

JÁ RENOVOU A SUA CARTA DE CONDUÇÃO?

AGORA TRATAMOS TODO O PROCESSO NA HORA

ESCOLA DE CONDUÇÃO COLINAS DO CRUZEIRO

A COR GANHA MAIS VIDA

549€

LG IPS ULTRA HD TV 43UF690V

www.cinogaz.pt

ON

ODIVELAS NOTÍCIAS

Distribuição Gratuita | Ano 3 | Edição nº 102
 2015 | Quinta-feira | 29 de Outubro
 Director: Francisco Godinho | Director Adjunto: Henrique Ribeiro

Tempo
 Max. 19
 Min. 14

HM FRIO
 COMPRA E VENDA DE EQUIPAMENTO HOTELEIRO
 914 011 776

GINÁSIO

Já conhece o Ginásio mais luxuoso de Odivelas??

Novo Conceito:
 Personal trainer + Nutrição + Estética tudo num só..

www.thequeen.pt

ODIVELCOSMÉTICOS

Para Público e Profissionais

www.facebook.com/odivelcosmeticos

Liga Portuguesa Contra a SIDA

25 anos no olhar da Presidente

Págs. 8 e 9

Hugo Martins é o novo Presidente da CMO

Pág. 4

CAAI Cuidar de Nós

Há 6 anos em Odivelas

Pág. 6

Taekwondo da SMDC

Workshop de defesa pessoal

Pág. 12

ROADY CENTRO AUTO FAMES

LEVE 4 PAGUE 3

7º ANIVERSÁRIO ROADY

DESCONTO IMEDIATO ATÉ 40€

OFERTA ATÉ 40€

SELFIE ROADY

PRÊMIO 6000€ EM VALES DE DESCONTO

PRÊMIO 30 TABLETS

PRÊMIO 1500€ EM VALES DE DESCONTO



GAMBUZINO AO SACO...

Análise analítica, analisadora e incrustante por:

José Maria Finório

ze@odivelasnoticias.pt

Mudou a hora. É verdade, parece que embora não sejamos um país de muitas mudanças, gostamos de mudar a hora, duas vezes ao ano. O Zé é *lerdinho*, não sei se já vos tinha dito, e tem dificuldade em perceber algumas coisas e esta é uma delas. Mas quem sabe da coisa diz-me que a ideia não é nova, e como todas as coisas do género é *made in USA* e o precursor da ideia foi o senhor presidente Benjamin Franklin em 1784. Segundo o resultado de uma aturada e apurada investigação do Zé pretendia-se, com a medida, poupar o uso das velas. Mas só em 1916 é que se voltou a falar da coisa mas nessa altura para poupar carvão. Com o mundo ao tiros na I Guerra Mundial, a Alemanha foi o primeiro país a mudar a hora em 30 de abril de 1916. A Grã-Bretenha seguiu-lhes os passos pouco tempo depois.

Acabou a primeira guerra e deixaram-se de mudanças, veio a segunda guerra e voltaram as mudanças para caírem no final da guerra. Mas, em 1974 a crise do petróleo levou os *United States Of América* a mudar a hora. Como é usual vários países europeus seguiram o *Tio Sam*.

E prontos, como já não nos alumia-

mos a velas nem andamos a carvão, faz sentido na era dos computadores mudar a hora para poupar a eletricidade? Pois, é coisa que o Zé não sabe mas sabe que sabe bem levantar-se à 07h00 e ser dia. Mas já não sabe bem ter de dar ao interruptor por volta das 18h00. O que me vale são as lâmpadas economizadoras....

A doutora mestrada ex-presidenta de Odivelas não pára. Cá o Zé até acha que se o Dr. Tarolo Espinhoso indigitar o doutor Costa para primeiro-ministro a doutora Susana ainda vai parar aos Ministérios da Educação ou da Cultura e Igualdade se o doutor Costa plagiar o senhor doutor dos Passos. É verdade, na quarta-feira, 28 de outubro, dia em que o Zé está de serviço à crónica, a doutora publicava no sítio das grandes, pequenas e pequeninas revelações, ou seja, o Facebook, o seguinte texto: «*Eleita esta manhã para Vice Presidente da Direção do Grupo Parlamentar do Partido Socialista. Uma enorme responsabilidade num dos quadros parlamentares mais exigentes de sempre. Agradeço a confiança depositada em mim pelo novo líder do GP/PS, Carlos César, cujo percurso notável e espírito resiliente será determinante neste novo*

ambiente de regresso à política das ideias onde queremos habitar a substância de um tempo novo». Odivelas tem gente boa... Odivelas tem gente famosa... Odivelas tem gente!

Agora só resta saber se a outra Odivelense deputada vai liderar alguma coisa em S. Bento. Quando o Zé souber conta-vos logo. Ah outra coisa... A doutora Hermínia Azenha foi deputada na anterior legislatura. Não ouvi dizer que por lá continua... Quem souber que conte ao Finório. Pode ser?

Na linha de sucessão laranja na verreação odivelense estava o senhor doutor advogado Ricardo Tomás. Segundo o Zé sabe o senhor doutor pediu suspensão do mandato por 180 dias, exatamente os mesmos pedidos pela doutora Sandra Pereira e por isso tomou posse como vereadora a doutora Ana Isabel Cosme Gomes. Será que ao fim dos 180 dias renovam os pedidos de suspensão? A ver vamos. O Zé é crente, o Zé acredita. Mas em que é que o Zé acredita, já vou ouço a perguntar... Pois, o Zé acredita.

Não me chamem obtuso mas apetece-me voltar a falar de um pedido de desculpa que o Zé acha que devia ser feito mas que já sabia

que tal coisa não iria acontecer. Os nobres Reis pediam desculpa. Os reizinhos nunca pedem. É pena, porque embora o Zé acredite que as desculpas não se pedem, evita-se, quando não foram evitadas deviam pelo ser desculpadas... Concordam com o Finório? Pois... Eu já sabia!

Há coisas quem acontecem recorrentemente em Odivelas mas que o Zé tem dificuldade em perceber. Hoje realiza-se uma reunião não pública da Câmara Municipal de Odivelas. Da ordem de trabalhos constam coisas tão importantes como o Orçamento e GOP's de 2016; o Mapa de Pessoal de 2016; o Orçamento dos SIMAR e as Taxas do Imposto Municipal sobre Imóveis, entre outras nos onze pontos que constam na OT. Coisas assim não deviam ser discutidas em reuniões públicas?

Odivelas é gira, *muita gira*...

Nesta terça-feira houve lançamento de livro na Malaposta. O Zé foi lá a pensar que havia degustação de enchidos. Foi enganado... Não havia. Mas não me arrependi, aquilo foi giro. Primeiro foi a dança oriental com a Cris Eysel. Ui, o Zé adorou mesmo. Disseram-se que a senhora tem uma escola de dança. Ai... Se as minhas cruces não me apoquentassem tanto garanto que me inscrevia nas aulas de Dança do Ventre...

Também houve faduncho. É verdade o grupo *Com Fado* atuou e encantou o Zé. Adorei especialmente o facto de as músicas e as letras serem originais do grupo. É pá já estava farto de ouvir as músicas dos fados X, Y e Z que davam para todas as letras. Assim é que é, parabéns meus senhores e minhas senhoras. Que o sucesso seja o vosso fado porque sem dúvida o merecem. Dizem que são amadores... Pois serão amadores no sentido de amarem o fado mas são muito profissionais em palco. Parabéns.

É já que estou virado para os parabéns, parabéns para o senhor mestre H. Mourato. Éh pá se eu soubesse desenhar assim...

E prontinho... Hora de fechar a loja. Volto para a semana, ou não.

Gambuzino ao saco...
Gambuzino ao saco...



Ilustração: Hugo Mestre

Vitor Pires

Presidente da Associação de Artesãos D. Dinis, tem desenvolvido um bom trabalho, em prol da cultura e da divulgação do artesanato. Merece ser *cromado*.

Aqui D'el Rei

Dialogos: JMF | Ilustração: Hugo Mestre
Fotografia: JFO



FICHA TÉCNICA

Diretor: Francisco Godinho diretor@odivelasnoticias.pt Telm: 96 200 1300 **Diretor adjunto:** Henrique Ribeiro henriqueriibeiro@odivelasnoticias.pt Telm: 962 646 230 **Subdiretor:** Marina Leonardo; **Conceção Gráfica:** Luís Rodrigues, **Paginação:** Cláudio Silva; **Ilustrações:** Hugo Mestre; **Informática:** Edgar Cardeira; **Cronistas:** Vítor Cacito (Desporto) José Maria Finório; Andreia Fernandes; **Colaboradores Voluntários:** António Mota; **Redação e Administração:** Rua do Pomarinho, armazém JMF, 2675-428 Odivelas, Tel: 219 318 827 E-mail: geral@odivelasnoticias.pt Site: www.odivelasnoticias.pt **Propriedade:** Absolutnectar, Lda. NIF: 510 353 630 Registo nas ERC 126 396 Depósito Legal: 363 966/13 **Impressão:** Gráfica Funchalense, Rua da Capela da Nossa Senhora da Conceição, nº 50 Morelena, 2715-029 Pêro Pinheiro Tiragem desta edição: 5.000 exemplares.

Os artigos assinados são da responsabilidade dos seus autores e não comprometem a linha editorial do jornal. É permitida a reprodução de imagens e textos desde que seja mencionado o seu autor e a fonte.

MESTRE



LEITÃO

Leitão assado todos os dias no Restaurante em fornos próprios à Moda da Bairrada, preparado e servido de forma tradicional



ABERTO TODOS OS DIAS



**Rua Fernando Namora nº 24 Loja C
Colinas do Cruzeiro ☎ 21 933 8796**

Até final do mandato Hugo Martins é o novo presidente da CMO



Henrique Ribeiro
henriqueribeiro@odivelasnoticias.pt



Hugo Martins o novo edil de Odivelas



A mesa da cerimónia



Foram muitos os presentes nesta tomada de posse



Miguel Cabrita, presidente da AMO

No dia 23 de outubro, em cerimónia realizada nos Paços do Concelho, Hugo Martins, até agora vice-presidente da Câmara Municipal de Odivelas, tomou posse como o novo presidente da edilidade, em consequência da renúncia apresentada pela presidente eleita em 2013, Susana Amador, que no mesmo dia tomou posse como deputada na Assembleia da República. Hugo Martins é assim o terceiro presidente do jovem concelho de Odivelas, depois de Manuel Vargues e Susana Amador.

Na mesa da cerimónia estiveram o presidente da Assembleia Municipal de Odivelas, Miguel Cabrita, o empossado presidente Hugo Martins e o diretor municipal Hernâni Boaventura. Entre a assistência encontravam-se membros do executivo e da assembleia municipal, das várias juntas de freguesia e de forças vivas do concelho.

Nos termos da Lei Miguel Cabrita empossou o novo presidente do município que jurou «Cumprir com lealdade as funções» que agora lhe foram confiadas. Em declarações ao *Odivelas Notí-*

cias logo após ter assinado o auto de posse, Hugo Martins, na sua primeira entrevista no novo cargo e em resposta à pergunta se a mudança de presidente implicaria uma mudança na gestão do município, disse que «O Partido Socialista candidatou-se às eleições autárquicas de 2013 com um programa para cumprir. Esta será uma transição natural e sem sobressaltos, será uma sucessão na linha da continuidade do trabalho desenvolvido sob a presidência da Dr^a Susana Amador e do programa com que o PS se apresentou a eleições». O novo edil admitiu que «Haverá estilos diferentes de trabalho até pela diferença de género e porque todas as pessoas são diferentes» garantindo que «Os objetivos, a ambição e o caminho são os mesmos, ou seja, o desenvolvimento do município e a melhoria da qualidade de vida dos munícipes. Isso é o mais importante e será o desiderato deste resto de mandato».

Hugo Martins garantiu ainda que a mudança de presidente não significara uma mudança na imagem exterior da Câmara Municipal de Odivelas, «Até porque os munícipes do concelho de Odivelas es-

tão, cada vez mais, identificados com a câmara e não seria adequado qualquer sobressalto ou desequilíbrio que pudesse causar alguma desestabilidade, porque cada vez mais o país e as pessoas precisam de estabilidade».

Quisemos saber se estes dois anos que faltam até às eleições de 2017 será a grande escola de Hugo Martins para um futuro mandato, como presidente eleito. «A resposta a essa pergunta será o futuro que a dará. Todos os dias estamos a fazer o nosso caminho e a construir e o caminho faz-se caminhando. Cá estaremos para o que vier a acontecer», disse Hugo Martins não comentando que se agradaria ou não que a sua candidatura fosse a opção socialista nas próximas eleições autárquicas. «Esse assunto para mim é um não assunto neste momento». No entanto, nas redes sociais foram muitas as manifestações de apoio ao novo presidente, havendo mesmo uma de muito peso, vinda de Manuel Vargues, presidente da Comissão Instaladora do Município de Odivelas e o primeiro presidente eleito da Câmara Municipal de Odivelas e que nomeou Hugo Martins como

primeiro presidente da Odivelgest, empresa municipal que então geria a Piscina de Odivelas: «Parabéns ao Hugo Martins! Bom trabalho e um bom mandato para estes dois anos. A vida é feita disso mesmo uns que partem na escolha de outros caminhos e os que ficam para dar continuidade a outros. Eu quero mesmo é verte na Galeria dos Presidentes de Câmara eleitos! Por isso estarei do teu lado».

Na cerimónia de tomada de posse usaram da palavra Miguel Cabrita e Hugo Martins. O presidente da Assembleia Municipal considerou este momento raro porque não é sempre que temos mudanças de presidência a meio do mandato, mas uma situação legalmente prevista. «Esta mudança ocorre devido a outra mudança que também honra Odivelas. A presidente cessante, Dr^a. Susana Amador, assume, neste preciso momento (uma coincidência feliz) o seu novo cargo na Assembleia da República».

Miguel Cabrita felicitou Susana Amador, «Que serviu este município durante 14 anos, em cargos diferentes, 10 anos como presidente da Câmara Municipal, foi a

presidente que mais tempo serviu o nosso município neste cargo e 4 anos como presidente da assembleia municipal».

O presidente da AMO felicitou também o novo presidente da câmara, Hugo Martins, desejando que possa tomar mais vezes posse como presidente do município. «Todos lhe reconhecemos imensas qualidades pessoais, políticas e outras».

Sandra Pereira, vereadora do PSD, também renunciou ao mandato por assumir funções de deputada na Assembleia da República pelo que o executivo municipal vai ter dois novos vereadores. Por parte do PS está assente que será José Esteves, o sétimo da lista socialista nas eleições autárquicas de 2013 e que até agora tinha as funções de chefe do gabinete da presidência. Por parte do PSD a nova vereadora deverá ser a quarta da lista social democrata, Ana Isabel Gomes, uma vez que, segundo o *Odivelas Notícias* apurou, Ricardo Tomás, o terceiro da lista, renunciou ao mandato.

Em próximas edições contamos ter declarações destes dois vereadores sobre as suas novas funções.

AM
ALBINO MARTINHO SERRALHARIA CIVIL

Dedica-se à arte de trabalhar o alumínio, a chapa, o ferro e o ferro forjado. Tudo é feito à medida dos clientes acompanhado sempre de profissionais habilitados com competência e profissionalismo.

Tlm. 96 263 89 39

Rua Vasco da Gama Lote 198,
Casal do Bispo, 1675-853 Famões





ODIVELAS RAMADA

2015th
 AGENTE ERA

ESTAMOS A RECRUTAR

GESTOR DE CLIENTES (M/F)

Descrição de Função:

Angariação de imóveis;
 Gestão de clientes compradores e vendedores;

Perfil do Candidato:

Dinâmico, com espírito de equipa e ambicioso
 Com boa capacidade de comunicação
 Boa apresentação
 Com carta de condução e viatura própria
 Com ou sem experiência no ramo

O importante é estar motivado para abraçar um novo desafio

Oferece-se:

Possibilidade de ganhos elevados
 Formação inicial e contínua GRATUITA
 Marketing direccionado para obter resultados
 Apoio comercial e jurídico
 POCKET MONEY

Sabia que no método de trabalho ERA os nossos colaboradores têm ZERO Investimento para iniciar a actividade?

Todos os custos são suportados por nós, venha falar connosco e conhecer em detalhe a proposta que temos para si!

Já ERA



um dia de "porta aberta".

Venha passar um dia connosco e ficar a conhecer todo o trabalho que é desenvolvido numa agência ERA, desde a reunião da manhã, às visitas com clientes.

INSCREVA-SE JÁ!

AGARRE O SEU FUTURO

ENVIE-NOS O SEU CV.

odivelasramada@era.pt

Centro de Atendimento e Apoio Integrado de Odivelas da LPCS



Henrique Ribeiro
henriqueribeiro@odivelasnoticias.pt



Três dos quatro elementos do Cuidar de Nós

Fotografia: Henrique Ribeiro



Criado em 2006, no âmbito de uma parceria da Liga Portuguesa Contra a Sida e a Câmara Municipal de Odivelas, o Centro de Atendimento e Apoio Integrado *Cuidar de Nós* funciona na Póvoa de Santo Adrião (junto ao estacionamento do Pinto Doce), e destina-se a apoiar pessoas infetadas ou afetadas pelo VIH/SIDA.

O *Odivelas Notícias* a propósito do 25º aniversário da Liga Portuguesa Contra a Sida, que se assinalou no sábado, 24 de outubro, para além do texto da sua presidente que publicamos nas páginas centrais desta edição, dá também a conhecer aos nossos leitores o grande projeto desta instituição no concelho de Odivelas e por isso conversou com Ana Correia, psicóloga e coordenadora do CAAI *Cuidar de Nós*.

Para além as pessoas infetadas pelo VIH/SIDA, este projeto apoia também todas as pessoas que sejam afetadas por esta problemática, quer seja familiares ou amigos dos infetados ou mesmo a população em geral através as campanhas de sensibilização e informação.

Os serviços disponibilizados pelo projeto são totalmente gratuitos, anónimos e confidenciais nas áreas do apoio psicológico, social, jurídico e nutricional.

O apoio social é disponibilizado por Filipa Santos, assistente social, e pretende colmatar algumas

das carências sócioeconómicas que são sentidas pelos utentes do projeto. O *Cuidar de Nós* fornece bens de primeira necessidade, alguns alimentos e vestuário que são pontualmente doados e outros adquiridos. O projeto de Luta Contra a Pobreza, em parceria com os CTT também ajuda à obtenção desses bens. Desde 2012 têm também uma parceria com o Pingo Doce da Póvoa de Santo Adrião que lhes fornece os excedentes do serviço de Take Away que o *Cuidar de Nós* distribui, no espaço de uma hora, às famílias mais carenciadas. Ana Correia sublinhou que esse apoios são sempre muito pontuais e insuficientes para suprir as carências que os utentes do projeto demonstram. No apoio psicológico «É feito um acompanhamento pré e pós teste, psicoterapia de apoio e intervenção na crise. Quando há um diagnóstico recente dar informação às pessoas sobre o que é o VIH, o que é viver com vírus hoje em dia, onde as pessoas já podem ter uma qualidade de vida muito grande. Apesar de continuar a não haver cura o tratamento é bastante eficaz e é nesse sentido que trabalhamos no apoio psicológico, também na adesão à terapêutica, porque uma melhor adesão é o melhor prognóstico para a não evolução da infeção».

O *Cuidar de Nós* promove também ações de sensibilização à população em geral nas escolas do

concelho «Porque achamos que a prevenção começa cedo e que é necessário incutir nos jovens comportamentos mais seguros nas relações sexuais principalmente, que continua a ser a maior via de transmissão desta infeção». As ações têm também o objetivo de diminuir a discriminação que os utentes do projeto acabam por sentir por parte da sociedade.

No apoio jurídico, prestado pelo advogado Nuno Ferro, é dado o aconselhamento sobre questões laborais e outras relacionadas com discriminação. «As pessoas que nos procuram têm de facto muitas carências não só sócioeconómicas de destruturação familiar e têm alguma dificuldade em saber como lidar com determinadas questões jurídicas».

O apoio nutricional, que é principalmente para as pessoas infetadas, é prestado pela nutricionista Sara Policarpo, que é especializada nesta área do VIH. Realiza as ações de sensibilização *A Nutrição é Tratamento*, para sensibilizar as pessoas de que uma boa alimentação potencia um melhor tratamento e uma melhor qualidade de vida.

Em 2014 o *Cuidar de Nós* atendeu 278 utentes e no primeiro semestre de 2015 foram atendidos 111 utentes, entre infetados e suas famílias.

Ana Correia referiu o trabalho de divulgação do projeto que tem sido feito junto de outras estru-

turas da comunidade como centros de saúde e o hospital Beatriz Ângelo. A coordenadora do *Cuidar de Nós* sublinhou a parceria com a Câmara Municipal de Odivelas que «É muito importante porque está connosco desde o início e sempre nos apoiou, é quem nos cede as instalações e com quem nós articulamos as ações, principalmente com o Gabinete de Saúde e Igualdade na pessoa senhora arquiteta Manuela Henriques e Dr. Pedro Fernandes, no sentido de chegar a um maior número de pessoas e também superando alguns constrangimentos económicos que uma IPSS vai sentindo».

O projeto *Cuidar de Nós* é financiado pela Direção Geral de Saúde e é renovado anualmente. Há uns anos esteve em risco de encerrar e todos os anos quando se aproxima dezembro começa também a ansiedade das pessoas nele envolvidas temendo uma não renovação. A única coisa tida como certa são as instalações cedidas pelo município.

Odivelas também é servida pelo novo projeto da Liga Portuguesa Contra a Sida que é uma unidade móvel de rastreio de doenças sexualmente transmissíveis, que é também financiada pela Direção Geral de Saúde e tem parceria com as câmaras de Lisboa, Loures e Odivelas e que já efetua rastreios no concelho desde setembro de 2014, na primeira

semana de cada mês, em zonas mais vulneráveis em Odivelas. Estes rastreios são gratuitos e confidenciais. Quando os testes são reativos as pessoas são encaminhadas, se necessário, para o hospital.

Atualmente o *Cuidar de Nós* dispõe de quatro pessoas a tempo inteiro: Ana Correia, psicóloga coordenadora; Filipa Santos, assistente social; Vanessa Pedro, psicóloga clínica e Adriano Costa, administrativo. O projeto conta ainda com o apoio do advogado Nuno Ferro e da nutricionista Sara Policarpo que ali se deslocam sempre que é necessário.

Em final de conversa Ana Correia disse que «Vamos continuar em Odivelas a fazer o que sempre temos feito e que é apoiar quem está mais vulnerável a esta infeção, que afinal somos todos nós, mas quem já tem o diagnóstico precisa de mais apoio, vamos continuar a contar com o apoio da Câmara Municipal de Odivelas no sentido de poder potenciar mais este nosso serviço» e desejou que «Não fechemos portas em dezembro. Não é isso que nós queremos nem o que querem as pessoas que servimos. Somos um centro de referência, temos encaminhamentos do Hospital Beatriz Ângelo e outras instituições da comunidade. Não somos um projeto, já passámos a ser uma resposta social no concelho de Odivelas e espero que possamos continuar a ser».



FS&JM
 Construções Lda

Executamos todos os trabalhos de Construção Civil

91 967 39 95 - 91 967 39 96

Rua do Cartaxo n.18 - Viv Salgueiro - Casal de Cambra

PUB.



HACIENDA D. LUISA

RESTAURANTE MEXICANO

menu ALMOÇO

Prato + Bebida + Café

2

feira

Taquitos Las Cristinitas

Carnes desfiadas com queijo e ananás...

Enchilada D. António

Tortillas de milho com frango desfiado e ananás...

3

feira

Taquitos Las Sandritas

Carnes desfiadas com queijo e feijão...

Enchilada D. Rodrigo

Tortillas de milho com frango desfiado e feijão...

4

feira

Taquitos Las Lurditas

Carnes desfiadas com queijo e cogumelos...

Enchilada D. Joaquin

Tortillas de milho com frango desfiado e cogumelos...

5

feira

Taquitos Las Susanitas

Carnes desfiadas com queijo e chili

Enchilada D. Miguel

Tortillas de milho com frango desfiado e chili...

6

feira

Taquitos Las Veritas

Carnes desfiadas com queijo e banana...

Enchilada D. Enrique

Tortillas de milho com frango desfiado e banana...

8,99 €



Rua Fernando Namora nº 24 Loja C - Colinas do Cruzeiro ☎ 21 933 0019



Hacienda D. Luisa



haciendadluisa

Liga Portuguesa Contra a Sida assinala 25º aniversário

«25 anos depois assistimos a um novo



Presidente da LPCS

Fotografia: Nuno Coimbra

A Saúde de todos os cidadãos é uma constante preocupação da Sociedade, sendo que a “aposta” e o investimento na prevenção e detecção atempada das diversas patologias é, seguramente, um dos factores cada vez mais importantes e fulcrais na melhoria da qualidade de vida dos cidadãos. Com o avanço de novas tecnologias nas áreas de Investigação, Saúde e Meios de Diagnóstico alargou-se, de maneira considerável nos países desenvolvidos, a longevidade e idade média de vida do ser humano e deram-se passos gigantes na melhoria dos seus horizontes de bem-estar. Em paralelo, ao longo das últimas décadas, surgiram novos desafios, quer para a comunidade científica, quer para a população em geral, na descoberta de novas doenças e

novos vírus, bem como, no diagnóstico cada vez mais precoce de patologias e/ou epidemiologias, tanto das já existentes, como de novas infecções.

Entre alguns desses novos desafios e, particularmente no âmbito das Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST), destaca-se, pelo seu impacto social e mediático, a infecção pelo VIH e sua evolução para SIDA. Sendo considerada, aquando do surgimento dos primeiros casos, uma infecção e doença com uma taxa de morbilidade bastante elevada, para além do estigma social e humano subjacente aos seus portadores, o panorama nas últimas duas décadas modificou-se significativamente. Contudo, existe ainda muito caminho para percorrer, no nosso entendimento. A evolução que se veri-

ficou ao nível da Investigação e Desenvolvimento (I&D) de novos fármacos tem sido decisiva, no entanto o alerta geral por parte da Sociedade Civil e Pública, foi também determinante no combate à infecção e no apoio às pessoas que vivem com o VIH e a toda a envolvente familiar e social.

O surgimento de associações com actuação na área da problemática do VIH e SIDA, na década de 90, alterou de maneira significativa a forma de olhar e de cuidar das pessoas infectadas com o VIH ou outra doença infecciosa.

Como pioneira nesta área, a Liga Portuguesa Contra a Sida (LPCS), actualmente a mais antiga associação, constituída a 24 de Outubro de 1990, hoje designada por Associação Particular de Solidariedade Social, (APSS) de Utilidade Pública e reconhecida como uma Organização Não Governamental para o Desenvolvimento e sem fins lucrativos, tem procurado apoiar as pessoas infectadas, para que exista uma melhor adaptação ao diagnóstico e uma boa adesão à terapêutica, as afectadas (familiares, cônjuges, amigos,...) e preocupadas com esta problemática, que ainda hoje não sabem lidar com a infecção/doença do outro, e a população em geral, que embora com mais informação do que há 25 anos atrás, continua a necessitar de mais e melhor (in) formação sobre os rastreios às infecções sexualmente transmissíveis, como o VIH, as Hepatites Víricas e o HPV, de forma a não existirem diagnósticos tardios, e que todos saibamos as vias de transmissão destas IST.

É importante que se refira, que além de ainda não existir cura ou vacina, sendo a prevenção a melhor forma de evitar a infec-

ção, que toda a população pode ser vulnerável ao vírus, independentemente da idade, género, estrato social, cor ou religião, basta ocorrer um comportamento de risco. Assim sendo, não tem qualquer cabimento a discriminação e o estigma social, de que as pessoas que vivem com a infecção ainda são alvo.

É neste sentido, que a LPCS disponibiliza de forma gratuita e confidencial, apoios técnicos especializados como os apoios jurídico, social, psicológico e nutricional, através de uma equipa multidisciplinar, que procura desenvolver um conjunto de acções numa perspectiva de apoio integrado, tentando abranger áreas de intervenção prioritárias, no âmbito das diferentes problemáticas relacionadas com o VIH e SIDA e as outras IST. Em Lisboa, com o Centro de Atendimento e Apoio Integrado (CAAI) “Espaço Liga-te”, financiado actualmente pela DGS/ PNI VIH/SIDA, e que tem como principal objectivo dar continuidade e potenciar os apoios já existentes na sede da LPCS e introduzir outros, procurando sempre adequar estes apoios às necessidades dos utentes e em Odivelas, o Centro de Atendimento e Apoio Psicossocial (CAPS), o “Cuidar de Nós”, localizado na Póvoa de Santo Adrião, que resulta de uma parceria entre a LPCS e a Câmara Municipal de Odivelas.

No desenvolvimento das suas actividades, a LPCS conta com a colaboração de voluntários e estagiários que prestam apoio nas mais diversas iniciativas, angariação de fundos, bancas informativas, eventos... e o Voluntariado “Complementar”, vocacionado para o apoio em contexto hospitalar. A necessidade de desenvolver a área do voluntariado e da responsabilidade social das empresas, é

fundamental, tendo em conta que esta é a base de muitas associações.

No entanto, é com técnicos especializados nesta área que desde Julho de 1991, que a LPCS tem em funcionamento, a “Linha SOS SIDA 800 20 10 40”, um serviço de atendimento gratuito, confidencial e anónimo, a funcionar diariamente, a nível nacional, das 17h30 às 21h30, e que se destina a prestar informações e esclarecimentos sobre os diversos aspectos da infecção pelo VIH e SIDA (vias de transmissão, comportamentos de risco, locais de realização de teste, consultas, tratamento e serviços de apoio), assim como prestar aconselhamento, não só às pessoas que vivem com o VIH, às pessoas afectadas e à população em geral, orientando, sempre que necessário, para serviços especializados. Conta também com a vertente formativa da LPCS (interna e externa/nacional e internacional) desenvolvendo acções no âmbito da Promoção e Educação para a Saúde, em geral, e da problemática do VIH e outras IST, em particular. Assim, destacam-se os “Cursos de Formação sobre a Problemática do VIH/SIDA” que visam promover a aquisição de conhecimentos relevantes sobre a infecção VIH/SIDA, as “Oficinas de Nutrição - Alimentação é Tratamento”, com o objectivo de sensibilizar para a adopção de estilos alimentares mais saudáveis e as “Acções de Sensibilização/Informação, sobre aspectos relacionados com a Prevenção, a Promoção da Educação para a Saúde Sexual”. De salientar que estas acções de sensibilização são solicitadas à LPCS por diversas entidades (escolas, empresas, associações congéneres, autarquias, estabelecimentos prisionais, hospitais, centros de dia e de acolhimento,

8 BBC
bilhar bridge clube

Tel.: 21 933 00 95
91 785 91 91
email: clube@bola8.pt

www.bola8.pt

Patrocinador Oficial
ESCOLA DE CONDUÇÃO COLINAS DO CRUZEIRO
FPB FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BILHAR

«paradigma do VIH e da Sida»

Maria Eugénia Saraiva
Presidente da Liga Portuguesa contra a Sida

entre outros) e têm como destinatários diferentes públicos. Na tentativa de adaptar a mensagem de prevenção a diferentes públicos, a LPCS tem promovido outros projectos, como o "Conviver com Segurança e Prazer", que surgiu em 2008 - um projecto de prevenção inovador, que se caracterizou por uma intervenção integrada junto da população acima dos 50 anos, que frequentava os Bailes da Ribeira, no Cais do Sodré, e que utilizou como estratégia privilegiada para a mudança de comportamentos e atitudes, a "Educação pelos Pares". Actualmente, a intervenção realizada no âmbito deste projecto, estendeu-se às universidades sénior e outros espaços recreativos e de convívio. Em 2010, surgiu o "Vamos Ganhar Defesas", um projecto de promoção e educação para a saúde com o intuito de promover a saúde das populações, em particular de grupos mais vulneráveis, como os imigrantes, oriundos da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP), residentes na Área Metropolitana de Lisboa. Este projecto visa promover um conjunto de comportamentos saudáveis que reforcem o sistema imunitário das comunidades imigrantes, numa perspectiva de intervenção integrada, através de: prática de uma alimentação saudável, cuidados de higiene (oral e corporal) e comportamentos sexuais mais seguros. Em 2011, surgiu os "Encontros (In)Seguros", um projecto de prevenção e investigação social desenvolvido junto dos homens que têm sexo com homens, em contexto de prostituição, que teve como objectivos principais desenvolver um estudo realista e actual sobre os trabalhadores sexuais masculinos, de modo a adaptar novos programas de prevenção

e prevenir a transmissão da infecção VIH e outras IST nos trabalhadores sexuais masculinos, promovendo actividades que aumentem a integração de novos conhecimentos e competências. Em 2012, sob o mote "Prevenir hoje para uma melhor saúde amanhã", surgiu o mais recente projecto da LPCS - a Unidade Móvel de Rastreio (UMR) "Saúde + Perto" que realiza rastreios confidenciais e gratuitos ao VIH, hepatites víricas e outras IST e que conta com uma equipa de técnicos especializados (médica, enfermeira, psicóloga e mediadores). Este projecto tem contribuído para a promoção da saúde pública, facilitando o acesso e prestando serviços de rastreio, permitindo uma d e t e c ç ã o mais precoce de IST, disponibiliza aconselhamento pré e pós-teste e consulta com médica especialista nestas áreas e realiza referênciação hospitalar. Em paralelo, são distribuídos materiais informativos e preventivos. A "Saúde + perto" abrange os concelhos de Lisboa, Odivelas e Loures e funciona em articulação com centros de saúde, hospitais, autarquias e outras associações. Com o seu trabalho contínuo e interinstitucional, a LPCS foi assim ao longo dos seus 25 anos de existência, contribuindo de um modo significativo, para a mudança de algumas mentalidades e em consequência, de alguns comportamentos, tanto

das populações alvo como da população em geral, através do desenvolvimento de campanhas de prevenção, disponibilização de apoios técnicos diferenciados e realização de acções de (in) formação.

Decorridos 25 anos, o panorama do VIH e SIDA alterou-se significativamente e a situação da patologia de ontem é muito diferente da actual. Se antes toda a comunidade científica e social se confrontava com uma doen-

abordagem do VIH e SIDA, com orientação para o cumprimento da meta definida para 2020 pelo programa de prevenção e combate ao vírus da SIDA. A UNAIDS pretende que, até 2020, 90% das pessoas infectadas estejam diagnosticadas, 90% destas sejam tratadas e que 90% dos infectados em tratamento estejam controlados e alcancem a supressão virológica, incluindo também as que têm um risco "substancial" de infecção, as populações mais vulneráveis e que deverão recorrer aos mesmos tratamentos, de forma preventiva.

Novos medicamentos, mais e melhor prevenção, novos métodos de rastreio e mais informação contribuem, deste modo, para uma nova perspectiva, que leva a LPCS a continuar a trilhar o caminho assumido desde a sua fundação - dar um sentido de vida àqueles que confrontados com a sua realidade em relação ao VIH e SIDA têm dificuldade em reencontrá-la. Esta nova realidade permite a todos que se encontram em tratamento, uma melhoria significativa do seu bem-estar e qualidade de vida, o que deveria ser sinónimo de ausência de estigma social e discriminação, o que infelizmente ainda não se verifica, tornando evidente o que ainda falta fazer ao nível da mudança das mentalidades.

A condecoração que recebemos pelo Presidente da República, em Junho de 2014, no âmbito do

Dia de Portugal, com o Título de Membro Honorário da Ordem de Mérito, é o reconhecimento do trabalho que tem vindo a ser desenvolvido pela equipa da Liga Portuguesa Contra a Sida, ao longo dos anos. O nosso objectivo é continuar a alertar para a importância da prevenção e diagnóstico precoce da infecção por VIH, hepatites víricas e outras IST, para a importância do acesso ao tratamento de todos aqueles que dele necessitem. O futuro da LPCS passará certamente, por manter o compromisso na concretização dos seus objectivos, em conformidade com as orientações e estratégias nacionais e internacionais. É nossa intenção continuar a contribuir para que um número de pessoas conheça o seu estatuto serológico e tenha acesso à prevenção, cuidados de saúde e tratamento atempado, procurando inovar, com respostas cada vez mais adequadas e fundamentadas em evidência científica, indo ao encontro das necessidades de populações específicas. Para assegurar a continuidade dos serviços e actividades que desenvolvemos e a sustentabilidade da LPCS, precisamos da solidariedade de todos os que acreditam, que tal como vós, que nos tem acompanhado ao longo destes 25 anos, partilham do sentimento de que há ainda muito a fazer na luta contra o VIH e SIDA, e outras doenças infecciosas, como as Hepatites Víricas, com a certeza de que só a união de esforços conduzirá à diminuição efectiva do número de infectados e ao aumento da qualidade de vida e bem-estar das pessoas que vivem com estas infecções.

Obrigada a todos vós, por acreditarem que é possível fazer a diferença!

25 anos
a dar luta à sida.



LIGA PORTUGUESA
CONTRA A SIDA

ça mortal, hoje convivemos com uma infecção de carácter crónico e, como tal, quer o diagnóstico precoce da infecção, que permite o acesso a cuidados médicos e ao tratamento numa fase inicial da infecção, aumentando a qualidade e esperança de vida dos indivíduos, quer a adesão terapêutica, constituem aspectos fundamentais. Assim, estamos perante um novo paradigma na

PUB.

ATENÇÃO
CANEÇAS • CASAL DE CAMBEIRA
RAMADA • CASAL NOVO • ODIVELAS

ORÇAMENTOS GRÁTIS

REPARAÇÃO DE COMPUTADORES SOFTWARE / HARDWARE RECUPERAÇÃO DE DADOS

REMOÇÃO DE VIRUS E SPYWARE MATERIAL INFORMÁTICO

INFORCANEÇAS
O SEU MUNDO EM TECNOLOGIA

RUA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS, LT 16 R/C • 1685 - 570 CANEÇAS
TEL: / FAX: 218 209 520 - TLM: 966 919 414
EMAIL: GERAL@INFORCANEÇAS.PT - SITE: WWW.INFORCANEÇAS.PT

Quinta-feira 29 de Outubro

Workshop: Toma conta de ti! Conhece o teu corpo

A partir das 11h30, na Escola Secundária Pedro Alexandrino, na Póvoa de Santo Adrião, terá lugar este workshop integrado no programa *Laços na Comunidade* uma parceria entre a Câmara Municipal de Odivelas e a Laço - Associação de Solidariedade Social. Neste evento estará presente o vereador da Saúde, Edgar Valles.

Estes workshops com o lema *Toma conta de ti! - Conhece o teu corpo*, destinam-se a jovens adolescentes do concelho, integrados/as em meio escolar (10.º ao 12.º ano de escolaridade), nas Escolas Secundárias do concelho de Odivelas, além da Escola Profissional Agrícola D. Dinis, na Paiã.

O programa, que se prolonga pelos dias 9, 10, 11 a 12 de novembro, aborda comportamentos modificáveis que têm impacto na redução do risco do cancro da mama, a importância da deteção precoce e os mitos associados ao cancro da mama.

Conferência no ISCE

Às 18h00 no Instituto Superior de Ciências Educativas realiza-se uma conferência que terá como orador o primeiro-secretário e responsável pelo Departamento de Turismo da Embaixada da África do Sul em Portugal, Reed Mkhohliso. O evento integra-se no ciclo de conferências que assinalam os 20 anos de formação superior em Turismo no ISCE.

Sábado 31 de Outubro

**Filminhos Infantis à solta pelo país**

Às 16h15 na sala de cinema da Malaposta. Preço único 3€. 56'. M/3.

«A amizade é o melhor do mundo! Que o digam o coelho e o veado, que viviam felizes até serem afastados por um acidente.

Também o Ginjas não tem vida fácil... E o que dizer do Nicolas, que criou um monstro! A Miriam conta-nos a história da moldura partida, antes de a Foxy e a Meg nos levarem ao supermercado. Acabamos em alta velocidade com os sapatos mágicos do Mancha e do Manchinhas, enquanto ajudamos a Luzinha na luta contra o rival e damos um pouco de coragem ao Hezarfen. Mais uma nova sessão de Filminhos a não perder. Será entregue uma ficha de exploração pedagógica sobre cada um dos filminhos. Boa sessão!».

Outros dias

**Teatro para a infância:****A Rainha da Neve**

Até 01 de novembro no auditório da Malaposta a Companhia de Teatro de Reportório Arte Livre apresenta esta peça de Hans Christian Andersen, texto original baseado no filme "Frozen"

Sábados 16h00 e domingos 11h00. Preço 7,50€. Crianças com menos de 14 anos 6€. 60'. M/3.

«Tudo começa, quando um Bruxo criou um espelho maligno, que fazia com que toda a beleza ou bondade nele refletida diminuísse até se transformar em algo horrível, e tudo o que fosse mal e feio parecesse ainda maior e pior do que na realidade. O Bruxo espatifou em mil pedaços o espelho. Esses pedaços caíram do céu com a neve e a chuva, entrando nos olhos de algumas pessoas, fazendo com que vissem apenas o lado grotesco das coisas, tornando os seus corações insensíveis... E foi assim que começou a maldade...».

**Stand-Up Comedy:****Marias cheias de graça**

Nos dias 29 e 31 de outubro pode ver na sala café teatro da Malaposta este espetáculo com Tânia Barbosa, Peperan, Tânia Vinagre e Maria Lázaro. De quinta a sábado às 21h45. Preço único 7,5€. 75'. M/16.

«Elas estão de volta! E o Outono não será o mesmo! Meia duzia de atuações marcam esta rentrée.

No (ainda a caminho de ser mítico) palco do Café Teatro da Malaposta quatro mulheres assumem o humor no feminino em português. Comédia, música e alguns dramas no feminino, mas com piada!».

Exposição: "Flashback" de Fernando Penin Redondo

Até 08 de novembro pode ver no Centro de Exposições de Odivelas esta exposição que será uma Viagem pela história e evolução da arte da fotografia através 50 máquinas fotográficas.

Fernando Penin Redondo é um entusiasta da fotografia e colecionador de máquinas fotográficas com um espólio que

ascende as 300 máquinas provenientes dos vários cantos do mundo.

A exposição vai patente de terça-feira a domingo às 10h00 às 23h00 com entrada Livre.

**Teatro: Anne Sullivan + Helen Keller**

Até 01 de Novembro pode ver no auditório da Malaposta este espetáculo da Companhia Internacional de Teatro Arte Livre com Roberto Cordovani, Bruno Portela e grande elenco.

Quinta e sexta-feira às 21h30 e aos domingos às 16h00. Preço 12,50€ sujeito a descontos. 75'. M/6.

«A companhia internacional de Teatro de Repertório Arte Livre conta a história de Helen Keller e da sua perceptora, Anne Sullivan. Uma relação de cumplicidade entre duas mulheres, que sofrem de deficiências físicas (surdez e cegueira) e procuram combater as dificuldades de integração dos deficientes na sociedade capitalista norte-americana.

Helen Keller perdeu a visão e a audição aos 19 meses de idade, e apenas aos 7 anos começou a ganhar a sua autonomia, com a chegada da sua professora – também invisual. Assim, Helen Keller tornar-se-ia num dos maiores exemplos de superação, e a maior referência, no Mundo, na luta pelos direitos das pessoas com deficiências. Jornalista, filósofa e ativista política, Helen Keller é, a par de Anne Sullivan, sinónimo da luta pela inclusão social, do combate ao isolamento e da proteção da dignidade humana. Em um período de enormes diferenças sociais, o papel unificador dos educadores revela-se fundamental. Por essa razão pretendemos reunir várias escolas do distrito de Lisboa/Estoril em torno de um evento que poderá ser, simultaneamente, um dia de partilha, de inclusão e de desmistificação das deficiências físicas. Queremos promover também a partilha de histórias de vida das crianças ligadas às várias instituições de ensino especial de Lisboa. Aqui, os alunos poderão conhecer a enorme evolução que tem decorrido ao longo do século XX, no que diz respeito ao ensino especial. Só assim poderemos cativar "naturalmente" todos os alunos, e fazê-los compreender que um deficiente físico é igualmente um bom aluno, um bom atleta, um bom amigo, e uma criança - também ela - independente e autónoma.

Exposição: A Arte entre amigos

Na Casa da Cultura de Caneças até 31 de outubro. Pode ser vis-

ta de terça-feira a domingo, das 14h00 às 18h00. Esta exposição integra-se nas comemorações do centenário da freguesia de Caneças.

**Exposição: Fases**

Até 01 de novembro está patente no foyer da Malaposta esta exposição de pintura de Sidney Cerqueira. Para ver de segunda a sábado das 11h00 às 21h00. [em dias de espetáculo estará patente até às 23h00]. Domingos das 14h00 às 19h00. Entrada livre. M/3.

«O sentimento do artista está plasmado em cada traço, em cada pincelada, em cada tom, e sente-se-lhe o cheiro. O cheiro da terra molhada pelas intensas chuvas da sua Guiné, do suor dos expressivos rostos das suas gentes, da face lavada pelas lágrimas da criança que sonha com um amanhã melhor.

Sidney Cerqueira não escamoteia a realidade de uma terra que o viu nascer e que ele tanto ama, exorciza, sim, através da sua arte, a dor de um filho que escolheu esta arte para encurtar a ausência».

**Teatro para a infância: O Patinho Feio**

Até 01 de novembro na black box da Malaposta. Sábado 16h15 d domingos 11h45. Preço único 6€. 50'. Dos 2 aos 5 anos..

«Na quinta do Tio Manel há tanta coisa para fazer. É preciso regar as cenouras, as favas crescem que é uma maravilha e os morangos estão prontos para colher. E hoje há novidades! Acabaram de nascer os patinhos da pata amarela. Que feliz ela está e que lindos são todos! Todos? Há um diferente que espanta os outros animais da quinta e dá-se uma grande confusão O que irá acontecer?».

E também...**Exposição: 13 Naturezas Mortas**

De 29 de outubro a 12 de novembro vai estar patente na Casa da Juventude, em Odivelas, a exposição individual de pintura de Yuliya Balazh, uma jovem artista, residente no concelho de Odivelas. A exposição pode ser vista das 10h00 às 12h30 e das 13h00 às 20h00.

Esta é uma iniciativa integrada no projeto "Expressar-Te", da

Câmara Municipal de Odivelas, que procura revelar jovens talentos na área das expressões plásticas, que se encontrem sediados no concelho de Odivelas. Yuliya Balazh é uma jovem de nacionalidade ucraniana, nascida em 1993, que desde muito nova demonstrou interesse pelo desenho. Começou a frequentar a escola artística local a partir dos 8 anos até ao ano em que mudou para Portugal, em 2009. De 2009 a 2011 frequentou o Curso de Artes Visuais na Escola Secundária da Ramada. Em 2011, entra para o Curso de Pintura na Faculdade de Belas-Artes da Universidade de Lisboa. Desde Janeiro de 2014 até Julho de 2015 vive em Riga (Letónia) e estuda Pintura e Desenho na Academia de Belas-Artes da Letónia sob a tutela dos mestres reconhecidos ao nível nacional. Atualmente frequenta o 4º ano do Curso de Pintura da Faculdade de Belas-Artes da Universidade de Lisboa.

**Ateliers: Nov'arte - Arte em novembro**

Durante o mês de novembro vão decorrer na Casa da Juventude em Odivelas, ateliers para jovens a partir dos 12 anos com entrada livre e inscrições prévias até 02 de novembro na Casa da Juventude ou pelo telefone 219 320 480 ou correio eletrónico juventude@cm-odivelas.pt.

Atelier de Papel de Jornal - Objetos decorativos, às quartas-feiras das 16h30 às 18h30.

Atelier de música - Percussão, canto e viola, às sextas-feiras das 18h00 às 20h00.

**Odivelas: Inscrições abertas para o 3º Concurso de Montras de Natal**

A Junta de Freguesia de Odivelas está a organizar o 3º Concurso de Montras de Natal 2015 que «*Pretende dar continuidade ao apoio e promoção do comércio de cariz tradicional sediado na freguesia*».

As inscrições estão abertas até 20 de novembro para todos os comerciantes da Freguesia de Odivelas e podem ser feitas na sede da Junta de Freguesia de Odivelas - Alameda do Poder Local 4 - ou por correio eletrónico para geral@jf-odivelas.pt, enviando a ficha de inscrição que pode ser obtida no sítio da autarquia na internet.

Pedro Ginja

Artes
Gráficas

Cartões ♦ Cartas ♦ Envelopes
Facturas ♦ Recibos ♦ Guias
Panfletos ♦ Cartazes
Desdobráveis ♦ Brochuras
Revistas ♦ Catálogos
Convites ♦ Autocolantes
Blocos ♦ Livros ♦ Flyers ♦ Etc...
IMPRESSÃO DIGITAL OFFSET

Estrada de Vale Nogueira, 5 e 6
1685-552 CANEÇAS
Tel./Fax: 219 813 982 - Tm: 966 120 737
E-mail: pg.grafica@sapo.pt
www.pg-grafica.pt



Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião

CONVOCATÓRIA

Ao abrigo do art.º nº 29, alínea b) e alínea f, dos Estatutos, convocam-se todos os sócios para Assembleia Geral Ordinária, a realizar na sede desta instituição, na rua Alzira Beatriz Pacheco – Póvoa de Santo Adrião, no dia 07-11-2015, pelas 14:00h.

De acordo com o art.º nº 32, nº 1, e caso não se encontrem presentes o número de associados previstos nos estatutos, a Assembleia iniciar-se-á 1 hora mais tarde com qualquer número de associados.

ORDEM DE TRABALHOS:

- 1 - Apresentação do Plano Anual de Atividades e Orçamento Previsional para o Ano de 2016
- 2 - Alteração dos Estatutos ao Abrigo do Dec. – Lei n.º 172-A/2014 de 14 de Novembro
- 3 Marcação de Eleições
- 4 – Informações Diversas

Póvoa de Santo Adrião, 23 de Outubro de 2015

O 2º Secretário da Assembleia Geral
Luis Filipe de Sá
Luis Filipe de Sá
Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião
Rua Alzira Beatriz Pacheco
219 813 982 / 966 120 737
1685-552 PÓVOA DE SANTO ADRIÃO



Assembleia Geral Ordinária

Comissão Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos de Caneças

CONVOCATÓRIA

Eu, António Jorge Fernandes, Presidente da Mesa da Assembleia da Comissão Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos de Caneças, conforme artigo 29º dos Estatutos, convoco Assembleia Geral Ordinária para o dia 7 de Novembro de 2015 pelas 15h na sala de convívio da CURPIC, com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Apresentação e aprovação da Previsão Orçamental para o ano de 2016;
2. Apresentação e aprovação dos novos Estatutos da CURPIC;
3. Apresentação e aprovação do Plano de Atividades para o ano de 2016;
4. Informações gerais.

Nota: Se à hora marcada no aviso-convocatória não estiver presente mais de metade dos associados com direito a voto (cartão de eleitor da Freguesia de Caneças, ser sócio há mais de 3 meses com quota paga e inscritos no livro de presenças para começo dos trabalhos), os mesmos ficam suspensos pelo período de 60 minutos, após os quais será dado início aos trabalhos com qualquer número de sócios presentes, conforme nº1 do artigo 31º dos Estatutos da CURPIC.

Caneças, 22 de Outubro de 2015

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral
António Jorge Fernandes

António Jorge Fernandes



Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião

CONVOCATÓRIA

Ao abrigo do art.º nº 30, ponto 3, dos Estatutos, convocam-se todos os sócios para Assembleia Geral Extraordinária, a realizar na sede desta instituição, na rua Alzira Beatriz Pacheco – Póvoa de Santo Adrião, no dia 07-11-2015, pelas 15:30h.

De acordo com o art.º nº 32, nº 1, e caso não se encontrem presentes o número de associados previstos nos estatutos, a Assembleia iniciar-se-á 1 hora mais tarde com qualquer número de associados.

ORDEM DE TRABALHOS:

- 1 - Aprovação dos Estatutos ao Abrigo do Dec.-Lei n.º 172-A/2014 de 14 de Novembro

Póvoa de Santo Adrião, 23 de Outubro de 2015

O 2º Secretário da Assembleia Geral
Luis Filipe de Sá
Luis Filipe de Sá
Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião
Rua Alzira Beatriz Pacheco
219 813 982 / 966 120 737
1685-552 PÓVOA DE SANTO ADRIÃO

Basquetebol Jogos do OBC

O Odivelas Basket Club teve no passado fim de semana desportivo um dos seus momentos altos nas várias vitórias dos seus escalões de formação. A vitória oficial da sua equipa feminina na sempre difícil deslocação ao SIMEQ foi conseguida numa partida extremamente equilibrada, em que, embora a jovem equipa do OBC tenha marcado 30 pontos e o SIMEQ 37 pontos, o OBC ganhou o jogo em virtude de a equipa adversária não ter apresentado o número mínimo de jogadoras do escalão respectivo. Os Sub 16 e Sub 18 tiveram vitórias importantes nomeadamente por terem sido em campos de adversários directos.

Os Sub 16 foram ganhar de forma convincente ao SIMEQ em casa deste, por 25-75, numa partida em que os jovens de Odivelas dominaram do princípio ao fim. Por seu lado os Sub 18 deslocaram-se a Torres Vedras, onde de forma suada mas convincente e com brio, ganharam ao Física de Torres Vedras por 75-84. Os seniores perderam em casa perante a forte equipa do Atlético de Moscavide por 35-58, enquanto que a equipa de SUB 14 perdeu no NB Queluz e os SUB 16-B foram derrotados pelo CB Queluz por 25-77.

Taekwondo

I Workshop de Defesa Pessoal na SMDC



Fotografia: SMDC

O Taekwondo da Sociedade Musical Odivelense, na sede da coletividade, o I Workshop de Defesa Pessoal - Modulo I - que englobava Técnica de Esquive, Técnicas de Escape e Técnicas de Embate. O Workshop teve uma boa afluência, esgotando as 40 vagas disponíveis, entre crianças e adultos e correu dentro das expectativas, saindo

todos no final com um sorriso na cara e com um bocadinho mais de conhecimento em relação à Defesa Pessoal, porque infelizmente cada vez mais vivemos numa sociedade que temos que nos saber defender. O Workshop foi orientado pelo Mestre Ricardo Sitima, especialista em defesa pessoal, com o apoio dos Instrutores de Taekwondo da Sociedade Musical e Desportiva de Caneças Alexandre Lopes e Sara Prisal, ficando a promessa de que o II Workshop será de maior escala, incluindo mais temas e aberto a toda a população, com um maior número de vagas.

Futebol

Tenente Valdez 1 - Belenenses 1



Fotografias: António Mota

Em juniores o Tenente Valdez recebeu o Povoense para mais uma jornada da Divisão de Honra da AFL.

O Tenente entrou bem com trocas rápidas de bola vindo inagurar o marcador. O Povoense respondeu e igualou, mas a equipa da casa não baixou os braços e colocou-se novamente em vantagem e foi a partir daí que a arbitragem atuou: Sem fossem descortinados motivos expulsou o primeiro jogador da casa, vindo de seguida o Povoense a conseguir a igualdade com um autogolo, mas como o Tenente continuava a criar perigo para a baliza adversária veio mais um expulsão, que só quem não estava presente pode aceitar, e antes do intervalo veio mais um autogolo que colocou o Povoense em vantagem.

No segundo tempo o Tenente reduzido a nove unidades entrou com a garra para dar a volta, mas numa jogada de contrataque o Povoense aumentou a vantagem,

mas mesmo assim sem baixar os braços os jogadores da casa, apesar de inferioridade numérica, começaram a dominar criando várias jogadas de perigo vindo a reduzir a vantagem e continuado à procura da igualdade e foi numa jogada rápida de ataque que o guarda-redes visitante saiu da grande área e fez falta sobre o avançado quando já se encontrava isolado para fazer o golo da igualdade o juiz da partida mais uma vez errou, pois o cartão a exibir seria o vermelho direto e não o amarelo. Com o Tenente á procura do tento da igualdade criando perigo constante, a terceira equipa decidiu acabar com o sofrimento da equipa visitante assinalando uma grande penalidade a seu favor o que viria a colocar o resultado final em cinco bolas a três a favor do Povoense. Jogo bem disputado com correção de ambas que equipas e com arbitragem de gente que não devia estar no Futebol.

António Mota

Tenente Valdez 3 - Povoense 5



Para mais uma jornada da Divisão de Honra do Campeonato de Juvenis da AFL o Tenente Valdez recebeu o Belenenses.

O clube do concelho entrou com um futebol bem delineado para defrontar uma equipa com outras condições atléticas, mas não se deixou impressionar e começou a fazer o que se deve, ou seja, jogar coletivo e foi assim que vieram a colocar-se em vantagem, tendo o Belenenses reagido vindo a conseguir a igualdade antes de o árbitro apitar para o intervalo.

Após o descanso, nos primeiros instantes as equipas procuraram o

golo, mas com garra e vontade iam evitando os golos com os guarda-redes a brilhar com já tinha acontecido no primeiro tempo. A equipa do Belenenses a ganhar quase todos os despiques individuais e a chegar primeiro a bola, mas com o querer dos jovens do Tenente o final da partida chegou com o resultado empatado.

Justo por tudo aquilo que as equipas fizeram em campo. Uma palavra para a terceira equipa que deve ser um exemplo para aqueles que se dizem árbitros. Parabéns.

António Mota

Bom início de época para o TOCOF



O Clube de Metodologia TOCOF começa a época a vencer em todos os escalões. No escalão de Petizes vence o torneio do Infantado FC com os seguintes resultados: TOCOF 9 - 1 Infantado FC e TOCOF 9 - 7 Infantado FC.

Os restantes escalões iniciaram a Liga Pedro Arrupe praticamente imaculados e com resultados bem

expressivos. Depois desta entrada avassaladora, os adeptos presentes nos jogos apelidaram de furacão laranja.

Benjamins:

TOCOF 4 - 0 Pedro Arrupe
TOCOF 3 - 0 Escola Jorge Cristóvão/ADCEO

Infantis:

TOCOF 6 - 2 Pedro Arrupe:
TOCOF 3 - 1 EA Sportig de Telheiras

Iniciados:

TOCOF 5 - 5 Pedro Arrupe
TOCOF 8 - 1 EA Sportig Telheiras

Juvenis: TOCOF 4 - 2 EFBelenenses

Ramada

Bruno Baptista

Liga João Benedito

A SideLine Evens está a promover a Liga de Futsal João Benedito que teve no passado fim de semana a sua 1ª jornada, com os seguintes resultados:

Montepio Geral 11 x 0 Cleaninfinito

C.D. Olivais e Moscavide 6 x 1 Desportos Veloso

Auto Cambota 2 x 8 CTT Lisboa

Itaú BBA Internacional 1 x 8 G. D. MPL

Folgou-F.C. Estrelas Lisboa

O calendário da 2ª é o seguinte:

26/10 - 20h00 - Itaú BBA X FC Estrelas Lx

26/10 - 21h00 - CD MPL X CTT Lisboa

26/10 - 22h00 - Cleaninfinito X Desportos Veloso

29/10 - 20h00 - Auto Cambota X Montepio Geral



Auto Cambota



Montepio



GD MPL



CTT Lisboa



CleanInfinity



CD Olivais e Moscavide



ITAU BBA



Desportos Veloso



J.M. MARTINS
laboratório de prótese dentária

Prótese Fixa | Prótese Removível | Implantes Ortodontia
Prótese Flexível | Medicina Dentária

Rua da República 128
1685-594 Caneças

219812716 www.labmartins.pt



Automoveis

ALUGUER & COMPRA

LIGUE 96 200 1300
PARA ANUNCIAR AQUI

+ Necrologia



Agência Funerária de Caneças

Transladações para todo o País e Estrangeiro

SERVIÇO PERMANENTE



21 981 32 03
21 980 00 85

Escritório

Praça Dr. Manuel Arriaga
N.º3A - 1685-585 Caneças

Residência

Rua da República,
Nº57 R/C Esq - 1685-484 Caneças

auto cambota
R. Norberto, nº 8/10
Povoia de Santo Adrião
Tel: 219 382 910 Fax: 219 387 235
www.autocambota.pt



BMW 318
Cabriolet 2000
20.450,00€



Renault Megane Sport Tourer
Dynamique 1.5 dci 90 cv
14.450,00€



Renault Modus 1.2 16v 75 cv
GPL/Gasolina 2005
4.950,00€



Renault Megane Sport Tourer
LUXE 1.5 dci 110 2010 cv DIESEL
14.950,00€

ALVES & ALFAMA
Stand 1: Malveira
Stand 2: Vale da Guarda
Tel / Fax: 219 660 587
www.alvesalfama.com



Fiat 500 1.2
16V Lounge
11.800,00€



Peugeot 3008 1.6
e-hdi allure 2-trj18 Nacional
26.800,00€



BMW X6 X6 35D
Xdrive SPORT
42.800,00€



Citroen C4 1.6
Hdi C-ELYSEE
14.800,00€

CARLIMA
Av. Almirante Gago Coutinho, nº83
2620-099 Povoia de Stº Adrião
Tel: 219 384 959 / 912 284 179
www.carlima.pt



Ford Fiesta 1.4 TDCI
260.000KM 2010/12
7.500,00€



AUDI A3 2.0 TDI
JUL/2011 128.000KM
17.890,00€



TOYOTA YARIS CONFORT
90CV 2010 131.000KM
9.950,00€



OPEL CORSA JUN/2011
1.3 CDTI 95CV 144.700KM
10.250,00€

auto 70
Rua Júlio Borba, 4A
Povoia de Stº Adrião
Tel: 219 384 076 / 917 599 120
www.auto70.com



Seat Alhambra 1.9TDI
7 Lug. Nac. 2008
15.850,00€



Renault Megane Coupé
2010
15.950,00€



Citroen DS3
1.6HDi 2012
16.950,00€



Ford Focus
1600 Tdci 2011
13.950,00€

ASL automoveis
Rua Heróis de Chaimite, 23A
2675-376 Odivelas
Tel: 219 384 516
www.aslautomoveis.com



Toyota Yaris
1.0 VVT-i
8.800,00€



Volkswagen Golf 1.6 TDi
BlueMotion Trendline
21.250,00€



Fiat Punto dynamic
(Nacional)
9.750,00 €



Renault Megane 1.5 dCi
Bose Edition EDC
14.750,00€

Particulares
Pretende
vender ou trocar
a sua viatura?



968 571 646
Opel Corsa 2000TD dir. ass.
163.200Km só 1 dono
1.500€



ANUNCIE
AQUI



ANUNCIE
AQUI



ANUNCIE
AQUI

OPORTUNIDADES DESTA SEMANA

LIGUE 96 200 1300 PARA ANUNCIAR AQUI

cinogaz
electrodomésticos
Melhor preço da região
1700.00€
TELEVISOR LG
65UF850V
21 988 59 10
96 358 72 48/9
www.cinogaz.pt

ROTAÇÃO PERFEITA
NIPC - 509 650 104
Preparação | Diagnóstico Geral | Mecânica Geral
Chip's de Potência
E mail: rotação_perfeita@hotmail.com
Rua Brasil, Lt294 - CASAL NOVO 1685-410 CANEÇAS
Tlm: 96 355 97 19

CARPE DIEM
IMOBILIÁRIA
Praceta Elvira dos Santos Paisana
C. Comercial Mirasol - Loja 7 - 1685-574 - CANEÇAS
Tel.: 219 803 603 - Tlm.: 963 708 453
Email: geral@carpe-diem.pt
www.carpe-diem.pt

auto cambota
Rua Norberto de Oliveira, nº 8/10, Povoia de Santo Adrião
Tel: 219 382 910 - Fax: 219 387 235 www.autocambota.pt
VALE 50€
para a manutenção
do seu Renault ou Dacia

RODAFIT'S GINÁSIO
7 anos de história
2 anos de nova gestão
Rua da República 63ªA - CANEÇAS
929051089 // 214036634 RODAFITSGINASIO@GMAIL.COM

Jangada de Papel
Unipessoal Lda.
Higiénicos
Papel Mãos
Papel Hospitalar
Papel Restauração
Artigos de Higiene
Químicos
Detergentes
Tel. 21 981 63 48
jangadadepapel@mail.telepac.pt

Mirante

por Vitor Cacito

Era Inevitável



Caros amigos, era inevitável escrever esta crónica sem falar no acontecimento desportivo que arrastou multidões e exaltou paixões por vezes exacerbadas. Claro que estou a falar do dérbi da 2ª Circular. Mais de 65 mil pessoas viveram ao vivo emoções fortes e por vezes contraditórias que são determinadas por um sentimento de felicidade ou de desconsolo, dependendo do resultado. Desta feita, o Sporting foi superior em todos os capítulos dentro das quatro linhas, determinando uma derrota ao seu rival pelo expressivo 3-0 que não acontecia há mais de 60 anos.

Apesar de toda uma semana recheada de *slogans* inflamatórios que em nada contribuem para o espetáculo, no final, e após toda esta operação em que uns ganharam e outros perderam, o balanço comportamental dos adeptos e do público em geral teve nota muito positiva.

Afinal, quem ganhou soube ganhar e quem perdeu aceitou o facto com humildade.

Saliento a modéstia e elegância na conferência de imprensa de Jorge Jesus no final do encontro, que, finalmente, percebeu que pode ser um treinador de topo sem entrar em comportamentos exagerados e inoportunos.

Parabéns ao Sporting que se isolou no topo da classificativa, beneficiando também de um empate do Futebol Clube do Porto, confirmando um excelente momento da equipa de Alvalade.

Apesar de faltar ainda muito de campeonato, e de muitas jornadas por disputar, ao que parece, o Sporting este ano quer efetivamente ser campeão nacional, título que há uma dúzia de anos lhe escapa, por motivos diversos, escudado atrás de situações polémicas internas que parece que foram degoladas de uma vez por todas.

Em breve, teremos um novo dérbi só que desta vez em Alvalade, com características diferentes, em que alguma destas grandes equipas ficará pelo caminho. Falamos da disputa pela taça de Portugal.

A ver vamos qual delas será mais forte.

Em outro tom, este fim de semana, uma vez mais, Miguel Oliveira, em K3 voltou a ganhar um grande prémio de motociclismo, repetindo o feito da semana passada, só que, desta vez, na Malásia, continuando na disputa do título mundial até à última prova. Miguel Oliveira precisa de um verdadeiro milagre ou de uma operação à 007 para ser reconhecido como o melhor motociclista mundial de K3.

Por cá, assinalo o primeiro jogo de estreia da equipa de andebol sénior feminino da Associação Vale Grande no campeonato nacional da 2ª Divisão, com uma vitória por 27-26 ao Messinense, entrando nesta forma com a mão direita num projeto que tem pernas para andar e que dará frutos a médio prazo.

Para já, este feito já ninguém o tira à equipa de andebol feminina da Associação Vale Grande. A receita para o caminho das vitórias está correto, agora resta-lhes continuar!

Façam o favor de ser felizes e até para a semana!

Visão de Uma Jovem Mulher

por Andreia Fernandes

Adopção de animais



Antes de mais gostaria de apresentar os meus sinceros parabéns a todas as associações que desenvolvem com qualidade e dedicação o exercício cabal da sua missão. Contudo, lamento que outras, por sua vez, não o façam ou se prendam a outro tipo de materialismos que não apenas o bem estar dos animais que acolhem.

Evitando, por todos os motivos e mais alguns a divulgação de nomes, gostaria de vos apresentar uma situação com a qual me deparei recentemente e que gerou em mim uma enorme revolta.

Um casal e o seu filho pequenote, apaixonaram-se por um cão disponível para adopção e resolveram adoptá-lo recentemente numa dessas associações. Contudo e com todas as vicissitudes da vida, o bendito cachorro, ainda novo na nossa cidade e deparando-se com a porta do prédio aberta, acabou por sair para a rua. Obviamente que isto ocorreu tudo numa fracção de segundos, e muito embora os novos donos tenham ido no imediato atrás do patudo, não tiveram sucesso. Só quem tem animais, e falo por experiência própria, sabe como podem ser rápidos e engenhosos.

A verdade é que o quatro patas ficou desaparecido alguns dias. Responsáveis como são os donos, não perderam tempo em reunir esforços para o procurar em vários locais, afixaram cartazes, alertaram as autoridades e a associação. Todo este esforço inclui as faltas no local de trabalho, desespero e angústia (que mais uma vez, só quem tem animais é que sabe.)

Quando o pequenote apareceu, todos os mecanismos accionados foram contactados, contudo a associação solicitou a devolução do animal. Ora acidentes acontecem, ora esforços foram mobilizados para encontrar o animal, não estamos de todo perante um caso de negligência. O casal em questão tem inclusive um outro patudo e ainda se viu confrontado com a situação delicada de ter que explicar a uma criança o porquê de o seu novo cachorro ter de ser devolvido.

Fontes falam em venda posterior do mesmo cão a um criador...

O que é certo é que muitas associações batem com a mão no peito para apelar à adopção mas quando aparecem indivíduos com essa vontade e responsáveis para tal, retribuem com atitudes destas. Dou o desconto, de quererem confirmar com os próprios olhos, se o patudo está bem, mas nunca a retirada do mesmo aos novos donos. Tudo requer um processo de habituação, do qual os mesmos foram privados. Afinal de contas isto é um negócio? Têm em conta o bem estar dos animais?

Fica um conselho para "essas" associações: preocupem-se sim com os animais de pelagem preta que nesta semana de Halloween são mais procurados para adopção para rituais, entre outras coisas, e depois são abandonados ou mesmo mortos.

Mais uma vez deixo todo o respeito às associações que desenvolvem um trabalho digno de aplauso, que não devem ser comparadas a associações como esta.

(29 Outubro a 4 de Novembro)



Carneiro

21/03 a 20/04

Carta Dominante: A Papisa, que significa **Estabilidade, Estudo e Mistério**.

Amor: Partilhe a boa disposição com quem o rodeia. Que o seu sorriso ilumine todos em seu redor!

Saúde: Cuide dos rins, beba muita água.

Dinheiro: É possível que tenha aquela promoção que tanto esperava.

Números da Sorte: 1, 18, 22, 40, 44, 49

Pensamento positivo: Eu cultivo a estabilidade na minha vida ouvindo o meu coração com amor.



Touro

21/04 a 21/05

Carta Dominante: 10 de Copas, que significa **Felicidade**.

Amor: Estará preparado para assumir uma relação mais séria? Nunca desista dos seus sonhos!

Saúde: Evite esforços físicos.

Dinheiro: Está a ir por um ótimo caminho. Continue!

Números da Sorte: 3, 11, 19, 25, 29, 30

Pensamento positivo: Eu sou feliz porque acredito nos meus sonhos.



Gêmeos

22/05 a 21/06

Carta Dominante: 9 de Paus, que significa **Força na Adversidade**.

Amor: Não seja tão impulsivo. Não se deixe dominar por maus presságios!

Saúde: Faça exercícios de relaxamento.

Dinheiro: Preste atenção ao seu saldo bancário.

Números da Sorte: 19, 26, 30, 32, 36, 39

Pensamento positivo: Tenho força em todos os momentos.



Caranguejo

22/06 a 23/07

Carta Dominante: O Julgamento, que significa **Novo Ciclo de Vida**.

Amor: Não desespere se a sua relação não está a correr como desejava, seja otimista e converse com o seu par sobre o que cada um de vós espera da relação.

Saúde: Autoestima em baixo, anime-se!

Dinheiro: Boa fase.

Números da Sorte: 5, 9, 17, 33, 42, 47

Pensamento positivo: A minha vida está sempre em renovação.



Leão

24/07 a 23/08

Carta Dominante: 2 de Copas, que significa **Amor**.

Amor: Pode ser bem e não tenha medo de mostrar o que sente a quem ama. Lute, lute sempre... Lute para ser feliz!

Saúde: Cuide melhor do seu visual.

Dinheiro: Não se distraia.

Números da Sorte: 8, 9, 22, 31, 44, 49

Pensamento positivo: Partilho o meu amor com aqueles que me rodeiam.



Virgem

24/08 a 23/09

Carta Dominante: A Torre, que significa **Convicções Erradas, Colapso**.

Amor: É provável que atravesse um período conturbado. Olhe em frente e verá que existe uma luz ao fundo do túnel!

Saúde: A sua saúde manter-se-á estável.

Dinheiro: Agarre as oportunidades no seu meio laboral.

Números da Sorte: 2, 8, 11, 28, 40, 42

Pensamento positivo: Tenho Fé em todos os momentos, mesmo nos mais difíceis.



Balança

24/09 a 22/10

Carta Dominante: Rei de Espadas, que significa **Poder, Autoridade**.

Amor: Pode surgir um novo relacionamento caso esteja livre. Aprenda a trazer para a luz o melhor do seu ser!

Saúde: possíveis problemas digestivos.

Dinheiro: Planeie investimentos.

Números da Sorte: 7, 19, 23, 42, 43, 48

Pensamento positivo: eu tenho o poder de transformar a minha vida.



Escorpião

23/10 a 22/11

Carta Dominante: Cavaleiro de Paus, que significa **Viagem longa, Partida Inesperada**.

Amor: Descubra a imensa força e coragem que traz dentro de si!

Saúde: Beba mais água.

Dinheiro: O seu esforço profissional será reconhecido.

Números da Sorte: 2, 4, 22, 36, 47, 48

Pensamento positivo: A vida é uma longa caminhada.



Sagitário

23/11 a 21/12

Carta Dominante: 7 de Espadas, que significa **Novos Planos, Interferências**.

Amor: Poderá sofrer uma desilusão amorosa. Aprenda a escrever novas páginas no livro da sua vida!

Saúde: Cuide de si.

Dinheiro: Não pense que o dinheiro estica, reduza as despesas!

Números da Sorte: 3, 24, 29, 33, 38, 40

Pensamento positivo: Mantenho-me fiel aos meus projetos, não desanimo.



Capricórnio

22/12 a 20/01

Carta Dominante: Ás de Paus, que significa **Energia, Iniciativa**.

Amor: A teimosia pode irritar os seus familiares. Proteja as suas emoções.

Saúde: Estará em plena forma física.

Dinheiro: Tudo decorrerá dentro da normalidade.

Números da Sorte: 4, 11, 17, 19, 25, 29

Pensamento positivo: Tenho energia e espírito de iniciativa para avançar os meus projetos.



Aquário

21/01 a 19/02

Carta Dominante: O Imperador, que significa **Concretização**.

Amor: Felicidade e paixão. A Vida espera por si. Viva-a!

Saúde: Possíveis dores musculares.

Dinheiro: Gastos extra, esteja preparado.

Números da Sorte: 5, 17, 22, 33, 45, 49

Pensamento positivo: Sou capaz de concretizar os meus objetivos, porque acredito em mim.



Peixes

19/02 a 20/03

Carta Dominante: 6 de Paus, que significa **Ganho**.

Amor: A sua sensualidade partirá corações. Viva o presente com confiança!

Saúde: Não abuse nos doces!

Dinheiro: Seja comedido nas despesas.

Números da Sorte: 2, 8, 11, 25, 29, 33

Pensamento positivo: Tenho confiança no presente, e sei que tenho muito a ganhar com isso.

CREATIVIDADE
IDENTITY/ WEB/ MOTION/ GRAPHIC/ EDITORIAL
A criatividade é uma necessidade para nós. Procuramos a excelência. Criamos ou reformulamos o seu logotipo, catálogo ou folheto, expositos, outdoor, reclame luminoso, decoramos a sua viatura, produzimos a seu merchandising.

PRODUÇÃO
Produzimos o seu evento. Dispomos de uma equipa experiente com vontade de receber novos desafios. Dispomos de impressão digital de alta qualidade de pequenos e grandes formatos. Fazemos cobertura de eventos, som e vídeo.

franciscogodinho
publicidade&marketing

geral@franciscogodinho.com
www.franciscogodinho.com
T 21 931 88 27 | M 96 300 13 00

ON
DIGITAL
Muito mais que a notícia

Infeções respiratórias



Artigo de Libério Ribeiro, Pediatra e Presidente da Sociedade Portuguesa de Alergologia Pediátrica.

«As infeções agudas das vias aéreas são a causa mais frequente de consulta nos serviços de atendimento médico pediátrico, sendo uma causa de morbilidade importante em todo o mundo, acarretando custos elevados, pelo absentismo que implicam e com muito maior frequência no período de Outono e Inverno. A sua etiologia é, em mais de 80% dos casos, viral».

Novos resultados preconizam mudanças no tratamento do AVC agudo



Artigo de opinião de Dr.ª Maria Teresa Cardoso, Coordenadora do Núcleo de Estudos da Doença Vascular Cerebral da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna.

9ª Reunião Extraordinária da Câmara Municipal de Odivelas

A 9ª Reunião Extraordinária da Câmara Municipal de Odivelas realizou-se no dia 26 de outubro, nos Paços de Concelho – Quinta da Memória. Veja as deliberações tomadas.

Estado da Nação

A nova crónica de João Galhofo fala de: «A bomba atómica do discurso Presidencial e os fragmentos necessários para constituir um Governo em quatro dias depois da eleição do novo presidente da AR».

Erradicar a Pobreza, defender a dignidade dos Portugueses

CDU

Na reunião de Câmara Municipal de Odivelas realizada a 21 de outubro os vereadores da

CDU destacaram a importância de ser dado efetivo combate à pobreza para cumprir os objetivos que norteiam a instituição a 17 de Outubro como dia para a Erradicação da pobreza; deram a conhecer a sua avaliação sobre o Orçamento Participativo; saudaram os trabalhadores e sindicatos pela intransigente luta que desenvolveram em defesa das 35 horas semanais a que a recente decisão do Tribunal Constitucional veio dar razão e reafirmaram a necessidade de serem públicas todas as reuniões da CMO que visem aprovar documentos estratégicos.

TEMPO NO CONCELHO - PREVISÃO SIGNIFICATIVA

(29 de Outubro a 4 de Novembro)

	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta
Max.	19°	20°	18°	19°	18°	20°	20°
Min.	14°	13°	13°	14°	13°	14°	14°



Farmácias de serviço locais

(29 de Outubro a 4 de Novembro)

Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta
Nova Rua Açores, 11 A Olival Basto. 219370305	Monseratte R. Guilherme Gomes Fernandes, 31, A 219311139	Nabais Vicente R. Artur Boal, 3ª. Lj. Esq. Qtª Nova 219345959	Jardim de Amoreira Av. Amália Rodrigues, Lt. 63, Lj. Dtª. 218490331	Silva Monteiro Av. Alm. Gago Coutinho, 68-C Ponte da Bica. 219327801	Almeida Rua Prof. Dr. Augusto Abreu Lopes, 45 – r/c 219324242	Aniceto Ferronha R. Mário Viegas, 3 – Lja Dtª 219327480
Leitão Ribeiro Av. 25 de Abril, 23 A - Pontinha 214784094	Casal Novo Rua do Brasil, Lt. 5 Lj. Dtª. Casal Novo. 219801493	Serra da Luz R. Padre Américo Monteiro 214795714	Famões R. José António Carvalho, 16 E Qtª das Pretas. 219344161	Colinas Av. Magalhães Coutinho, 3b 213838466	Pontinha Rua de S. Eloy, Lt. SE 4 Pontinha. 214790220	Sena Belo R. Antero de Quental, 8/8ª Patameiras. 219325455



Universidade

A Magnífica Comissão de Praxe do Instituto Superior de Ciências Educativas está a promover até 30 de outubro a Semana Negra Solidária, iniciativa que tem por objetivo recolher brinquedos, roupas e alimentos que serão depois entregues à Amovalflor, IPSS localizada no Vale do Forno e que apoia crianças e jovens carenciados.

Com esta iniciativa a Comissão de Praxe pretende também «Quebrar o mito negativo das praxes no âmbito académico, como foi o caso do “Meco”, de “Aveiro” e do “Algarve” entre outras, e dar a conhecer às pessoas o verdadeiro significado de praxe, que é a integração. E nada melhor para o fazer do que ajudar os outros e incentivar outras faculdades a fazê-lo»

A recolha está a ser feita nas instalações do ISCE e a entrega dos produtos recolhidos irá ser feita no dia 04 de novembro, entre as 10h00 e as 11h00 na Amovalflor.



Concerto

Pedro e o Lobo

No sábado, 31 de outubro, a Sociedade Musical Odivelense apresenta de novo o espetáculo Pedro e o Lobo, com a Banda da SMO dirigida pelo maestro Fernando Palacino. O espetáculo conta com narração de Paula Nunes e é para os alunos da Escola Básica do 2º e 3º ciclo António Gedeão, das Colinas do Cruzeiro, Odivelas.

Neste espetáculo as crianças da assistência e nos concertos anteriores a iniciativa foi um sucesso com muita participação dos alunos que adoraram o espetáculo.

«Pedro e o Lobo é uma história infantil contada através da música. Foi composta por Sergei Prokofiev em 1936, com o objetivo pedagógico de mostrar às crianças as sonoridades dos diversos instrumentos. Cada personagem da história (o Pedro, o lobo, o avô, o passarinho, o pato, o gato e os caçadores) é representada por um instrumento diferente».

O espetáculo esta marcado para as 10h30.



Música

Fado Veneno o sonho urgente de Luísa Rocha



Fado Veneno é o título do novo álbum da fadista Luísa Rocha, lançado dia 16 de outubro pela Music In My Soul. Composto apenas por poemas inéditos redigidos por Maria de Lourdes Carvalho, José Carlos Malato, Gonçalo Salgueiro, Nuno Miguel Guedes, este novo trabalho apresenta «Uma evolução amadurecida e consistente na carreira, tendo sido muito refletido e feito com toda a calma necessária». segundo a fadista.

Para Luísa Rocha, o fado surgiu desde cedo como um sonho urgente. Como a única maneira de partilhar uma verdade. Como vida. Assim foi, assim será.

Agora, para os amantes de fado, quatro anos depois da estreia impunha-se outra urgência: um disco novo. E chegou: Fado Veneno foi o nome escolhido para o sucessor de Uma Noite de Amor, e é retirado de um tema com letra de José Carlos Malato. Ainda antes da sua edição o produtor radiofónico Michael Rossi escolheu para o seu programa Late Junction o tema Quando Chegar A Hora (letra de António Rocha para o Fado Alexandrino de Joaquim de Campos), estreando assim o disco na BBC3. É o próprio Rossi que conta: «Mesmo sem conhecer ou entender as palavras, implicitamente entendemo-las através da melodia e a forma como a Luísa [Rocha] lhes dá vida. Quando a ouvi fiquei encantado com a sua voz - a riqueza do tom, a profundidade de alma que encontramos no seu canto».

De novo produzido por Carlos Manuel Proença, Fado Veneno junta fados tradicionais com temas originais de vários autores, como Guilherme Banza. A entregar palavras estão nomes como Maria de Lourdes Carvalho, Tozé Brito, Jorge Fernando, Nuno Miguel Guedes, Gonçalo Salgueiro e José Carlos Malato. A unir tudo, a voz de Luísa Rocha. Mais madura, mais vivida, mais intensa e sábia. Mas exatamente com a mesma maravilhosa perplexidade da criança no primeiro dia em que conheceu a urgência do fado.



Renault Megane Sport Tourer
Dynamique 1.5 dci 90 cv 14450,00€



Renault Megane Sport Tourer LUXE
1.5 dci 110 2010 cv DIESEL 14950,00€



Renault Kangoo PACK CLIM
1.5 DCI 70 CV 2010 5650,00 + IVA



Dacia Sandero STEPWAY
1.5 DCI 90 CV 2015 16500,00€



Ford Fiesta TITANIUM
1.4 Tdci 70 cv 2011 10450,00€



Renault Modus 1.2 16v 75 cv
GPL/Gasolina 2005 4950,00€



Renault Megane Sport Tourer Dyn S
1.5 Dci 110 cv 2012 15950,00€



Renault Kangoo BUSINESS
1.5 DCI 75 CV 2013, 8000,00 + IVA



BMW 318
Cabriolet 2000 9950,00€

Telefones: Geral: 219 382 910 Fax: 219 387 235

Email: geral@autocambota.pt



ODIVELAS/LOURES

Rua Norberto de Oliveira 8-8A e 10-10A 2620-111 Póvoa de Santo adrião

GPS Lat:38.796456744541 Long: -9.167232513427734

