

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



Festas em Honra de Nossa Senhora da Saúde animam Paranhos

1ª edição do Paranhos a Banhos



Férias Desportivas enriquecem o verão dos mais novos



Caros Paranhenses,

Caros Amigos,

Sucesso!

É a palavra que se nos ocorre para descrever todas as atividades levadas a cabo pela Junta de Freguesia de Paranhos, por sua iniciativa ou nas diversas parcerias, neste Verão de 2023.

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, a primeira edição do Paranhos a Banhos, outras 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, a Educação, o Património edificado (cemitério incluído) e sem o menor descontrolo financeiro. Bem pelo contrário. O que é, aliás, uma imagem de marca desde 2001 na gestão da nossa Freguesia.

Foi, como se costuma dizer, um Verão "em cheio"!

Assim, dos mais novos aos mais velhos, a Junta de Freguesia de Paranhos proporcionou momento de lazer e de convívio que de certeza tomaram 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 a palavra com que iniciámos este Editorial: sucesso. 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 do
Miguel Seabra,

Presidente da Junta de
Freguesia de Paranhos



Festas em Honra de Nossa Senhora da Saúde

Ao longo de 20 dias, os visitantes, a animação, a música e a cor inundaram o Jardim de Arca d' Água e a zona envolvente.
A animação no palco foi variada e de qualidade, onde destacamos as atuações dos Banda Lusa, do Toy e de Fernando Rocha, entre outros, incluindo associações e artistas da nossa Freguesia. No cartaz relevamos também o Festival Internacional de Folclore e a Noite de Fados.
As festas deste ano contaram com uma grande

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.
Os milhares de visitantes puderam ainda usufruir das Noites do Euro, de dois grandiosos espetáculos de fogo de artifício e de uma novidade deste ano, um pórtico interativo, alusivo às festividades, onde decorreu a inauguração das

iluminações, com um espetáculo musical no Jardim de Arca d'Água.
No dia 15 de agosto como é tradição, decorreu a majestosa procissão, com milhares de participantes e 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.



Iª edição do Paranhos a Banhos

Durante a primeira quinzena de agosto os paranhenses foram a banhos, numa atividade gratuita, promovida pela primeira vez pela Junta de Freguesia de Paranhos, que decorreu na Praia de Matosinhos.
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.
Em dois dias chuvosos, a praia foi substituída por passeio de autocarro, no primeiro dia a viagem foi até Ofir, Póvoa de Varzim e Vila do Conde, e no segundo até Braga.
A boa disposição esteve sempre presente, criando

momentos bastantes agradáveis de conversa, animação e partilha. Para finalizar esta atividade a Junta de Freguesia de Paranhos surpreendeu os participantes com a oferta de um almoço, junto ao mar, no Restaurante Rochedo, em Perafita - Matosinhos.
Até ao próximo ano!



Movimento Paranhos Zero Desperdício

O Movimento Paranhos Zero Desperdício está implementado na freguesia de Paranhos desde junho de 2015.

Esta iniciativa prevê a recolha de excedentes alimentares confeccionadas nos refeitórios, cantinas,

hotéis, supermercados, máquinas de vending, que estão em boas e adequadas condições para o consumo humano, fazendo-os chegar a famílias em situação de precariedade alimentar.

Esta é uma prática legalmente enquadrada e respeitadora das boas regras de Higiene e Segurança Alimentar que garantimos tanto às nossas empresas doadoras como aos beneficiários diretos deste apoio.

A Junta de Freguesia de Paranhos garante todas as condições de logística e de higiene e segurança alimentar para que o Movimento Paranhos Zero Desperdício se torne uma realidade, pelo que contamos com a colaboração do maior número de doadores possíveis, para assegurar um número de refeições que permita apoiar cada vez mais famílias. Atualmente, os nossos principais doadores são a Cantina do Hospital de S. João, a Cantina da

Faculdade de Engenharia e da Faculdade de Medicina, o Hospital dos Lusíadas, a Loja Pingo Doce de Salgueiros, a Loja Lidl de Agramonte e a Serdial, e desde o mês de julho de 2015 já distribuímos cerca de 118.000 kg de alimentos equivalentes a 225.093 refeições.

Com esta iniciativa já foi possível apoiar mais de 150 agregados familiares da freguesia de Paranhos, após sinalização pelo Gabinete de Serviço Social da Junta de Freguesia, com custo e impacto ambiental reduzido evitando 113 toneladas de resíduos alimentares e reduzindo a emissão de 473 toneladas de CO2.

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!



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.

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!



Projeto Percursos e Cidadania – Início das oficinas em outubro



Em outubro, as Oficinas de Alfabetização e Literacias, no âmbito do projeto Percursos de Cidadania de Paranhos, reiniciam com mais participantes e muito entusiasmo.

A Casa da Cultura de Paranhos e o Espaço Sénior Arca de Água são palco de muitas aprendizagens e alegria para os adultos participantes nas Oficinas de Literacia, que decorrem duas vezes por semana, da parte da manhã. As oficinas, tal como

nos anos anteriores, são: Alfabetização e Literacia incluindo Literacia Digital e Arte e Cidadania. O trabalho realizado visa o desenvolvimento ao nível da leitura, escrita, numeracia, competências digitais e outras literacias, nomeadamente a literacia em saúde, cultural e artística. É uma experiência inclusiva e importante na aprendizagem individual e coletiva, desenvolvendo, desta forma, uma prática participativa e cidadã.

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, IEFP, Escola artística e Profissional Árvore, do Centro Qualifica Árvore, ESE/ Politécnico do Porto, Santa Casa da Misericórdia do Porto e 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, para inscrição enviem um email para: percursoscidadania@gmail.com

Para mais informações dirija-se à Casa da Cultura de Paranhos.



> AÇÃO SOCIAL

Aulas de Smartphone

Tem mais de 55 anos, tem um *smartphone*, mas não sabe tirar partido das suas funcionalidades? Gostava de tirar selfies, fazer vídeos, partilhar conteúdos nas redes sociais, falar com familiares e amigos, mas não sabe como fazer? Não se preocupe... Estas aulas foram pensadas para si!!! Esta iniciativa da Reformers, em parceria com a

Junta de Freguesia de Paranhos, vem ensinar a tirar o máximo partido dos *smartphones*.

Para mais informações e inscrição contacte o Gabinete de Animação Sociocultural da Freguesia de Paranhos, através do 225 020 046 ou animacao@jfparanhos.pt



> EDUCAÇÃO, DESPORTO, JUVENTUDE E LAZER

Projeto Entrelaçar 2023/2024



Estreitar laços entre pais e filhos através da participação conjunta em atividades lúdicas, pedagógicas e inovadoras, que aliam a diversão e o conhecimento, é o principal objetivo do Projeto Entrelaçar.

Este projeto que teve início no ano letivo 2010/2011, destinado a crianças entre os 6 e os 12 anos que frequentem estabelecimentos de

ensino da Freguesia, que acompanhados do respetivo encarregado de educação participam numa atividade. Estas ocorrem um sábado por mês no período da manhã, é gratuita, com inscrição obrigatória e vagas limitadas.

O Entrelaçar terá início no mês de outubro. Estejam atentos às nossas redes sociais e inscrevam-se!

ATL Férias Divertidas e Regresso às Aulas 2023

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

No ATL Férias Divertidas 2023, que decorreu de 3 a 28 de julho, 216 crianças foram todas as semanas à praia no período da manhã, praticaram Jiu-Jitsu, Capoeira, jogaram badminton, futebol, andebol e basquetebol e tiveram oficinas de expressão musical, plásticas, dança e culinária.

Com uma programação semanal diferenciada, fizeram ainda uma visita ao Sealife, libertaram muita energia no Jumpers, foram ao Jardim Zoológico da Maia e passaram um dia inteiro, no melhor parque

temático de diversões do norte do País, a Magikland.

Em setembro, de 4 a 15, antes do regresso às aulas, 150 crianças puderam ainda usufruir de alguns dias de praia, visitaram o Museu dos Descobrimentos (World of Discoveries) e passaram uma tarde divertida no minigolfe.

A par destas saídas, a prática desportiva 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 se ambientarem à nova Escola, fazer novos amigos e estimular o interesse pelas novas dinâmicas escolares.



> EDUCAÇÃO, DESPORTO, JUVENTUDE E LAZER

Férias Desportivas 2023

Durante o mês de julho, cerca de 180 crianças e jovens, entre os 8 e os 16 anos, participaram nas Férias Desportivas.

Esta atividade icónica da nossa freguesia é sinónimo de alegria, divertimento, amizade e novas experiências.

De forma a apoiar as famílias, durante o mês de

julho, na ocupação dos tempos livres dos mais jovens, a Junta de Freguesia disponibilizou mais um ano, um programa apelativo e cheio de novidades para os mais novos.

Entre outras atividades desportivas e culturais destacamos o Parque Aquático de Amarante, a Praia, o Bowling, as atividades radicais no Picoto

Adventure Park Braga, os Jumpers Porto, o Ténis, o Minigolfe ou a Magikland em Penafiel. No final ficaram as saudades dos participantes e a ansiedade por mais uma edição cheia de novidades e animação.



Exposição de Pintura Essência

O Centro Social da Paróquia da Areosa, criado em 1980, desenvolve respostas sociais de Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário e Cantina Social, prestando apoio e/ou serviços a mais de 200 pessoas. Desenvolve um vasto leque de atividades culturais desenvolvidas no Centro de Convívio, tais como:



Tertúlias, aulas de Ginástica, Dança, Música, Teatro, entre outras, sendo que os seus seniores trouxeram a pintura à Casa da Cultura. A exposição “Essência”, patente em setembro, reúne o percurso de um grupo, outrora sem qualquer experiência na área da pintura, orientado por Celeste Santos, desde setembro de 2022. A D. Celeste, iniciou a sua colaboração na Instituição como voluntária na Academia Sénior e, atualmente, integra o grupo de utentes do Centro

de Convívio. O seu gosto pela pintura e o “jeito” para as artes levou-a a aperfeiçoar as técnicas de pintura, de forma autodidata, tendo sido convidada para orientar aulas de pintura em diversos espaços seniores.

O momento de inauguração foi marcado por um ambiente de partilha e de fraternidade, valores que marcam a intervenção desta Instituição, que pretende deixar a sua pegada social na comunidade da Areosa.

> CULTURA

Academia de Saberes, uma marca a “registar”

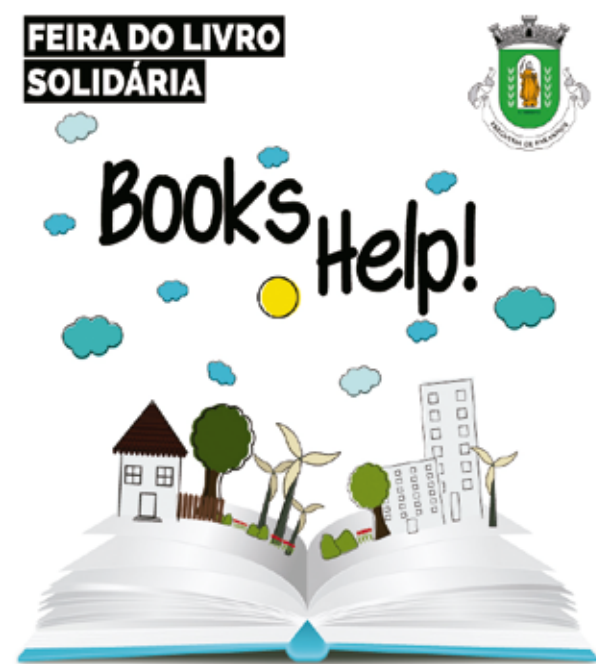
A dinâmica cultural da Freguesia surge reforçada, no recomeço da sua atividade regular, neste domínio, após a habitual pausa de verão. Alicerçado na Casa da Cultura de Paranhos, o projeto “Academia de Saberes” integra o desenvolvimento de atividade formativa aí levada a efeito – anualmente, entre os meses de outubro e de junho –, bem como a realização de outras iniciativas de expressão diversa, globalmente enriquecedoras, nas vertentes científica, humanística

e artística.

Neste contexto, a Academia de Saberes deverá promover a realização de ações de formação, workshops e outros eventos, tais como tertúlias, palestras ou apresentações de livros, subordinados a diferentes temáticas e dirigidos a diversos públicos. Acompanhe a atividade cultural da Freguesia! Porque “o saber não ocupa lugar”, diz o povo, com razão...



Books Help! Feira do Livro solidária regressa à Casa da Cultura de Paranhos



A Junta de Freguesia de Paranhos irá promover novamente a iniciativa Books Help!.

Nesta Feira do Livro Solidária, que se realiza de 25 de novembro a 7 de dezembro, de segunda a sexta, das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h00, na Casa da Cultura de Paranhos, poderá trocar um género alimentar/produto de higiene pessoal ou 1,00€ (um euro) por um livro.

Os donativos revertem a favor da Loja Social de Paranhos.

**25 NOVEMBRO a
7 DEZEMBRO**

**CASA DA CULTURA DE
PARANHOS**

(Largo do Campo Lindo, 7 - Porto)



Medo da Felicidade?

Ouvi isto de alguém a quem não vi o rosto, não sei se lido (no momento...) ou se maduramente verbalizado:

"O enorme desgosto é isso: ter à mão de semear uma coisa que achava e acho que podia ser a felicidade, mas que não pode."

Não sei que "coisa" seria...! Mas suponho que seria alguém... uma pessoa que significaria isso a que se chama (talvez efemeramente) felicidade.

Não senti resignação de quem a dizia. Antes, soou-me a um vazio paradoxalmente preenchido de esperança. Não sei explicar de outra forma. Fosse como fosse, foi assim que o ouvi.

Como pode um vazio, que por si só se explica, estar preenchido? E logo de esperança...! Talvez possa. Talvez seja como uma doença grave - que nos traz um enorme vazio - mas que lutamos até à exaustão para o preencher de esperança. Porque efetivamente é a última a morrer.

Se, no entanto, a medicina e as ciências médicas às vezes (felizmente não raras vezes) encham esse vazio de uma nova vida e de um novo ciclo (a reciclagem

dessa esperança que apenas o era), não há ciência(s) para reconstruir os vazios que poderiam/podem/ou poderão ser preenchidos por alguém. Estes, quase sempre, são inundados pela tristeza...

Estes tempos (a que já chamam pós-humanista ou pós humanismo), são, ou pelo menos assim os vejo, dominados por medos! São tempos em que as utopias são ultrapassadas pela vertiginosa velocidade da(s) realidade(s). É o tempo das "racional" distopias. O medo em tempo de utopias transformava-se em união, solidariedade e resiliência. Atualmente, transforma-se num misto de medo e de egoísmo. Medo de se de "dar", de arriscar, de se sair de falsas zonas de conforto. De abandonar um absoluto controlo autoimposto, de uma ditadura sentimental auto cultivada. Medo de quem possa penetrar nas nossas muralhas de certezas e de escuridão e destruir os nossos pré e preconceitos, tão oportunos para justificar alguns fracassos e, pior, a falta de vontade de tentar (re)construir. Seja o que for!

Os tempos de pandemia, ainda recentes, favoreceram estes medos..., mas sempre houve e haverá pessoas

com medo da felicidade. Porque a felicidade é o caminho que se faz, entre pedras, dores e mágoas, para a encontrar. Não é o ponto de chegada. Seja em solidão ou em "multidão". É no caminho que há surpresas. Inesperadamente felizes...

Não tenhamos medo de o tentar. De insistir. de voltar a reerguermos-nos. Ainda que de braço dado com infelices passadas noutros caminhos.

Uma das mensagens mais importantes do Pontificado de (S.) João Paulo II, foi exatamente essa: "Não tenhais medo!". Sobretudo de fazer esse tal caminho, que nos obriga a sair da nossa zona de conforto – seja ela a resignação, o egoísmo ou o desinteresse – e usufruirmos dessa viagem que nunca terá fim. Porque cada fim, é sempre um novo ponto de partida.

Pedro Sampaio

Presidente da Assembleia
de Freguesia de Paranhos





Conversa sobre Nutrição

No dia 9 de setembro, pelas 15.00h, na Casa da Cultura de Paranhos, decorreu em colaboração com o Projeto Reviver, uma palestra sobre o tema "Nutrição - Uma Alimentação Saudável". Este evento, levado a cabo pela Dr.ª Célia Monteiro, teve como objetivo, sensibilizar a população em geral e nomeadamente a população estrangeira a residir em Portugal para a necessidade de adotarem hábitos de alimentação saudáveis, rotinas alimentares benéficas para a saúde e apresentar a nossa dieta mediterrânica.

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 sua população. Esta autarquia, ao longo deste ano já participou financeiramente a esterilização de mais de 30 animais de companhia de famílias carenciadas.



Caminhada Solidária Paranhos 2023



A Junta de Freguesia de Paranhos promoveu em colaboração com a Liga Portuguesa Contra o Cancro - Núcleo Regional do Norte, no dia 24 de Setembro, a Caminhada Solidária Paranhos 2023. O objetivo deste evento, foi o de angariar fundos para o doente oncológico e sensibilizar a população para a necessidade de prevenção do cancro, através do incentivo a estilos de vida saudáveis. A concentração ocorreu junto à Igreja da Areosa e terminou no Jardim de Arca de Água, passando por vários locais da Freguesia, como o Polo Universitário da Asprela, o Parque Urbano da Asprela, a Casa do Salgueiros e o Jardim de Arca de Água.



Saúde Oral regressa em setembro

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 fevereiro de 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. Após a pausa letiva, a Universidade irá dar continuidade às consultas e tratamentos dentários. 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.



PRÓXIMAS ATIVIDADES!*

OUTUBRO

Passeio a Paris 2023

De 2 a 4 – Grupo 1
De 9 a 11 – Grupo 2
De 16 a 18 – Grupo 3
De 23 a 25 – Grupo 4
Mais informações: 225 020 046 ou animacao@jfparanhos.pt

Tertúlia “Medicina Familiar”

Dia 7 | 15h00
Projeto Reviver
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Fado à Porta | Futebol Clube do Amial Regado

Dia 7 | 17h00
Bairro do Regado
Rua Avelar Brotero, Bl. 19, cave - 4250-394 Porto
Entrada livre

Rastreios Visuais Gratuitos | Shamir On The Road

Dia Mundial da Visão
Dia 12 | 10h00 às 13h00
Shamir Portugal
Parque Central da Asprela (em frente ao Campus S. João)
Gratuito

Exposição Coletiva de Arte “Animalistas”

De 14 a 27
Inauguração dia 14, às 16h00
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Workshop de Iniciação à Fotografia Digital | Lurdes Viana

Dia 20 | 15h00
Local: Jardim de Arca d'Água
Inscrição obrigatória na Casa da Cultura de Paranhos
Gratuito, com vagas limitadas

Tertúlia “Saúde Mental”

Dia 21 | 15h00
Projeto Reviver
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Tertúlia “Síndrome Visual do Computador: Intervenção para a redução de fatores de risco”

Dia 25 | 15h00
CISA - Centro de Investigação em Saúde e Ambiente, Politécnico do Porto
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Um Mês...Uma Visita | Treetop Walk - Serralves

Dia 27 | 14h30
Inscrição obrigatória na Casa da Cultura de Paranhos
Gratuito, com vagas limitadas

Porque hoje é sexta...

Dia 27 | 18h00
Tema: Viajar na Música Tradicional Portuguesa
Casa da Cultura de Paranhos
Parceria com o Grupo Coral dos Professores do Porto
Entrada livre

NOVEMBRO

Passeio Convívio de São Martinho 2023

Dia 2 – Inscrição
Dia 9 – Saída da Junta/ Regado/ Areosa
Almoço – Quinta da Boiça – Canas de Senhorim (Viseu)
Recenseados em Paranhos
Custo: 20,00€ (transporte e almoço incluído)
Auditório da Freguesia de Paranhos

Espectáculo “Teatro de Objetos do Porto”

Dia 3 | 19h00
Teatro de Ferro
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Exposição de Pintura e Desenho “Paranhos Ma.pçada”

De 4 a 17
Instalação de Paulo Ribeiro
Inauguração dia 4, às 16h00
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Fado à Porta | União Francos Figueirense

Dia 4 | 17h00
Rua de S. Dinis, 180 - 4250-348 Porto
Entrada livre

Tertúlia “Saúde Oral”

Dia 11 | 15h00
Projeto Reviver
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Um Mês...Uma Visita | Planet Cork, Museu da Cortiça - WOW

Dia 17 | 14h30
Inscrição obrigatória na Casa da Cultura de Paranhos
Gratuito, com vagas limitadas

Inscrição ATL Férias de Natal 2023

De 20 a 30
Preferencialmente online,
na Junta de Freguesia de Paranhos mediante
marcação prévia para geral@jfparanhos.pt
Vagas limitadas

Porque hoje é sexta...

Dia 24 | 18h00
Tema: Livros e Autores
Casa da Cultura de Paranhos
Parceria com o Grupo Coral dos Professores do Porto
Entrada livre

“Books Help!” – Feira do Livro Solidária

De 25 de novembro a 7 de dezembro
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

DEZEMBRO

Tertúlias “Portuenses Ilustres” | Camilo Castelo Branco “O Gigante de Seide”

Dia 2 | 16h00
Do Prof. César Santos Silva
Auditório da Freguesia de Paranhos
Entrada livre

Fado à Porta | Escola Secundária Filipa de Vilhena

Dia 2 | 17h00
Rua do Covelo, 205 - 4200-239 Porto
Entrada livre

Um Mês...Uma Visita | Igreja de S. Francisco, Museu e Catacumbas

Dia 15 | 15h00
Inscrição obrigatória na Casa da Cultura de Paranhos
Gratuito, com vagas limitadas

Exposição de Jóias Artesanais

De 16 a 21
De Manuela Lima Lobo
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Festa de Natal 2023

Dia 19 | 14h30
Parceria com a AOSL
Espaço sénior 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



Pedalar Sem Idade

2ª e 4ª | 14h00 às 17h00
Mais informações e inscrições: 225 020 046 ou animacao@jfparanhos.pt



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:

[f](https://www.facebook.com/freguesia.paranhos) [ig](https://www.instagram.com/freguesia.paranhos) /freguesia.paranhos