

PRETO NO BRANCO

GRUPO JANZ | EDIÇÃO 134 | março 2019



OS PRESIDENTES DA
CÂMARA MUNICIPAL DE
LISBOA E DA JUNTA DE
FREGUESIA DE MARVILA
visitaram a

ASSOCIAÇÃO ESTER JANZ e
EMPRESAS DO GRUPO JANZ

*Esponâneo e certamente
inesquecível abraço duma criança
da Associação Ester Janz, com a
ternura que elas sabem dar
e que Fernando Medina, com
tanto amor o soube retribuir.*



Ficha técnica

Revista Trimestral

Propriedade e Edição
GRUPO JANZ
Gabinete de Comunicação
Av. Infante D. Henrique, 286
1950-421 Lisboa
Telefone: 218316000

Coordenação
Maria Antónia Baptista
E-mail: abaptista@janz.pt

Gráfica
Matriz Radical

Distribuição gratuita por todos os
Colaboradores das empresas do
GRUPO JANZ, várias Entidades e
Organismos Oficiais

PRETO^{NO}
BRANCO

GRUPO JANZ | EDIÇÃO 134 | março 2019



OS PRESIDENTES DA
CÂMARA MUNICIPAL DE
LISBOA E DA JUNTA DE
FREGUESIA DE MARVILA
visitaram a

ASSOCIAÇÃO ESTER JANZ e
EMPRESAS DO GRUPO JANZ

*Espontâneo e certamente
inesquecível abraço dum(a) criança
da Associação Ester Janz, com a
ternura que elas sabem dar
e que Fernando Medina, com
tanto amor o soube retribuir.*

Sumário

Editorial

3 João Janz

Visitas

4 Pres. da C.M.L. e Junta F. Marvila

Opinião

9 Ricardo Ferreira

12 Francisco Matos

18 João Janz

32 José Colarejo

Formação

16 Elísio Silva – Pres. da DUAL

Entrevistas

20 Nuno Rodrigues

22 Dionísia Lopes

30 Ricardo Barreiro

Ação Social

24 Jantar de Natal da Janz

Associação Ester Janz

26 Órgãos Associativos

Desporto

35 Caminho Francês de S. Tiago

Grupo Recreativo Janz e Associados

28 Festa de Natal

42 Balanço de 2018 e Atividades para 2019

(Fotos e Capa MAB)

EDITORIAL



João Janz
Administrador do Grupo JANZ

FORMAÇÃO

Costuma dizer-se que “ninguém nasce ensinado” e esta verdade tem-nos acompanhado ao longo da vida. Meu avô Bruno, antes de começar o projecto do contador Tágus dedicou alguns anos à reparação de várias marcas para analisar as soluções e sobretudo os erros e as consequências dos mesmos.

Também o estudo e desenvolvimento da fórmula da Baquelite teve uma fase importante de experiências e, mesmo assim, porque o fornecedor não cumpriu com as especificações, tivemos problemas a que os mais antigos conheceram como a história do pó cinzento.

Dizia o meu pai com alguma frequência, que “de ciência certa nunca entrou cá ninguém”. Lembro-me que sempre que entrava um engenheiro para os quadros da empresa, fazia um estágio nos tornos automáticos no cálculo de cames que na época constituíam o comando das várias operações de torneamento

Formação sempre foi uma faceta importante da nossa forma de estar e até me lembro de duas campanhas de instrução que aqui se fizeram para acabar o analfabetismo na empresa e de todos os formandos só um não conseguiu passar no exame de 4ª classe, o Porfírio mestre fundidor muito bom mas para quem as letras não faziam parte das suas ambições e que por aqui ficou até à reforma.

Portanto formação sempre foi um pilar da empresa; lembro-me também das centenas de cursos feitos aos nossos clientes utilizadores, (com fornecimento de equipamento de verificação) sobre limpeza, reparação e aferição de contadores e até a africanos da filial de Angola aqui estiveram para se familiarizarem com os nossos productos.

Hoje vivemos com outras tecnologias onde a formação se mantém indispensável ao sucesso que queremos continuar a ter e não sou dos que acreditam que os robots venham substituir o homem mas sim executar tarefas repetitivas deixando aos humanos campo para outras tarefas mas para que assim seja a formação é fundamental. Termino desejando a todos um bom Ano Novo com saúde, paz e sucesso.

PRES. DA CÂM. MUNICIPAL DE LISBOA VISITOU A ASSOCIAÇÃO ESTER JANZ



Os Presidentes da Câmara e da Junta de Freguesia de Marvila, foram recebidos pelas Crianças do Pré-Escolar da Associação Ester Janz, que lhe cantaram a canção do "Bom Dia" e atendendo a que era o dia do "Obrigado", cantaram também uma canção alusiva ao dia, em português e inglês. A Presidente da Associação Ester Janz, D. Teresa Janz Guerra, fez a oferta de várias publicações da revista "Preto no Branco" e procedeu à apresentação da Instituição. Durante toda a visita às instalações, foi bem visível a surpresa e satisfação do Presidente da Câmara.

O Presidente da Junta, como já conhece a Associação, sentiu-se, e muito bem, em sua casa.



Não era possível, mas toda a equipa queria uma self com o Presidente, Fizeram apenas algumas.



O Presidente com a equipa da cozinha

O encerramento da visita, realizou-se no Poli Cultural da AEJ, com a canção do obrigado que foi cantada e tocada de forma exemplar pelas Crianças do 1.º Ciclo, orientadas pelo Professor Dinis!

Houve ainda a oferta aos visitantes, de trabalhos feitos pelas Crianças.

Por motivos alheios à vontade do "Preto no Branco", mas para cumprimento da lei, as fotos das Crianças, que são lindas, não podem ser publicadas sem autorização prévia.)



PORQUÊ "ESTER JANZ"?



O Presidente despediu-se da Associação Ester Janz, com esta importante mensagem:

Muito obrigado por me terem dado a conhecer a extraordinária realidade do projeto Associação Ester Janz. É um enorme gosto poder testemunhar o brio, amor e dedicação de todos os que fazem todos os dias, o trabalho de formar cidadãos de pleno direito, conscientes, responsáveis e dedicados ao que os rodeia.

Muito obrigado e as maiores felicidades para prosseguir neste projeto tão importante para Lisboa e para o país.

11/1/2019

"Muito obrigado por me terem dado a conhecer a extraordinária realidade do projeto Associação Ester Janz. É um enorme gosto poder testemunhar o brio, amor e dedicação de todos os que fazem todos os dias, o trabalho de formar cidadãos de pleno direito, conscientes, responsáveis e dedicados ao que os rodeia.

Muito obrigado e as maiores felicidades para prosseguir neste projeto tão importante para Lisboa e para o país."

Ester Janz era casada com Bruno Janz, fundador da Empresa Bruno Janz em 1915.

Ester Janz manifestava a sua preocupação social em prol da melhoria da vida da mulher trabalhadora e da dificuldade que existia em conseguirem conciliar a profissão com a vida familiar. Faleceu em 1977, sem conseguir realizar o seu sonho, que era a criação de uma creche onde os pais pudessem entregar os seus filhos enquanto trabalhavam.

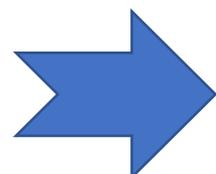
Mas como os sonhos não morrem com as pessoas, os seus herdeiros não deixaram morrer a ideia e houve quem metesse mãos à obra.

Sua neta, Teresa Janz Guerra, com o apoio da família e de um grupo de trabalhadores das empresas do Grupo JANZ, conseguiram organizar-se e concluíram o embrião da grande obra que hoje existe.

A Associação Ester Janz sente que está nos coração de todas as pessoas que a têm honrado com a sua visita, e esta é uma realidade que muito tem estimulado o trabalho de toda a equipa que ao longo dos anos tem desenvolvido todo o seu saber, para o bom funcionamento da Instituição.



PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA
NA JANZ – CONTAGEM E GESTÃO DE FLUÍDOS



ADMINISTRADOR RICARDO CORDEIRO PROCEDEU À APRESENTAÇÃO DA EMPRESA



A pós a visita à Associação Ester Janz, a JANZ CGF, teve a oportunidade de mostrar ao Presidente da Câmara Municipal de Lisboa o que faz uma empresa industrial, com 103 anos, em Lisboa, numa área que outrora, era exclusivamente industrial, e atualmente, a JANZ é única.



Eng.º Manuel Janz à chegada do Presidente

Temos a convicção de que surpreendemos o Presidente pela positiva, não apenas pela realidade que acima se refere mas, principalmente, pelo trabalho que desenvolvemos e pela forma como estamos no mercado nacional e internacional e pelo modo positivo com que encaramos o futuro.



Presidente surpreendido com o tamanho de alguns contadores de água



Concluída a visita dos contadores de água, ainda houve espaço para visitar a MAN e a RESOPRE



O Administrador Filipe Guerra falou com o Presidente, sobre os temas que ocupam e preocupam todos os responsáveis por estas áreas: o trânsito, estacionamento, equipamentos, etc.
Foi visível o bom entendimento entre ambos.

O GRUPO JANZ não pode deixar de se congratular e agradecer a disponibilidade do Presidente da Câmara Municipal de Lisboa, para conhecer esta sua casa.

Foi uma honra!





SEARCH ENGINE OPTIMIZATION



*Ricardo Ferreira
Adjunto da Direção Financeira*

Para que o título complicado não o desincentive a ler este artigo, começo por lhe dizer que trata de um tema tão simples como a otimização para mecanismos de busca na internet (como por exemplo o Google), mas de extrema importância na vida atual das empresas.

Search Engine Optimization, correntemente designado apenas pelas siglas SEO e também como otimização para motores/mecanismos de pesquisa ou busca é o conjunto de estratégias com o objetivo de potencializar e melhorar o posicionamento de um site nas páginas de resultados orgânicos ou naturais nos sites de pesquisa gerando conversões, sejam elas, um lead (potencial consumidor de uma marca que demonstrou interesse em consumir o produto ou serviço), uma compra, um envio de formulário, agendar uma consulta e outros.

Historicamente, as técnicas de SEO ganharam popularidade nos últimos anos da década de 90 e início dos anos 2000. Nesta época, a popularização do acesso à internet e o surgimento das primeiras redes sociais fizeram com que os fundamentos da divulgação de produtos e serviços se alterassem radicalmente.



Uma busca ou pesquisa orgânica é o processo que faz com que os utilizadores da *World Wide Web* possam efetuar pesquisas na rede através de listagens de motores de busca originando resultados orgânicos, ou seja, naturais, não pagos. Ao contrário do que ocorre com a pesquisa paga, onde consta publicidade e anúncios pagos (PPC – *Pay Per Click*) exibidos entre os resultados que são apresentados na SERP (acrónimo de *Search Engine Results Page* - Página de Resultados do Motor de Busca).

Hoje é imprescindível as empresas investirem em SEO porque apesar de ser mais um dos canais de Marketing Digital, é dos investimentos que poderá ter melhor ROI (sigla para a expressão em inglês "*Return on Investment*" – Retorno do Investimento), que mede para uma determinada estratégia



utilizada pela empresa o volume de rendimentos obtidos a partir de uma determinada quantia de recursos investidos num determinado período, ou seja, representa basicamente a relação entre o custo/benefício. O ROI de uma estratégia de SEO vai aumentar com o tempo, não sendo uma simples ação de Marketing medida como "causa/efeito" num determinado período de tempo. Caracteriza-se com um investimento inicial, baixos custos de manutenção e um retorno em negócio com tendência crescente, durante vários anos. Fatores como referências e histórico do site vão aumentando com o passar do tempo, ampliando a visibilidade do negócio.

Sites de pesquisa ou busca, também chamados de motores de pesquisa ou busca, mecanismos de pesquisa ou busca, ou simplesmente pesquisadores ou buscadores, são hoje a principal fonte de procura de informações por todo o tipo de utilizadores da internet. A sua importância comercial torna-se evidente. Aparecer ou não aparecer no Google ou no Yahoo, onde os seus algoritmos estão em constante evolução, pode ser a diferença entre o sucesso ou fracasso de uma empresa.

Isto é válido não apenas para empresas de e-commerce, que vendem produtos diretamente nas suas lojas virtuais, mas para qualquer negócio, onde os potenciais clientes utilizam a internet para pesquisar os seus fornecedores.



As técnicas utilizadas no SEO são concebidas para melhorar a posição nos resultados das buscas orgânicas para uma grande variedade de palavras-chave relevantes ao conteúdo do *website*. Estratégias de SEO podem alavancar tanto o número de visitas como a qualidade dos visitantes, onde qualidade significa que os visitantes concluem a ação esperada, como comprar, assinar ou aprender sobre algo.

Alguns profissionais de SEO dividiram os métodos utilizados em duas categorias: "SEO de *White Hat*" e "SEO de *Black Hat*". Os primeiros geralmente utilizam métodos aprovados pelos sistemas de busca, como a prática de construção de conteúdo relevante e melhoria da qualidade do site, os segundos empregam "truques" como *Cloaking* (camuflagem do conteúdo real da página) e *Spamdexing* (fusão dos termos spam e indexing), que se refere à prática de Spam direcionada aos motores de busca.

Os praticantes de [técnicas](#) de [White Hat](#) dizem que os [Black Hat](#) se valem de métodos que são vistos como tentativas de manipular o posicionamento dos resultados nos [mecanismos de busca](#) a seu próprio favor. Praticantes do *Black Hat* dizem que todas as tentativas e técnicas utilizadas para manipular o posicionamento são legítimas e o tipo de técnica utilizada para se alcançar o objetivo de melhorar o [page rank](#) é irrelevante.

Alguns dados:

- Utilizadores de [mecanismos de busca](#) tendem a aceder primeiro a [hiperlinks](#) nos resultados de busca orgânica, se não encontrarem o que procuram, somente a seguir acedem às páginas de anúncios pagos ([anúncios patrocinados](#));
- Em média 9,2 dos resultados são vistos antes do usuário dar o primeiro clique;



- Em média os consumidores gastam 10,4 segundos numa página para ver resultados de busca;
- Utilizadores que efetuam pesquisas com a finalidade de efetuar transações, veem em média mais resultados (9,9 em média) do que os usuários que apenas buscam informações (8,5 em média);
- Compradores investem mais tempo vendo os resultados (11,4 segundos em média) do que aqueles que apenas pesquisam informações (9,4 segundos em média).
- Empresas que adotam boas práticas de SEO podem obter até 13 vezes mais visitantes e 5 vezes mais clientes em relação a concorrentes que não usam o recurso.
- Cerca de 70% a 80% das pessoas ignoram os anúncios pagos.
- Em média, 93% do tráfego de um site tem origem nos motores de busca.
- 75% das pessoas não vão além da 1ª página de resultados.

Só se pode melhorar o que se mede com sucesso. É fundamental ter sempre os resultados da classificação atualizados para todas as palavras-chave que são estratégicas para o negócio, com dados por local (cidade/região/país).

Assim, é possível conhecer o seu desenvolvimento em todos os lugares onde o negócio/empresa opera.

No fundo, investir em SEO é como investir na "Bolsa", onde em vez de comprar ações, escolhe-se palavras-chave, com base nos produtos e nas tendências de pesquisa, de forma a garantir que enquanto existirem pesquisas para essas palavras-chave, estas vão trazer retorno em clientes.

O SEO é hoje uma oportunidade de grande dimensão que os CEO's (*Chief Executive Officer*) devem considerar como uma prioridade, mas a verdade é que a não ser pelo jogo de siglas e eventuais trocas em português, ainda muitos CEO's desconhecem o significado de SEO.





OS AVIÕES DO FUTURO



*Francisco Matos
Adjunto da Direção Industrial*



Blended Wing Hybrid (Boeing/NASA) – Uma visão do futuro possível

A indústria aeronáutica vai atravessar uma grande mudança. O ritmo acelerado da inovação em muitas áreas da ciência e da tecnologia vai obrigar os fabricantes dos aviões e as companhias aéreas a trabalhar muito para não ficarem para trás.

Normalmente estas organizações estão muito atentas à evolução tecnológica e integram-na nos seus produtos e serviços mas fazem-no a um ritmo muito próprio

Se é verdade que para um equipamento ligeiro como um telemóvel ou um televisor os fabricantes são praticamente obrigados a incorporar novidades todos os anos ou correm o risco de desaparecer, um novo modelo de avião demora normalmente mais de uma década a entrar ao serviço devido a todos os aspectos importantes a considerar, nomeadamente os relativos à segurança, à autonomia e ao custo por passageiro. Também devido a esses factores e ao gigantesco investimento necessário a cada grande mudança, um novo avião é normalmente projectado para continuar a voar várias décadas depois de aparecer.

A indústria aeronáutica espera aumentar 7 vezes o tráfego aéreo até 2050 o que faz prever o aumento de pelo menos 4 vezes da emissão de gases com efeito de estufa, mesmo considerando os esforços de redução de combustível que têm sido conseguidos nos últimos anos. É portanto urgente implementar mudanças que a permitam crescer de uma forma sustentável...



E na verdade a mudança já está a decorrer como o comprovam a introdução na aviação comercial de novidades como os materiais compósitos na carroceria (como no *Boeing 787* e *Airbus A350*), os motores "turbofan" ou até a internet via satélite.

Mas as possibilidades não param de aparecer e para as aproveitar esta indústria parece estar a sentir a necessidade de aumentar a velocidade da sua modernização.

À semelhança do que aconteceu na indústria automóvel, também aqui é cada vez mais evidente de que a concepção do avião como apenas uma máquina metálica voadora ficou para trás e que é necessário disponibilizar ao utilizador mais velocidade e mais conforto e comodidades, nomeadamente nas tecnologias multimédia, procurando em simultâneo reduzir o custo de cada viagem, e o seu impacto no ambiente.

Eis alguns exemplos de evoluções que já estão a acontecer e que se preparam para gradualmente passar a estar disponíveis na aviação comercial:

Motorização Híbrida e Eléctrica



E-Fan – um avião eléctrico real desenvolvido pela Airbus

Actualmente a maior parte dos custos das companhias aéreas é com o combustível que por isso se torna um factor determinante para o custo de exploração e consequentemente para o preço das passagens aéreas. E tratando-se de um derivado do petróleo (o combustível aqui mais utilizado é o querosene), o seu preço irá inevitavelmente subir com a diminuição das reservas no futuro. Apesar de se irem conseguindo algumas melhorias ao nível da eficiência e consumo tornou-se evidente a necessidade de procurar alternativas mais viáveis tanto do ponto de vista económico como ambiental, já que a aviação comercial também já é vista como uma grande fonte de poluição.

A introdução de motores eléctricos em soluções híbridas ou totalmente eléctricos parece ser a opção escolhida pela maioria dos fabricantes e eles já já há evidências de que pode funcionar: Os testes reais já realizados pela Airbus com o seu *E-Fan* – um Quadrimotor de 2 lugares que foi o 1º avião eléctrico a atravessar o Canal da Mancha - ou o anuncio da *Boeing* e *JetBlue* que formaram a companhia *Zunum* através da qual planeiam lançar em 2022 o seu primeiro avião híbrido eléctrico de 12 passageiros, parecem demonstrar isso mesmo.



Visão da *Zunum* do que deverão ser os seus primeiros aviões híbridos



Utilização de Biocombustíveis

Se a mudança para os motores eléctricos parece ser o caminho escolhido ela não vai decerto acontecer em poucos anos. E até lá irá procurar-se utilizar soluções mais amigas do ambiente. Os biocombustíveis que podem ser obtidos a partir de vários produtos de origem vegetal (ou até de alguns tipos de resíduos) parecem ser uma boa solução por permitirem uma redução de até 80% das emissões de gases causadores do efeito estufa.

Recentemente algumas companhias como a *KLM*, a *United* e a *Singapore Airlines* já operaram voos comerciais utilizando esta solução mas a sua utilização em grande escala só deverá acontecer dentro de alguns anos quando o seu custo se tornar interessante quando comparado com o do combustível fóssil.

O Retorno do Supersónico



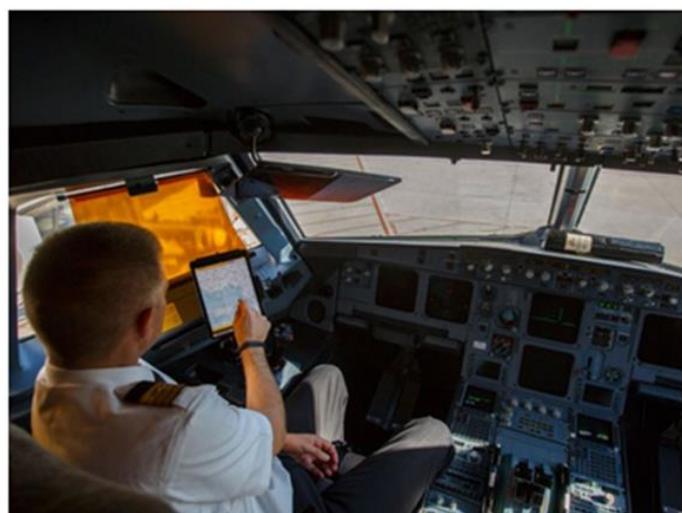
O jacto supersónico da *Boom* com chegada prometida para 2023

Com o fim do *Concorde* em 2003 a Aviação pareceu ter dado um passo atrás ao ter abandonado a capacidade de transportar passageiros em voos supersónicos.

Mas mesmo tendo-se focado principalmente na eficiência dos seus motores e na poupança de combustível os grandes fabricantes nunca esqueceram a alta velocidade e em breve voltaremos a poder viajar comodamente acima da velocidade do som.

A *Airbus* já patenteou em 2015 um novo jacto supersónico capaz de voar a 4,5x a velocidade do som. E o CEO da *Boeing* afirmou recentemente que espera que os voos comerciais supersónicos sejam uma realidade em uma ou duas décadas. Mas há outras novas companhias apostadas nesta mudança com projectos já bastante avançados como a *Aerion Corporation* e a *Boom Technologies* que promete para 2023 a chegada do seu modelo comercial que poderá transportar 55 passageiros ao dobro da velocidade do som.

O Voo Autónomo



Aviões autónomos – Um futuro possível?

Desde sempre o piloto tem sido considerado como parte integrante do avião. No entanto também aqui a tecnologia tem progredido muito e os sistemas de apoio que antes eram projectados para auxiliar os pilotos são hoje já praticamente imprescindíveis e conseguem realizar cada vez mais tarefas nas manobras de voo e aterragem de modo autónomo sendo previsível que venham no futuro a conseguir dispensar a presença humana.

Já nos habituámos à presença de "drones" na nossa realidade e em breve poderemos habituar-nos a vê-los como meio de



transporte de algumas mercadorias mas ainda devemos estar longe do tempo em que o transporte aéreo de pessoas se faz sem necessidade de um piloto humano. Mas também aqui os gigantes desta indústria mostram estar atentos: A *Boeing* adquiriu recentemente uma empresa especializada no projecto de aeronaves autónomas (*Aurora Flight Sciences*) e a *Airbus* tem em curso o desenvolvimento de projectos de pequenos veículos para 1 a 4 passageiros.

Aliás a introdução deste tipo de aeronaves deverá mesmo começar pela utilização de pequenos veículos em meios urbanos e várias empresas. A *Uber* em parceria com a *Embraer* também já está a desenvolver o seu modelo de táxi voador sem condutor.



O *Velocopter* da alemã *E-Volo* foi recentemente testado no Dubai

Fontes:

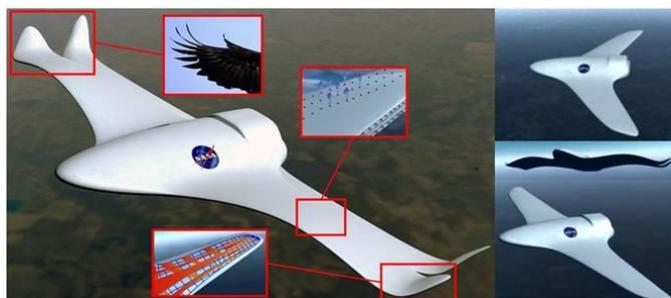
<https://www.iflscience.com/technology/what-commercial-aircraft-will-look-2050/>
<https://www.businessinsider.com/how-technology-is-changing-airline-industry-2017-10>
<https://airway.uol.com.br/o-que-o-futuro-reserva-para-aviacao-comercial/>

Novas soluções - Novos desenhos

Como disse atrás, estas alterações já estão a acontecer e dentro de alguns anos deixarão de ser novidade.

Mas como em quase tudo o que depende da tecnologia, o desenvolvimento de novas soluções não vai parar e o futuro vai provavelmente alterar o próprio desenho do avião.

Há por exemplo já vários estudos para novas formas de motorização e movimentação que poderão alterar algumas características a que nos habituámos desde sempre, como a posição dos motores, as asas cujo desenho aerodinâmico está estabilizado há décadas, e as suas partes móveis que poderão mudar substancialmente ou desaparecer, incluindo a tão característica cauda...



Asas inspiradas nas da natureza / Cauda substituída por motor direccional



Portugal e Alemanha reforçam cooperação na área da Formação Profissional Janz participa na cerimónia oficial



Numa cerimónia realizada no passado dia 7 de fevereiro, e que contou com a presença de dois colaboradores da JANZ - Contagem e Gestão de Fluídos, os Governos de Portugal e da Alemanha assinaram uma Declaração de Intenções que vem reforçar os já fortes laços de cooperação entre os dois Estados no âmbito do Ensino e da Formação Profissional.

Na cerimónia de assinatura, que se realizou no Goethe-Institut, em Lisboa, o Governo português esteve representado pelo Secretário de Estado da Educação, João Costa, e pelo Secretário de Estado do Emprego, Miguel Cabrita, enquanto o Governo alemão se fez representar pelo Secretário de Estado Parlamentar do Ministério Federal da Educação e Investigação, Thomas Rachel.

Este acordo tem como base uma longa história de cooperação na área da Educação e do Ensino Profissional entre Portugal e a Alemanha, com mais de 50 anos. O diálogo entre os dois países vai no sentido de fortalecer, de ambos os lados, o desenvolvimento do ensino e formação profissionais, enquanto fator chave para o crescimento económico, bem como a coesão e inclusão social.

Esta nova etapa de cooperação privilegiará, em particular, temas como o alargamento da escolaridade obrigatória, a diversificação da oferta formativa para os jovens, o alargamento das competências a desenvolver e da valorização das ofertas de dupla certificação no ensino secundário, bem como da aposta na aprendizagem ao longo da vida. Prevê a promoção de atividades diversas, como o intercâmbio de peritos, formandos, assim como a participação dos operadores de educação e formação, formadores e empresas em programas europeus e internacionais.



A DUAL, o serviço de Qualificação Profissional da Câmara de Comércio e Indústria Luso-Alemã (CCILA), participou



nesta cerimónia, dinamizando um painel em que se refletiu sobre a importância de “Melhorar a ligação com a indústria e a imagem do Ensino e Formação Profissional.” Foi neste painel, moderado pelo Diretor da DUAL e que contou com a presença do Diretor Executivo da CCILA, do representante da empresa Warelog e de uma ex-formanda da DUAL, a Rita Nunes, que participou José Carlos Fernandes, coordenador do departamento de métodos e tempos da Janz.



Acompanhado nesta cerimónia por Paulo Gaspar (responsável pela equipa de trabalho do 1º turno da área de Maquinação de peças de precisão), José Carlos fez uma interessantíssima intervenção em que abordou a sua experiência no acompanhamento de estagiários, a importância da formação de tutores, bem como as principais dificuldades que os tutores enfrentam no acompanhamento dos formandos. De salientar que vários colaboradores da Janz, incluindo Paulo Gaspar e José Carlos, frequentaram recentemente um curso de formação de Tutores, realizado pela DUAL.



A JANZ e a DUAL são parceiros de longa data, quer na formação de jovens, quer na formação contínua de ativos. É no âmbito desta parceria que a JANZ integra o Conselho Consultivo da DUAL, na pessoa da Administradora Maria João Guerra Torgal.



No momento atual, em que a digitalização da Economia, e em particular da Indústria, cresce de uma forma exponencial, a Formação Profissional assume um papel fundamental e crítico, tanto para as empresas, como para os jovens e para a sociedade em geral.

O envolvimento das empresas neste tema é de extrema importância. E nenhuma se deve excluir!



Elísio Silva
Diretor da DUAL



Os Plásticos nos Contadores de Água



Administrador João Janz

Mais tarde e depois de uma tentativa de entrar no mercado romeno com contadores volumétricos verificamos que os mono jacto eram muito mais necessários já que a distribuição de água que até aí se fazia cobrando pelo número de utentes existentes em cada lar, passaria então a ser debitada pelo volume distribuído ao prédio, pelo que as entidades distribuidoras instalavam contadores de grande calibre competindo aos moradores a distribuição dos custos, o que levava a enormes discussões.

Surgiu assim a instalação de contadores de apartamento só que a construção dos edifícios não estava preparada para tal já que as colunas montantes passavam pelo interior dos apartamentos alimentando assim cada cozinha e casa de banho. Para tornar isto

mais complicado, havia também distribuição centralizada de água quente o que obrigava a mais uma colunas montante; assim em cada apartamento havia necessidade de instalar pelo menos quatro contadores.

Também o mercado espanhol exigia contadores mono jacto o que nos fez arranjar uma solução onde pudéssemos utilizar plásticos, o mais possível para reduzir custos e para poderem ler os contadores metidos em pequenas caixas criamos a relojoaria inclinada que permitia poder ler o contador sem o inclinar.

Outro desenvolvimento que tivemos de fazer foi quando um nosso cliente alemão, fabricante de grandes contadores industriais nos

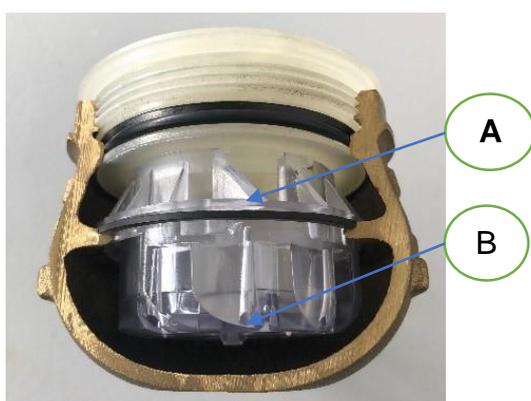


pediu que lhe desenvolvêssemos uma relojoaria em plástico e que em certos casos teria de suportar temperaturas da ordem dos 150 graus Centígrados o que nos levou à pesquisa de materiais capazes de suportar tais temperaturas.

Estas duas imagens mostram a diferença entre os dois tipos de contadores de turbina mono jacto (Fig,1)



e a segunda multijacto (fig., 2) com dois níveis A e B



Dando continuação ao que vos vinha contando, e sabendo que o mercado espanhol utilizava muitos destes contadores começámos a desenvolver um producto com estas características, o que não era fácil até termos conhecimento que uma empresa suíça estava interessada em lançar um novo contador e pretendia vender a fábrica que possuía na Alemanha, onde fabricava o antigo modelo, e assim, conseguimos chegar a um acordo em que passávamos nós a fabricá-los pelo que transferimos para Lisboa todo o interior dessa

empresa e passámos a fabricá-los desde que o fornecimento para os clientes dessa empresa fossem garantidos, ficando nós de explorarmos novos mercados o que nos permitiria termos produtos para Espanha.

Já agora, apresento um novo modelo destinado à América Latina o JT250



Como podemos ver a utilização de plásticos é total mas nem sempre foi assim, já que o corpo do contador em compósito levou anos de ensaios porque se alguns plásticos podem suportar alguma pressão, no caso dos contadores de água ela é variável dependendo do estado do contador se parado ou em marcha e também da maior ou menor rapidez com que o fazemos andar ou parar, provocando esta diferença de pressão aquilo a que chamamos golpe de aríete ou seja a pancada que a água exerce nas paredes do mesmo.

(segue no próximo número)



QUEM SOMOS E O QUE FAZEMOS NA JANZ CGF



A pesar de muito jovem, já está na JANZ há uns anos.

Quando foi admitido?

Fui admitido em 2013 para um estágio profissional.

Este foi o seu primeiro emprego?

Não, Trabalhei cerca de 7 meses numa empresa do grupo Iberomoldes chamada Iber-Oleff, ao abrigo do programa Inov Contacto. Esta empresa tem duas fábricas (Portugal e Brasil) onde produzem maioritariamente componentes em plástico para a indústria automóvel.

Que funções veio desempenhar de início?

Depois da minha integração foram-me atribuídas funções na engenharia de produto, com foco nas câmaras volumétricas que são o "coração" dos contadores de água volumétricos.

Como sentiu o seu acolhimento, por parte dos colegas e seus superiores hierárquicos quando entrou na empresa?

Considero que fui muito bem recebido por todos e que a minha integração foi muito planeada por

Nuno Rodrigues
Chefe do Departamento de Câmaras

por parte da empresa tendo passado brevemente por vários departamentos. Fiquei com uma boa noção transversal da empresa, quais as suas valências e principais dificuldades.

Que importância atribui à comunicação empresarial?

Importância vital. Se a comunicação for bem realizada, a produção flui desde a chegada da matéria-prima à saída de um produto para as instalações do cliente. Quando falha, dá origem a erros e a perdas graves de eficiência e eficácia.

Entretanto, mudou de funções. O que faz atualmente?

Neste momento sou responsável pelo Departamento de Câmaras Volumétricas.

Quer explicar o que representa o Departamento de Câmaras na JANZ CGF?

O core business da JANZ-CGF era, e creio que continua a ser, o contador de água (Volumétrico e Turbina). Com o passar dos anos começámos também a exportar componentes para outros fabricantes de



contadores especialmente relojarias e câmaras volumétricas. Assim sendo, o departamento foi criado de forma a dar resposta à necessidade crescente quer para consumo interno quer para exportação.

Quantas pessoas chefia neste Departamento?

Cerca de 30 colaboradores, desde afinadores e operadores de máquina a montadores de peças em série, dos 25 aos 65 anos de idade.

Este setor trabalha quantos turnos?

A montagem e rebarbação de componentes trabalha 2 turnos enquanto a maquinação e injeção trabalha 3 turnos, 5 dias por semana.

Vê vantagem na formação de equipas para o desenvolvimento dum projeto de trabalho, na sua parte inicial, ou prefere que cada elemento, individualmente, apresente a sua participação no final?

Prefiro a formação de equipas. É fundamental que a informação chegue a todos os elementos e que todos tenham bem presente qual a sua função e dos outros assim como a interdependência das tarefas.

Considera a Formação Profissional uma ferramenta imprescindível, ou não?

Sem formação profissional é impossível evoluir, e sem evoluir, as empresas não conseguem agir e responder a tempo às novas necessidades dos mercados. Quando achamos que sabemos tudo e que não precisamos de mais formação, estamos a ser ignorantes.

Como pensa que as pessoas se vão adaptar à tecnologia que se avizinha?

Como sempre o fizeram. Com alguma resistência ao início mas no final acabam por "abraçar" e dominar a tecnologia.

Pensa que o desemprego vai aumentar com as transformações laborais que aí vêm?

Não. Acredito que algumas funções mais simples serão substituídas mas que o futuro assentará cada vez mais na colaboração homem-máquina, tornando-nos mais produtivos e eficientes.

Considera-se uma pessoa acomodada ou profissionalmente ambiciosa?

Se algum dia estiver acomodado espero ter a inteligência necessária para o perceber e procurar reverter essa situação. Sem ambição não chegamos a lado nenhum, quer na vertente pessoal, profissional ou desportiva.

O "Preto no Branco" registou e não esqueceu, a forma como apresentou a fábrica aos alunos da Associação Ester Janz, quando estes visitaram a empresa. Como adquiriu o dom de transmitir tanto entusiasmo e alegria, neste caso, às crianças?

Todos fomos crianças e sabemos que são o "público" mais genuíno. Embora seja fácil deslumbrar uma criança com um assunto novo, mantê-la focada e interessada é muito mais difícil. Quando transmito algo seja a quem for, coloco-me sempre do outro lado e tento evitar cometer os mesmos erros que me fazem perder o interesse. O entusiasmo embora não seja por si só suficiente é extremamente necessário. Gosto de comunicar e acho que isso adquiri do meu pai que, como formador, é um comunicador nato e desde cedo procurei, e ainda procuro, melhorar-me nesse aspeto.

Como, e o que mudaria no mundo, se tivesse esse poder?

Mudaria certamente a resistência e o pessimismo das pessoas perante a mudança. Temos sempre receio de mudar devido ao risco associado, de ficarmos pior do que estávamos, ao invés de pensarmos na oportunidade de melhorar. Sou "criticado" pela maioria da minha equipa por ser demasiado otimista, mas enquanto depender de mim, perante algo que corre menos bem ou perante futuras mudanças terei sempre a perspetiva do "copo meio cheio".



QUEM SOMOS E O QUE FAZEMOS NA RESOPRE



*Dionísia Lopes
Correspondente de Língua Estrangeira*

É *uma das pessoas antigas na Resopre. Há quantos anos veio para esta casa?*

A 10-03-2019 faço 20 anos de casa.

Qual foi o procedimento para a sua admissão?

Respondi a um anúncio do Diário de Notícias

Quando entrou para a casa, sentiu que foi bem recebida pelos colegas e superiores hierárquicos?

Fui muito bem recebida, quer pelos colegas, quer pelos superiores hierárquicos que na altura eram o Sr. João Guerra, a Sra. D^a. Maria do Carmo e o Sr. João Mastbaum. Na altura tive colegas que me ensinaram bastante entre eles o saudoso Eng^o. Ramalho que me ensinou e apoiou nas traduções dos manuais e fichas técnicas de estacionamento e bilhética. Nas traduções da parte das águas pude contar com a experiência do Eng^o. José Colarejo e do Eng^o. Carlos Martins, muito daquilo que hoje sei foi-me ensinado por esses senhores.

Para que setor veio trabalhar?

Secretariado de Administração, na altura secretariava a Administração e fazia as traduções dos manuais e a correspondência com

o estrangeiro, pois a minha categoria profissional é a de Correspondente de Língua Estrangeira.

Tem desempenhado sempre as mesmas funções, ou tem havido alguma rotatividade?

Sou talvez das pessoas da Resopre com mais rotatividade aqui dentro. Entrei para Secretária de Administração, passei para Secretária do Director Comercial, ao mesmo tempo em que dava assistência administrativa à Direcção da Qualidade, aliás estive um ano a desempenhar as três funções em simultâneo. Depois fui para as compras nacionais, mais tarde passei para as compras internacionais e com as alterações que têm havido na empresa, passei a responsável de compras (exceto Resopark até junho 2018), neste momento como estamos todos nas mesmas instalações e com nova chefia, estou com as compras em geral mas com uma grande ajuda do meu Director.

É adepta da permanência no mesmo posto de trabalho, ou gosta da diversificação de tarefas?

Gosto muito de aprender e acredito que aprendo algo todos os dias. Por isso gosto de

diversidade e tento procurar conhecimentos em áreas que no momento não têm nada a ver com aquilo que estou a fazer e que mais tarde acabam por me servir para outras oportunidades que aparecem.

Como descreve as suas funções na empresa?

A dar o melhor e quem sabe. Neste momento estou como responsável de compras, dependente do Director de Logística – Miguel Siqueira- faço as compras, controlo as facturas de fornecedores e continuo responsável pelas reclamações a fornecedores. Com a saída de alguns colaboradores, foi preciso redistribuir alguns trabalhos e neste momento também faço o controlo de expedição, que implica a abertura, controlo e o fecho das obras de Urbanismo e Ambiente. E também sou auditora interna.

Gosta do que faz?

Gosto muito.

Sente que é uma pessoa acomodada, ou considera-se com ambição profissional?

Nunca fui uma pessoa acomodada, sempre gostei de abraçar novos desafios e claro que tenho ambições, mas também sei que neste momento as hipóteses são menores que há 10 anos atrás, mas continuo.

Mais jovem, desejava outra profissão?

Não outra profissão mas outro tipo de empresa. Sempre quis trabalhar numa organização internacional onde pudesse trabalhar com pessoas de várias nacionalidades, infelizmente quando terminei o curso as oportunidades eram todas no estrangeiro e eu não estava preparada para emigrar. Mas isso é algo de que jamais me arrependerei. Tudo na vida acontece por uma razão.

Recentemente, com a mudança da Resopre para a sede, o seu posto de trabalho também mudou. Como se sente nesta sua casa e entre nós?

Sinto-me bem, mas a adaptação foi um pouco

difícil porque nunca trabalhei em open space e de início tive muita dificuldade em me concentrar e ainda não me considero completamente adaptada, mas penso que com o tempo chego lá.

É uma pessoa muito agradável e é dos elementos que mais alegra os eventos que a Resopre tem organizado. Foi sempre uma pessoa bem disposta, ou são os colegas que puxam por si?

Sou uma bem disposta por natureza, acredito que em todas as situações há sempre um motivo para soltar uma boa gargalhada. Para o bem da Nação talvez devesse ser um bocadinho menos bem disposta...mas não consigo!

De todos os eventos em que já participou na empresa, qual foi o que mais a satisfaz?

O Arraial dos 47 anos da Resopre

Acha que o bom ambiente no trabalho corresponde a uma melhoria no desempenho de funções?

Sem dúvida. Comportamento gera comportamento!

É bastante positiva. O que pensa das pessoas negativas?

Tento evitar esse tipo de pessoas, mas não podendo evitá-las acabo por contagia-las com o meu positivismo. Ouço muito a frase: "Só tu para me fazeres rir"

Com a sua experiência de vida que conselho dá aos jovens?

Sejam humildes! Quando saímos da escola temos muita teoria, mas a experiência vamos obtê-la, trabalhando, observando e principalmente escutando os que sabem, independente da posição que ocupam. Toda a gente tem algo para nos ensinar!

Qual a principal melhoria que deseja para o nosso país em 2019?

O aumento do mercado de trabalho para que os jovens não tenham de emigrar para realizar os seus sonhos.



JANTAR DE NATAL DA JANZ



Decorreu com a habitual alegria o jantar de Natal de empresas JANZ.



Há dois anos que um grupo de Colaboradores das empresas se tem encarregado de toda a organização deste evento, com o total apoio da Administração.
Repare-se no esforço dispensado para tanto requinte!



Foi um jantar em que desde o nível do menu à animação, nada faltou.

Ana Sofia Costa, Colaboradora da JANZ, acompanhada pelo seu marido, brindaram toda a assistência com uma sessão de boa música, dança e Karaoke.

Ana Sofia é uma grande fonte de energia e por isso, contagiou toda a gente, com muita dança e alegria. A noite foi longa.



Eng. Manuel Janz e toda a Administração presentes neste jantar



Em cima, Orlando, muito orgulhoso pela sua equipa feminina e em baixo José António com uma equipa muito masculina.



Nesta noite, ninguém pode recusar o barrete de Natal. E diga-se em abono da verdade, que a alguns e algumas, assentava que nem uma luva.

Todas as chefias quiseram pousar com as respetivas equipas, donde resultaram fotos engraçadas.

O "Preto no Branco" lamenta não poder publicar todas as fotos, mas o seu espaço não se compadece com os nossos desejos. No entanto, aqui ficam algumas:



Mãe Natal, alguns membros da organização e Pai Natal



A Associação Ester Janz tem novos Corpos Gerentes para o quadriênio 2019-2022



No passado dia 7 de janeiro de 2019, tomaram posse os Corpos Gerentes da Associação Ester Janz para o quadriênio 2019/2022, eleitos na Assembleia Geral Ordinária, realizada a 19 de dezembro de 2018.

No ano em que a Associação Ester Janz celebra 37 anos desde a sua fundação, depois de 36 anos como Presidente da Mesa da Assembleia, Alexandre Francisco Moura, Associado n.º 8, decidiu passar o testemunho.

Foi a 6 de julho de 1982 que teve lugar a Reunião de Constituição da "Associação de Creche Ester Janz", na altura com 54 Associados Fundadores, tendo Alexandre Moura aceiteado o desafio de liderar os Corpos Gerentes da instituição, cargo que exerceu sempre com muito empenho e dedicação.

Aqui lhe prestamos a nossa homenagem e com reconhecimento, reiteramos o nosso "muito obrigado"!

O nosso agradecimento estende-se a Anabela Dias Neto, Associada Fundadora n.º 15 que, desde 2012, foi a Vice-Presidente da Mesa da Assembleia Geral da Associação Ester Janz. Agradecemos, igualmente, a Maria da Luz Roque Santos Pinto, que, também desde 2012, desempenhou com dedicação e rigor o cargo de 1.º Secretário da Mesa da Assembleia Geral e a Fernanda Maria Jesus Pinheiro, Suplente do Conselho Fiscal nos últimos 4 anos.

A Mesa da Assembleia Geral da Associação Ester Janz conta assim com uma nova composição, para encabeçar a instituição e promover a concretização do seu Projeto Educativo norteado pelo lema "Ensinar com Amor * elevar o Civismo * elevar a Cultura * para fazer crescer para um Mundo Melhor". Depois de 12 anos como membro do Conselho Fiscal, Ricardo Ferreira, Assessor da Administração do Grupo Janz desde 2006, assumiu a Presidência da Mesa da Assembleia Geral.

Maria Antónia Batista, no Grupo Janz há 22 anos, editora do Jornal Preto no Branco e "Madrinha" da Associação Ester Janz - estatuto justamente atribuído pela sua incansável dedicação e envolvimento na consolidação e projeção da instituição -, assumiu funções como Vice-Presidente da Mesa da Assembleia Geral.

Para o cargo de 1.º Secretário foi eleita Patrícia Susana Gonçalves Correia, Técnica de Segurança e Higiene no Trabalho do Grupo Janz desde 2010 e membro do Conselho Fiscal da Associação Ester Janz desde 2015.

Este novo trio integra o Órgão de Administração da Associação Ester Janz, conjuntamente com a respetiva Direção para a qual foram reeleitas Teresa Janz Guerra, para Presidente, um cargo que desempenha desde a fundação da instituição de que é mentora e, também, Associada Fundadora; Maria João Janz Guerra Torgal, para Vice-Presidente e, para Tesoureira, um cargo que vem desempenhando há vários anos, a Associada Fundadora n.º 13, Ana Maria Sá Mendes Resende.

No que respeita ao Órgão de Fiscalização, também é de destacar a sua nova composição. Carlos Ferro, desde 2007, Diretor Financeiro na Resopre e, cumulativamente, responsável pela área financeira da *holding* BJH SGPS, desde 2015, aceitou o convite e foi eleito para Presidente do Conselho Fiscal da Associação Ester Janz.

É apoiado pelos Vogais Maria Amélia Céu, Associada Fundadora n.º 36 e membro dos órgãos associativos ao longo dos anos, contando já com 48 anos de trabalho na Contabilidade do Grupo Janz; Júlia Miguel, nos Recursos Humanos da Janz há 27 anos; e, como Suplente, Gilberto Ferreira, Enfermeiro do Trabalho no Grupo Janz desde setembro de 2010.



Juntos, alguns dos órgãos cessantes, novos eleitos e de continuidade, presentes nesta Assembleia Geral

Apresentada a nova composição dos Órgãos Associativos da nossa instituição para os próximos quatro anos (2019-2022), reiteramos o nosso agradecimento aos membros que cessaram funções, bem como aos que aceitaram manter ou assumir novas funções, desejando-lhes felicidades e que, com motivação, empenho e espírito de missão contribuam para a consolidação do projeto de Solidariedade e de Educação de Qualidade que é a Associação Ester Janz!



*Fátima Berto Cortês
Conselho Executivo
Direção da Qualidade, Organização
e Regulamentação*

Fotos de MAB



FESTA DE NATAL DO GRUPO RECREATIVO JANZ E ASSOCIADOS



Grupo Recreativo Janz e Associados já habituou as suas crianças e adultos a umas Festas de Natal excecionais.

Neste Natal, houve novamente muito boa música, excelentes vozes, uma parrelha de palhaços engraçadíssima, distribuição de brinquedos e balões. No final da festa ainda foi oferecido um lanche.



Este complicadíssimo número com o alguidar, conduziu a enormes desentendimentos entre ambos mas tudo acabou em bem.



Este palhaço ventríloquo no engraçado diálogo que teve com o seu partenaire, levou as crianças ao rubro.





Convite para um número de dança bastante divertido



E ainda o Bolo Rei. É com este delicioso mimo que o Grupo Recreativo todos os anos, no Natal, brinda os seus sócios.



A nossa fada foi uma grande animadora desta festa. As crianças divertiram-se imenso com ela.

GERTAL NO DIA DOS NAMORADOS NA JANZ



A GERTAL no dia dos Namorados sorteou pelos Colaboradores da JANZ, um jantar romântico para 2 pessoas, num restaurante em Lisboa.



O admirável Pai Natal, Presidente do Grupo Recreativo Janz e Associados, que sempre tem impulsionado, organizado e abrilhantado estes eventos de que Grupo se encarrega. Parabéns e muito obrigado a todos.

A feliz contemplada, foi Carla Dias Silva, da Montagem de Contadores de Água, a quem foi entregue o prémio por Ricardo Cordeiro, Administrador da JANZ. A premiada, naturalmente feliz e muito surpreendida, revelou que o seu marido é romântico, e que ambos aproveitariam muito bem o prémio que ganhou. **Parabéns!**



QUEM SOMOS E O QUE NFAZEMOS NA ASSOCIAÇÃO ESTER JANZ



*Ricardo Barreiro
Professor de Educação Física da AEJ*

Q *Quando foi admitido na Associação Ester Janz?*

Fui admitido no longínquo ano de 2002.

Já tinha trabalhado noutras escolas?

Sim.

Foi sempre professor de educação física de crianças destas idades?

Sim, mas mais com alunos do 1º ciclo.

Como professor, é também um grande animador nas festas das crianças da AEJ. Como consegue sincronizar com tanta precisão crianças, principalmente, as mais pequeninas?

O meu trabalho, e principalmente nas festas, baseia-se em ir ao encontro das matérias que as crianças mais gostam, desenvolvê-las e aprimorá-las.

O professor Ricardo para as crianças, representa uma festa. Como consegue que todas tenham por si o entusiasmo que é tão visível?

Esta proximidade e ligação começa a ser construída logo aos 2 anos, quando os nossos alunos começam a ter aulas comigo. Este entusiasmo está ligado a um trabalho realizado com afeto e respeito mútuo.

Com uma relação tão aberta, é fácil para si metê-las na ordem, ou isso não é necessário?

Sim, é necessário. É muito importante a parte afetiva, mas também, criar hábitos e regras nas aulas.

O "Preto no Branco" aprecia a forma generalizada como todas as crianças o cumprimentam, (com muita alegria e força, com a palma da mão delas, na sua), inclusive, as mais pequeninas. Foi um hábito adquirido consigo?

Sim. Para além da presença física do professor com uma palavra amiga, o toque (cumprimentar) é uma outra forma, muito importante como forma de expressar afeto e uma forte ligação entre Professor/aluno.

Trabalha melhor com os mais pequeninos, ou com os mais crescidos?

São situações diferentes. O mais gratificante é poder trabalhar com uma diferença tão grande de idades e de ver o seu crescimento maturacional, como também, a sua evolução nas aprendizagens.

Como consegue nas festas, manter as crianças pequeninas, sempre atentas aos seus gestos e independentes, relativamente à plateia, onde se encontram os familiares e amigos?

Como referi anteriormente, consolidar o que as crianças mais gostam, reforçada com a ligação "forte" entre o Professor/aluno.

O que significa para si o facto de acompanhar a evolução das crianças desde bebés até aos 10 anos?

É de uma enorme responsabilidade. Pois é nesta fase, importantíssima do crescimento e desenvolvimento das crianças – bases do "ser futuro adulto". Pois como Professor e pai tento ser um exemplo, ao incutir e ensinar não só as matérias, como também, valores e princípios para a sua vida futura.

O "Preto no Branco" tem verificado, desde sempre, a simpatia generalizada dos familiares das crianças para com o professor Ricardo. Como sente este apoio?

Esse apoio reflete-se no acompanhamento e ajuda nos torneios em que a AEJ participa, como também, é bastante gratificante, este reconhecimento, pois reflete um bom trabalho por mim realizado.

Esta foi a profissão que sempre desejou ter, ou tinha outra perspetiva para a sua vida?

Sim. Pois desde o 9º ano de escolaridade que estou na opção de desporto. Continuando até à faculdade.

O Tomás, seu filho, frequentou desde pequenino a Associação Ester Janz. Sentiu vantagens por isso?

As vantagens estão relacionadas com a comodidade, pois vínhamos os dois para a Escola, mas a principal, é que, na minha opinião, existe aqui um acompanhamento e qualidade de ensino bastante boa, realidade de que todos nós, na equipa da Associação Ester Janz nos orgulhamos.

O que sente quando encontra ex-alunos na rua, adultos e que já quase não os conhece?

Esta pergunta é interessante! Pois são eles que me reconhecem, abordam e cumprimentam. O que sinto? Claro, um enorme orgulho pelo afeto e respeito por eles, e até os seus pais, que ainda demonstram passados todos estes anos. E só por curiosidade, muitos deles ainda me chamam Professor.

Certamente que se Interroga sobre o futuro das crianças. Pergunto-lhe: como desejaria que ele fosse?

Um futuro com saúde, força e sorte, para ultrapassar todos os desafios e obstáculos da vida. E espero que tenha servido de exemplo para alguns! Esforço-me bastante por isso!



"O SABER NÃO OCUPA LUGAR"

METROLOGIA (5)



José Colarejo
Colaborador Honorário do "Preto no Branco"



No artigo anterior, vimos como está estabelecida a organização do tratado da Convenção do Metro, sob a égide do Bureau International des Poids et Mesures (BIPM).

Vamos agora analisar as regras fundamentais a que deve obedecer a estrutura de um sistema de unidades.

Grandezas de base de um sistema de unidades

Como já vimos, um sistema de unidades é construído fundamentalmente com base em três grandezas mecânicas:

- Comprimento
- Peso ou massa
- Tempo

A estas grandezas de base, adicionam-se mais algumas outras, por exemplo, da área eléctrica ou molecular.

Se o sistema for baseado no "peso", estamos perante um tipo de sistema dito "gravimétrico".

Um exemplo desta situação será o Sistema Imperial Inglês:

- jarda (yd)
- libra peso (lbf)
- segundo (s)

O mesmo sucedendo com o Sistema Métrico Decimal original (hoje usualmente designado como MKpS), também baseado no peso:

- metro (m)
- quilograma (peso) (kgf)
- segundo (s)

A título de informação, indicam-se algumas correspondências entre o Sistema Imperial Inglês e o Sistema MKpS:

Múltiplos da jarda:

- 1 braça = 2 jardas (1,8288 m)
- 1 milha (terrestre) = 1760 jardas (1609 m)
- 1 légua = 3 milhas = 5280 jardas (4828 m)

Submúltiplos da jarda:

- 1 pé = 0,3333 jardas (0,3048 m)
- 1 polegada = 0,0278 jardas (0,0254 m)

Pelo que: 1 jarda = 36 polegadas

Ou seja: 1 jarda = 3 pés

e, ainda: 1 pé = 12 polegadas

No caso dos pesos, destaca-se:

- 1 onça (ounce) (28,3495 g)
- 1 libra (pound) (0,4536 kg)

Sendo: 1 libra = 16 onças

“O SABER NÃO OCUPA LUGAR”

Quanto a volumes, em 1824, foi criado o Imperial British Gallon, o qual contém 10 libras de água pura a 62 °F (4,5461 L), sendo:

1 galão imperial = 4 quartos (quart)
e, também = 8 pintos (pint)

Existe ainda o Winchester Gallon (4,4049 L) para “secos”

Este simples relance pelo Sistema Imperial Inglês evidencia as dificuldades de manejo de um sistema não decimal.

No entanto, e no que ao Sistema Métrico diz respeito, cedo se percebeu que um sistema baseado no peso, não satisfazia às exigências de rigor que a evolução científica e tecnológica impunha, já que a aceleração da gravidade difere consoante a zona da Terra e, obviamente, também fora dela. Deu-se então a mudança para um sistema independente da gravidade, baseado na “massa”, isto é, um sistema dito “mássico”.

Nasceu assim o sistema MKS, derivado do MKpS, por adopção do padrão de massa. Por razões de ordem prática, manteve-se o mesmo padrão físico que já existia, passando a considerar-se a sua massa a não o seu peso.

Assim, as unidades de base do sistema MKS passaram a ser:

- metro (m)
- quilograma (massa) (kg)
- segundo (s)

Nota: Convirá fazer aqui uma recordatória da relação entre “peso” e “massa”.

Segundo a equação fundamental da Dinâmica:

$$F = m \cdot a$$

A qual pode ser descrita como:

“Uma força constante F , de um determinado valor, que seja aplicada a um corpo de massa m , imprime neste um movimento uniformemente acelerado, com um valor constante de aceleração a ”.

Também pode ser descrita da forma inversa:

“Uma aceleração constante a , de um determinado valor, que seja aplicada a um corpo de massa m , submete-o a uma força constante F ”.

Ou seja, descrito em unidades MKS:

$$1 \text{ N (newton)} = 1 \text{ kg} \times 1 \text{ m/s}^2$$

Se, na aceleração, se considerar o valor da gravidade terrestre, teremos:

$$9,8 \text{ N (1kgf)} = 1 \text{ kg} \times 9,8 \text{ m/s}^2$$

Ou seja, o valor do peso de 1 kgf (do sistema MKpS), corresponde a uma força de 9,8 N no sistema MKS.

Temos assim que o sistema MKS (também chamado “Giorgi”) resultou pois da modificação do sistema métrico decimal original, por substituição do **padrão-peso** pelo **padrão-massa**.

Deste sistema, adoptado em 1935, por proposta do físico italiano Giovanni Giorgi, mas que só se tornou efectivo em 1948, resultou o actual Sistema Internacional de Unidades (SI), que entrou em vigor em 1960.

Grandezas de base do Sistema Internacional de Unidades (SI)

Para formar o Sistema Internacional de Unidades, definiram-se sete grandezas físicas consideradas como “básicas ou fundamentais”.

Às três grandezas mecânicas de base, foram adicionadas outras específicas – corrente eléctrica, temperatura termodinâmica, quantidade de matéria e intensidade luminosa.

Por conseguinte, a estas sete grandezas passaram a corresponder sete unidades básicas – as unidades básicas do SI – descritas no quadro seguinte. A partir delas é possível derivar todas as outras unidades existentes.

"O SABER NÃO OCUPA LUGAR"

Por definição, as unidades básicas do SI são "dimensionalmente axiomáticas", isto é, são dimensionalmente independentes entre si.

Grandeza de base	Unidade	Símbolo
Comprimento	metro	m
Massa	quilograma	kg
Tempo	segundo	s
Corrente eléctrica	ampere	A
Temperatura termodinâmica	kelvin	K
Quantidade de matéria	mol	mol
Intensidade luminosa	candela	cd

Até 1995 existiam ainda duas "grandezas e unidades suplementares", concretamente o ângulo plano e o ângulo sólido. Uma resolução da CGPM (Conferência Geral de Pesos e Medidas), dessa data, considerou-as como fazendo parte do grupo das "unidades derivadas".

Todas as outras unidades existentes podem ser derivadas das unidades básicas.

Entretanto, foram definidas como "unidades derivadas" do SI apenas aquelas que podem ser expressas através das unidades básicas do SI e sinais de multiplicação e divisão, ou seja, sem qualquer factor multiplicativo ou prefixo com a mesma função.

Desse modo, há apenas uma unidade do SI para cada grandeza. Nalguns casos, dão-se nomes especiais para as unidades derivadas, normalmente em homenagem a cientistas que se notabilizaram.

Seguem-se exemplos de algumas das unidades derivadas mais correntes:

Grandeza	Unidade	Símbolo
Ângulo plano	radiano	rad
Ângulo sólido	esterradiano	sr
Superfície	metro quadrado	m ²
Volume	metro cúbico	m ³
Força	newton	N
Pressão	pascal	Pa
Velocidade	metro por segundo	m/s
Aceleração	metro por segundo quadrado	m/s ²
Caudal	metro cúbico por segundo	m ³ /s

Actualmente, as unidades de base, como o "metro" e o "segundo", já não são definidas com recurso a padrões materiais, mas são definidas com base em fenómenos da Física.

Em consequência, resultou a seguinte definição de "metro":

- **Metro** – é o comprimento do trajecto percorrido pela luz, no vazio, durante um intervalo de tempo de 1 / 299 792 458 do segundo.

(17.ª CGPM de 1983, Resolução n.º 1)

Por sua vez, o "segundo" é definido como:

- **Segundo** – é a duração de 9 192 631 770 períodos da radiação correspondente à transição entre os dois níveis hiperfinos do estado fundamental do átomo de cézio 133.

(13.ª CGPM de 1967/68, Resolução n.º 1)

No momento da escrita deste artigo, apenas o "quilograma" se mantém com a sua definição original:

- **Quilograma** – é a unidade de massa e é igual à massa do protótipo internacional do quilograma.

(3.ª CGPM de 1901, pág. 70 das actas)

No entanto, em 16 de Novembro de 2018, na 26.ª Conferência Geral dos Pesos e Medidas, que teve lugar em Versailles, foi tomada a resolução de uma revisão geral às definições das unidades de base, de modo a que todas dependam exclusivamente de constantes da Natureza.

Dessa evolução, que entrará oficialmente em vigor a 20 de Maio de 2019, falaremos em próximo artigo.

(Continua)

Fontes: Bureau International des Poids et Mesures (BIPM).



Caminho Francês de Santiago

O caminho de uma vida



Reportagem de Clara Marques
Resopark

Este caminho, também conhecido pelo Caminho das Estrelas, mostra de facto a plenitude que para todos significa. É um caminho que se faz caminhando, no nosso caso de bicicleta.

Encontramos imensos peregrinos que, por umas razões ou por outras, percorrem esta via. Uma via para a peregrinação que se faz pessoal a cada um de nós. Encontramos gente de todo o mundo, desde os EUA à Coreia, passando pelo Brasil.

Em determinada altura, começamos a perceber a mística do caminho. É um caminho de reencontro com a vida e com a alegria de podermos saborear o mais básico da nossa existência. É simplesmente fantástico.

De Saint Jean de Pied de Port são sensivelmente 800 mágicos quilómetros até se chegar a Santiago. Este caminho está soberbamente bem marcado e está dotado de todas as infraestruturas necessárias ao peregrino. Nos dias de hoje não precisamos do GPS para nos orientarmos até Santiago de Compostela, basta seguir as famosas setas amarelas.

05-06-2018 - Dia 0: Saint Jean de Pied de Port
Apesar do presságio de greves nos comboios portugueses e franceses tudo acabou por correr bem e chegámos a SJPP à hora prevista. A primeira experiência alimentar em terras francesas foi muito negativa e ao fim do dia já todos estávamos com saudades da nossa comidinha portuguesa e expectantes em relação aos dias seguintes.



06-06-2018 - Dia 1: Saint Jean de Pied de Port - Pamplona

Por decisão do grupo uns foram pela Rota de Napoleão e outros pela de Valcarlos.

- Rota de Napoleão (Paulo Gaspar, José Correia e Vitor Serra)

Duas palavras para descrever este primeiro dia: simplesmente fantástico.

Paisagens lindíssimas, pendentes de 19%, trilhos técnicos e muito técnicos (à que desmontar e levar a bicicleta à mão), uma queda do Paulo Gaspar num ribeiro, com direito a mergulho para encontrar o GPS e telemóvel completamente molhado que fez com que as fotos ficassem enevoadas.



- Rota de Valcarlos (Clara Marques, Carlos Ferreira e Daniel Maria)

Os primeiros 20 km foram feitos debaixo de chuva miudinha e sempre a subir, com alguns troços com pendentes acentuadas, até ao Alto do Erro. Nalgumas zonas a neblina não permitia apreciar a paisagem mas onde desaparecia a vista era magnífica.

Passado o Alto do Erro inicia-se uma fantástica descida que faz o *Camiño* chegar a Roncesvalles esquecer todo o cansaço. Depois foi sempre em sobe e desce até Pamplona.



07-06-2018 - Dia 2: Pamplona – Torres del Rio

Com o corpo a sentir ainda as "amolgadelas" do primeiro dia, lá saímos de Pamplona com o telemóvel do Gaspar ainda em modo nevoeiro, mas ao avançar no caminho recuperou e está aparentemente operacional. Voltando ao que mais interessa, voltou a ser uma etapa muito enriquecedora, só nos falta falar alemão e mandarim. É impressionante a quantidade de caminheiros neste mítico caminho. Novos, muito novos, vimos uma família de Taiwan, pai, mãe e duas filhas que não teriam mais de 5 anos e que estão a fazer o caminho.

Menos novos, mas todos com um grande espírito e ambição de fazerem o caminho, sem que façam transparecer ponta de stress ou arrependimento desta opção de vida durante sensivelmente 1 mês. Ambiente descontraído, muitas trocas de experiências, muitas nacionalidades (os USA, falam da cataplana portuguesa e do vinho verde, por exemplo).

Em relação à etapa no terreno, algumas subidas não causaram grande entrave, mas claro que a boca aberta e a respiração acelerada nem sempre eram motivadas pela beleza da paisagem, por vezes a coisa era mesmo fruto da dureza do trajecto, mas isso rapidamente era esquecido umas vezes porque surgia uma fantástica descida outras porque a paisagem "lá no topo" era realmente deslumbrante. De salientar também que ninguém fica indiferente ao atingir o topo do monte "Perdón" com as suas emblemáticas e marcantes estátuas de ferro. Esperamos amanhã uma etapa tranquila e juntarmo-nos a algum chinês ou chinesa e aprender mandarim.



08-06-2018 - Dia 3: Torres del Rio – Belorado

A cada dia que passa a memória fica mais cheia – vamos ver se temos espaço no disco para tanta recordação.

A paisagem está a mudar, grandes planícies, muito verde, relevo enganador para quem vai de bicicleta, mas não tendo a diversidade dos dias anteriores. Tivemos a oportunidade de visitar alguns monumentos com mais calma. Em destaque a igreja de Navarrete com um altar imponente, oferenda do povo ao seu rei. Cada vez vimos mais peregrinos. Nos albergues já são visíveis as molas em quem faz esta peregrinação a pé: bolhas, queimaduras do sol, dores nas pernas, mas sempre com um sorriso e boa disposição.

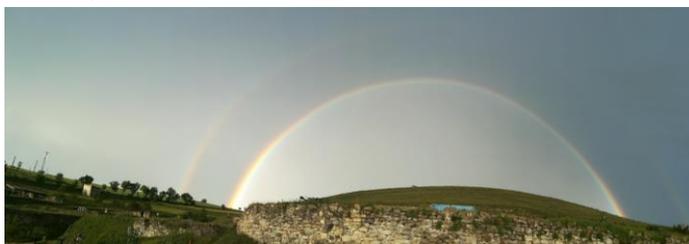
No albergue em que ficámos, Cuatro Cantones, a comida foi excelente e muita simpatia do staff, recomendamos.



09-06-2018 – Dia 4: Belorado – Hontanas

Mais um dia aproveitado para aperfeiçoar várias línguas. Encontramos coreanos, americanos, espanhóis (claro), franceses, argentinos, italianos, ingleses e mais uns quantos que não dá para lembrar, mas de portugueses não há notícias. Visita a Burgos, com fotografia obrigatória com o peregrino Bartolo.

Encontrámos quatro americanas que tinham começado o caminho a pé e de repente lembraram-se que de bicicleta era mais rápido e acabaram por alugar quatro bicicletas em Burgos sem terem a mínima noção dos cuidados necessários a ter quando se anda tantos dias seguidos. Uma delas nem sabia meter mudanças e o nosso cavalheiro Gaspar lá lhe deu umas noções. Por coincidência ficaram no mesmo albergue que nós onde chegaram duas horas depois. Chegámos com chuva e sol o que permitiu apreciar um duplo arco-íris.



10-06-2018 – Dia 5: Hontanas – El Burgo Ranero

Esta terá sido a etapa mais difícil, a passagem de um planalto com uma extensão de praticamente toda a etapa, muita chuva e algum frio, mas acabou por também nos mostrar coisas interessantes.

Foi dia de passarmos em Sahagun, local que marca o meio do caminho francês e, para registar o momento, fomos à igreja La Peregrina buscar o certificado. Dia aproveitado para visitar um museu de arte sacra. Ao passarmos por Carrion de Los Condes entramos no itinerário dos sentidos, cheiros das plantas e flores e da cozinha tradicional.

O momento alto nesta etapa estava reservado para a cidade de Sahagun: em frente à praça de touros encontrámos um hostel com gestão portuguesa onde conhecemos a D. Fátima, proprietária do estabelecimento e claro, pergunta óbvia "Fátima, como chegou até aqui?", resposta pronta "O caminho".



11-06-2018 – Dia 6: El Burgo Ranero – Astorga

Poderia, pelo gráfico, ter sido pouco interessante mas não. Os primeiros quilómetros foram a despachar, procurando chegar o mais depressa possível a León. Bela cidade,



monumentos fantásticos, a Casa Museu Gaudi e a imponente Catedral de León, com os seus majestosos 1800m² de vitrais, espantoso, esta catedral demorou apenas 50 anos a ser construída na sua totalidade.

O Caminho continuou e, depois de mais uma subida a moer, chegámos a um autêntico oásis onde encontrámos o David, tipo extraordinário, que tem como modo de vida proporcionar aos outros bons momentos a troco de nada. Chegamos cansados e logo temos umas espreguiçadeiras à disposição, fruta, bolos, compotas, etc. a troco daquilo que eventualmente quisermos deixar.

Este tipo adoptou este estilo de vida depois de ter sido um empresário que nalgum momento da sua vida enveredou pelos piores caminhos (droga, álcool). Começou a caminhar para se encontrar e hoje vive no local onde durante todo o ano vê as pessoas passar por ali e ficam felizes.

Ficámos no albergue das Servas de Maria, excelente local para receber centenas de peregrinos. Tudo muito bem organizado e calmo. Amanhã será uma etapa mais dura fisicamente mas, por certo, mais um dia cheio de memórias. O grupo está a adorar a experiência.



12-06-2018 – Dia 7: Astorga – Villafranca del Bierzo

A aventura de hoje ia levar-nos a um dos locais mais emblemáticos do camiño, a Cruz de Ferro, o que nos deixava bastante entusiasmados. A pendente ia ser positiva durante quase 35 km até ao alto do "Monte Irago" onde uma pirâmide de pequenas pedras sustem o poste de madeira que é encimado pela famosa "Cruz de Ferro", cruz que segundo escritos foi lá originalmente colocada pelo Ermita Gaucelmo, no local a tradição diz que o peregrino deve deixar uma pedra que até ali transportou para pedir protecção na sua viagem. Ao contrário do que pensam a maioria dos peregrinos aquele não é o local mais elevado do percurso, (1504 m), esse local localiza-se um pouco depois junto de uma antena de comunicações onde o peregrino se encontra a 1517 metros de altitude.

Depois de deixar a pedra transportada na "Cruz" e das fotos para recordar, começa uma deliciosa descida que seguramente fica na memória de qualquer bicigrino.

O restante percurso até Villafranca del Bierzo era salpicado por algumas povoações mas não tinha grande grau de dificuldade, grande parte entre vastos pomares de cerejeiras.





13-06-2018 – Dia 8: Villafranca del Bierzo – Portomarín

Este era o dia de subir ao Cebreiro. Para além de tudo o que temos referido: conhecimento, troca de experiências, paisagens, hoje destacamos, e porque ainda não o tínhamos feito, o BTT.

Para quem gosta de BTT, este dia foi do melhor: subidas duríssimas – pendentes de 25% -, subidas intransponíveis – só à mão e com muito esforço -, descidas de quilómetros em trilhos muito técnicos, enfim, um dia em cheio.

Acabámos a etapa após uma valente descida que nos levou até à margem do Rio Minho, do outro lado avistava-se Portomarín.



14-06-2018 – Dia 9: Portomarín – Santiago de Compostela

"Nostalgia é um termo que descreve uma sensação de saudade idealizada, e às vezes irreal, por momentos vividos no passado, associada com um desejo sentimental de regresso impulsionado por lembranças de momentos felizes"... Este era o último dia desta aventura "Caminho Francês de Santiago – O Caminho de Uma Vida" não



seria pois ainda altura deste sentimento, mas era isso mesmo que já manifestávamos durante o último pequeno-almoço. Lá fora o Sol ainda não tinha nascido mas, talvez pela proximidade de Santiago, a vontade de pedalar era mais que muita e todos partiram de sorriso no rosto, ainda nos faltavam mais de 100 km do tipo parte pernas (sobe e desce constante), mas qual é o problema vamos lá curtir o que falta do passeio e conviver pela última vez com os grupos de peregrinos que fomos encontrando pelo caminho.

O dia estava a ser divertido e o trajecto estava pejado de grupos, (hoje parecia que todos se uniam e os grupos eram constituídos por muitos elementos, tanto a pé como de bicicleta), o Aeroporto ficou para trás e o Monte do Gozo é já ali... sim lá no alto é só fazer mais uma subidita... a última.

Faltam uns 5 km, basta descer o monte e o fim da viagem é ali na Praça, estamos no centro nas ruelas que conduzem ao ponto final da aventura, de repente a Catedral deixa de ser avistada ao longe e com toda a sua imponência aparece ao nosso lado esquerdo, olha as escadas estão ali, já conseguimos ver a Praça, as emoções estão à flor da pele... terminou a nossa aventura, abraços, sorrisos, estamos aparvalhados... se pudéssemos ler os pensamentos...!!!



15-06-2018 – Dia10: Santiago de Compostela – Finisterra – Muxía

Esta etapa estava planeada desde início para ser feita por todos mas acabou por ser feita apenas pelo Paulo Gaspar. Aqui ficam algumas fotos para ilustrar.





Santiago de Compostela – Informação e Inspiração

Ultreya y Suseya

Se estivéssemos a fazer o caminho para Santiago na idade média, certamente as pessoas que encontrássemos diriam "ultreya" ao invés de "buen camino", e nós responderíamos provavelmente "suseya". Essas palavras derivam do latim, e foram associadas ao Caminho de Santiago, porque apareciam em algumas partes do Codex Calixtinus, o guia mais antigo do Caminho de Santiago.

Começamos por ULTREYA, que também pode ser escrita como ultreia, era a palavra que os peregrinos usavam para expressar a alegria de ter alcançado o objetivo de chegar a Santiago, mas também significa siga em frente, com fé e perseverança, não desista. Depois que soube o significado de ultreya, entendi que é a melhor palavra de incentivo que se pode dizer a um peregrino.

E SUSEYA, ou suseia, é ainda mais extraordinária, significa pra cima, não no sentido literal, mas de busca por Deus e evolução espiritual.

É muito bonito, porque é como se o caminho levasse a esse desenvolvimento espiritual, e no meu ponto de vista isso é muito verdadeiro, ninguém volta igual dessa jornada, claro que a pessoa não volta como uma santa, mas no mínimo com maior conhecimento de si mesmo, e da energia vital que emana dos outros seres humanos, algo que definitivamente perdemos em nosso dia a dia.

Sinceramente, acho uma pena que essas duas palavras tenham caído em desuso entre os peregrinos, atualmente elas são nome de albergue, restaurante ou senhas de *wi-fi*. Sou entusiasta do *buen camino*, acho muito carinhoso, mas *ultreya* e *suseya* é muito mais poderoso, não acham?





Estimados Sócios do Grupo Recreativo Janz e Associados, Familiares e Amigos

Finalizado o ano de 2018, queremos deixar junto dos nossos sócios e amigos, um breve relato, embora que de uma forma geral, sobre o que foram as atividades realizadas pelo Grupo Recreativo ao longo do referido ano. Este ano que passou, á semelhança de outros também recentes, o Grupo Recreativo procurou diversificar o mais possível o seu leque de atividades, por forma a abranger o maior numero possível de participantes e alcançar um maior leque dos seus associados. Apesar da nossa grande dificuldade em termos de logística e mão de obra, como é do conhecimento de todos, temos procurado colocar nas atividades e eventos que realizamos, uma qualidade tal que aqueles que nelas participam sintam desejo de o continuar a fazer.

Começando pela componente desportiva, queremos realçar a atividade da Ginástica, que de uma forma assídua, decorreu ao longo de todo o ano, apenas com interrupções nos períodos de encerramento da empresa e com uma participação embora que oscilante, mas bastante positiva.



Com uma apreciação também muito positiva juntamos o Atletismo



Os nossos atletas foram participando em diversas provas ao longo do ano, deixando assim a imagem de um Grupo em constante atividade.

Também na área do Ciclismo, quer em BTT, quer em estrada, quer no Triatlo, os nossos atletas foram participando em algumas provas do calendário Nacional, ou outras mais Regionais, também com desempenhos apreciáveis.





Queremos aqui também realçar a 2ª edição da Prova "3 Horas Resistência BTT" que decorreu em Março no Parque da Bela Vista em Lisboa. Há semelhança da primeira edição, também esta exigiu de nós muito esforço e envolvimento, bem dos nossos amigos e parceiros.



Canoagem

Continuaremos em 2019 na mesma linha de promoção de atividades que visem o bem estar dos sócios, seus familiares e amigos.

Temos já confirmadas as seguintes atividades:

- ❖ 17 de março, Oliveira do Hospital, participação na 13ª edição da maratona BTT lazer e visita à feira do queijo Serra da Estrela.
- ❖ 25 de maio, 3ª edição das 3 Horas de resistência em BTT no Parque da Bela Vista
- ❖ Junho, arraial GRJA
- ❖ 7 de setembro, canoagem no rio Nabão

As atividades de ginástica, ciclismo, BTT, caminhadas, triatlo e atletismo, continuarão em 2019 com muita regularidade e queremos e tudo iremos fazer para que cresçam em número de participantes.

A direção do Grupo Recreativo Janz e Associados continuará a trabalhar de forma dedicada e agradece a todos os que com ela colaboram das mais diversas formas, na promoção das várias iniciativas.

A direção

José António Gonçalves

Na componente Cultural e Recreativa, realizámos o arraial do GRJA por altura dos Santos Populares, participámos no arraial da Associação Ester Janz, realizámos uma caminhada noturna em Lisboa, descemos o rio Tejo de canoa, realizámos mais uma festa de Natal e entregámos o habitual bolo rei aos sócios, que encerrou o ano de 2018.



Passeio noturno

JANZ CGF

Av. Infante D. Henrique, 286|288
1950-421 Lisboa/Portugal

www.cgf.janz.pt

RESOPRE

Estrada de Chelas, 187
1900-151 Lisboa/Portugal

Av. Infante D. Henrique 286
1950-421 Lisboa/Portugal

www.resopre.pt

RESOPARK

Av. Infante D. Henrique 286
1950-421 Lisboa/Portugal

www.resopark.com

ASSOCIAÇÃO ESTER JANZ

Av. Infante D. Henrique, 286
1950-421 Lisboa/Portugal

www.esterjanz.pt