibos de Quotas
Controlo de Contas Bancárias
Preparação e presença nas Assembleias
Execução da Contabilidade
Elaboração do Regulamento Interno
Criação e manutenção do Seguro de Condomínio
Apresentação regular de Relatórios e Contas
Recolha e depósito de Valores Recebidos
Apoio de Advogados
Emissão de cheques para Pagamentos
Reparação e manutenção dos Equipamentos
COMPETÊNCIA - HONESTIDADE - RAPIDEZ
Rua Conselheiro Lopo Vaz, Lote D, Loja B - Urbanização Varandas do Rio - 1800-142 LISBOA
Tel. 218 537 817 Fax. 218 537 828 Email: geral@olivais-gest.pt www.olivais-gest.pt

Clínica Médica São João
Medicina Dentária
Análises Clínicas
Fisioterapia, Clínica Geral
Implantes Dentários
Cardiologia, Endocrinologia
Ginecologia, Nutrição
Ortopedia
Otorrinolaringologia
Endocrinologia, Podologia
Psicologia, Psiquiatria
Terapia da Fala
Junto ao Spacio Shopping e Metro Olivais
Rua Cidade de Bolama, 3 r/c Esq.º
Olivais Sul - 1800-077 Lisboa
Telefone: 218 516 388

grupo Optivisão®
GENTE QUE OLHA POR SI
OLIVAIS
SERVIÇOS de OFTALMOLOGIA
EXAMES VISUAIS (GRÁTIS)
MEDIMOS a TENSÃO OCULAR
EXAMES AUDITIVOS (GRÁTIS)
ÓPTICA de DESPORTO
ACORDOS DIRECTOS COM: ADM, CGD, GNR, PSP,SAMS/QUADROS
Regresso às aulas
Com a Optivisão o seu filho vai ler mais e ver melhor
Na compra de armação, mais lentes de criança, oferta do cartão presente (tanto):
Campanha não cumulável com outros descontos e promoções. Cartão carregado com 25,00 €. Válido até 31 de Outubro de 2011 nas lojas aderentes.
Rua das Escolas, n.º 22 D (Ao lado do Estab. Sr. Fernando Perfeito)
Bairro da Encarnação . 1800-197 Lisboa
Telef. 21 853 41 47 - Fax 21 853 41 48
www.oculistadosolivais.com -oculistadosolivais@hotmail.com

Diga de sua justiça!

O preço dos transportes subiu cerca de 25 por cento no mês de Agosto, um aumento que muitos consideram exagerado e que veio dificultar ainda mais a vida dos portugueses. Para ajudar a população mais carenciada o Governo criou em Setembro, um novo título intermodal de transportes, o "Passe Social +", que beneficia os agregados familiares de menores rendimentos, com descontos entre os 28 e 29 por cento. O **EXPRESSO *do* Oriente** conversou com alguns utentes sobre este tema e descobriu que a maioria está de acordo com o novo passe, mas discordam com o aumento dos preços dos transportes públicos.



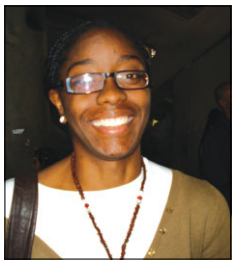
José Oliveira, 70 anos, bancário

Considero uma boa solução

Utilizo os transportes públicos todos os dias, aliás até tenho o passe Lisboa Viva e tenho que pagar os aumentos porque não há outra solução, já viu o que era pagar 1,70 por cada viagem?

Eu não sou abrangido pelo novo passe social mas mesmo assim considero uma boa solução pois ainda vai facilitar a vida a cerca de um milhão e tal de pessoas.

Agora o que está mal é que tiram de um lado (com o aumento dos transportes) para dar qualquer coisa a outro (com um passe social que só abrange uma pequena parte da população).



Daena Neto, 26 anos, desempregada

Estes novos preços levam uma pessoa à falência

Ando todos os dias de comboio e metro e por isso sei bem o que representa o aumento dos transportes no bolso dos portugueses, é um gasto que não temos como evitar pois precisamos de nos deslocar para o trabalho, para a escola e para procurar trabalho como é o meu caso.

Estes novos preços levam uma pessoa à falência e o mais engraçado é que são sempre os mesmo que pagam a factura. Ouve-se falar em aumentos e não se vêm cortes na despesa pública, como dizem que estão a fazer.

Em relação ao novo passe social, acho uma boa ideia, pois apesar de não beneficiar todos, pelo menos ajuda aqueles que estão com mais dificuldades.

Joana Antunes, 21 anos, sub-chefe de operações

Estes aumentos foram um abuso, tive que pagar mais oito euros, não é brincadeira. Há tanta gente com dinheiro e é a nós, que temos pouco, que estão a cortar? Não é justo. Sabemos que está complicado mas nunca deviam aumentar os transportes e cortar na saúde porque são coisas essenciais, mas bem que podiam reduzir na cultura e nos balúrdios que os jogadores de futebol recebem.

Ainda não percebi quais são as condições necessárias para se aderir ao novo passe social, mas pelo que me pareceu quando fui levantar o Lisboa Viva, eles estão a contabilizar o ordenando do agregado familiar e isso não está certo, porque vai dar azo para que hajam injustiças.

Bruno Nunes, 26 anos, desempregado

Assim não há quem aguente

Sinceramente, não sei como vai funcionar esse tal passe social. Mas se realmente for para ajudar os mais carenciados é sempre bem-vindo porque com o preço das coisas sempre a subir não sei onde é que isto vai parar, é que isto não está para brincadeiras mesmo. Já reparou que aumentarem o preço dos combustíveis para obrigar as pessoas a andar de transportes públicos e depois sobem os transportes públicos? Quer dizer, assim não há quem aguente, não é?

Filipa Silvestre, 24 anos, animadora

O que não aumenta é a qualidade e a pontualidade

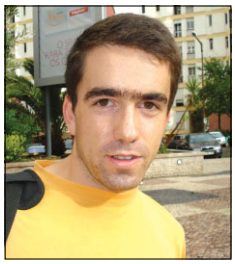
Acho incorrecto que aumentem o preço dos bilhetes quando os comboios, que é o meio de transporte que mais utilizo, continuam a chegar atrasados. Eu venho na linha de Sintra para o trabalho e não há um único dia em que o comboio chegue a horas, como é que é possível que aumentem as coisas sem que isso se reflicta na qualidade do serviço? Em relação à nova medida de dar descontos a quem recebe menos de 545 euros acho que fazem muito bem, porque pelo menos ajuda as pessoas que têm menos possibilidades.

Adelaide Gomes, 44 anos, assistente de dentista

Alguns saem prejudicados

Devido à crise que o país atravessa não era de se esperar outra coisa senão o aumento dos transportes. Mas, pelo menos desta vez, pensaram nos mais desfavorecidos e criaram uma solução para eles. Alguns saem prejudicados mas é por um bem maior.

Eu não vou aderir ao novo passe social, apesar de todos os dias utilizar o comboio e o metro para me deslocar para o trabalho, pois tenho a vantagem que a minha empresa custeia todas estas despesas.



Miguel Henriques, 23 anos, estudante

Podiam ir buscar rendimentos a outro lado

Normalmente uso o Metro e, por vezes, a Carris. Acho um aumento exagerado para um só mês, acho que deviam ter repartido o aumento por vários meses para não se sentir tanto, pois é um choque. Percebe-se que tenham que aumentar para equilibrar a dívida portuguesa mas também acho que podiam ir buscar rendimentos a outro lado, podiam reduzir ao nível do custo dos encargos da empresa, custos do pessoal, entre outros. Como sou estudante já usufruo de um desconto por isso não vou poder beneficiar do novo passe social, de qualquer das formas acho que é uma boa ideia para compensar os aumentos que houve em Agosto.

Maria João Pinto, 45 anos, jornalista

Se os aumentos se reflectissem na qualidade do serviço...

Uso transportes públicos para tudo, Metro, Rodoviária e às vezes comboio e não seria contra o aumento dos transportes se isso se reflectisse na qualidade do serviço dos mesmos, que tem vindo a descer, sobretudo o Metro cuja qualidade está no grau zero, os elevadores e escadas rolantes passam a vida avariados. A única que tem feito um esforço para melhorar é a Carris, com a renovação das frotas. Não sou abrangida pela nova modalidade e até acho que é uma boa ideia, agora com os outros aumentos que estão a surgir não sei se vai favorecer, acredito que será mais uma ajuda simbólica do que uma ajuda efectiva.

Lurdes Gonçalves, 70 anos, doméstica

Comecem a colocar fiscais

Eu não tenho direito ao novo passe social mas até acho bem que acabem por apoiar aqueles que mais precisam. Ando todos os dias de transportes públicos, mais de autocarro e eléctrico e infelizmente lá terei que pagar o aumento, com tanta gente por aí que anda de graça nos transportes. Ando nos autocarros 30 e 708 e todos os dias vejo pessoas a entrar sem pagar, se querem ganhar dinheiro que comecem a colocar fiscais a controlar esta situação.

Carlos Esteves, 27 anos, hotelaria

Acho mal

Acho muito mal que tenham aumentado o preço dos bilhetes dos transportes públicos, porque isto está tudo em crise e se continuam a aumentar as coisas as pessoas não vão ter como pagar. Estava muito bem como estava. Hoje em dia não compensa andar de carro em Lisboa, porque o combustível está caro, os parquímetros da EMEL levam-nos à falência e ainda nos habilitamos a ser multados. Eu para poupar até comecei a ir a pé de casa para o trabalho, ou seja de Chelas até aos Olivais.

No seu EXPRESSO *do* Oriente
A boa informação não tem preço

A OPINIÃO dos mais Jovens

Regresso às aulas

No início de mais um ano lectivo as crianças têm muitas dúvidas e ansiedade. O encontro com os colegas é desde logo um acontecimento importante para a grande maioria, no entanto alguns que preferiam ter de retardar esse momento. **O EXPRESSO *do* Oriente** falou com os mais novos para descobrir o que lhes vai na cabeça, o que pensam da escola e dos professores.

Jéssica Santos, 10 anos

Eu ando no 6.º ano e estava ansiosa para que começassem as aulas, porque já não tinha nada para fazer em casa, já estavam a ser uma seca as férias.

A disciplina que mais gosto é a de Educação Física porque posso estar mais à vontade. Adoro os meus colegas de turma pois são os mesmos do ano passado e os meus professores também são bons.

Jorge Macial, 14 anos

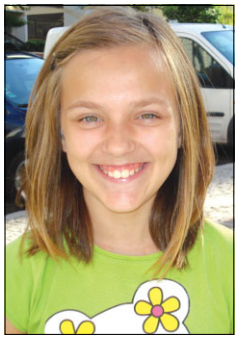
A escola é chata, preferia muito mais continuar de férias. A minha turma mudou por que houve muitos colegas meus que mudaram de escola este ano.

Ando no 7.º ano e a disciplina que mais gosto é de Ginástica porque tenho mais liberdade de movimentos e não gosto de Matemática porque tenho que fazer muitas contas difíceis.

Dos professores que tive no ano passado a minha preferida foi a directora de turma, vamos lá ver se este ano é igual.

Duarte Santos, 11 anos

Passei agora para o 5.º ano e o que mais gosto da escola é de brincar no recreio com os meus amigos, especialmente às escondidas. A disciplina que mais curto é Ciências porque aprendo muitas coisas sobre a natureza, por outro lado detesto Matemática e ter que fazer contas.



Laura Gonçalves, 11 anos

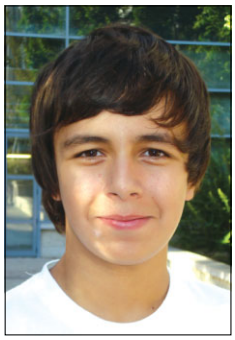
Passei as férias com os meus avós e pais, com idas à praia e ao jardim zoológico e não estou com vontade nenhuma de regressar à escola porque não tenho lá amigos. Os meus colegas só me batem e são maus. Nos intervalos passo o tempo com a minha prima que também estuda na mesma escola. Em relação às aulas acho a de língua portuguesa, inglês e a de história muito secantes, prefiro as de educação física onde posso saltar no trampolim, só não gosto de fazer flexões. Matemática até é uma disciplina que gosto porque até me entendo bem com os números. Só espero que agora que estou no 6.º ano seja diferente.

Marta Santos, 9 anos,

Estudo na mesma escola há dois anos e passei agora para o 4.º ano. A minha turma é a mesma, por isso, já estava em pulgas para rever os meus amigos. Ao início é tudo muito giro, livros novos, matéria nova mas depois começa a ficar um pouco chato, por ter de acordar sempre cedo. A disciplina que mais gosto é ginástica porque não é preciso estudar e a que não gosto é Matemática, por causa das contas.

Daniel Veiga, 10 anos

Estou ansioso para que comecem as aulas do 6.º ano porque as férias são muito grandes e começa a tornar-se aborrecido. Só espero que o meu professor de História seja o mesmo do ano passado, pois ele era muito fixe. Aliás até passei a curtir mais a disciplina e descobri que se aprende muitas coisas interessantes. Por outro lado não gostei da professora de Português que tive no 5.º ano, porque era muito rígida e as aulas eram uma maçada.



Nuno Soares, 12 anos

Passei agora para o 7.º ano e já estou com saudades da escola e dos meus amigos, apesar de ter tido umas férias bem preenchidas no ATL de um amigo do meu pai.

As aulas que mais curti foram as de Português porque a professora era fixe e cativava muito os alunos, só espero que este ano seja a mesma. Em compensação não gostei dos professores de EVT, apesar de até gostar da disciplina, porque adoro desenhar. Só espero que a minha escola já tenha arranjado as telheiras que bem precisa, pois está tudo esburacado.

Carina Sofia, 9 anos,

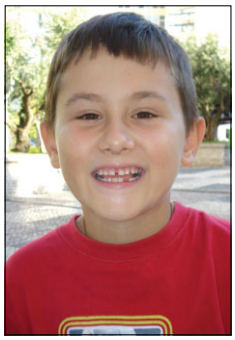
Passei agora para o 3.º ano e estou a gostar da minha escola, aliás já estudo lá desde o jardim-de-infância. Gosto muito da minha professora e dos meus colegas, apesar de alguns serem um pouco chatos. A disciplina que mais gosto é a de Ginástica porque posso brincar, enquanto na sala de aula é tudo exigente.

Madalena Soares, 7 anos

Ando no 2.º ano e gosto muito dos meus professores pois são muito simpáticos, já os meus amigos não são lá muito bons, porque às vezes batem uns nos outros.

A disciplina que mais gosto é a de Matemática, adoro aprender a tabuada e a mais fácil é a dos 5.

Nos intervalos costumo jogar futebol no recreio com os meus colegas.



Rúben Sena, 6 anos

Não estou farto das férias mas já estou a contar os dias para reencontrar os meus amigos.

O que mais gosto de fazer na escola é de pintar, fazer desenhos e de brincar com os meus amigos. Gosto da maioria dos professores e das aulas, menos de Inglês, que não gosto nada. A minha disciplina favorita é ginástica porque posso jogar à bola e ao basquetebol. Ando no 2.º ano e estudo na mesma escola do ano passado.

Vanessa Pires, 12 anos,

Eu ando no 6.º ano e sinceramente não gosto muito de estudar, preferia continuar de férias mais um tempo, o chato é que com esta chuva não podemos ir para a rua brincar temos que estar enfiadas em casa, sem fazer nada. Ao menos na escola aproveito e passo algum tempo com os meus amigos.

Olá,

Sou o Mário e preciso da vossa ajuda.

Custa-me deslocar-me…não consigo fazer as coisas que os outros meninos da minha idade fazem.

Podem ajudar-me? Sim?!!

Então basta não deitar fora as tampas das garrafas de água, por exemplo e juntá-las todas e para as entregar podem ligar para a minha mãe, a Carla Morais pelo TM: 965119657 ou, se quiserem, contribuir de outras formas.

Preciso de uma cadeira de rodas eléctrica para me ajudar no dia-a-dia…preciso de 80 toneladas de tampas… sozinho sei que não vou conseguir…

Ajudem-me… é tão fácil e eu vou lembrar-me da vossa ajuda para sempre… vou ser MUUUUUITO mais feliz…

Fique em forma

A Escola Secundária Professor Herculano de Carvalho, na Freguesia de Santa Maria dos Olivais, abriu as portas à comunidade em geral disponibilizando aulas de Fitness a um preço especial. Esta iniciativa tem como objectivo promover hábitos de prática de desporto e de uma vida mais saudável.

Um projecto antigo adaptado à realidade da escola que tem como objectivo aproximar a população local à comunidade escolar e promover hábitos regulares da prática de actividade física. A adesão superou todas as expectativas e logo nos primeiros dias já contava com mais de 30 alunos, o EXPRESSO do Oriente foi assistir a uma aula.

Hugo Pereira, ex-aluno desta escola, é o professor responsável por deixar as olivalenses em forma. Contudo, explica que não basta fazer estas aulas "pois aqui trabalhamos mais os músculos e não convém esquecer o treino cardiovascular". Desse modo, tenta sensibilizar as alunas a continuarem a "praticar algum exercício físico mesmo fora da aula, correndo no Parque das Nações, por exemplo". Apesar deste ser um projecto-piloto, assegura que "a vontade é de continuar a iniciativa e alargar o número de aulas, mas a escola ainda não tem equipamento necessário para aumentar o leque de ofertas, nomeadamente, para aulas de step".

Flexões e abdominais, trabalhar bíceps, tríceps, dorsais, glúteos, ombros, entre outros. Aqui nenhum músculo é esquecido.

Aulas divertidas

Ao fim de 26 anos parada eis que Maria José Abreu, de 58 anos, decide retomar a prática de exercício físico. Acompanhada pela filha que a incentivou a inscrever-se, confessa que "ao início foi complicado e ficava dorida mas agora o corpo já está habituado" e já pede que haja mais aulas.

Ao contrário da progenitora, Joana Abreu, de 26 anos, sempre teve uma vida muito activa e até frequenta um ginásio particular. No entanto, confessa que estas aulas são mais divertidas "não se compara com o ginásio. Lá é tudo muito intenso e estamos sós, aqui temos um grupo para nos apoiar e o professor também ajuda".

No caso de Catarina Ponte, de 24 anos, foi uma amiga que contou que a Herculano de Carvalho estava a promover estas iniciativas e decidiu inscrever-se. "Pareceu-me ser o local ideal para poder tonificar os músculos, sem ter de pagar os balúrdios que se pagam num ginásio". Em apenas dois meses garante que já nota a diferença, apesar de ainda continuar com o corpo dorido pela falta de actividade física há quase um ano.

"Vocês vão sair daqui com as virilhas mais rijas dos Olivais". Ao som do ritmo latino as alunas obedeciam às instruções do professor. "Aqui estamos constantemente a ser corrigidas para garantir que executamos de forma correcta um exercício, ao contrário dos ginásios onde andamos sozinhos", conta Margarida Felisberto, 55 anos. Elogia o trabalho desenvolvido por Hugo Pereira que "com a sua simpatia e profissionalismo consegue adaptar os exercícios a todas as faixas etárias e criar um bom ambiente na sala". Não deixa de agradecer à escola por ter disponibilizado um espaço para a comunidade poder praticar exercício físico a um preço mais acessível.

Dado ao enorme sucesso alcançado com esta iniciativa é provável que a Escola Secundária Professor Herculano de Carvalho volte a promover mais aulas de Fitness e quem sabe com mais horários e modalidades. Agora já não tem desculpas para continuar a levar essa vida sedentária.

AGÊNCIA FUNERÁRIA DE MOSCAVIDE
Gerência: FERNANDO ALVES ROSA, Lda.
OLIVAIS
PORTELA
SACAVÉM
PARQUE DAS NAÇÕES
51 anos 1960/2010
CONTACTE-NOS: Para prevenir as despesas com o funeral, a partir de € 10,10 / mês
Para pessoas até aos 75 anos de idade
21 944 31 57 · 21 851 60 00 | Fax: 21 945 72 25 | TM: 91 830 98 00
Sede: Rua Almirante Gago Coutinho, 15 A
1885-036 Moscavide (Frente ao Jardim)
FILIAL: Rua José Augusto Braamcamp, 26
2685-071 Sacavém — afmoscavide@netcabo.pt

Metro chega ao Aeroporto em Julho de 2012

De acordo com as últimas previsões do Metropolitano de Lisboa, a estação de Metro do aeroporto da Linha Vermelha, deverá começar a funcionar em Julho do próximo ano.

A abertura da estação do Aeroporto estava prevista para o último trimestre deste ano, no entanto, devido a atrasos provocados pela necessidade de formação dos trabalhadores, a nova data prevista é Julho de 2012.

O plano de expansão do Metropolitano de Lisboa prevê o alargamento da Linha Vermelha, para ligar a Gare do Oriente ao Aeroporto de Lisboa, criando três novas estações: Moscavide, Encarnação e Aeroporto.

Por sua vez, a expansão da Linha Amarela, que irá ligar o Metropolitano de Lisboa às periferias da capital, com novas extensões que servirão os concelhos de Odivelas e de Loures, num total de 8,4 quilómetros, está em risco devido à pouca disponibilidade financeira da empresa.

"Pontes para um futuro mais positivo"

As Torres de Lisboa e Telheiras vão estar mais próximas graças à nova ponte pedonal e ciclovia, a ser construída sobre a Segunda Circular. Espera-se que a obra esteja concluída na Primavera de 2012.

O presidente da Câmara Municipal de Lisboa, António Costa, acompanhado do arquitecto Telmo Cruz, autor do projecto e da presidente da Assembleia Municipal observa a maqueta das novas pontes cicláveis

A construção da ponte ciclável e pedonal sobre a Segunda Circular (Avenida Marechal Gomes da Costa) estava prevista para 2010 no entanto foi adiada devido à complexidade do projecto da MXT, que venceu o primeiro prémio da ExperimentaDesign sob o tema "pontes para um futuro mais positivo".

Esta obra enquadra-se no protocolo que a Fundação Galp Energia estabeleceu com a Câmara Municipal de Lisboa em 2009, no âmbito do plano de mobilidade e "Estrutura Ecológica de Lisboa - Plano Verde" da autarquia, que visa promover formas de mobilidade mais sustentável na cidade.

A cerimónia de lançamento do concurso para a construção da ponte contou com a presença de António Costa, presidente da autarquia e de Carlos Gomes da Silva, administrador da Fundação Galp Energia.

Com este projecto vai deixar de haver barreiras entre o bairro de Telheiras e as Torres de Lisboa, em Benfica, sem contar que a população vai ficar mais próxima. " Este projecto tem uma carga simbólica muito forte, pois simboliza a união de duas zonas da cidade separadas por uma violenta cicatriz (a 2.ª Circular) que é preciso reunir", defende António Costa. O autarca espera que esta construção seja "um elo de ligação entre os dois lados da cidade".

O vencedor do concurso para esta da obra será conhecido em Outubro e os trabalhos começam em Novembro, sendo que a montagem da ponte deverá ocorrer ao longo do segundo trimestre de 2012, prolongando-se por poucas semanas.

A execução do projecto fica a cargo de António Adão da Fonseca e decorrerá em duas fases: a primeira compreende os trabalhos de preparação dos terrenos; a extensão da ciclovia de Telheiras até ao local da ponte e a construção de todos os acessos relevantes ao local. A segunda é a construção das peças em estaleiro, dado que se trata de uma estrutura modular.

Para além desta ponte, as iniciativas da responsabilidade da Fundação Galp Energia incluíram duas outras obras que lhe são complementares: a construção do percurso ciclável entre Benfica (Quinta da Granja) e Telheiras e a repavimentação da pista ciclável do Jardim do Campo Grande. Estes dois percursos abrangem uma extensão contínua de 8,8 Km, num total de 40 quilómetros, que estão concluídos e equipados com diversos placards informativos.

Ao longo de toda a Rede Ciclável de Lisboa os ciclistas vão poder contar com vários pontos de apoio, onde poderão por ar nos pneus, recuperar as energias e também refrescar-se.

Lisboa acolhe o maior congresso médico realizado em Portugal

António Costa, presidente da Câmara Municipal de Lisboa, esteve presente na sessão de abertura do maior congresso médico alguma vez realizado em Portugal cujo tema se centrou na diabetes e que reuniu, no Pavilhão Atlântico e na FIL, mais de 18 mil especialistas na área da saúde.

Em Portugal, estima-se que exista mais de um milhão de pessoas com diabetes, entre os quais mais de 40 por cento não têm o diagnóstico feito. Esta doença afecta maioritariamente as pessoas com baixa escolaridade e atinge 12,3 por cento da população portuguesa entre os 20 e os 79 anos.

Na sessão de abertura, António Costa, presidente da Câmara Municipal de Lisboa, aproveitou a ocasião para louvar o inestimável contributo da Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal para esta causa há mais de oito décadas.

Este certame teve como objectivo abordar vários assuntos relacionados com a doença, com as suas complicações, as várias opções de tratamento, relação entre diabetes e cancro ou novas medicações, entre outros temas.

No congresso anual da EASD - European Association for the Study of Diabetes foram apresentadas mais de 1500 comunicações, entre os quais constam 42 trabalhos apresentados por Portugal, "um número muito bom que nos coloca à frente de outros países da Europa, como é o caso da Suíça", revela Luís Gardete, responsável pela organização do evento.

Com o apoio do EXPRESSO do Oriente

Início do ano lectivo

O novo ano lectivo começou dentro da normalidade na maioria das escolas da zona oriental de Lisboa. Numa visita pelos estabelecimentos de ensino, o EXPRESSO *do* Oriente teve a oportunidade de ficar a conhecer as prioridades para o ano escolar que agora se inicia.

O ano escolar de 2011/2012 começou com dificuldades pontuais em algumas escolas, sendo que a maioria dos estabelecimentos de ensino conseguiram garantir o normal funcionamento. A falta de professores e de auxiliares técnicos foi uma das questões comuns a todas as escolas, às quais se juntam alguns problemas de manutenção dos edifícios.

A Escola Secundária D. Dinis, em Marvila, começou o ano sem sobressaltos e com grandes projectos, ou não fosse este o ano em que se celebra o 40.º aniversário da instituição e o 750.º do seu patrono. Para assinalar estas datas serão promovidas diversas iniciativas que irão decorrer ao longo de todo o ano, desde exposições a palestras com ex-alunos, professores e personalidades que de uma forma ou de outra estiveram ligadas à escola bem como um ciclo de conferências cujo tema principal será D. Dinis "o rei que colocou o português como língua oficial do nosso país e que fixou a universidade em Portugal. Fazendo um paralelo com o novo acordo ortográfico", revela José António Sousa, director da escola.

A maior preocupação será "garantir a manutenção da escola, que tem uma grande área, para que os alunos continuem com um bom desempenho escolar". Os resultados do esforço levado a cabo pela instituição estão à vista e o objectivo é continuarem assim, "daí estarmos a desenvolver programas implementados de trabalho com os alunos que visa orientá-los para os exames e criar condições para que não sintam ansiedade na época de avaliações". Revela ainda que o sucesso se deve igualmente ao facto de tentarem incutir nos jovens que "as pessoas chegam onde estão mas é fruto de muito trabalho, caso contrário não vão a lado nenhum".

Agrupamento de Escolas de Santa Maria dos Olivais

Já na freguesia vizinha o ano não começou com o pé direito, pelo menos para o Agrupamento de Escolas Santa Maria dos Olivais, especialmente para a E.B. 2,3 dos Olivais que manteve os portões fechados no dia 15 de Setembro, dia oficial do início do ano lectivo, devido à falta de auxiliares, que de um total de 23 só entraram ao serviço 12. Rosa Carvalho, directora do agrupamento explica que "apesar de no papel constarem as 23 auxiliares, na realidade, elas não estão na escola porque muitas estão de baixa médica e não foram substituídas. Ainda tivemos que transferir algumas das auxiliares da sede para as restantes escolas do agrupamento para que não tivéssemos de adiar o início do ano lectivo dos restantes estabelecimentos de ensino." Rosa Carvalho refere também que esta é uma situação que se vem repetindo nos últimos anos.

A este problema acresce ainda a falta de condições na E.B.1 Sarah Afonso que para além de não ter um ginásio carece de obras urgentes, "valeu-nos a ajuda da Junta de Freguesia dos Olivais que ainda este Verão mandou pintar a escola".

O cenário é diferente na E.B. 1 Manuel Teixeira Gomes, em Marvila, que por ter sido um dos projectos vencedores no Orçamento Participativo foi completamente remodelada e recebeu ainda uma cantina e um refeitório, no âmbito do Programa Escola Nova. Por sua vez, a abertura da E.B. 1 Alice Vieira, nos Olivais, decorreu dentro da normalidade.

Este agrupamento, com cerca de 1200 alunos, é de referência para jovens com autismo e também para a intervenção precoce junto de alunos com necessidades educativas escolares até aos seis anos, "temos uma equipa de docentes que vai às instituições, como a Santa Casa da Misericórdia, dar apoio e ajudar as crianças a integrarem-se numa escola regular".

Agrupamento de Escolas Olaias

Ao todo são cerca de 1300 alunos que compõem o Agrupamento de Escolas Olaias, que engloba a E.B. 1 Actor Vale (S. João); a E.B. 1 Bairro do Armador (Marvila); a E.B.1 Engenheiro Duarte Pacheco (Beato) e a E.B. 1 Olaias (Alto do Pina), num início de ano lectivo pautado também pela falta de auxiliares. Contudo, Francisco Simões, director do agrupamento, assegura que já lançou um concurso através do IEFP para colmatar esta falha e só espera que "não demore como no ano passado". Estão igualmente a tentar arranjar substituição para um professor e pretendem preencher uma vaga para um horário incompleto, "que tem sido constantemente recusado".

De acordo com Francisco Simões este agrupamento pretende ajudar a integrar as diversas etnias existentes e promover a multiculturalidade, daí continuar a ser uma escola TEIP (Territórios Educativos de Intervenção Prioritária).

Olhando para o espaço escolar do agrupamento aponta alguns aspectos que precisam de ser melhorados, nomeadamente na E.B. 1 Eng.º Duarte Pacheco que carece de pintura interna e de obras de recuperação. O caso agrava-se na E.B. 1 Actor Vale, que segundo o director está "muito degradada, precisa de telhado, canalização nova e de pintura. Aliás, é a que mais precisa de intervenção." Acresce ainda o facto destas escolas não terem ginásio, o que obriga os alunos a deslocarem-se à sede do agrupamento, nas Olaias. Por outro lado, a E.B. 1 do Bairro do Armador é a "menina dos olhos de Deus", visto ter sido construída recentemente e ter "condições do melhor. É escola referência pois está muito bem equipada e tem computadores Magalhães para cada aluno, ligados aos quadros interactivos".

Agrupamento de Escolas Marvila

O Agrupamento de Escolas Marvila começou o ano com mais uma sala de Jardim-de-infância na E.B.1 João dos Santos, tendo por isso atrasado o início do ano lectivo em dois dias. Contudo, no geral as coisas correram bem para as restantes escolas: a E.B. 2,3 de Marvila e para a E.B. 1 Professor Agostinho da Silva, todas da freguesia de Marvila. De acordo com Ivan Ivanov, director do agrupamento, falta substituir uma professora mas espera resolver essa situação em breve e tem duas vagas a concurso. A maior preocupação do director neste novo ano é o edificado escolar da E.B. 1 Professor Agostinho da Silva, "esta escola tem tido pequenas intervenções mas está a precisar de uma intervenção de fundo, algo que está previsto há mais de oito anos. Receio que qualquer dia o telhado venha a cair".

Por sua vez, as crianças da E.B. 1 João dos Santos têm motivos para ficar contentes, visto que finalmente foi construída a cozinha e o refeitório e muito em breve entrará em funcionamento. Já a sede do agrupamento vive num impasse, depois de ter havido uma ruptura de canalização num dos laboratórios. "Não temos verbas para reparar este problema e já informamos os responsáveis, mas se calhar vamos ter de mobilizar fundos próprios e pedir alguns apoios".

No entanto, nem tudo corre mal na vida deste agrupamento. Graças ao sucesso alcançado no passado, o projecto Fundação Benfica vai iniciar mais uma vez na E.B. 2,3 de Marvila, um programa que visa combater o absentismo, incentivando os alunos a obterem um melhor rendimento escolar.

No fundo e com estes apoios, Ivan Ivanov só espera que hajam bons motivos para que "o sorriso que vi na cara de muitos professores e alunos no primeiro dia de aulas se prolongue até ao fim do ano".

Agrupamento de Escolas Patrício Prazeres

O ano lectivo abriu dentro da normalidade para os 900 alunos do Agrupamento Patrício Prazeres, onde estão inseridas as escolas E.B. 1 n.º15 e E.B. 2,3 Patrício Prazeres, freguesia de São João e E.B. 1 n.º 21, Santa Engrácia. "Digamos que correu como seria de esperar visto que a direcção do agrupamento é muito recente", revela a actual directora, Teresa Pio. As crianças e os encarregados de educação também não podiam desejar mais visto que todas as escolas foram alvo de pequenos reparos e pinturas. "As Juntas de Freguesia de São João e de Santa Engrácia têm colaborado".

Teresa Pio fez questão de salientar que o agrupamento tem uma grande tradição no Desporto Escolar, chegando inclusive a conquistar vários troféus. A pensar nos pais, será desenvolvido o programa Escola Com Pais, "no sentido de sensibilizar os pais para os problemas dos seus educandos".

Agrupamento de Escolas Damião de Góis

As escolas marvilenses pertencentes ao Agrupamento de Escolas Damião de Góis - a E.B. 2,3, Damião de Góis, a E.B. 1 n.º 195, a E.B. 1 dos Lóios e a E.B. Luíza Neto Jorge - integram 1200 alunos. Ao EXPRESSO do Oriente, Olímpia Pereira, adjunta da direcção, referiu que o número de pessoal não docente é reduzido para o número de estudantes "estão todos atribuídos, mas acho que são insuficientes". Os professores marcaram todos presença neste início de ano excepto os docentes que se encontram de baixa por doença e que em breve serão substituídos.

O agrupamento acolhe mais uma vez o projecto TEIP (Territórios Educativos de Intervenção Prioritária), que ajuda a integrar as crianças de diferentes etnias e irá desenvolver o programa Turma+, "uma turma, que vai variando a sua composição, onde será dada mais atenção a um número reduzido de alunos, de forma a melhorar a capacidade de orientação dos formandos".

No que diz respeito às escolas, Olímpia Pereira aponta a E.B. 1 dos Lóios como a instituição que mais carece de obras," quem olha para o exterior não se apercebe, mas a escola tem muitos problemas com infiltrações". No ano passado estava previsto ser intervencionada e não

Madalena Cabeleireiros
INSTITUTO DE BELEZA
ESTÉTICA · DEPILAÇÕES · MANICURA · PEDICURE
DOIS ESPAÇOS PARA BEM SERVIR
E COM ALTA QUALIDADE — VISITE-NOS
RUA D. ALEIXO CÔRTE REAL, 5 A
OLIVAIS SUL — TEL. 218 536 970
FRENTE AO OLIVAIS SHOPPING
AV. CIDADE DE LUANDA, 3 C
OLIVAIS SUL — TEL. 218 522 294
FRENTE À PASTELARIA CHAFARIZ

em grande

foi, e este ano " já não me parece que ainda façam alguma coisa".

Agrupamento de Escolas Fernando Pessoa

O ano começou com menos três professores e com menos 10 auxiliares no Agrupamento de Escolas Fernando Pessoa (composto pela E.B.1 Adriano Correia de Oliveira, E.B. 1 Arco-Íris, E.B. 2,3 Fernando Pessoa e E.B. 1 Infante D. Henrique, todas nos Olivais), mas Luís Fernando Costa, director do agrupamento, revela que já foram tomadas todas as diligências para assegurar a substituição dos elementos em falta.

Apesar disso, o agrupamento abriu portas para os cerca de 1600 alunos e continua a desenvolver o projecto Territórios Educativos de Intervenção Prioritária (TEIP), na E.B. 1 Infante D. Henrique, que visa facilitar a integração dos alunos de diferentes etnias e o Programa Integrado de Educação e Formação (PIEF), uma medida educativa que visa dar resposta a crianças em risco de abandono escolar para que obtenham a escolaridade mínima obrigatória. "Temos uma equipa que trabalha quase exclusivamente com estes alunos. A maioria são jovens marcados pelo insucesso no percurso escolas e a auto-estima é baixa. A diferença do ensino regular é que aqui trabalham mais a parte psicológica através de projectos para que percebam que conseguem alcançar objectivos", explica Marília Pereira, animadora do projecto.

Para além disso, na E.B. 2,3 Fernando Pessoa alguns alunos do 2.º ciclo têm a possibilidade de frequentar o ensino articulado da música. "Existem turmas com um currículo próprio para além do normal, onde aprendem a tocar um instrumento, participam numa classe coral, coro ou orquestra e têm formação musical", conta Luís Fernando Costa.

No que diz respeito às restantes escolas, o director não aponta grandes problemas, visto que "a Junta de Freguesia dos Olivais tem sido uma excelente parceira na recuperação dos espaços escolares e nas férias mandou pintar e recuperar a E.B.1 Arco Íris e a E.B.1 Adriano Correia, só não actuou na E.B.1 Infante D. Henrique porque as obras de substituição do telhado de amianto, da responsabilidade da Câmara Municipal não permitiam a entrada de outras instituições".

Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves

O novo ano lectivo começou quase a cem por cento no Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves, composto pela E.B.1 dos Anjos; E.B.1 n.º 1, na Pena; E.B.1 Natália Correia, em Santa Engrácia; E.B.1 Victor Palla e E.B. 2, 3 Nuno Gonçalves, da Penha de França. Em falta estão alguns professores com baixa médica e alguns auxiliares deverão ser contratados através do IEFP.

De acordo com Laurinda Pereira, directora do agrupamento, "os recursos que temos são suficientes para darmos resposta à nossa população multicultural", que conta com cerca de 1450 alunos. As escolas têm todas condições adequadas, "somente a E.B. 2,3 Nuno Gonçalves precisa de uma manutenção de fundo, visto tratar-se de uma escola com mais de 50 anos". Desvaloriza ainda o facto das restantes escolas não terem um ginásio visto que as actividades são todas asseguradas por equipamentos vizinhos, como é o caso da E.B.1 Victor Palla que recorre ao Centro Social Paroquial e da E.B. 1 Natália Correia que usa o pavilhão da Junta de Freguesia "que é mesmo ao lado".

Desde 2003, o agrupamento tem mostrado preocupação ao nível da integração escolar ao desenvolver várias medidas nesse sentido. Este ano "saiu um despacho que vem definir que os alunos estrangeiros tenham uma atenção diferente daquele que o sistema educativo estava a providenciar, que é algo que já vínhamos a desenvolver". O agrupamento valoriza a formação intercultural, "num sistema de partilha dos valores e das tradições das várias culturas. Não basta que os estrangeiros estudem os nossos costumes, nós também temos que aprender os deles".

A E.B. 2,3 Nuno Gonçalves dá ainda a possibilidade a mais de 400 alunos estrangeiros de aprenderem a língua portuguesa e a E.B. 1 dos Anjos cedeu uma sala a uma comunidade chinesa para que possam dar aulas, aos sábados, "com a condição dos nacionais também poderem aprender o mandarim, bem como os costumes orientais".

Balanço do Programa Escola Nova

O programa Escola Nova prevê a modernização de toda a rede pública do Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico da cidade, transformando-as em espaços de aprendizagem que sejam confortáveis, dinâmicos e acolhedores. O EXPRESSO do Oriente dá-lhe a conhecer o que tem vindo a ser feito pela autarquia lisboeta e o que está programado.

No Beato, a E.B. 1 de Madre Deus beneficiou, no passado ano lectivo, de obras de remodelação da cobertura e de pintura exterior dos dois blocos escolares. Por sua vez, a E.B. 1 Eng.º Duarte Pacheco continua a aguardar por uma remodelação geral, que deverá acontecer no 3.º trimestre de 2013.

Em Marvila ficaram concluídas, recentemente, as obras de recuperação da E.B. 1 Manuel Teixeira Gomes, com a construção de uma cozinha e refeitório, porém, ainda há muito mais para se fazer noutros estabelecimentos de ensino. Na E.B. 1 dos Lóios está prevista a beneficiação geral com qualificação dos espaços exteriores para o 2.º trimestre de 2012; a E.B. 1 Prof. Agostinho da Silva também será restaurada e a recuperação do espaço exterior na E.B.1 Dr. João dos Santos está agendada para o 3.º trimestre de 2013, onde em Junho deste ano ficou concluída a cozinha e o refeitório.

A Freguesia da Penha de França aguarda intervenção na Escola Victor Palla que segundo dados da Câmara Municipal de Lisboa estava prevista para o 3.º trimestre de 2011.

Por sua vez, em Santa Maria dos Olivais, a E.B.1 Infante D. Henrique recebeu uma nova cobertura em Agosto deste ano. Contudo, são vários os estabelecimentos de ensino que carecem de obras. Para o segundo trimestre do próximo ano serão realizados trabalhos de beneficiação geral e de qualificação dos espaços exteriores na E.B. 1 Paulino Montez e na Sarah Afonso, para a E.B. 1 n.º 36 está ainda prevista a construção do novo Jardim-de-Infância, agendado para o 4.º trimestre de 2012. Pendentes para o terceiro trimestre de 2013 ficam as obras no ginásio da E.B. 1 Arco-Íris e a beneficiação geral e qualificação dos espaços exteriores da E.B. 1 de Santa Maria dos Olivais.

O programa Escola Nova irá intervir ainda na E.B. 1 Actor Vale, na Freguesia de S. João, através da recuperação dos espaços exteriores, com data prevista para o 3.º trimestre de 2013.

Fernando C. P. Perfeito
VENDAS A PRESTAÇÕES
Sempre à disposição dos seus clientes com uma vasta gama de Material de Som, Televisão e Electrodomésticos de consagradas marcas
Campanha Whirlpool
WBE3112A+W
352,50 €
Combinados
Máquinas Lavar Roupa
Máquinas Secar Roupa
Máquinas Lavar Loiça
Classe Energética A+
Medidas: 177x59,5x64cm
AGENTE ROBBIALAC
Concessionário e distribuidor REPSOL na Zona Oriental de Lisboa
Drogaria e Perfumaria Aeroporto
Produtos químicos e material de limpeza
Venda por grosso e a retalho
Rua das Escolas, 18-B, 20-B e C 1800-197 Lisboa
Telfs: 21 852 01 57 - 21 851 11 85 Fax: 21 851 15 93
Os estabelecimentos mais antigos do Bairro da Encarnação

Hélder & São
Premiados Internacionais
CABELEIREIROS
Desde 1970
Rua Cidade de Lobito, Lote 268 - loja - Olivais
Tel: 21 851 59 98 e 21 851 22 40
(Junto à Quinta Pedagógica)
Outubro Congresso Internacional de Formação com os Melhores Cabeleireiros do Mundo

Projecto mais votado no Orçamento Participativo de 2009/2010

E.B.1 Manuel Teixeira Gomes recuperada

Manuel Brito e Graça Fonseca, vereadores da Educação e da Modernização Administrativa da Câmara Municipal de Lisboa visitaram a "nova" E.B.1 Manuel Teixeira Gomes, em Marvila, projecto mais votado no Orçamento Participativo de 2009/2010.

Na visita às instalações, os vereadores da Educação da CML, Manuel Brito e Graça Fonseca, foram acompanhados por Belarmino Silva, presidente da Junta de Freguesia de Marvila, pelo vogal António Alves e pela direcção da Escola

As obras de recuperação e beneficiação da E.B.1 Manuel Teixeira Gomes fazem parte de um dos projectos vencedores do Orçamento Participativo de Lisboa, em 2010. Esta foi a quarta proposta mais votada, reunindo um conjunto de 137 votos.

Com mais de 40 anos de funcionamento e a servir, actualmente, cerca de 260 alunos, este estabelecimento de ensino foi alvo de intervenções que resultam de uma conjugação entre o Orçamento Participativo, que compreende a beneficiação do parque escolar e o programa Escola Nova. "Ao todo foram pintadas e repavimentadas 16 salas e construídas duas plataformas elevatórias para os alunos com dificuldades motoras, que nem constavam do projecto", revela Manuel Brito, vogal da educação da CML. Será ainda construída uma cobertura na área do recreio, que de momento está condicionada à conclusão do refeitório, que está a ser feito de raiz. "No espaço de um mês as crianças terão comida confeccionada localmente".

Belarmino Silva, presidente da Junta de Freguesia de Marvila, mostrou-se satisfeito com o resultado final destas obras. "É sempre uma mais-valia para as crianças que sejam feitas este tipo de intervenções no parque escolar, agora só nos resta esperar pela conclusão das restantes obras de beneficiação, no âmbito do programa Escola Nova."

Manuel Bento, director do estabelecimento de ensino, refere que "agora temos condições interiores fundamentais para a escola funcionar com qualidade. Temos capital humano e condições físicas para continuar a desenvolver um bom trabalho junto dos alunos", contudo, gostaria de ver resolvidas outras necessidades, "há pequenas coisas ainda a melhorar no espaço exterior, como a criação de mais áreas para as crianças brincarem e interagirem em grupo e a substituição do muro da escola." Segundo Elizabete Baldo, presidente da associação de pais, o mais importante nesta obra é a construção do refeitório "as crianças almoçavam no palco do ginásio e não tinham protecção nenhuma, o que nos valia era os auxiliares que conseguiam dar conta do recado". Conta ainda que "foi uma luta ver tudo isto concretizado mas só é pena que a verba seja curta pois havia tantas coisas para fazer, como o muro em redor da escola que precisa de ser substituído, ainda há tempos caiu uma parte".

Em declarações ao EXPRESSO do Oriente, Belarmino Silva confessa que ainda há muita coisa para se fazer na freguesia e destaca "a criação da nova Junta de Freguesia que está prometida há vários anos". Recorde-se que, em Setembro de 2009, tinha sido aprovada a construção da nova sede da Junta de Freguesia na Avenida João Paulo VI, no Bairro do Condado. Contudo, dois anos volveram e nada foi feito, a Junta de Freguesia continua a debater-se com diversas dificuldades e com o Inverno aí à porta fica a certeza que a chuva passa a ser uma companhia para todos os funcionários, tal como noticiamos na edição de Setembro passado no **EXPRESSO *do* Oriente**, com o título "Freguesia de Marvila precisa de instalações com dignidade".

Túnel para peões

O túnel, na Estrada de Marvila, obrigou ao encerramento da passagem para peões que atravessava a linha de comboio. No início a população mostrou-se desagradada mas agora reconhece que é mais seguro para todos.

As obras de alargamento das linhas ferroviárias têm gerado alguns conflitos junto dos moradores, mas nem tudo é mal visto. Após terem cortado a passagem para peões na linha de comboio, situada na Estrada de Marvila, deixando como única alternativa um túnel. As pessoas inicialmente ficaram, desconfiadas, mas, ao fim de um tempo, deram a mão à palmatória e reconhecem agora que esta é uma boa solução e bem mais segura, graças aos diversos postes de iluminação e aos corrimãos de apoio colocados em todo o trajecto.

António Sousa ficou surpreendido com o túnel, "é tão grande que nunca pensei que o conseguissem colocar aqui. Mas agora vejo que foi uma boa decisão, pois ter de atravessar a linha não era lá muito seguro, felizmente nunca houve acidentes, pelo menos que tenha conhecimento".

O acesso para as pessoas com dificuldades motoras não foi esquecido e mesmo ao lado da escadaria criaram uma rampa. "Sempre é melhor do que atravessar aquela passagem de nível perigosa, especialmente para quem tem dificuldades em caminhar como eu", comenta Maria Augusta.

Loja social em Moscavide

A freguesia de Moscavide, em Loures, inaugurou uma loja social que tem como objectivo dar apoio às famílias mais desfavorecidas.

A cerimónia de inauguração contou com a presença de Carlos Teixeira, presidente da Câmara Municipal de Loures, dos vereadores Sónia Paixão e Ricardo Lima, de Daniel Lima, presidente da Junta de Freguesia de Moscavide e de membros do executivo entre outras individualidades locais.

A Loja Social de Moscavide está integrada na rede de lojas solidárias do concelho de Loures e funciona no Mercado Municipal de Moscavide (Casal dos Marcos), às terças-feiras, quintas-feiras e sábados, das 9h30 às 12 horas.

Este espaço servirá para ajudar a minimizar as situações de pobreza e exclusão social dos agregados familiares mais desfavorecidos com recurso aos bens doados pela comunidade (alimentos, artigos de higiene, roupas, artigos de puericultura e brinquedos, entre outros).

Portela em Festa

A freguesia da Portela, no vizinho concelho de Loures, está em festa e para comemorar o 26.º aniversário da criação da freguesia preparou um leque variado de actividades. As Festas decorrerão entre 30 de Setembro e 4 de Outubro no recinto da Junta de Freguesia. Música, artesanato, dança, teatro e tasquinhas são alguns dos atrativos deste evento que terá entrada gratuita.

Actividades para os mais novos

Com o regresso às aulas começam também a funcionar nas escolas da freguesia do Beato as Actividades Extra-Curriculares e a Componente de Apoio à Família, com acções que fomentam o desenvolvimento das crianças.

A Junta de Freguesia do Beato tem apostado na Educação para que todos tenham acesso a formação e qualificação, pois considera estes requisitos fundamentais para o desenvolvimento de um cidadão.

Desse modo, em colaboração com a Câmara Municipal de Lisboa aposta na qualificação e desenvolvimento de competências das crianças através das Actividades de Enriquecimento Curricular (AEC's) e da Componente de Apoio à Família (CAF).

As AEC's têm para oferecer aos alunos as disciplinas de Actividade Física e Desportiva, Inglês e Informática. Por sua vez, a CAF disponibiliza um programa de actividades de animação que visa apoiar os pais e encarregados de educação, cujo horário de trabalho não permite acompanhar as crianças após as aulas, assim a CAF assegura o acompanhamento das crianças no Jardim de Infância - Escola E.B.1 Engenheiro Duarte Pacheco, na Escola E.B.1 n.º 123 Manutenção Militar e na Escola n.º 138 Madre de Deus, nos períodos de interrupção lectiva, em horários suplementares e sempre que solicitado pelos pais.

Governo Participativo

A população do Beato vai poder dar a conhecer à Junta de Freguesia o que precisa de ser intervencionado no local onde vive.
Tudo através de um inquérito, Governo Participativo 2011, que será lançado entre Outubro e Dezembro deste ano.

Esta é a segunda vez que a Junta de Freguesia do Beato lança um inquérito à população que visa captar as suas opiniões em relação às necessidades prioritárias de intervenção no bairro. Na primeira edição foram inquiridas 584 pessoas.

À semelhança do que aconteceu no ano passado, a Junta de Freguesia tentará realizar as tarefas solicitadas pelos moradores e nas matérias que estão foram das suas competências, compromete-se a defendê-las em sede de Câmara e nas Assembleias Municipais.

Lavandaria social

Um ano depois da Junta de Freguesia do Beato ter inaugurado a lavandaria social, junto ao Mercado de Xabregas, o balanço é bastante positivo e cada vez mais moradores aderem a este serviço. Perante o sucesso da iniciativa, a autarquia pretende disponibilizar o mesmo serviço nos balneários públicos da Quinta do Ourives.

Depois dos tanques de lavagem manual, a Junta de Freguesia do Beato inaugurou, em Julho de 2010, a primeira lavandaria social, na Rua Gualdim Pais, junto ao antigo Mercado de Xabregas, em resposta às necessidades dos habitantes que não têm condições para lavar a roupa nas suas residências. Assim, a troco de um preço simbólico, os moradores da freguesia podem lavar e secar a sua roupa sem problemas.

Esta iniciativa tem alcançado um enorme sucesso pelo que são cada vez mais os moradores a recorrer a este serviço, o que leva autarquia local a ponderar abrir, muito em breve, mais uma lavandaria social nos balneários públicos da Quinta do Ourives.

Os moradores recorrem cada vez mais à lavandaria social

Quem não se dá a conhecer é como se não existisse
ANUNCIE
o EXPRESSO do Oriente
é lido por mais de 100.000 pessoas Telf: 211 929 598

Clínica Paris
Estomatologia e Medicina Dentária
Director Clínico: Dr. Silva Firmino

Convenções e Acordos
RTP, Multicare, Médis, SAMS, SAMS Quadros, Ministério Justiça, C.G.D., ADSE (R. Livre), RDP, AMI, GAN, ISFA (ADM), ECOSALVA, CIMPOR, ADM, Cartão Jovem, Cartão Idoso SAMS, MAXICARE, PT-MARCONI, SPLIU, SDPG, ACP

Especialidades Dentárias
Periodontologia, Odontopediatria, Endodontia, Higiene Oral, Cirurgia Oral, Implantologia, Dentisteria Geral e Estética, Ortodontia (fixa e removível), Próteses (fixas e removíveis)

Telefone: 218 536 908
Rua Cidade de Nampula, Lt. 534 - 1º Esq.
1800-105 Lisboa – www.clinicaparis.pt
email: geral@clinicaparis.pt
Autocarros: 759-79-21-31
EDIFÍCIO PARIS (Prédio da C.G.D.)
Horário: 2ª a 6ª Feira das 9h ás 13h e das 14h30 ás 19h

Gerência de Adelino Matias e Fátima Peixoto

Bela Vista ®
AGÊNCIA FUNERÁRIA

Funerária dos Olivais

Loja:
Praça Cidade do Luso, 198, loja Drt.ª
1800-100 Lisboa (Largo do Ferrador)
Telf.: **218 521 505**

Loja Olaias
Avenida François Mitterrand, 39-A
1950-341 Lisboa
(Junto ao Feira Nova Belavista)
Telf.: **218 598 043**

Loja Marvila / Chelas
Rua Actriz Palmira Bastos, 8 Loja 10
1950-004 Lisboa
(Junto à Carris)
Telf.: **218 598 043**

SERVIÇO 24 HORAS
919 273 180 - 919 108 698

800 207 672
Número Gratuíto

Empresa Certificada
Associado nº 267 da ANEL
Registo nº 2127 da DGCC

www.funerariabelavista.com

AGÊNCIA FUNERÁRIA de SANTA MARIA DOS OLIVAIS

Gerência de: Ivone Matias e Mara Pereira

Funerais
Trasladações
Flores

Segurança
Social
Gratuita

SERVIÇO PERMANENTE
Telefs. 21 851 24 29 TM: 91 990 65 33
TM: 91 439 29 46
Rua Circular Norte, Bairro da Encarnação
N.º 12 B - 1800-134 Lisboa

Crematório dos Olivais

Estrada de São Cornélio
1800-328 Lisboa
Telefone: 21 855 09 90/21 855 09 96
Fax: 21 817 13 71
e-mail: cemiterio.olivais@cm-lisboa.pt

AGÊNCIA FUNERÁRIA MATIAS

A F M

Gerência de António Matias

Funerais * Cremações * Trasladações

MOSCAVIDE * OLIVAIS * PORTELA

Nos momentos mais difíceis conte com a nossa ajuda
www.funerariamatias.web.pt

CONTACTOS 24 HORAS
Loja de Moscavide: Rua Gonçalo Braga, 24 A 219 444 677
Loja de Odivelas: Rua Dr. Sidónio Pais, 62 B 219 340 724
Tlms. 917 648 982 - 916 144 835

CAPITAL - *Agência Funerária, Lda.* (Antiga Funerária do B.º da Encarnação)

Serviço Funerário:
* Privacidade e conforto no atendimento
* Emergência Funerária 24 HORAS
* Serviço Funerário Nacional e Internacional

Serviços Gratuitos:
* Tratamos gratuitamente de todosos os processos para obtenção de subsídios e reembolsos

Serviços Complementares
* Serviço de florista
* Publicação de anúncios
* Flexibilidade de Pagamento

* Oferta de uma Peça de Flores * Oferta de recordatórios com atenção à religião

Loja 1: Rua Circular Sul, 3 - A - B.º da Encarnação – **Telf: 21 853 56 90**
TLMS: 96 292 48 05 / 96 788 80 06

Loja 2: Rua Correia Teles, 8 - A - Reboleira – **Telf: 21 499 01 52**
e- mail: capitalfuneraria@hotmail.com

João Ferreira
Sócio Gerente

Ag M & F F

Agência Funerária Matias & Ferreira, Lda.

Alvalade Marvila Olivais

800 207 753 Serviço 24 horas 218 592 870

TM: 91 457 92 96 — 91 705 69 06

www. funerariamatiaseferreira.com
e-mail: geral@funerariamatiaseferreira.com

ANEL Empresa Recomendada Sócio 138
inpi instituto nacional da propriedade industrial N.º de Registo 18856

Rua Luís Cristino da Silva, 59 - A – 1950-171 LISBOA
(Junto ao Colégio Valsassina) Fax: 21 859 28 71

Esta firma é constituída por **dois sócios-gerentes: João Carlos Ramalho Ferreira** e **Maria da Luz Matias, com a Responsabilidade Técnica a cargo de ambos.**

A larga experiência nas actividades ligadas ao ramo funerário, desde a **década de 80,** conferiu-nos a capacidade de oferecer aos nossos clientes um elevado padrão de qualidade privilegiando sempre a **humanização,** garantida em todos os momentos, e que, constitui a nossa **imagem de marca,** reconhecida pela credibilidade que apresenta.

Hoje, podemos dizer que somos uma empresa moderna, constituída por uma **equipa jovem, profissional e dinâmica,** que procura imprimir o maior **respeito e dignidade** em todos os serviços decorrentes da nossa actividade. Mantemos a tradição e o **lema de tratar cada família como se da nossa própria se tratasse,** dedicando-lhes toda a atenção e compreensão, pois conhecemos com clareza que a perda de um ente querido é dos momentos mais difíceis da vida.

Decorrida mais de uma década, somos hoje uma empresa reconhecida não só na área de Lisboa, como também em todo o país, atrevendo-nos a acreditar que também já a nível **internacional,** com centenas de serviços prestados.
Agradecemos a todos os nossos clientes a confiança em nós depositada.

Praia e Campo deixam os petizes felizes

Tal como aconteceu em anos anteriores, cerca de uma centena de crianças puderam desfrutar de umas férias fantásticas através da acção Praia Campo, promovida pela Junta de Freguesia de São João.

A Acção Praia Campo representa, para muitas crianças, a oportunidade ideal para passarem as férias de Verão de uma forma diferente e de conhecerem locais novos e vivenciarem experiências únicas e enriquecedoras.

A Junta de Freguesia preparou para esta edição um plano de actividades repleto de novas e fabulosas experiências, motivações, aprendizagens e acima de tudo com o objectivo primordial de proporcionar aos pequenos são joanenses umas férias inesquecíveis.

A praia-campo não se limita a levar as crianças para a praia e a passear, vai muito mais além, existe muita partilha de emoções e de experiências e no final ficam grandes amizades. Foram duas semanas vividas intensamente e que deixaram saudades em todos os participantes, desde crianças a monitores.

O êxito deste programa deveu-se, mais uma vez, ao apoio dos pais e de toda a comunidade.

Sorriso de satisfação estampado nos rostos

Férias para os menos novos

Todos os anos a Junta de Freguesia de São João promove diversas actividades para a sua população menos jovem, no âmbito da acção Praia Campo Sénior e este Verão não podia ser diferente.

Meia centena idosos usufruíram de um programa de férias emocionante, repleto de momentos de grande convívio, muita festa e diversão.

As manhãs começaram cedo para os participantes com caminhadas pela praia ou mergulhos no mar. O bom tempo ajudou à festa e proporcionou uma temperatura agradável para se estar em amena cavaqueira na areia.

Nas tardes de convívio, o leque de actividades foi diversificado, houve visitas ao Museu Berardo, ao Museu Nacional dos Coches, ao Museu da Cidade e ao Museu Nacional do Azulejo, passando por concursos de cantorias, sem esquecer o habitual bailarico de encerramento.

Passeio em grande

Mais de três dezenas de crianças da Componente de Apoio à Família da freguesia de São João tiveram umas férias em grande, com direito a um passeio até à Vila de Góis, onde não faltou animação, aventura e muitas experiências culturais.

As férias escolares são sinónimo de muita diversão, lazer e alegria para as crianças e é a pensar nelas que a Junta de Freguesia decidiu promover um passeio à Vila de Góis, situada a 40 Km de Coimbra, num vale estreito e profundo, o Vale do Ceira.

O programa foi variado mas sempre com a certeza de que iria proporcionar momentos de grande algazarra. Os mais pequenos tiveram a possibilidade de participar numa caça ao tesouro dentro da vila histórica, puderam dar uns belos mergulhos na Praia Fluvial e como o que é bom nunca é demais foram igualmente a banhos na Praia Fluvial da Lousã. A Câmara Municipal de Góis apoiou esta iniciativa promovendo também diversas actividades temáticas que entretiveram todos os participantes.

A passear e a aprender

Carneiro: 21/03 a 20/04

Este mês a tua mente vai estar repleta de pensamentos negativos mas de nada te vão valer a não ser que queiras agravar uma úlcera. Começa a esfriar a cabeça e aproveita o bom tempo para sair.

Touro: 21/04 a 21/05

As férias já acabaram e está na altura de encarar os próximos meses de trabalho árduo até à próxima temporada de descanso. Anima-te, bebe um copo ou talvez dois, vais ver que te fará sentir melhor.

Gémeos: 21/05 a 20/06

Este mês é a altura ideal para analisar assuntos ligados a créditos bancários, é melhor não adiares mais esta situação e começares a pagar aqueles meses em atraso. Olha que a vista de uma ponte não é lá muito agradável.

Caranguejo: 21/06 a 22/07

Esta é uma boa altura para expores as tuas ideias e sentimentos. A timidez tem que ser ultrapassada. Começa por deixar de lado esse teu ar certinho e junta-te aos teus amigos para uma noite de farra.

Leão: 23/07 a 22/08

A tua forma física pode voltar a ser o que era e este é o mês ideal para começares a dar a volta no sentido da recuperação. Um conselho: deixa de ser preguiçoso e começa a correr no parque todos os dias.

Virgem: 23/08 a 22/09

Este mês vais ser francamente favorecido na área profissional, agora convém é que comeces a dar mostras do que vales e, por exemplo, fazer o que realmente é pedido pelos teus superiores.

Balança 23/09 a 22/ 10

Este mês terás que te conter nas despesas, por isso os astros aconselham que cortes nas noitadas, nos passeios e nas idas ao cinema. O melhor mesmo é ficares por casa a assistir televisão que sai mais em conta.

Escorpião: 23/10 a 21/11

Continuas com dificuldades em perder aqueles quilinhos extra? Os astros sugerem que comeces a ir a pé para o trabalho, tem duas vantagens: fazes ginástica e poupas no combustível e nos transportes públicos que estão cada vez mais caros.

Sagitário: 22/11 a 21/12

Já mal consegues dormir só de pensar que a água, luz e o gás vão aumentar. Relaxa, faz como o anúncio daquele refrigerante: pratica o "não te leves tão a sério" e mantém-te original.

Capricórnio: 22/12 a 19/01

Esta é uma fase positiva a nível financeiro. Os astros aconselham que comeces a jogar no Euromilhões e no Totoloto, a combinação vencedora está dentro de ti, só tens que a procurar.

Aquário: 20/01 a 18/02

O Verão já terminou e começas a sentir o peso de todas aquelas noitadas de rumba e cha-cha-cha. Foi bom enquanto durou mas agora convém recuperares as energias senão ainda entras no Ano Novo de rastos.

Peixes: 19/02 a 20/03

Estás um pouco nas lonas e já fazes contas à vida para poderes pagar aquele bem tão precioso que é a internet. O melhor que tens a fazer é procurar por uns biscates. Sabes fazer truques de magia? Ouvi dizer que dão algum guito.

Férias a mil à hora

Cerca de uma centena de crianças passaram umas férias inesquecíveis ao participarem na acção Praia-Campo Infância promovida pela Junta de Freguesia da Penha de França. Ao longo de duas semanas foram até à praia de Carcavelos e visitaram vários pontos da cidade de Lisboa e de Sintra.

A presidente Elisa Madureira em convivio com os jovens

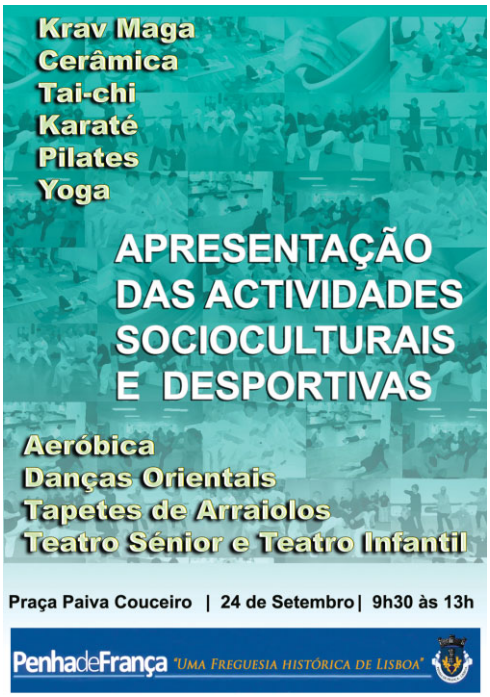
A acção Praia-Campo, promovida pela Junta de Freguesia da Penha de França em parceria com a Câmara Municipal de Lisboa, proporciona aos mais pequenos momentos de grande alegria, muita emoção e de convívio, mas também garante experiências únicas e enriquecedoras.

Divididos em dois turnos, compostos por 47 crianças, os sete monitores e coordenadores deram o seu melhor para tornar estas férias inesquecíveis para os mais novos. As manhãs foram passadas na praia de Carcavelos a fazer castelos de areia, a apanhar conchas, a correr na areia e a mergulhar. As tardes foram preenchidas com diversas actividades e visitas a monumentos. Passaram pelo Castelo de São Jorge onde participaram em jogos medievais, correram e brincaram na Quinta Pedagógica, Parque dos Índios, Alvito e dos Moinhos de Santana. Para refrescar o corpo foram também a banhos na Piscina do Oriente.

As crianças tiveram ainda a possibilidade de aprender a construir uma marioneta, no âmbito da visita ao Museu da Marioneta e percorreram a Rota das Seis Pedreiras no Espaço Ecológico de Monsanto, onde passaram por locais de interesse florístico e histórico.

No vizinho concelho de Sintra, a diversão continuou a alta velocidade com a realização de um peddy-paper no Palácio da Vila. Ficaram a conhecer a Base Área desde o Parque Meteorológico às operações na Torre de Controlo, passando pelo Museu do Ar, uma visita que agradou toda a gente.

No último dia da acção Praia-Campo os pais foram convidados a participar nas actividades realizadas no Parque dos Índios, que culminou com um lanche convívio, patrocinado pela Junta de Freguesia.



Festival de Esperança

O Vale do Silêncio, nos Olivais, vai acolher o Festival de Esperança 2011, nos dias 24 e 25 de Setembro. Uma iniciativa promovida pela Associação Famílias Diferentes e que visa ajudar a comunidade carenciada da zona Oriental de Lisboa.

A Associação Famílias Diferentes foi criada com o objectivo de desenvolver actividades de solidariedade social direccionadas à população mais carenciada (a crianças, adolescentes, adultos e famílias), através de equipas de apoio social. As suas acções passam pela distribuição de bens de primeira necessidade e de apoio na melhoria das condições habitacionais das famílias; acções sócio-educativas; acompanhamento domiciliário e criação de actividades e equipamentos para ajudar os idosos.

Em mais uma acção destinada aos mais carenciados da zona Oriental de Lisboa, dos Olivais e Marvila, mas também de Moscavide, em Loures, a associação vai promover o Festival de Esperança, que espera reunir mais de 2000 pessoas num evento que irá oferecer aos seus visitantes cuidados de enfermagem, rastreios de saúde, orientação profissional, apoio psicológico e jurídico, entre outros.

É a CRISE!!!

VIANET...
O melhor da internet
A MAIORES de 100 e a MENORES de 4 - expressamente proibido

As hortas de Marvila

Quatro homens, quatro histórias e um único desejo: encontrar um local onde pudessem proporcionar uma boa vida para si e para os seus. Foi em Lisboa que se fixaram e foi em Marvila que criaram uma horta urbana, um tipo de agricultura que está a ganhar cada vez mais adeptos. O **EXPRESSO *do* Oriente** dá-lhe a conhecer a história destes hortelões da cidade.

Sures Cala, moçambicano e Luís Borges Brito, natural de Cabo Verde estão mais próximos do que nunca. São vizinhos e na proximidade das hortas que cultivam, cresceu a amizade que hoje os une.

Uma encosta situada em Marvila, onde antes existia mato e se praticava o cultivo desordenado, irá acolher o Parque Hortícola de Chelas onde pequenas hortas serão tratadas com afinco e dedicação. Mas enquanto esse dia não chega os agricultores urbanos vão desbravando as silvas e construindo pequenas campos de couves, batatas, cebolas, milho, alface e tomate, entre outras, na acinzentada paisagem da metrópole. Em tempos de crise estes pequenos recantos representam um meio de subsistência para várias famílias.

Está uma manhã quente e a vista sobranceira de Lisboa é inspiradora. Uma cerca construída toscamente com tábuas delimita as áreas de uma das muitas pequenas quintas que foram surgindo em Marvila. Natural do Gerês, em Braga, Francisco Machado mudou-se já lá vão cerca de 12 anos e há quatro começou a cultivar os seus próprios alimentos. "Tive que vir para aqui plantar porque onde moro (nos Olivais) não existem terrenos para isso", conta enquanto maneja a enxada com destreza apesar das gotas do suor insistirem em continuar a cair, está a preparar a terra para uma nova plantação.

Aguarda ansiosamente por um talhão no futuro Parque Hortícola de Chelas que estava previsto ficar concluído o ano passado mas, "pelo que estou a ver, ainda não vai ser desta que vou poder plantar num local com melhores condições é que aqui roubam muito, por exemplo no Natal, roubaram a mim e ao me vizinho cerca de 80 pés de couves e vinte quilos de cebolas".

Trata das suas couves, tomates, alfaces e batatas todos os dias a seguir ao trabalho, não há fins-de-semana para descansar nem folgas, "nem posso tirar férias e a mulher às vezes reclama que gostava de ir à terra, mas fica complicado porque não posso deixar isto ao abandono".

Já pensou voltar para o Gerês, com a mulher e o filho e "só não vou porque comprei casa cá e assim torna-se mais complicado largar tudo e voltar, pois lá tenho muitos terrenos para cultivar e aqui nunca se sabe se os donos deste campo vão voltar para reclamar o que é deles por direito."

Cultivar para sobreviver

Foi de mangueira na mão que Teodoro Mendes recebeu o EXPRESSO do Oriente. Veio de Cabo Verde em busca de um futuro promissor e risonho, contudo, as coisas acabaram por não correr tão bem como o esperado e acabou por ficar no desemprego.

Tal como Francisco Machado, Teodoro decidiu criar uma horta em conjunto com Luís Borges Brito e outros dois familiares para poder fazer faces às despesas que teimam em acumular.

A sua irmã foi a primeira a começar a plantar frutas e legumes no terreno onde agora irá erguer-se o Parque Hortícola de Chelas. No futuro, espera ter lá o seu talhão. "Ela foi chamada para ir à reunião da Câmara Municipal e prometeram dar-lhe um espaço para cultivar em troca do pagamento de vinte euros por ano". Feitas as contas o valor cobrado nem é muito, tendo em conta que irão ter melhores condições do que têm agora, "vamos ter um lugar para arrumar o material e já não vamos precisar de transportar baldes de água para regar o plantio".

Enquanto o Parque não está construído mudaram-se para um outro local, nas redondezas, onde plantam de tudo um pouco desde couve, batata, feijão verde, milho, tomate, entre outros. "Já estamos aqui há três anos à espera que a Câmara termine a construção, é que com a crise não dá para estarmos parados".

A azáfama é notória na cara de Teodoro enquanto faz as preparações para cultivar ervilhas e favas, "o Inverno está aí à porta e estes alimentos requerem muita água por isso temos que aproveitar a chuva para a rega".

Entre as couves fomos encontrar o primo Luís Borges Brito, "já viu coisas mais lindas?", pergunta enquanto exibe um bela couve. Era motorista em Cabo Verde e veio para Portugal em busca de algo melhor, contudo também ele acabou sem trabalho e a ter de lutar pela vida. Não gosta de estar parado e enquanto não tem emprego vai matando o tempo a cuidar da sua horta que lhe dá o sustento para mais um dia, "enquanto estou no desemprego venho aqui todos os dias tratar da horta, pois há sempre o que fazer".

Mais à frente, Sures Cala, moçambicano, partilha uma história de vida semelhante à dos vizinhos. Deixou o seu país há mais de 25 anos em busca de uma vida melhor e acabou a viver numa barraca na zona do Areeiro, até que a Câmara Municipal lhe deu uma habitação camarária no Bairro do Armador.

Ao contrário dos seus colegas hortelões, Sures trabalha no Aeroporto de Lisboa, em part-time, mas para reduzir as despesas em casa decidiu criar um meio de sustento. Recorda-se bem de como era o espaço onde agora nascem os seus produtos, "este terreno estava todo abandonado, era silvas e montes de terra por todo o lado, com o tempo fui criando os carreiros para plantar e fui construindo uma arrecadação". Apesar de ainda ter muito que fazer para ter o espaço que deseja, no seu terreno já cultiva frutas e legumes de todas as qualidades, a maioria são produtos típicos da terra natal da esposa como o chá da índia, malaguetas e também tem cana de açúcar, bananeiras, feijão verde, tomate, beringela, entre outros. Tudo isto para garantir um futuro mais promissor para os seus três filhos.

Francisco Machado, veio do Gerês e aproveita os conhecimentos adquiridos na juventude para fazer crescer belos exemplares hortícolas perto da sua residência em Marvila