

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 viaja até Paris

Caros Paranhenses,
Caros Amigos,
Mais um Ano está a chegar ao fim. No que respeita ao contexto internacional, foram e continuam a ser, momentos de guerra, de violência, de destruição e, sobretudo, da perda sempre desnecessária e trágica de milhares de vidas humanas, que marcam 2023.

A incerteza de um futuro próximo com melhores perspectivas é a grande certeza para 2024! E todo o efeito "dominó" destes conflitos já globais coloca à vida dos portugueses e, portanto, também a todos nós, enormes desafios a que o poder político tem, obrigatoriamente de estar atento. A começar pelo Poder Central, mas também sem dispensar o Poder Local, ou seja, as Autarquias.

É tempo de fazer opções sensatas, é tempo de olhar ainda com mais atenção para os mais vulneráveis da sociedade, é tempo de adequar as decisões políticas às necessidades reais das Famílias, dos jovens, dos mais velhos, dos que vivem sós, dos que necessitam de cuidados de saúde, mas também dos que querem iniciar as suas vidas, criar os seus empregos, em suma, melhorar a Vida.

Este tempo de Natal é sempre pródigo em reflexões e afirmações deste género, mas...e depois? O que fica destas intenções após as festividades? Promessas, intenções, boa vontade.

Os "Natais" não podem, pois, serem inconsequentes. Todos temos de elevar os patamares de exigência e de compromisso, qualidade e competência. Os cidadãos têm de se interessar cada vez mais pela "coisa" pública, não podem delegar "noutros" ou "nos outros", aquilo a que compete a cada um decidir. Por sua vez, os políticos – todos – não podem olhar apenas ao exercício do Poder. Têm de, a partir desse(s) Poder(es) e da atividade política, serem verdadeiros agentes da mudança, com visão de futuro, ética, responsabilidade, isenção e competência.

Como sabemos, o ano de 2024 será recheado destes momentos de decisão. Que ninguém fuja às suas responsabilidades: de participação, de escolha, de exigência, de prestação de contas, de competência e de solidariedade.

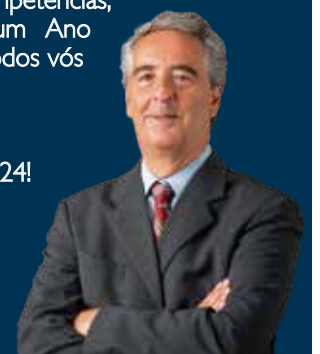
Entretanto, aproveitemos estes momentos festivos para estar com os nossos familiares e amigos, celebrar a espiritualidade desta quadra, independentemente de qualquer que seja o Credo ou a Religião e/ou de que forma os sintamos. Valorizemos as "pequenas" coisas da Vida. Aproveitemos os momentos de saúde e contribuamos para as "pequenas" coisas das vidas dos nossos semelhantes.

Quanto à Junta de Freguesia de Paranhos, estamos certos que sabem que estamos aqui para, no âmbito das nossas competências, fazermos de 2024 um Ano muito melhor! Com todos vós e para todos vós!

FELIZ NATAL
E UM EXCELENTE 2024!

Um abraço amigo do
Miguel Seabra,

Presidente da Junta de
Freguesia de Paranhos



66ª Volta a Paranhos e 112º Aniversário do Salgueiros

Passeios da Freguesia de Paranhos

**Novos locais para inscrição
e partida dos passeios de
convívio mensal**

**Mais informação na página 3
e na agenda.**



Paranhos viaja até Paris

Outubro foi um mês muito especial para os cerca de 160 paranhenses que voaram até Paris na companhia da freguesia de Paranhos, numa viagem única. Foram realizadas quatro viagens de três dias cada uma, proporcionando aos visitantes conhecer a romântica, histórica e cativante cidade, que mantém o magnetismo de atrair pessoas de todo o mundo.

Os nossos grupos tiveram a oportunidade de conhecer e visitar os mais emblemáticos monumentos, museus, cafés e jardins da cidade luz, tão característicos e únicos, caracterizados pela sua grandiosidade e elegância, impregnados de história, que lhe confere uma autenticidade difícil de igualar.

Nesta viagem não faltaram os passeios pelas principais avenidas e praças como os Champs Elysées, onde imperam as lojas de luxo, a praça do Trocadero onde a vista para a Torre Eiffel é



No famoso Quartier Latin, bairro conhecido pela vida borbulhante dos estudantes e de frente para o famoso Jardim do Luxemburgo, ergue-se o Panteão onde se encontram sepultadas figuras históricas de França, como Napoleão, Voltaire ou Rousseau, e que igualmente mereceu uma passagem dos animados grupos de turistas paranhenses.

A visita a Paris não estaria completa sem a visita à Basílica do Sacré Coeur, a catedral situada no bairro de Montmartre, também conhecido pelo bairro dos artistas, e que permite uma das mais belas vistas sobre a cidade de Paris, onde os visitantes tiveram oportunidade de adquirir os souvenirs e passear nas suas famosas ruas e ruelas, cheias de cor e arte.

rainha e permite a vista desafogada sobre o Champ de Mars, a oportunidade de visitar o emblemático Arco do Triunfo, monumento construído por Napoleão Bonaparte para imortalizar as vitórias do exército francês, a visita à Catedral de Notre Dame de Paris, situada na ilha da cidade, berço de Paris, em pleno rio Sena. Foi no majestoso Sena que todos desfrutaram de um belíssimo cruzeiro no Bateau Mouche, que permitiu conhecer de uma perspetiva diferente e única monumentos como o Museu d'Orsay, uma antiga estação de comboios, o Museu do Louvre ou o Hôtel de Ville, edifício que alberga a Câmara Municipal de Paris e passar sob as características pontes, nomeadamente pela emblemática ponte Alexandre III.



> DESTAQUE

Centenas de livros mudaram de mãos na "Books Help!"



A Junta de Freguesia de Paranhos realizou mais uma edição da "Books Help! – Feira do Livro Solidária", entre os dias 25 de novembro e 7 de dezembro, na Casa da Cultura. À semelhança das edições anteriores, os visitantes puderam trocar um livro,

por um género alimentar, um artigo de higiene ou por um donativo de 1€, a favor da Loja Social de Paranhos. Esta iniciativa, além do seu caráter solidário, pretende promover os autores, o livro e a leitura. No intuito de abranger o maior número de pessoas possível, nesta edição da "Books Help!", limitamos a 10, o número de livros que poderiam ser "adquiridos" por pessoa, por dia. A abertura da feira ocorreu com a magnífica interpretação de diversas peças musicais, por alunos da Academia de Música de Costa Cabral. Para enriquecer este dia, durante a tarde, dinamizou-se um momento de poesia, com a participação de Sara Príncipe, que pertence ao Grupo Onda Poética, e dos demais

presentes na sala de exposições da CCP, que partilham do gosto por este género literário. Graças à generosidade de todos quantos participaram na "Books Help!", foram doados à Loja Social de Paranhos numerosos géneros alimentares e produtos de higiene, que certamente proporcionarão um maior bem-estar às famílias que aí são apoiadas. Bem-hajam todos aqueles que contribuíram para o sucesso desta iniciativa! Se tiver livros, em bom estado, que não pretende voltar a ler, pode doá-los à Casa da Cultura, enriquecendo o acervo da Biblioteca aí existente e/ou a oferta literária da próxima Feira a realizar.

Houve (muita) música no Auditório

Em dois sábados de novembro, à noite, a música "tomou conta" do Auditório da Freguesia, proporcionando experiências positivas e enriquecedoras, aos apreciadores do jazz e das sonoridades do tango.

No dia 4, o Che Chabón Trio apresentou-se na sala maior da autarquia, exibindo uma combinação inesperada de instrumentos: o bandolim, a bateria e o piano. Os três músicos que formam este trio, transportaram o público num "carrossel de emoções" absolutamente singular, através de uma

viagem fantástica pela música, atravessando Piazzolla, reinterpretando clássicos do jazz e passando por outros clássicos do Tango.

No dia 11, coube exclusivamente ao jazz a responsabilidade de animar a plateia, tendo-se apresentado em palco, num espetáculo com mais de duas horas de duração, o trio de jazz "La Vie en Swing", interpretando temas icónicos em francês, e o grupo "Diana Basto Quarteto". Duas variantes deste género musical, de excecional qualidade e com créditos há muito tempo firmados no nosso país.



Novos locais para inscrição e partida dos Passeios da Freguesia de Paranhos



A partir de janeiro de 2024, a Junta de Freguesia de Paranhos, irá realizar algumas mudanças ao local de inscrição e partida dos passeios mensais. Com estas alterações pretende-se que o processo seja mais fácil para todos os que pretendem usufruir destas atividades, havendo mais locais de inscrição dispersos pela freguesia.

Assim passam a haver 4 locais de inscrição para cada um dos respetivos pontos de partida do autocarro, acrescentando um novo local de saída, junto ao antigo cine-teatro Vale Formoso. Desta forma os locais de inscrição serão os seguintes:

- Auditório da Freguesia de Paranhos para quem pretende ir no dia que o autocarro sai da Junta.
- Associação de Moradores do Bairro do Amial (junto ao parque infantil do Amial) para quem pretende ir no dia que o autocarro sai do Regado.
- Serviços administrativos nas traseiras da Igreja da Areosa (junto ao parque de estacionamento) para quem pretende ir no dia que o autocarro sai da Areosa.
- Espaço Sénior da Gruta da Arca de Água (Gruta do Jardim de Arca de Água) para quem pretende ir no dia que o autocarro sai do Vale Formoso.

Os diferentes postos de atendimento irão realizar as inscrições em simultâneo, no dia marcado para o efeito, das 9h00 às 12h00 e a calendarização dos respetivos passeios e data das inscrições será divulgada nos meios habituais. Cada pessoa poderá optar pelo autocarro que pretende e dirigir-se ao local de inscrição correspondente a esse autocarro, para realizar a inscrição.

Desta forma, a Junta de Freguesia considera que será uma nova experiência para todos, mas acredita que irá trazer benefícios designadamente para os cidadãos que residem em locais mais afastados do edifício sede da Junta de Freguesia, diminuindo o tempo de deslocação para o local de inscrição no passeio e tomando este processo mais próximo de todos.

Em caso de dúvida, contacte o Gabinete de Animação Sociocultural da Freguesia de Paranhos, através do 225 020 046 ou animacao@jfparanhos.pt

> AÇÃO SOCIAL

Passeio a Fátima

Em setembro, após a pausa de verão, a Junta de Freguesia de Paranhos promoveu o habitual passeio convívio a Fátima, desta vez com a novidade da visita aos Valinhos. Face à grande afluência de Paranhenses teve de ver aumentado o número de viagens inicialmente planeadas, abrangendo cerca de 250 idosos.

Neste passeio foi possível visitar o Santuário de Nossa Senhora do Rosário de Fátima, local de peregrinação e turismo religioso, que faz memória do seu acontecimento fundante, as aparições de Nossa Senhora aos três pastorinhos em 1917.

O almoço decorreu em Porto de Mós, no restaurante Dom Abade, onde foi possível degustar a gastronomia da região e confraternizar entre todos.

Estes passeios de convívio visam promover uma oportunidade de encontro, partilha e convívio, para além de ser um ótimo meio de combater a solidão junto dos mais seniores. Procura-se ainda, permitir dar a oportunidade de conhecer ou voltar a visitar outras localidades, sendo também um excelente contributo para o enriquecimento cultural dos participantes.



> AÇÃO SOCIAL

Passeio Convívio de São Martinho

A Junta de Freguesia de Paranhos, como tradição, antecipou a celebração do Dia de S. Martinho, com um passeio e almoço convívio, tendo como destino Canas de Senhorim. Este magusto juntou cerca de 270 Paranhenses, que não quiseram faltar a este saudável convívio, onde não faltaram as castanhas assadas e a animação musical ao vivo.

A primeira paragem para reforço do pequeno-almoço foi em Aveiro, onde foi possível passear e degustar algumas das iguarias da “Veneza de Portugal”. O almoço decorreu na Quinta da Boiça, em Canas de Senhorim, que agradou positivamente os participantes com uma variedade de entradas, o cozido à portuguesa como prato principal e sobremesa, com um sabor de comida caseira e muito deliciosa. Ao longo do almoço e da tarde, a animação foi uma constante, com música ao vivo, onde foi possível ainda dar um pézinho de dança.

Desta forma a Junta de Freguesia de Paranhos proporciona momentos de convívio, alegria e o estreitar de relações entre os participantes, ao

mesmo tempo que preserva as tradições populares. Fique atento à agenda e participe nos próximos passeios.



Nova bicicleta do 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.

No âmbito do Orçamento Colaborativo 2023, o projeto do Pedalar Sem Idade conseguiu financiamento para a aquisição de uma bicicleta, que será exclusiva para a freguesia de Paranhos. Em breve a nova bicicleta será apresentada ao paranhenses e iniciará os seus passeios pelos locais emblemáticos de Paranhos.

Caso esteja interessado em participar como voluntário neste projeto poderá fazê-lo através dos seguintes contactos:

934 336 764 ou porto@pedalarsemidade.pt

Fique atento às redes sociais da Freguesia de Paranhos (@freguesia.paranhos) e da Pedalar Sem Idade - Porto (@pedalarsemidadeporto)!

Programa “Estamos Juntos”

O Programa “Estamos Juntos” visa dar uma solução integrada e gratuita à população sénior, com mais de 65 anos e que viva em situação de isolamento social e se encontrem em situação de carência humana.

Pretende ser um serviço de apoio em situação de emergência através da teleassistência (disponível 24h/365), que contribui para o aumento do sentimento de segurança e confiança, garantindo uma assistência em tempo útil em ocorrências relacionadas com a saúde, segurança e habitação.

A Junta de Freguesia de Paranhos é parceira deste programa com a Câmara Municipal e a Domus Social, estando ao dispor para receber candidaturas através do nosso Gabinete de Serviço Social (225 020 046 ou servico.social@jfparanhos.pt).

Caso esteja interessado ou conheça alguém, entre em contacto!



> EDUCAÇÃO, DESPORTO, JUVENTUDE E LAZER

Projeto Entrelaçar- Exposição Bodies (corpos humanos reais)

O Projeto Entrelaçar em novembro levou pais e filhos à exposição Bodies, no Edifício da Alfandega do Porto.

Apesar de o corpo humano ser abordado nas disciplinas de Estudo do Meio e Ciências Naturais a visualização de imagens em papel e a visualização ao vivo de corpos reais, tiveram um grande impacto em miúdos e graúdos! Entre o espanto, o receio e a curiosidade, ao longo de várias salas foi possível verem ao detalhe os sistemas nervoso, muscular, esquelético e circulatório, os aparelhos digestivos, urinário, reprodutivo (desenvolvimento fetal) e respiratório. Vários corpos masculinos e femininos e mais de 100 órgãos reais que foram doados à ciência, permitiram a realização desta exposição.

Foi uma visita de descoberta educativa e pedagógica, tanto para adultos como para crianças, pois de sala em sala visualizaram a localização dos órgãos, dimensão e relação entre os mesmos, as terminações nervosas que percorrem o corpo, fetos e embriões em várias fases, o interior do



cérebro e a musculatura necessária para determinados movimentos na prática desportiva.

Uma manhã de boa manhã de estudo para pais e filhos.

> EDUCAÇÃO, DESPORTO, JUVENTUDE E LAZER

Projeto Entrelaçar – Visita ao Museu do Biscoito, em Valongo

“Oficina da Regueifa e do Biscoito de Valongo.”

Espaço museológico localizado no antigo quartel dos Bombeiros Voluntários de Valongo, dedicado à história do fabrico da regueifa e do biscoito (produtos típicos do concelho de Valongo), bem conhecidos da nossa cidade do Porto.

Foi uma experiência interativa e audiovisual ao longo da história do setor da panificação em Valongo, que começou com um filme em 3D, seguida de uma visita guiada pela exposição "Do Grão ao Pão".

Com uma explicação detalhada desde o início do processo produtivo dos diferentes cereais usados no fabrico do pão e de biscoitos, passando pela moagem, a antiga padaria (nos séculos XVIII e XIX, tratava-se de uma casa familiar, onde existia um forno que permitia cozer pão e vender) e por fim a rota do pão, (tarefa das mulheres, que o levavam em canastras até ao Porto).

Depois desta imersão histórica, com recurso a fotografias antigas, hologramas pais e filhos “meteram a mão na massa” e confeccionaram os seus biscoitos de milho, segundo uma receita tradicional de Valongo.



O 8 de dezembro é, em Paranhos, o dia do Salgueiros!



De manhã, a mais antiga prova de estrada de Portugal inundou as ruas da nossa Freguesia com cerca de 2500 participantes, entre corrida, caminhada e a Voltinha dos mais pequenos. Foi uma manhã em cheio, com o pódio masculino composto inteiramente por atletas do Salgueiros e a vitória do lado feminino a sorrir também à equipa de Paranhos.

De tarde, na gala de aniversário, foram distinguidos atletas, treinadores, equipas e dirigentes, bem como, os sócios com 25 e 50 anos.

Foi um dia bonito, cheio de alma!

> CULTURA

O Fado continua a andar por aí...

O projeto Fado à Porta, que conta já com sete anos de existência na nossa freguesia, realizou três edições após a habitual interrupção para férias de



verão. Em outubro, esteve no Futebol Clube Amial Regado; em novembro, visitou o União Francos-Figueirense, uma coletividade, a dois anos, apenas, de se tornar centenária, e em dezembro ocupou a Escola Secundária Filipa de Vilhena, um estabelecimento de ensino de referência, por onde passaram largos milhares de alunos, desde a sua instalação, no Covelo, em 1958.

Em todas as sessões realizadas, a adesão do público foi uma constante, tendo sido absolutamente gratificante poder constatar o respeito e o entusiasmo das gentes de Paranhos (e arredores...), relativamente à “canção nacional” e ao desenvolvimento deste projeto de sucesso, já replicado noutras geografias. Esta iniciativa, conta com a dinamização de Sérgio Marques e de Cláudia Lopes, duas vezes bem conhecidas nesta freguesia, às quais o Fado já muito deve. Em Paranhos, a Cultura acontece!



Últimas vagas na Academia de Saberes

No intuito de abranger diferentes domínios e dar resposta à necessidade de ocupar o tempo livre de forma ativa e sadia, surgem novos cursos na oferta formativa da Academia de Saberes. O curso de Inteligência Emocional, a capacidade de conhecer e lidar com as emoções e sentimentos, decorre pelo segundo ano consecutivo na CCP e visa ajudar o indivíduo a detetar as barreiras de comunicação e a eliminá-las, nos diferentes contextos. Na Meditação com Cor, uma combinação entre a meditação, que promove uma conexão com as camadas internas da mente, e a pintura, são libertadas as emoções e energias reatadas. Se este curso o deixou curioso, venha experimentar! Resultando do gosto pela decoração, aliado à arte



de reciclar objetos abriu, também em outubro, o curso de artes decorativas., podendo ser ajustado aos gostos de cada um ou às épocas festivas. Poderá visitar uma mostra de trabalhos alusivos ao Natal, produzidos com recurso a um leque diversificado de técnicas e materiais reutilizáveis, que se encontra patente na CCP até aos Reis. Em janeiro, terá início o curso de Fotografia Digital, contemplando aulas presenciais, na Casa da Cultura, e ao ar livre. As vagas são limitadas, dando-se prioridade aos participantes no Workshop de Fotografia Digital, que decorreu no Jardim de Arca d’Água no passado dia 20 de outubro e que deu origem a este curso.

Uma “explosão de criatividade” aconteceu na sala de exposições da CCP



Paulo Ribeiro, recém-aposentado do Corpo da Guarda Prisional, com alma de artista e curso feito na Escola Superior de Belas-Artes do Porto, observa com atenção as alterações que vão ocorrendo nesta freguesia, onde reside há largos anos! Em “Paranhos ma.peada”, uma mostra de trabalhos diversos que, segundo o próprio autor, poderia aparentar ser uma “salgueirada”, não esteve patente apenas o olhar crítico do artista, assente, em larga medida, na exploração da Monografia de S. Veríssimo de Paranhos, datada de 1955. Detetava-se uma preocupação saudosista, em alguns dos elementos artísticos expostos, contrastando e complementando, de forma eficaz, as preocupações evidenciadas relativamente ao futuro próximo da freguesia. Não foram esquecidos, aspetos como a saturação das infraestruturas rodoviárias, o encerramento de serviços públicos ou, ainda, a especulação imobiliária. A ver vamos, se seremos de novo surpreendidos, mais cedo ou mais tarde, com a criatividade e a originalidade deste artista, invulgar e promissor.

2024: A Democracia faz 50 anos!

O ano em que brevemente entraremos – 2024 – será um ano marcante nas páginas da História contemporânea de Portugal. Iremos comemorar os 5ª nos da Revolução de Abril!
Essa data, esse dia, nas palavras de Sophia de Melo Breyner,
“Esta é a madrugada que eu esperava/O dia inicial inteiro e limpo/Onde emergimos da noite e do silêncio/E livres habitamos a substância do tempo”, marca o nascimento de um novo Portugal.
Sou da geração que na quarta feira, 24 de abril de abril de 1974, cantou o hino nacional de pé na sala de aula da então Escola Primária como todos os dias, de frente para a fotos de Marcelo Caetano e Américo Tomaz e, passada a turbulência vertiginosa do dia seguinte, cantou pela manhã de 26, Grândola Vila Morena, de Zeca Afonso!
Sou da geração que na quarta feira, 24 de abril de 1974, uma criança não podia brincar na rua, por “causa” da Polícia e na sexta feira, 26 de abril de 1974 essa criança saiu de casa com uma bola de futebol debaixo do braço, para jogar na rua e no recreio da Escola!
Sou da geração que aos sábados de manhã na Escola, tinha alguma atividade física recomendada

pela “Mocidade Portuguesa” e que no Sábado, 27 de abril de 1974, os portões da mesma escola se abriram para todos terem um recreio para brincar! Há lá maior dicotomia do que esta numa semana? Só foi possível porque uma palavra, um conceito, uma realidade emergiu em Portugal: DEMOCRACIA! E com a ela, a Liberdade.
E se a Democracia, “inventada” pelo Gregos, não tem donos, o 25 de abril de 1974 também não tem! E se alguma tiver, deixará de ser Democracia...
Muito haveria a dizer da qualidade desta, ao longo dos 50 anos que nos distanciam dessa madrugada. Houve os que a quiseram, á partida, formatar segundo velhos princípios revolucionários entretanto falidos. Houve os que a quiseram colocar refém de saudosistas, entretanto vencidos. Houve ainda os que a quiseram colocar ao serviço de “poderosos”, entretanto esquecidos.
Deixaremos estas análises historiográficas e políticas para os historiadores e cientistas sociais. Fiquemos nós, cidadãos comuns, com a responsabilidade de cuidar dela diariamente! Como? Com o respeito pelas liberdades de cada um, com os valores e princípios da seriedade, da solidariedade, da participação cívica. Mas também

da exigência desses mesmo valores a todos os agentes políticos, da renúncia à corrupção, da exaltação da coragem de olhar para o futuro, não com a temporalidade da eleição, mas com o desígnio da geração.
A Democracia, caras gerações mais novas, não é um estado permanente! A Democracia tem sempre a (pior) perspetiva de ser temporária. A juventude é o único lugar da vida onde se pode ver o futuro! Não recusem vê-lo. Porque ver a tempestade ao longe é o primeiro passo para a segurança.
Comemoremos, pois, o 25 de abril! Sem atavismos ideológicos, sem receios discursivos e sem dúvidas quanto á sua importância para o que é e o quem tem de melhor este nosso Portugal!
E nas palavras de Jorge de Sena:

“Não hei-de morrer
Sem saber qual a cor da Liberdade!”

Pedro Sampaio
Presidente da Assembleia
de Freguesia de Paranhos



Projeto Paranhos Sorridente 2023/2024

O Projeto Paranhos Sorridente é fruto de uma parceria entre a Faculdade de Medicina Dentária da UP e a Junta de Freguesia de Paranhos e que começou no mês de outubro, as sessões sobre saúde oral na EB do Bom Pastor.



Estas sessões visam contribuir para a promoção da saúde oral junto dos mais novos e consequentemente chegar até às suas famílias.

O projeto integra duas fases; na primeira fase, os alunos do 3º ano da disciplina de Medicina Dentária Preventiva e Comunitária da FMDUP irão dinamizar durante uma manhã, atividades junto dos alunos de todas as Escolas do 1º Ciclo da Freguesia, por forma a incentiva-los para a importância da saúde oral, da escovagem correta dos dentes, dos cuidados com a alimentação, entre outros assuntos no âmbito da saúde e na segunda fase, será realizada uma avaliação gratuita da saúde oral dos alunos do 1º ano, com rastreio a realizar na Clínica Pedagógica da Faculdade de Medicina Dentária da UP.

Desse rastreio oral na Faculdade, irá resultar um boletim para cada aluno, com a indicação da necessidade de tratamento, que será entregue aos encarregados de educação pelos professores, podendo recorrer aos serviços da FMDUP para realizar os tratamentos, usufruindo das condições

especiais do protocolo existente entre a Junta de Freguesia de Paranhos e a Faculdade.



Programa Saúde Oral apoia famílias carenciadas

O programa “+Saúde Oral” promovido pela Junta de 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 destararizações.

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 Junta de Freguesia de Paranhos tem um Programa de Esterilização de Animais, em parceria com a Associação Miacis – Proteção e Integração Animal. 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 autarquia, ao longo deste ano já participou financeiramente a esterilização de mais de 30 animais de companhia de famílias carenciadas.

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!



PRÓXIMAS ATIVIDADES!*

JANEIRO

Fado à Porta | Espaço Sénior Arca de Água

Dia 6 | 17h00
Gruta do Jardim de Arca de Água
Praça Nove de Abril - 4200-422 Porto
Entrada livre

Passeio Mensal a Almeirim-Alpiarça

Dia 10 – **Inscrição das 9h30 às 12h00, nos seguintes locais:**
- No **Auditório da Junta de Freguesia** – saída da **Junta** no dia **16**;
- No **Parque Infantil do Amial** (Sede da Associação de Moradores do Amial) – saída do **Regado** no dia **18**;
- Nas **instalações da Igreja da Areosa** (Parque de estacionamento nas traseiras da Igreja) – saída da **Areosa** no dia **23**;
- No **Espaço Sénior Arca de Água** (Gruta do Jardim de Arca de Água) – saída do **Vale Formoso** (em frente ao antigo cinema) no dia **25**.
Da parte da tarde, das 14h00 às 16h30, na Junta de Freguesia, mediante disponibilidade de vaga.
Almoço no restaurante “O Forno” em Almeirim e visita à Casa/Museu dos Patudos em Alpiarça
Recenseados em Paranhos
Custo: 20,00€ (transporte, almoço e visita ao museu incluído)
Vagas limitadas

Exposição “Talentos e Arte”

De 12 a 19
Inauguração dia 12, às 17h30
Grupo Coral dos Professores do Porto
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Sessão “O Ser Confrade”

De 12 | 18h00
Confraria dos Doces de Paranhos
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Um Mês...Uma Visita | Visita guiada à Casa Museu Teixeira Lopes

Dia 19 | 14h30
Inscrição obrigatória, a partir do dia 3 de janeiro, na Casa da Cultura de Paranhos, através do 225507676 ou casadacultura@jfparanhos.pt
Gratuito, com vagas limitadas

Tertúlias “Portugal Culto e Oculto” | Pio Latrocínio

Dia 24 | 15h30
Orador: Matos Godinho
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

FEVEREIRO

Inscrição ATL Férias de Carnaval 2024

De 1 a 5 – Inscrição online
Decorre nos dias 12 e 14 de fevereiro, das 8h00 às 18h30, nos ATL da Freguesia de Paranhos
Mais informações: 225020046 ou educacao@jfparanhos.pt - Vagas limitadas

Exposição de Pintura de Rúben Zacarias

De 3 a 16 de fevereiro
Inauguração dia 3, às 16h00
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Fado à Porta | Quinta de S. Romão

Dia 3 | 17h00
Sede do Rancho Folclórico de Paranhos
Rua Horácio Marçal, 351 - 4200-003 Porto
Entrada livre

Passeio Mensal “Rota do Lindoso”

Dia 7 – **Inscrição das 9h30 às 12h00, nos seguintes locais:**
- No **Auditório da Junta de Freguesia** – saída da **Junta** no dia **15**;

- No **Parque Infantil do Amial** (Sede da Associação de Moradores do Amial) – saída do **Regado** no dia **20**;
- Nas **instalações da Igreja da Areosa** (Parque de estacionamento nas traseiras da Igreja) – saída da **Areosa** no dia **22**;
- No **Espaço Sénior Arca de Água** (Gruta do Jardim de Arca de Água) – saída do **Vale Formoso** (em frente ao antigo cinema) no dia **27**.
Da parte da tarde, das 14h00 às 16h30, na Junta de Freguesia, mediante disponibilidade de vaga.
Almoço no restaurante “Porta do Mezio”, visita ao Parque, Soajo, Lindoso, Sra. da Peneda...
Recenseados em Paranhos
Custo: 20,00€ (transporte, almoço e visita ao Parque incluído)
Vagas limitadas

Festa de Carnaval 2024

Dia 12 | 14h00
Baile de Carnaval (uso de máscaras), tarde dançante e lanche convívio.
Parceria com a AOSL
Espaço Sénior Arca de Água
Entrada livre

Um Mês...Uma Visita | Visita guiada ao Museu Papel-Moeda

Dia 16 | 14h30
Inscrição obrigatória, a partir do dia 1 de fevereiro, na Casa da Cultura de Paranhos, através do 225507676 ou casadacultura@jfparanhos.pt
Gratuito, com vagas limitadas

Porque hoje é sexta...

Dia 23 | 18h00
Casa da Cultura de Paranhos
Parceria com o Grupo Coral dos Professores do Porto
Entrada livre

Exposição da Oficina de Pintura da FEUP

De 24 de fevereiro a 8 de março
Inauguração dia 24, às 16h00
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

MARÇO

Inscrição ATL Férias de Páscoa 2024

De 1 a 10 – Inscrição online
Decorre nos dias 25 de março a 5 de abril, das 8h00 às 18h30, nos ATL da Freguesia de Paranhos
Mais informações: 225020046 ou educacao@jfparanhos.pt
Vagas limitadas

Fado à Porta | Polo Intergeracional de Paranhos

Dia 2 | 17h00
Bairro de São Tomé
Alameda 25 de Abril, 170, loja 3 - 4200-530 Porto
(em frente ao Ringue de S. Tomé)
Entrada livre

Passeio Mensal Vouzela-Lamego

Dia 6 – **Inscrição das 9h30 às 12h00, nos seguintes locais:**
- No **Auditório da Junta de Freguesia** – saída da **Junta** no dia **12**;
- No **Parque Infantil do Amial** (Sede da Associação de Moradores do Amial) – saída do **Regado** no dia **14**;
- Nas **instalações da Igreja da Areosa** (Parque de estacionamento nas traseiras da Igreja) – saída da **Areosa** no dia **19**;
- No **Espaço Sénior Arca de Água** (Gruta do Jardim de Arca de Água) – saída do **Vale Formoso** (em frente ao antigo cinema) no dia **21**.
Da parte da tarde, das 14h00 às 16h30, na Junta de Freguesia, mediante disponibilidade de vaga.
Almoço no restaurante “Quinta da Avó”, visita ao Monumento da Virgem Milagrosa de Campia, Sra. Dos Remédios, Lamego...

Recenseados em Paranhos
Custo: 20,00€ (transporte, almoço e visita ao Monumento da Virgem Milagrosa de Campia incluído)
Vagas limitadas

Comemoração do Dia Internacional da Mulher 2024

8 de março de 1975 – Data reconhecida pela ONU
Visita a todos os Centros de Dia da Freguesia de Paranhos, relembrar os 49 anos desta data, numa luta de séculos!

Um Mês...Uma Visita | Visita interpretativa ao Edifício da Alfândega do Porto

Dia 15 | 14h30
Inscrição obrigatória, a partir do dia 1 de março, na Casa da Cultura de Paranhos, através do 225507676 ou casadacultura@jfparanhos.pt
Gratuito, com vagas limitadas

Exposição de Pintura “ESCAPE ONÍRICO”

De 16 de março a 5 de abril
De Dalila D'Alte
Inauguração dia 16, às 16h00
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Tertúlias “Portuenses Ilustres” | Almeida Garrett “O Romântico Pragmático”

Dia 16 | 16h00
Orador: Prof. César Santos Silva
Auditório da Freguesia de Paranhos
Entrada livre

Tertúlias “Portugal Culto e Oculto” | Migração Portuguesa Século XIX

Dia 20 | 15h30
Orador: Matos Godinho
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Comemoração da Páscoa 2024

Dia 26 | 14h30
Evento musical em parceria com a AOSL
Espaço Sénior Arca de Água
Entrada livre

Porque hoje é sexta...

Dia 22 | 18h00
Casa da Cultura de Paranhos
Parceria com o Grupo Coral dos Professores do Porto
Entrada livre

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

VIAGEM TEMÁTICA ROMA-VATICANO EM OUTUBRO DE 2024

Inscrição a 1 de fevereiro de 2024

Fique atento às nossas redes sociais!

Mais informações em breve!

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