



Fecho de espaços comuns no Bairro da Ameixoeira

Pág.
7

Ocupação Abusiva Zonas Comuns dos Prédios

Consequência de hábitos anteriores, verifica-se muitas vezes nos prédios geridos pela GEBALIS a ocupação abusiva de patins dos pisos, patamares de entrada dos lotes e escadas.

Essas zonas, para além de terem que estar limpas, devem estar também completamente desimpedidas de qualquer tipo de objetos, de modo a poder facilitar os acessos às habitações e saídas em caso de emergência.

Igualmente, não devem ser danificadas partes integrantes ou equipamentos do edificado ou serem praticados quaisquer atos que façam perigar a segurança de pessoas ou do edifício.

As zonas comuns dos prédios têm funções bem definidas e que não são de garagem, armazém ou floreira.

Estas situações estão regulamentadas no Regulamento de Gestão do Parque Habitacional do Município de Lisboa.



Conselho de Administração da GEBALIS

Os refugiados e a sua chegada a Portugal são atualmente um tema muito comentado, sobre o qual todos têm uma opinião, questão ou dúvida.

O que é ser refugiado? Quem são estas pessoas? Serão terroristas? Vêm tomar o que é nosso?

Refugiado é alguém que no seu país de origem tem receio de ser perseguido em consequência da sua luta a favor da democracia, da libertação social e nacional, da paz, dos direitos dos homens em virtude da sua raça, religião, nacionalidade, convicções políticas ou pertença a determinado grupo social.

Os refugiados que Portugal tem estado a receber têm sido admitidos no Centro Temporário de Refugiados de Lisboa, que foi recentemente inaugurado. Este centro, localizado no Lumiar, foi cedido pela Associação dos Deficientes das Forças Armadas, representando o primeiro apoio a quem chega a um país completamente novo e depois de ter perdido tudo no seu país de origem.

Estas pessoas têm direito a obter um visto de residência, que lhes permite procurar trabalho e recorrer ao sistema nacional de saúde, usufruindo dos mesmos direitos e deveres dos estrangeiros residentes, cabendo-lhe designadamente a obrigação de respeitar a legislação nacional.

Estando previsto que Portugal acolha um total de 10 500 refugiados, Lisboa vai alojar um número muito reduzido de famílias, através de um processo que junta 80 organizações, entre as quais Câmara Municipal de Lisboa. Os portugueses têm fama de grande hospitalidade, por isso estamos certos que desta vez não será diferente.

Presidente da CML visita Zona Oriental



Com o objetivo de preparar a reunião pública descentralizada das freguesias dos Olivais e Parque das Nações, que se realizou no dia 3 de fevereiro, no auditório da Escola Vasco da Gama, o Presidente da Câmara Municipal de Lisboa (CML), Fernando Medina, deslocou-se numa visita de trabalho à zona Oriental de Lisboa.

A comitiva, composta por elementos da



CML e das Juntas de Freguesia, percorreu várias zonas das freguesias, tendo terminado no Bairro Alfredo Bensaúde, onde a GEBALIS tem instalada a sua sede. No bairro, os autarcas percorreram as ruas e visitaram os equipamentos sociais que prestam apoio à população, incluindo as novas instalações da Junta de Freguesia dos Olivais no local.

GEBALIS e SCML agilizam esforços

No dia 10 de Fevereiro, realizou-se um encontro entre os Coordenadores de Zona da GEBALIS e os diretores das UDIP, Unidades Desenvolvimento e Intervenção de Proximidade, da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, com o objetivo de promover e reforçar a ligação/comunicação entre as duas instituições.

Na referida reunião, também estiveram

presentes os respectivos administradores. Os técnicos presentes tiveram a oportunidade de trocar experiências, debater ideias, com o objetivo de elaborar uma estratégia colaborativa comum, que vise melhorar a articulação, diálogo e a cooperação entre as duas instituições. Está previsto que estas reuniões se realizem com alguma periodicidade..



Grupo de Auto Ajuda

Francisco Ferreira

Presidente da Liga Portuguesa Contra o Cancro

Como nasceu a ideia da formação do Grupo?

O pai de um doente oncológico sentiu esta necessidade. Durante o período em que o seu filho esteve doente, foi acompanhado por Voluntários da Liga Portuguesa Contra o Cancro, constatando os benefícios desse acompanhamento. Decidiu, então, usar a sua experiência, abordando a LPCC (Liga Portuguesa contra o Cancro) e comunicando a sua vontade de colaborar na formação deste grupo.

Partilhar, Combater, Aliviar, Divulgar, são as 4 palavras que o definem.

O que é este Grupo e como é constituído?

O Grupo de Auto Ajuda para Familiares de Doentes Oncológicos é um grupo de voluntários que se reúne regularmente com o propósito de ajudar familiares/cuidadores de doentes adultos com cancro, no processo de doença e de tratamento. É um grupo misto, informal e aberto, coordenado pelos seus pares.



Qual a sua missão e principais objetivos?

A sua missão é proporcionar aos familiares/cuidadores de doentes oncológicos adultos um espaço seguro e de inter-relação com os seus pares, no qual possam:

- Partilhar todos os sentimentos, dúvidas e vivências;
- Consolidar formas equilibradas de estar e de atuar durante o processo de doença e tratamento dos entes queridos que acompanham.

Os seus Objetivos:

- Dar a conhecer-se a pessoas que passam pela mesma situação;
- Combater a sensação de isolamento;
- Fortalecer a autoestima do cuidador;
- Divulgar informação relevante;
- Proporcionar a compreensão e o apoio mútuos;
- Amenizar a vivência do sofrimento.

Existe também algum tipo de acompanhamento para ajudar a lidar com a situação do luto?

Este Grupo não tem esse objectivo. Pretende apoiar os cuidadores durante o período de doença.

Onde e quando se realizam os encontros do Grupo?

Os encontros são promovidos pela Liga Portuguesa Contra o Cancro - NRS, nas 1^{as} e 3^{as} quintas-feiras de cada mês, das 20.00h às 22.00h, no Edifício do Lar de Doentes (2º andar), no Instituto Português de Oncologia, Rua Professor Lima Basto 1099-023 Lisboa.

Para se inscrever deverá contactar a LPCC pelo telefone: 217 264 099 ou nucleosul@ligacontracancro.pt

Está previsto o crescimento do Grupo? De que modo?

Sim. Para tal, o Grupo de Auto Ajuda para familiares de doentes oncológicos adultos está anunciado no site e Facebook da LPCC. Foi distribuído material divulgativo sobre a sua criação em Hospitais, Centros de Saúde, etc. e, agora, também no Boletim da GEBALIS, o que muito agradecemos.

Cuide da saúde do seu coração

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda algumas práticas simples para quem quer garantir a saúde do coração. Adotá-las no seu dia a dia pode evitar doenças cardíacas graves como o acidente vascular cerebral (AVC) ou o infarto do miocárdio. Viver mais tempo do que nunca e sentir que se tem um coração novo, mesmo na velhice. Toda a gente quer manter-se saudável o máximo tempo possível. Conheça aqui os hábitos que, praticados diariamente, podem ajudá-lo a manter um coração saudável e comece a colocá-los em prática:

- Não Fume: o tabaco é prejudicial para a saúde, especialmente para o sistema cardiovascular, aumentando o risco de trombose, entre outros;

- Se costuma estar tenso, tente aprender técnicas de relaxamento;

- Faça exercício físico: utilize as escadas e faça os seus percursos diários a pé. O ideal são 30 minutos por dia de exercício moderado, mas vigoroso, como caminhar a bom ritmo. Se frequenta o ginásio, tente praticar exercício com orientação;

- Evite o excesso de peso : Os problemas de excesso de peso ou a obesidade são um fator de risco para doenças do coração, devido ao esforço excessivo a que o coração é submetido;

- Não coma mais do que o necessário, ou seja, não ingira mais calorias do que as que gasta e reduza as gorduras, sobretudo as saturadas;

- Que não falem na sua dieta os cereais integrais, os legumes, as frutas, a salada, os frutos secos e o peixe;

- Se é hipertenso, limite o consumo de sal;

- A partir de uma certa idade, por volta dos 40, é aconselhável realizar uma série de exames médicos regulares, especialmente se houver um histórico de problemas cardíacos na família, e realizar revisões de rotina para controlar a hipertensão, colesterol, diabetes ou excesso de peso;

- Modere o consumo de álcool;
-Tente ter um sono reparador.

APELA participa em Ensaio Geral Solidário para obtenção de verbas

A Associação Portuguesa de Esclerose Lateral Amiotrófica (APELA) foi uma das instituições beneficiárias do Ensaio Geral Solidário do Programa Reportório, um espetáculo promovido e interpretado pela Companhia Nacional de Bailado, e que teve lugar no Teatro Camões, em Lisboa, no mês de Fevereiro.

A APELA foi uma das instituições

contempladas neste Ensaio, tendo ficado responsável pela venda de 200 convites, disponíveis à distância de um donativo no valor mínimo de 12€. Os resultados desta angariação possibilitaram a recolha de cerca de 3000€, um valor destinado ao suporte dos serviços disponibilizados pela Associação junto da pessoa com Esclerose Lateral Amiotrófica (ELA).

A ELA é uma doença rara e ainda sem cura, causada pela degeneração dos neurónios motores, as células do sistema nervoso central que controlam os movimentos voluntários dos músculos. A perda funcional progressiva dos membros superiores, da locomoção, da fala, da deglutição e da respiração, pode manifestar-se em proporções variáveis e imprevisíveis.

Fundação LIGA promove exposição alusiva a 60º aniversário



Foi inaugurada no dia 23 de Fevereiro, no átrio de entrada do Edifício do Campo Grande nº 25, a exposição denominada “60 Artistas da Casa das Artes em Exposição nos 60 anos da Fundação LIGA”, que contou com a presença do Vereador dos Direitos Sociais, João Afonso e da Presidente da Associação LIGA, Guida Maria, para além de muitos artistas e utentes da Fundação Liga, que

tem as suas portas abertas no Bairro do Casalinho da Ajuda. No seu discurso de inauguração, Guida Maria deu destaque ao método inovador implementado pela Fundação LIGA, no tratamento e cuidado dos utentes, através da implementação da arte nas suas vidas.

Na exposição, estão patentes sessenta obras realizadas por utentes da Fundação como resultado do seu trabalho na

instituição. Cristina Passos, Coordenadora da Casa das Artes, refere que a exposição “60 Artistas da Casa das Artes em Exposição nos 60 anos da Fundação LIGA” materializa a história de um espaço aberto à criatividade e à descoberta artística, através do revisitar das obras dos sessenta autores que integram esta iniciativa.

A Exposição estará patente ao público de 23 de Fevereiro até 30 de Abril.

Bairro do Charquinho inaugura Centro de Enfermagem

Fruto de uma iniciativa da Associação de Moradores do Bairro do Charquinho, no dia 1 de março foi inaugurado um pequeno Centro de Enfermagem nas instalações da Associação, situadas na Estrada do Poço do Chão, 9A.

A partir dessa data, o Centro de Enfermagem passou a funcionar todas as Terças e Quintas-feiras, das 9:00 às 12:00 horas, com as seguintes valências:

- Medição de tensão;
 - Medição de glicemia;
 - Análise de sintomas gripais;
 - Análise e interpretação de análises;
 - Tratamento de feridas ligeiras;
 - Administração de injeções.
 - Encaminhamento e triagem pré hospitalar.
- O funcionamento do Centro de Enfermagem será garantido inicialmente pelo Enfermeiro Manuel Simões, em

regime de voluntariado, unicamente no horário e local definido anteriormente.

Segundo o Presidente da Associação, Tiago Ferreira, “entendemos estarem reunidas as condições básicas para desenvolver um serviço de utilidade pública essencial, dentro das fronteiras do nosso Bairro, direccionado para os moradores mais necessitados e dependentes de cuidados de saúde primários”.

★ RECORDAR... ★



Silvino Correia nasceu em 1967 e foi criado no antigo Bairro do Casal do Pinto, na Picheleira. Os habitantes do bairro eram essencialmente pessoas vindas das Beiras, que procuravam melhores oportunidades na cidade. Este bairro teve origem nos anos 60. Recém-chegadas à cidade grande, as pessoas não tinham

dinheiro para pagar uma renda de casa e por isso, não tendo conseguido encontrar uma outra solução habitacional, meteram mãos à obra e com os fracos recursos que possuíam, construíram casas abarracadas. Nos primeiros anos, as condições de vida eram muito difíceis, pois não havia água, luz eléctrica, arruamentos, etc.



Embora lembrando que existiam grandes dificuldades, Silvino recorda com saudade as brincadeiras de rua e a solidariedade entre as pessoas “as pessoas viviam muito as tragédias e as alegrias dos outros”.

Recorda ainda os bailaricos e as matrafonas durante a época de carnaval e explicita que “toda a gente saía à rua nessas alturas para festejar, mas quando havia alguma fatalidade também a união se fazia sentir e todas as pessoas davam apoio à família que precisava.

Por exemplo, quando alguém morria, toda a comunidade ficava a velar o corpo juntamente com a família enlutada durante noite fora.”

Durante o dia, as crianças brincavam sem preocupação, pois não havia mais nada para fazer, os carros não existiam, os pais estavam sossegados e era seguro estar na rua. Muitos dos pais estavam a trabalhar, mas havia sempre uma vizinha por perto que dava um “olhinho” ou deitava a mão em caso de necessidade”.

Naquele tempo havia perto do bairro a Quinta da Conceição, também por muitos conhecida como a Quinta do Sr. Ramadas, o responsável pela quinta, que tinha uma grande vacaria, onde as crianças iam para beber leite diretamente das vacas e que servia como complemento alimentar e motivo de brincadeira.”



“Tínhamos a sorte de viver na cidade, mas mantínhamos uma ligação muito grande à vida do campo. Os meus pais, por exemplo, tinham uma pequena horta que cultivavam e que servia de complemento ao orçamento familiar, pois utilizávamos os produtos colhidos na horta para a alimentação da família.

A nossa vida era toda ela muito passada na rua, todos nós jogávamos à bola, em campos improvisados, em equipas de 5 para 5 e onde todos eram bem-vindos e tinham as mesmas oportunidades.

Após o 25 de Abril, o associativismo ganhou um grande peso na vida das pessoas, como por exemplo com a criação do Real Olímpico da Picheira em 1974, que para além de ser um clube desportivo (essencialmente atletismo, futebol e ténis de mesa), era o local de encontro para conversa e utilizado pelos partidos de esquerda para local de esclarecimentos, para além de ser o sítio onde ia ver televisão e se enchia o salão para ir ver cinema. O clube era o centro do bairro.”

Silvino Correia, por opção própria, começou a trabalhar cedo. Não tendo grandes necessidades, o dinheiro não abundava e por isso, aos 14 anos, começou a trabalhar ligado à indústria do mobiliário e a estudar à noite, vivenciando a partir dessa altura, pelas contingências da vida, menos o bairro.

Entretanto, de uma forma geral, a vida melhorou para todos. Entre os anos de 1990 e 94 o bairro sofreu uma reestruturação, a maioria das pessoas foi deitando abaixo as casas antigas e erguendo novas casas, estas já com melhores condições. Silvino não foi exceção e também construiu com as suas próprias mãos uma casa nova.



Parte do bairro foi realojado em 1999 e outra parte em 2000, indo a maioria dos habitantes do Bairro do Casal do Pinto, para o Bairro Carlos Botelho e os restantes para o Bairro das Olaias.

Ficou no bairro até ao ano 2000, altura em que o bairro começou a ser demolido, sendo depois realojado no Bairro Carlos Botelho.

“Passamos de uma realidade onde tínhamos unidades unifamiliares, para um prédio onde vivem várias famílias, temos que conviver num patamar aquilo que vivíamos numa rua inteira. Grande parte dos conflitos existentes surgem pela ocupação irregular das zonas comuns dos prédios.

Nós estamos mais perto uns dos outros, mas acabamos por estar por vezes semanas sem ver os nossos vizinhos. Passamos a viver muito para dentro e muito menos para a comunidade.

Perdeu-se o sentido de comunidade. A forma como o realojamento foi feito contribuiu para isso, pois as comunidades foram desmembradas, perderam-se os laços de vizinhança, não tendo existido a criação de uma nova identidade.

Mesmo agora, as pessoas como não têm um sentido de comunidade, perderam o gosto pelo movimento associativo e de unidade dos moradores.

sabia que...

Freguesia de Santa Clara promove Projecto Alimentar em Rede

Ao abrigo do programa BI-ZIP, da CML, o Centro Social e Paroquial da Charneca/Galinheiras como entidade promotora e as entidades parceiras formais Associação Raízes, Escola de Nacional de Saúde Pública, C.S.P da Ameixoeira, Obra Nacional da Pastoral dos Ciganos e a JF de Santa Clara, encontram-se a desenvolver o projeto Alimentar em Rede.

Este projeto visa potenciar o impacto desta rede de parceiros formais e outros informais na freguesia de Santa Clara, diminuindo as fragilidades da resposta alimentar local, atuando de forma sustentada e articulada junto dos beneficiários e melhorando a relação das famílias com os serviços de apoio alimentar.

Para tal, foram consideradas uma série de atividades a implementar nos apoios alimentares da freguesia, tais como a criação de um Guia de Boas Práticas para instituições que prestam Apoio Alimentar, uma formação certificada pela DGERT, a atividade "Informar para Responsabilizar", composta por ações de sensibilização para as famílias que recebem apoio alimentar, workshops, entre outras.

ALIMENTAR A REDE

Formação completa em apoio alimentar certificada pela DGERT (Abril e Maio)

- M1 - Introdução ao Voluntariado (3h)
- M2 - Procedimentos da Rede (1h)
- M3 - Recursos e Serviços Locais (2h)
- M4 - Intervenção com Famílias em Risco (3h)
- M5 - Técnicas de Atendimento e Visitas ao Domicílio (3h)
- M6 - Gestão de Conflitos e Coaching (9h)
- M7 - Higiene e Segurança Alimentar na Doação de Alimentos (8h)
- M8 - Formação On Job (20h)

Inclui: Pagamento dos bilhetes de transporte público e lanche.

Local: Freguesia de Santa Clara

Ação conjunta ajuda a limpar o Lavrado



No âmbito do projeto "Bip/Zip Lig@-te ao Bairro", que tem como promotores a Junta de Freguesia da Penha de França e a Associação Portuguesa de Arte Urbana - APAURB, realizaram-se em Fevereiro, trabalhos de limpeza com vista à requalificação de um espaço situado na Quinta do Lavrado.

A Ares do Pinhal esteve presente nesta jornada de limpeza, assumindo a recolha de material de consumo de substâncias

(seringas) e ainda a redução de riscos e sensibilização junto dos utilizadores do espaço.

A Associação Ares do Pinhal, fundada em 1986, atua na área metropolitana de Lisboa, que é constituída por zonas urbanas e suburbanas que contêm características que tanto intensificam a dimensão de fenómeno da toxicodependência como possibilitam a sua perpetuação, dando origem a um elevado número de toxicodependentes.

Projecto Vi-LAR a fomentar mudanças



O Projecto VI-LAR, implementado no Bairro da Ameixoeira, pretende alterar comportamentos relativamente à apropriação dos lotes, espaços comuns, e envolvente dos mesmos, fomentar mudanças sólidas e permanentes nos moradores, reforçar as relações de vizinhança e a relação com os serviços. Este projeto pretende promover a constituição de comissões de Lote, com o objetivo de levar os próprios moradores, a, e em conjunto, assumirem o cuidado pelo espaço, onde em comum vivem e se encontram. No dia 10 de Fevereiro deu-se início ao Projecto Vi-Lar, com uma atividade

intitulada a "Semana da Luz". A atividade decorreu na Associação de Moradores da Área das Galinheiras, e contou com a presença de várias crianças residentes na Rua António Vilar, que pintaram algumas lâmpadas economizadoras (classe A). Neste dia, as crianças colocaram nos espaços comuns dos lotes onde residem as lâmpadas que pintaram, e os funcionários da GEBALIS efetuaram a substituição do sistema de intercomunicadores e respetiva botoneira de campainhas. (lote 7). Os moradores foram sensibilizados para a limpeza do prédio, tendo sido para este efeito entregues escalas de limpeza.

Obra no Bairro da Ameixoeira realizada com sucesso



Antes



Durante



Depois



Pormenor da Janela

Com o objectivo de requalificar os vãos de escadas dos edifícios do Bairro da Ameixoeira Zona 1B, será levada a cabo uma intervenção, que cobre área composta por 38 edifícios com 3 pisos de habitação. Com esta obra, pretende-se o fecho completo dos vãos de escada com

caixilharia de vidro liso laminado e com grelhagem veneziana, que permite uma eficaz ventilação e circulação do ar nas zonas comuns. A colocação do vidro liso permite uma maior permeabilidade visual. Esta requalificação conduzirá também ao aumento de segurança e melhoria da

habitabilidade e do conforto dos moradores dos referidos edifícios.

Os principais objectivos a alcançar nesta obra são:

- + CONFORTO; + SEGURANÇA; + CONFORTO TÉRMICO;
- + HABITABILIDADE; + HARMONIA ARQUITECTÓNICA;
- + QUALIDADE DE VIDA

INAUGURAÇÃO DA SALA DE FORMAÇÃO DR. CARLOS VELLOSO



No seguimento das comemorações do 25º aniversário da ANAFS- Associação Nacional dos Alistados das Formações Sanitárias, foi inaugurada no mês de Fevereiro a Sala de Formação TCMED Dr. Carlos Velloso, sócio fundador desta Associação, introdutor e grande impulsionador do ensino do Socorrismo no nosso país.

Na breve cerimónia, que contou com bastante afluência, estiveram presentes muitos associados e convidados.

No decorrer da mesma, Manuel Velloso, atual presidente da Associação e filho deste ilustre médico, discursou e teceu uma breve história daquele que deu o nome à sala.

No final da cerimónia, o Capitão José Costa Pereira, presidente do Corpo de Fundadores, não quis deixar de endereçar algumas palavras aos presentes. Foi ainda celebrado um protocolo de entre a ANAFS e a Associação de Radioamadores da Região de Lisboa.



EPAL

Grupo Águas de Portugal



TARIFA SOCIAL DA ÁGUA

POUPE ATÉ 94% NA FATURA

Criada a pensar nas famílias mais carenciadas, esta tarifa permite descontos mensais na sua fatura.



ADIRA JÁ!

CONDIÇÕES DE ADESÃO

É necessário fazer prova de que o Rendimento do agregado familiar é inferior a 75% do valor anual da retribuição mínima mensal garantida, correspondente a 5.565 Euros/ano ou **397,5 Euros/mês**, devendo apresentar:

- Declaração anual de IRS, com Nota de Liquidação ou
- Certidão negativa de IRS, emitida pelos serviços de Finanças (caso esteja dispensado de apresentar a declaração de IRS)

Pode aderir através de:

Linha de Atendimento a Clientes: 213 221 111 | Site EPAL: www.epal.pt

Email: geral.epal@adp.pt | Lojas EPAL

telefones
úteis

SOS
112

INTOXICAÇÕES
808 250 143

REGIMENTO
SAPADORES BOMBEIROS
808 215 215

PROTEÇÃO CIVIL
808 230 000

EPAL
213 221 111

EDP
800 505 505

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA
GERAL
213 227 000

CML- NA MINHA RUA
808 203 232

LOJA DO CIDADÃO
707 241 107

COMISSÃO INFORMAÇÃO ÀS VÍTIMAS
DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA
800 202 148

SOS SIDA
800 201 040

ALCOÓLICOS ANÓNIMOS
217 162 969

SOS
VOZ AMIGA
213 544 545

VIOLÊNCIA
800 206 009

APAV
ASSOCIAÇÃO DE APOIO À VÍTIMA
707 200 077

LINHA DO CIDADÃO IDOSO
800 203 531

LINHA CONTRA O CANCRO
213 619 542

SAÚDE 24
808 242 424



Propriedade: GEBALIS- Gestão do Arrendamento Social em Bairros Municipais de Lisboa, EM, SA

Tiragem: 24 000 exemplares **Depósito Legal:** 269595/08

Sede: Rua Costa Malheiro, Lote B12 1800-412 Lisboa

Telefone: 217 511 000 **Fax:** 217 572 670

E-mail: gbl@gebalis.pt **Site:** www.gebalis.pt