

Vida de Paranhos



JUNTA DE FREGUESIA DE PARANHOS | DIRETOR: MIGUEL SEABRA | www.jfparanhos-porto.pt | [f](https://www.facebook.com/freguesia.paranhos) [ig](https://www.instagram.com/freguesia.paranhos) /freguesia.paranhos | DISTRIBUIÇÃO TRIMESTRAL GRATUITA



Paranhos enche-se de música, fé e tradição

Caros Paranhenses,
Caros Amigos,

Se tentarmos encontrar duas palavras para descrever todas as atividades levadas a cabo pela Junta de Freguesia de Paranhos, por sua iniciativa ou nas diversas parcerias, neste Verão de 2024, seriam abrangência e sucesso!

Desde os Campos de Férias, passando pelas atividades culturais, em que pontificou, uma vez mais, a Casa em Festa, em julho, pelos Passeios para os mais velhos, as atividades intergeracionais e as Festas em honra de Nossa Senhora da Saúde, bem como os momentos de mais religiosidade que lhe dão a razão de serem comemoradas. Desporto, Lazer, Cultura, Festividades. Áreas de atuação desta Autarquia que foram fundamentais para a população nesta época do ano.

Tudo isto sem descuidar a Ação Social e a Educação e o controlo financeiro da Junta. Bem pelo contrário. É uma maneira de "estar", de "fazer política" a que já habituamos os Paranhenses.

Foi um Verão muito diversificado, dedicado a todas as faixas etárias da população, tendo sempre em vista a ocupação dos tempos livres e o enriquecimento cultural e social. Não só usufruir, mas também aprender.

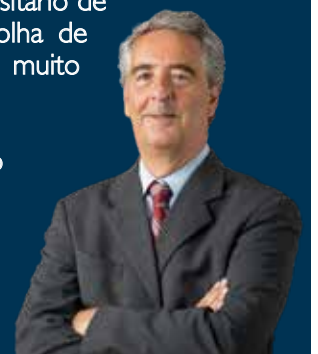
Assim, dos mais novos aos mais velhos, a Junta de Freguesia de Paranhos proporcionou momento de lazer e de convívio que de certeza tornaram as férias e/ou os momentos de descanso mais atrativos.

E assim o tempo passa...! Estamos com um novo ano letivo, que se espera organizado, tranquilo, e acima de tudo, produtivo: para os professores, no sentido de serem valorizados, respeitados e que o seu trabalho possa dar frutos e para os estudantes, para que possam ver os seus conhecimentos, estudo e resultados caminharem no sentido da excelência!

Uma nota, também para os Pais e Famílias, para que o seu esforço e dedicação possa ser recompensado no final do ano com o êxito e o reconhecimento das diversas aprendizagens. Finalmente, para os estudantes da Freguesia que este ano ingressam no Ensino Superior, fazemos votos para que as suas escolhas os tornem felizes! Para os estudantes que irão fazer do Pólo Universitário de Paranhos a sua escolha de formação, sejam muito bem-vindos!

Um abraço amigo do
Miguel Seabra

Presidente da Junta de
Freguesia de Paranhos



Férias Desportivas 2024

A Casa está em Festa!



> DESTAQUE

Festas em Honra de Nossa Senhora da Saúde

Ao longo de 21 dias, visitantes, animação, música e cor inundaram o Jardim de Arca d' Água e o Largo do Campo Lindo.

A animação no palco foi variada e de qualidade, onde destacamos as atuações dos Banda Lusa, da Romana e de Jorge Guerreiro, entre outros, incluído associações e artistas da nossa Freguesia. No cartaz relevamos também o Festival de Folclore de Paranhos, com convidados internacionais e a Grande Noite de Fados.

As festas deste ano contaram com a habitual oferta de divertimentos, variedade na área da restauração e no artesanato. Não faltaram as farturas, o pão com



chouriço, os petiscos ou a doçaria permitindo aos visitantes desfrutar das nossas festas na sua plenitude.

No dia 15 de agosto como é tradição, milhares de pessoas a inundar as ruas que compõem o trajeto da majestosa procissão, abrilhantada por um grupo

de bombos e duas bandas filarmónicas que, à noite encerraram as festividades no Largo do Campo Lindo com um belíssimo concerto.

Relembrar ainda os dois magníficos espetáculos de fogo de artifício.

**Academia
de Saberes**

Freguesia de Paranhos

Inscriba-se já na atividade formativa 2024/2025, em regime presencial e à distância, na Casa da Cultura de Paranhos.

HISTÓRIA DO PORTO
HISTÓRIA DE PORTUGAL

ESTÓRIAS DA HISTÓRIA
CONHECER O IRÃO

INGLÊS
ITALIANO

PIANO

PILATES
YOGA

ÉTICA PARA A VIDA
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

CONVERSAS COM AGULHAS
ARTES DECORATIVAS

DESENHO E PINTURA

FOTOGRAFIA DIGITAL
INFORMÁTICA

MEDITAÇÃO COM COR

ENTREGA DE CERTIFICADOS:
5 DE JULHO DE 2025

SIGA-NOS EM:
freguesia.paranhos

Mais informações:
225 507 676 ou casadacultura@jfparanhos.pt



**FEIRA DO LIVRO
SOLIDÁRIA**

Book's Help!



A Junta de Freguesia de Paranhos realiza novamente a iniciativa **Books Help! | Feira do Livro Solidária**.

Troque um livro por um euro ou um género alimentar/produto de higiene pessoal. Os donativos revertem a favor da Loja Social de Paranhos.

Seja solidário!

SIGA-NOS EM:
freguesia.paranhos



**13 a 19
DEZEMBRO**

CASA DA CULTURA DE
PARANHOS
(Largo do Campo Lindo, 7 - Porto)

Entrada livre

Paranhos a Banhos realiza 2ª edição



De 29 de julho a 9 de agosto, decorreu a 2ª edição de Paranhos a Banhos, promovida pela Freguesia de Paranhos e como próprio nome indica leva os paranhenses seniores à praia, de forma totalmente gratuita.

Esta atividade teve como objetivo colmatar a falta de ofertas ocupacionais para os seniores durante o mês de agosto, levando-os à praia, ao mesmo tempo que combate o sentimento de solidão e de isolamento social, por muitos vivido nesta altura do ano. Num dos dias mais cinzentos, os participantes tiveram ainda oportunidade de dar um passeio pela cidade de Braga, já que o clima na

praia não estava agradável nesse dia.

A boa disposição esteve sempre presente, criando momentos bastantes agradáveis de conversa, animação e partilha. Para finalizar esta atividade a Freguesia de Paranhos surpreendeu os participantes com a oferta de um almoço, junto ao mar, no Restaurante Paradise, em Lavra. Até ao próximo ano!



Pedalar Sem Idade em Paranhos

Desde 2018, a Junta de Freguesia de Paranhos em parceria com o Pedalar Sem Idade – Porto, proporciona à comunidade sénior uma experiência única de mobilidade: permitir-lhes passeios pela cidade em bicicletas adaptadas, partilhando as



histórias da cidade do seu tempo, que não queremos deixar morrer.

Desde 2023, o projeto do Pedalar Sem Idade tem uma bicicleta, exclusiva para a freguesia de Paranhos, para a realização de passeios por locais emblemáticos da freguesia.

Caso esteja interessado em participar como voluntário neste projeto poderá fazê-lo através dos seguintes contactos: 934 336 764 ou porto@pedalarsemidade.pt

Percursos de Cidadania retoma atividade com a abertura das Oficinas de Alfabetização e Literacias em Paranhos

No passado dia 16 de setembro, a Casa da Cultura de Paranhos acolheu, mais uma vez, a sessão de apresentação das Oficinas de Alfabetização e Literacias, no âmbito do projeto Percursos de Cidadania, Edição de 2024/2025, este ano com o reforço da equipa do Projeto Local “Passeio das Qualificações” do Centro Qualifica Árvore.

Este projeto, com participação gratuita, é composto por Oficinas de Literacia, que visa o desenvolvimento ao nível da leitura, escrita, numeracia, competências digitais e outras literacias, nomeadamente a literacia em saúde, cultural e artística. As Oficinas decorrem às segundas das 9:00 às 11:00 e às sextas das 9:00 às 12:30. Com a participação neste processo formativo poderá obter a certificação de 4º ano, 6ºano ou 9ºano.

O projeto “Percursos de Cidadania – Alfabetização Solidária e Literacias”, que a APEFA – Associação Portuguesa de Educação e Formação de Adultos, dinamiza em Paranhos conta com o forte envolvimento e apoio da Junta de Freguesia de Paranhos; Instituto de Emprego e Formação Profissional, IEFP; Escola Artística e Profissional Árvore e Centro Qualifica árvore; Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto, Santa Casa da Misericórdia do Porto, a Fundação Manuel António da Mota.

Estão abertas as inscrições para todas as pessoas que queiram Aprender Mais e precisam de melhorar as suas competências de leitura e escrita e literacia digital. de cidadania, leitura, escrita, digital



entre outras literacias. Agarre esta oportunidade para melhorar as suas competências, pois nunca é tarde demais para Aprender. Aprender é viver com Liberdade.

Inscrição através do e-mail:

percursoscidadania@gmail.com, ou para mais informações dirija-se à Casa da Cultura de Paranhos.

> AÇÃO SOCIAL

Paranhos COMTEMPO – Medida de combate à solidão

A Freguesia de Paranhos, em parceria com a Cruz Vermelha e a GAS Porto, desenvolveu o projeto Paranhos COMTEMPO, que visa ser uma resposta de prevenção e intervenção, junto da população sénior da Freguesia de Paranhos.

Este projeto pretende assegurar visitas domiciliárias, entre outras, com equipas de voluntários experientes e dedicados. Os principais objetivos são combater o isolamento social e minimizar os efeitos da solidão, sobretudo dos cidadãos com mais de 65 anos, residentes na Freguesia de Paranhos.

Os benefícios inerentes a este projeto são um acompanhamento de proximidade, com os voluntários do projeto, no estabelecimento de relações de empatia, escuta ativa e promoção do



envelhecimento saudável. Através de visitas regulares e se necessário a sinalização para outros serviços e valências sociais disponíveis na Rede Social de Paranhos.

Sendo um projeto com uma componente forte no voluntariado, estão abertas as candidaturas para voluntários, caso pretenda dar um pouco do seu tempo para ajudar quem mais precisa, deve contactar o Gabinete de Serviço Social da Freguesia de Paranhos, através do 225 020 046 ou servico.social@jfparanhos.pt

As candidaturas serão avaliadas pelos nossos parceiros, que serão os responsáveis pela formação e gestão das equipas de voluntários.

Venha fazer parte deste projeto!

Reformers em Paranhos



Em parceria com a Freguesia de Paranhos, atualmente, são desenvolvidas as seguintes atividades gratuitas, com inscrição obrigatória: aulas de smartphone, de dança latina e de manualidades. As aulas de smartphones, decorrem às terças-feiras, pelas 10h00, no Espaço Sénior Arca de Água (Gruta do Jardim de Arca de Água), onde os mentores ajudam os aprendizes com dúvidas que possam ter nos seus telemóveis e exploram diferentes aplicações, de acordo com as necessidades dos participantes. As aulas de dança latina, decorrem às terças-feiras, pelas 14h00, no Espaço Sénior Arca de Água, onde se exploram



O projeto «Reformers» é um projeto organizado pelo Movimento Transformers para combater o idadismo e o isolamento social nos seniores com mais de 65 anos, com o lema “não há idade para aprender nem para experimentar coisas novas”.

Neste projeto, os(as) voluntários(as) partilham os seus talentos com grupos de pessoas seniores, de forma a aumentar a participação cívica, o bem-estar e combater o isolamento social na zona do Porto.



ritmos, passos latinos e coreografias. E por último as aulas de manualidades, que são às sextas-feiras, pelas 14h30, na Associação dos Transformers (no Bairro do Outeiro), onde se executam trabalhos que envolvem várias técnicas de pintura, macramé, moldagem, croché, origami, trabalhos com chapa, pedras, entre outras.

Para inscrição e/ou saber mais informações sobre estas atividades, entre em contacto com o Gabinete de Animação Sociocultura da Freguesia de Paranhos, através do 225 020 046 ou animacao@jfparanhos.pt

> EDUCAÇÃO, DESPORTO, JUVENTUDE E LAZER

Projeto Entrelaçar 2024/2025 retoma em outubro

O principal objetivo do Projeto Entrelaçar, promovido pelo Pelouro da Educação da Freguesia de Paranhos, é estreitar laços entre pais e filhos desde 2010 através da participação conjunta em atividades lúdicas, pedagógicas e inovadoras, que aliam a diversão e o conhecimento.

Destinado a alunos entre os 6 e os 12 anos (1º e 2º Ciclos do Ensino Básico) que frequentem estabelecimentos de ensino da Freguesia e residam

em Paranhos, acompanhados do respetivo encarregado de educação, poderão participar em 9 atividades que ocorrem um sábado por mês no período da manhã. A participação é gratuita, mas com inscrição obrigatória e vagas limitadas. A primeira atividade do Projeto está prevista para o mês de outubro. Estejam atentos às nossas redes sociais e inscrevam-se!



ATL Férias Divertidas e Regresso às Aulas 2024



Nos meses de julho e setembro a Junta de Freguesia promoveu diversas atividades para os mais novos nos seus cinco ATL a funcionar nas escolas EBI de Augusto Lessa, Bom Pastor, Costa Cabral, Covelo e Miosóti.

No ATL Férias Divertidas 2024, que decorreu de 1 a 26 de julho, cerca de 240 crianças frequentaram a praia, praticaram várias modalidades como o jiu-jitsu, capoeira, tag-rugby, futebol, andebol, basquetebol e participaram também no Porto



Open de Ténis, no Complexo do Monte Aventino. Houve ainda tempo para recordar jogos tradicionais e estimular a criatividade com oficinas de expressão musical, plásticas, dança e culinária.

Com uma programação semanal diferenciada, visitaram o World of Discoveries, libertaram muita energia no Jumpers, foram ao Jardim Zoológico da Maia, cinema no Alameda Shopping e passaram um dia inteiro, no maior parque temático de diversões do norte do País, a Magikland.

Em setembro, de 2 a 12, antes do regresso às aulas, 175 crianças puderam ainda usufruir de alguns dias de praia, e passaram tardes divertidas no minigolfe e no Sealife. A par destas saídas, a prática desportiva como habitualmente foi diária e como as aulas

estavam à porta, foram realizadas algumas fichas de revisão de conteúdos, adaptadas a cada ano escolar dos alunos. Para muitas crianças, o ATL Regresso às Aulas foi uma oportunidade para conhecerem a sua nova Escola, fazer novos amigos e estimular o interesse pelas novas dinâmicas escolares.



Liga Comunitária de Verão Paranhos 2024 com a Fundação Benfica

A Fundação Benfica desafiou a Freguesia de Paranhos, ao qual aceitou de imediato, para a realização da Liga Comunitária de Verão Paranhos 2024 no Bairro de S. Tomé, que teve como foco a promoção da prática desportiva, fair play e desenvolvimento da comunidade de forma a fortalecer laços e fomentar boas relações.

Durante 15 dias, o futebol e a competição foram ferramentas de sucesso para promover uma cidadania ativa em pessoas de diferentes origens e

idades. Para além das sessões de treino de futebol, os jovens foram desafiados a sair do campo e trabalhar em conjunto, para quebrar barreiras, fomentando uma melhor vizinhança com um espírito de entreaajuda mais forte.

Para culminar todo o trabalho desenvolvido na Liga Comunitária de Verão Paranhos 2024, os jovens participantes foram também premiados com um dia no Parque Aquático – Naturwaterpark, em Vila Real.



Férias Desportivas 2024

A Junta de Freguesia de Paranhos tem o prazer de organizar, há vários anos, as emocionante Férias Desportivas, sinónimo de alegria, divertimento, amizade e novas experiências. Durante o mês de julho, cerca de 180 crianças e jovens, entre os 8 e os 16 anos, tiveram à disposição um, um programa apelativo e cheio de novidades. Para além das atividades desportivas e culturais e das manhãs de praia, destacamos os dias passados no Parque



Aquático de Amarante, no Bowling, no Parque de Realidade Virtual, no Jump Yard e na Magikland.

No final ficaram as saudades dos participantes e o desejo de reencontro em 2025.



> CULTURA

“A Casa está em Festa!” animou mais uma vez o Campo Lindo



Na tarde do passado dia 2 de julho, foram muitos aqueles que se deixaram seduzir pelo programa festivo levado a efeito no Largo do Campo Lindo, assinalando o final de mais um ano de atividade formativa da Academia de Saberes, sediada na Casa da Cultura de Paranhos. Assim, foram vários e absolutamente distintos entre si, os momentos de animação e espetáculo que constituíram o programa desse dia. O início da tarde ficou marcado por uma excelente atuação do Grupo de Danças Regionais da Associação dos Antigos Orfeonistas da Universidade do Porto, apresentando diversas danças da Madeira, que cativaram facilmente o vasto público aí presente. A tarde prosseguiu com o espetáculo “Uma Viagem Oriental”, protagonizado pela dançarina

Joana Coelho, integrando uma magnífica exibição de Dança do Ventre. Posteriormente, seria a vez de atuar o Grupo de Pauliteiros da AAOUP, trazendo até Paranhos as suas singulares evoluções coreográficas, exclusivas das Terras de Miranda e somente executadas por homens, com recurso a paus nas suas mãos, movimentados com vigor e máxima destreza. Também eles, estiveram excelentes! Esta tarde de festa terminou de forma soberba, com a atuação do Duo Morabeza, levando a maioria dos presentes a dançarem, no espaço fronteiro à Casa da Cultura, ao som de convidativos ritmos africanos. Obrigado, a todos aqueles que contribuíram para o sucesso deste evento! E, até para o ano...



Programa +Saúde Oral apoia famílias carenciadas

O programa “+Saúde Oral” promovido pela Freguesia de Paranhos em parceria com a Clínica Pedagógica de Medicina Dentária – Universidade Fernando Pessoa (UFP), tem permitido desde 2017 o acesso gratuito a cuidados primários de Saúde Oral, a cidadãos carenciados que residem na freguesia.

O “+Saúde Oral” destina-se a todos os cidadãos (adultos e crianças) residentes nesta freguesia, que apresentem uma situação económica desfavorável ao acesso aos cuidados de saúde oral. Este programa possibilita o acesso totalmente gratuito a cuidados primários de Saúde Oral, nomeadamente, extrações, restaurações, desvitalizações e destartarizações. Para beneficiar deste protocolo, deverá dirigir-se ao Gabinete de Serviço Social, no edifício-sede da Junta de Freguesia, para se proceder à avaliação

da sua situação económica, fazendo-se acompanhar dos documentos referentes a todos os elementos do seu agregado familiar,

nomeadamente, os documentos identificativos, comprovativos dos respetivos rendimentos e comprovativos das despesas mensais.



Programa de esterilização de animais de companhia

A Freguesia de Paranhos renovou o protocolo com a Associação Miacis – Proteção e Integração Animal, no âmbito do Programa de Esterilização de Animais de Companhia.

A sobrepopulação de animais, quer no espaço público quer em propriedades privadas, é um problema que obriga a uma intervenção urgente, que passa pelo controlo de animais em risco, nomeadamente a sua esterilização. A esterilização é a alternativa ética e a única eficaz para proteger os animais e controlar o aumento da população. Esta pograma destina-se a residentes na freguesia de Paranhos, que se encontrem em situação de carência financeira autarquia.

Para usufruir deste programa gratuitamente e mais informações deve contactar o Gabinete de Serviço Social da Junta de Freguesia de Paranhos, através do 22 502 00 46

ou servico.social@jfparanhos.pt



NOS BASTIDORES DA POLÍTICA – UM RECONHECIMENTO DEVIDO

A Junta de Freguesia de Paranhos tem sido, desde há vários anos, um referencial de Serviço(s) Público(s) de qualidade reconhecido, em especial, pela população.

Gestão rigorosa, políticas inovadoras, proximidade com as pessoas, são algumas marcas deste trabalho que tem contribuído (em nossa opinião...) para o sucesso.

Também, enquanto Presidente da Assembleia de Freguesia de Paranhos, tenho tido o grato prazer e o orgulho de ter o meu trabalho facilitado pelo sentido de responsabilidade, pela busca do bem comum, pela fiscalização saudável e pela Ética e cordialidade com que todos os partidos e movimentos que integram esta Assembleia têm pautado a sua atuação. Um verdadeiro modelo de sucesso do funcionamento da Democracia em Paranhos!

Gostaria, no entanto, de trazer á “luz do dia” aqueles que nos bastidores do trabalho autárquico são peças fundamentais e de

excelência para que nada falte, nada falhe e tudo se concretize: os Trabalhadores/Funcionários da Junta de Freguesia de Paranhos! Os atuais e os que por lá passaram e que agora, uns possam gozar tempos de descanso e de lazer e outros que – infelizmente – já não estão entre nós.

Conheço o trabalho desta Autarquia há muitos anos! Convivi com muitos trabalhadores, que hoje são amigos, e lembro com saudade outros tantos. Aprendi sempre muito com todos! Desde a dedicação, o empenho e, sobretudo, a lealdade, valores imprescindíveis a essa “tal” Democracia e que vi sempre demonstrados. Não há sucesso sem boas equipas! Não há boas políticas, sem bons Técnicos para as aplicarem no “terreno”! Não há rigor sem sentido do dever!

Caros Amigos, caros Paranhenses, nos bastidores da política – local ou nacional – está muitas vezes o segredo do sucesso. Aqueles que “resistem” diariamente, com profissionalismo,

conhecimento, disponibilidade, sem fotografias nos jornais, homenagens públicas, Comendas atribuídas, independentemente da “cor” dos Governos (também locais ou nacionais), são, muitas vezes quem merece o reconhecimento do trabalho feito!

Claro que sabemos que, como em tudo, há de tudo. Mas há quem mereça um enorme OBRIGADO, por parte de todos nós, agentes políticos com diversas responsabilidades! O meu, como cidadão e como Autarca, fica aqui registado! Permitam-me que o dirija especialmente à Junta de Freguesia de Paranhos.

Pedro Sampaio
Presidente da Assembleia
de Freguesia de Paranhos



PRÓXIMAS ATIVIDADES!*

OUTUBRO

Um Mês...Uma Visita | Avintes: Roteiro Cultural

Dia 16 | 14h00

Inscrição obrigatória, a partir do dia 1 de outubro, na Casa da Cultura de Paranhos ou através do 225 507 676.

Gratuito, com vagas limitadas

Concerto de Música de Câmara

Dia 18 | 21h00

Parceria com a Academia de Música de Costa Cabral
Centro Comunitário do Monte Pedral
Entrada livre

Projeto Entrelaçar | Pavilhão da Água

Dia 19 | 9h30

Para crianças dos 6 aos 12 anos, que frequentem Escolas de Paranhos, acompanhadas pelo Encarregado de Educação, ambos com residência na Freguesia de Paranhos
Inscrição obrigatória.

Mais informações: geral@jfparanhos.pt

Gratuito, com vagas limitadas

Exposição de Pintura – Mostra coletiva de artistas luso brasileiros

De 19 a 31

Inauguração dia 19, às 16h00

Casa da Cultura de Paranhos

Entrada livre

Festival VERTEATRO 2024

Dia 19, 25 e 26 | 21h00

Produção: TIPAR Teatro

Auditório da Freguesia de Paranhos

Entrada livre

Cãominhada

Dia 20 | 10h30 – 11h30

Trajetos Parque da Asprela ao Jardim de Arca de Água

Parceria Vivaanimal

Inscrição obrigatória

Sessão sobre Alimentação Saudável

Dia 23 | 14h30 – 17h00

Parceria Nestlé e Cruz Vermelha Portuguesa

Casa da Cultura de Paranhos

Entrada livre

Porque hoje é sexta... | Associativismo

Dia 25 | 17h30

Casa da Cultura de Paranhos

Parceria com o Grupo Coral dos Professores do Porto

Entrada livre

NOVEMBRO

Fado à Porta | Quinta de S. Romão

Dia 2 | 17h00

Rua Horácio Marçal, 351 - 4200-003 Porto

Entrada livre

Passeio Convívio de S. Martinho 2024

Dia 4 – Inscrição das 9h15 às 11h00, nos seguintes locais:

- No Auditório da Junta de Freguesia – saída da Junta no dia 11;

- No Parque Infantil do Amial (Sede da Associação de Moradores do Amial) – saída do Regado no dia 11;

- Nas instalações da Igreja da Areosa (Parque de estacionamento nas traseiras da Igreja) – saída da Areosa no dia 11;

- No Espaço Sênior, Arca de Água (Gruta do Jardim de Arca de Água) – saída do Vale Formoso (em frente ao antigo cinema) no dia 11.

Da parte da tarde, das 14h00 às 16h30, na Junta de Freguesia, mediante disponibilidade de vaga.

Recenseados em Paranhos

Custo: 20,00€ (almoço, tarde dançante com música ao vivo e transporte incluído)

Vagas limitadas

Exposição de Pintura de Inês Baptista e Luísa Afonso

De 9 a 22

Inauguração dia 9, às 16h00

Casa da Cultura de Paranhos

Entrada livre

Sessão sobre Saúde Mental e Risoterapia

Dia 9 | 16h00 – 17h30

Parceria Universidade Fernando Pessoa e

Terapeuta Teresa Basto

Casa da Cultura de Paranhos

Entrada livre

Projeto Entrelaçar | A definir

Dia 16 | 9h30

Para crianças dos 6 aos 12 anos, que frequentem Escolas de Paranhos, acompanhadas pelo Encarregado de Educação, ambos com residência na Freguesia de Paranhos
Inscrição obrigatória. Mais informações:

geral@jfparanhos.pt

Gratuito, com vagas limitadas

Workshop de Compostagem Caseira

Dia 16 | 11h00 – 12h00

Parceria Lipor

Espaço Sênior Arca de Água (Gruta do Jardim de Arca de Água)

Entrada livre

Noite de Jazz

Dia 16 | 21h30

Parceria com o Grupo Coral e o Grupo de Jazz da FEUP

Auditório da Freguesia de Paranhos

Entrada livre

Um Mês...Uma Visita | Visita guiada à Oficina da Regueifa e do Biscoito (Valongo)

Dia 19 | 14h00

Inscrição obrigatória, a partir do dia 4 de novembro, na Casa da Cultura de Paranhos ou através do 225 507 676.

Gratuito, com vagas limitadas

Porque hoje é sexta... | A liberdade do corpo

Dia 22 | 17h30

Casa da Cultura de Paranhos

Parceria com o Grupo Coral dos Professores do Porto

Entrada livre

Concerto da Banda 9500

Dia 23 | 21h30

Auditório da Freguesia de Paranhos

Entrada livre

Inscrição ATL de Natal 2024

De 25 a 29 – Inscrição online

Mais informações: 225020046 ou

educacao@jfparanhos.pt

Vagas limitadas

Projeto Saúde e Bem-Estar – Rastreios Gratuitos

Dia 29 | 10h00-13h00 e 14h00-16h30

Parceria com a Farmácia Sá

Espaço Sênior Arca de Água (Gruta do Jardim de Arca de Água)

Entrada livre

Mercado de Natal de Teresa

Figueiredo – Exposição de Artesanato

De 30 de novembro a 6 de dezembro

Inauguração dia 30, às 16h00

Casa da Cultura de Paranhos

Entrada livre

DEZEMBRO

Inscrição ATL Férias Divertidas 2024

De 1 a 15 – Inscrição online

Decorre nos dias 1 a 26 de julho, das 8h00 às 18h30, nos ATL da Freguesia de Paranhos

Mais informações: 225020046 ou

educacao@jfparanhos.pt

Vagas limitadas

Fado à Porta | Escola Secundária António Nobre

Dia 7 | 17h00

Rua Aval de Cima 128 - 4200-107 Porto

Entrada livre

Concerto Meditativo de Taças Tibetanas

Dia 7 | 16h00 – 17h30

Terapeuta Sandra Basto

Casa da Cultura de Paranhos

Vagas limitadas

Um Mês...Uma Visita | Visita guiada ao Museu Interativo da Fábrica do Chocolate

Dia 11 | 9h00

Inscrição obrigatória, a partir do dia 2 de dezembro, na Casa da Cultura de Paranhos ou através do 225 507 676.

Gratuito, com vagas limitadas

Books Help! Feira do Livro Solidária

De 13 a 19

Casa da Cultura de Paranhos

Entrada livre

Projeto Entrelaçar | Museu do Chocolate

Dia 14 | 9h00

Para crianças dos 6 aos 12 anos, que frequentem Escolas de Paranhos, acompanhadas pelo Encarregado de Educação, ambos com residência na Freguesia de Paranhos
Inscrição obrigatória. Mais informações:

geral@jfparanhos.pt

Gratuito, com vagas limitadas

Comemoração do Natal 2024

Dia 17 | 14h30

Espaço Sênior Arca de Água

Entrada livre

*Todo o programa de atividades está sempre sujeito a alterações.

>> ATIVIDADES PERMANENTES

Aulas de Reabilitação Física e Hidroginástica

Gostaria de melhorar a sua capacidade física e equilíbrio, diminuir o risco de doenças cardíacas, prevenir a atrofia muscular e fadiga? De uma forma geral melhorar a sua condição física? Para mais informações e inscrição contacte o Gabinete de Animação Sociocultural da Freguesia de Paranhos, através do 225 020 046 ou animacao@jfparanhos.pt



Movimento Paranhos Zero Desperdício



Para os interessados em fazer doações ou em obter mais informações, devem contactar a Junta de Freguesia de Paranhos, através do e-mail: servico.social@jfparanhos.pt
Ajude-nos no combate ao desperdício alimentar!

CONTACTOS

Subscreva a nossa NEWSLETTER em www.jfparanhos-porto.pt

Para mais informações contacte a Junta de Freguesia através do 225 020 046 (chamada para a rede fixa nacional) ou geral@jfparanhos.pt
Siga-nos em:

/freguesia.paranhos