



Vida de Paranhos

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



Paranhos visita a ilha de S. Miguel, nos Açores

65ª Volta a Paranhos, com nova modalidade para os "minis" atletas



A Books Help! marcou presença na Casa da Cultura de Paranhos



Caros Paranhenses,

Caros Amigos,

Com o aproximar do Natal, caminhamos também para o fim de mais um ano. Não só o que agora acaba, mas também e em especial os dois anteriores, que foram muito difíceis! A uma pandemia de COVID 19, juntou-se agora uma guerra quase à escala global (porque não é só militar), do ponto de vista económico, social, geopolítico, diplomático e até geográfico.

Não há memória, desde o fim da Segunda Guerra Mundial, de um mundo em tão grande ebulição, em que muitos dos valores designados como ocidentais, civilizacionais e cristãos, estão a ser postos em causa – e até destruídos – em muitos pontos do globo. Não são agora, apenas, as guerras religiosas, ou os fenómenos do "terrorismo". Existem um conjunto de princípios bélicos que pensávamos terem sido já banidos, como o genocídio, as deportações, a tortura, a regressarem em força, para que um/uns povo/s se imponham perante outros.

Não é tolerável que em pleno séc. XXI, os direitos humanos e em especial o direito à Vida sejam não só postos em causa, mas sobretudo passíveis de serem arrasados, perante a passividade de muitos.

É, pois, neste mundo, que celebraremos o Natal de 2022. Um Natal sob a ameaça de guerra nuclear, sob bombardeamentos de cidades, sob carências alimentares profundas, debaixo de solidão, migrações forçadas e mortes. Milhares de mortes!

É o tempo de os políticos se assumirem. É o tempo de as Democracias funcionarem. É o tempo da solidariedade individual e coletiva se impor. Nunca, como hoje, precisamos tanto uns dos outros como agora. E não temos de olhar para milhares de quilómetros à nossa frente, apenas! Olhemos para a nossa volta, para os mais próximos de nós. É muitas vezes aqui que as verdadeiras necessidades e urgências se encontram. Fazer bem "ao próximo", tem de ser também literal!

Com a esperança que esta realidade se altere no próximo ano, celebremos entre Amigos, Familiares, conhecidos, os momentos de recolhimento desta festa espiritual e, apesar de tudo, de Paz (a possível...) e de Alegria (sobretudo que conseguimos transmitir aos outros, que é o Natal! Como sempre, a Junta de Freguesia de Paranhos está atenta, disponível e solidária para os que mais precisam. Contem connosco!

Com sinceros desejos de um BOM NATAL E DE UM FELIZ ANO NOVO, envio um abraço de amizade e de disponibilidade.

Presidente da Junta de Freguesia de Paranhos



> DESTAQUE

Viagem aos Açores – S. Miguel

A Junta de Freguesia de Paranhos, tem feito uma forte aposta na realização de viagens para os seus fregueses, como foi o caso da última viagem realizada à Ilha de São Miguel no Arquipélago dos Açores.

Esta iniciativa pretende proporcionar momentos de exploração cultural e gastronómica da região, promover o convívio e a confraternização entre os elementos do grupo e estimular para o conhecimento sobre o património civilizacional e natural do local de destino.

A viagem foi realizada em dois grupos, o primeiro de 26 a 28 de outubro e o segundo de 2 a 4 de

novembro e contou com um total de 95 turistas. Durante a viagem houve oportunidade de visitar alguns pontos turísticos da ilha como a lagoa das Sete Cidades, a lagoa das Furnas, a Ribeira Grande, miradouro do escaldado, a plantação de ananases Augusto Arruda, a plantação e fábrica de Chá da Gorreana, a vista para o ilhéu de Vila Franca o centro da cidade de Ponta Delgada com as magnificas igrejas e as portas da cidade, entre outros pontos de interesse. Um dos pontos mais altos da viagem foi a degustação do magnífico cozido das furnas, confeccionado diretamente no solo, junto às caldeiras das Furnas. Este prato tem

um tempo médio de preparação de 5 horas e recorre a ingredientes naturais e típicos da região que conquistaram o paladar dos Paranhenses.

A Junta de Freguesia de Paranhos considera que o investimento neste tipo de iniciativas é essencial para o enriquecimento psicossocial dos participantes. Por esse motivo pretende manter estas iniciativas, com a periodicidade anual, de forma a proporcionar a cada vez mais pessoas, a possibilidade de viajar e conhecer o mundo, na companhia da sua Junta de Freguesia.



65.ª Volta a Paranhos



No dia 8 de dezembro correu-se nas ruas de Paranhos a mais antiga prova de estrada de atletismo de Portugal.

Na sua 65.ª edição, esta prova contou com cerca de 2500 inscritos que participaram na corrida de 10km ou na caminhada de 4km. De destacar ainda a Voltinha, uma corrida que antecedeu a prova destinada aos mais pequenos, até aos 12 anos, que encheu de alegria e boa disposição a zona de meta da prova.

No final, a vitória no setor masculino sorriu a Bruno Silva do Prime Running Club. Já no setor feminino, Mónica Silva do Sport Comércio e Salgueiros foi a grande vencedora!

Orçamento Colaborativo

Vários dos projetos vencedores do Orçamento Colaborativo de 2022 estão já em execução.

Este instrumento de apoio ao associativismo permitiu que várias associações pudessem executar investimentos importantes no âmbito da sua atividade.

Ficam os exemplos do SC Salgueiros e do NDB Bom Pastor que com o apoio recebido adquiriram um autocarro e duas carrinhas de passageiros respetivamente.



> AÇÃO SOCIAL

Passoio convívio de S. Martinho



A Junta de Freguesia de Paranhos, como tradição, antecipou a celebração do Dia de S. Martinho, com um passeio e almoço convívio, com destino a Vila Nova de Famalicão. Este magusto juntou cerca de 250 Paranhenses, que não quiseram faltar a este saudável convívio, onde não faltaram as castanhas assadas e animação musical ao vivo.

O “verão de São Martinho” permitiu uma paragem no Centro Histórico de Guimarães, onde foi possível passear, recordar locais e degustar algumas das especialidades da doçaria vimaranense, como as Tortas de Guimarães. O almoço decorreu no Restaurante Eugénios, em Vila Nova de Famalicão, que agradou positivamente os participantes com uma variedade de entradas, prato e sobremesas, 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 pezinho 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.



Comissão Social de Freguesia

O Núcleo Executivo da CSF - Comissão Social de Freguesia de Paranhos, reuniu no início do mês de outubro, nas instalações da APPC – Centro de Reabilitação de Paralisia Cerebral do Porto, e posteriormente a CSF de Paranhos reuniu em sessão plenária, ainda, no passado mês de outubro.

Esta Comissão pretende promover a formação de



uma consciência coletiva e responsável dos diferentes problemas sociais da Freguesia, procurando diferentes estratégias de intervenção, que respondam às necessidades da população.

Foi ainda aprovada, por unanimidade, a adesão da Associação Humanitária Um Lugar para o Joãozinho, que irá certamente reforçar o papel de relevo da CSF de Paranhos.

Projeto Percursos e Cidadania – Abertura de novas oficinas em Paranhos



Em outubro, as Oficinas de Alfabetização e Literacias, no âmbito do projeto Percursos de Cidadania de Paranhos, reiniciaram 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 três vezes por semana, da parte da manhã. Este ano foram lançadas duas novas oficinas, a Oficina de Arte, Cidadania e Desenvolvimento Comunitário e a Oficina de Literacia Digital. O trabalho realizado visa o desenvolvimento ao nível da leitura, escrita, numeracia, competências digitais e outras literacias,

nomeadamente a literacia em saúde, cultura e artes. É uma experiência inclusiva e importante na aprendizagem individual e coletiva, desenvolvendo, desta forma, uma prática participativa.

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, do IEFP, da Escola Artística e Profissional

Árvore, do Centro Qualifica Árvore, da ESE do Politécnico do Porto, da Santa Casa da Misericórdia do Porto e da Fundação Manuel António da Mota. Ainda estão abertas as inscrições para todas as pessoas que queiram aprender mais e melhorar as suas competências de leitura e escrita e literacia digital, para mais informações e inscrição contacte a Casa da Cultura de Paranhos, através do 225 507 676 ou casadacultura@jfparanhos.pt



> EDUCAÇÃO, DESPORTO, JUVENTUDE E LAZER

Projeto Entrelaçar – Pavilhão da Água

Numa altura em que a escassez de água nos rios e barragens deixa todos em alerta para os impactos das alterações climáticas, levamos pais e filhos ao Pavilhão da Água.

Ao longo da visita foi apresentada a importância da água, as suas propriedades e características, recorrendo à forte ligação dos portugueses aos rios e ao mar.

O percurso começou na nascente, onde se explora toda a origem de um rio e se apresentam experiências com água fresca. Foi verificada a importância das linhas de água, a força da água para produção de energia elétrica, fenómenos naturais e sobre os gastos que fazemos de água no nosso dia a dia.

Através de um conjunto de experiências foi demonstrada a importância da água para a vida, os diferentes meios ambientais nos quais está presente, as suas diversas formas de utilização e os seus comportamentos em diferentes situações.



Projeto Entrelaçar – Museu da Misericórdia do Porto

Em novembro levamos pais e filhos a uma visita guiada ao Museu e Igreja da Misericórdia do Porto.

O museu inaugurado em 2013 reúne uma impressionante coleção de obras de arte, pintura,

escultura, ourivesaria e paramentaria, distribuídas por 3 salas. Para entusiasmar os mais novos a observar as obras de arte com mais atenção, foi proposto um pedy papper intitulado “À descoberta dos animais nas obras de arte do MMIPO”.

A Confraria da Santa Casa da Misericórdia do Porto, criada pela Rainha D. Leonor, tal como outras confrarias ou irmandades do País, foi atraindo, através dos tempos, doações de inúmeros benfeitores, que se destinavam aos pobres, aos presos nas cadeias, aos órfãos, aos sem abrigo e aos hospitalares.

Ainda hoje a Misericórdia do Porto tem uma importância fundamental em várias áreas sociais, nomeadamente, na saúde, educação especial e assistência social.

Após a visita às 3 salas, seguimos até o coro alto da Igreja da Misericórdia onde foi possível ter uma visão privilegiada da arte e arquitetura do edifício. Por fim, pais e filhos puderam contemplar livremente a exposição fotográfica Last Folio, um inquietante registo fotográfico sobre a cultura judaica, quase extinta, da Eslováquia.



Parabéns aos Campeões

No passado dia 8 de dezembro, o Presidente da Junta de Freguesia, Miguel Seabra, agradeceu a equipa do Sport Comércio e Salgueiros com as faixas de campeões pela conquista na época transata, do Campeonato Distrital – Divisão de Elite de Sub-23.

A Junta de Freguesia aguarda a disponibilidade de agenda da Equipa Sénior do Núcleo Desportivo do Bairro do Bom Pastor de forma a poderem também receber as faixas de campeões alusivas à vitória no Campeonato Distrital de Seniores da Divisão de Elite de Futsal.



> CULTURA

A Casa da Cultura acolheu exposições de diferentes temáticas

No dia 1 de outubro, a Academia de Música de Costa Cabral celebrou o Dia Internacional da Música, com a inauguração da exposição “Educação Visual”, aprimorada por brilhantes atuações musicais e uma conversa com dois pintores convidados. Até ao dia 8 de outubro, esteve patente uma mostra de trabalhos realizados por mais de uma centena de alunos de Educação Visual, da classe da professora Mafalda Jorge.

Através da exposição de trabalhos de desenho e pintura, produzidos com vários materiais e incidindo sobre diferentes temas, nomeadamente, figura humana, arquitetura, paisagem, natureza morta, retrato, design gráfico, banda desenhada e pintura abstrata, a AMCC mostrou à comunidade que o talento dos seus alunos vai além da música.



No sentido de inspirar os visitantes e enriquecer as tardes de dia 1 e 8 de outubro, a Direção da Academia, convidou Gil Maia e António Cunha e Silva, para a partilha das suas histórias de vida e projetos artísticos.

De 22 de outubro a 4 de novembro, a sala de exposições ganhou novas cores, com a exposição de pintura “Máscaras Africanas”, “transportando” os visitantes para as paisagens desse continente. Edite Cau, paranhense com raízes africanas, trouxe a sua interpretação deste elemento cultural tradicional, rico em simbologia. Segundo a autora, as máscaras africanas, apesar de serem reconhecidas como objetos artísticos, na realidade estão associadas a rituais com o poder de aproximar as pessoas da espiritualidade. No contexto africano a máscara desempenha um papel crucial na etnografia e na história das comunidades, fazendo parte de um tempo e de um espaço incomensurável. Neste sentido, a máscara é uma figura que tem tanto de simbólico como de estético, permitindo identificar e distinguir grupos e comunidades; referenciar a passagem dos tempos



numa constante reconstrução simbólica do homem, geração após geração. A máscara é um elemento incontornável da riqueza cultural Africana.

No dia 12 de novembro, foi inaugurada a exposição de pintura “Por onde caminha a minha alma”. Leão de Moura, o autor, natural de Paços de Ferreira, mudou-se para Paranhos há cinquenta e dois anos. «Quando cheguei a esta maravilhosa e acolhedora cidade fiquei encantado...gentes comunicativas e simpáticas e lugares cativantes.» De olhar atento ao que o rodeia, o autor privilegia a caminhada e o registo das paisagens e lugares que cativam a sua alma, para os passar à tela. «Ao percorrer esses recantos, deparei com ruas e ruelas muito sugestivas de serem pintadas e foi isso o que quis representar, nesta minha exposição.» Nesta exposição, patente até ao dia 25 de novembro, foi possível observar obras de caráter distinto, elaboradas com recurso a diferentes técnicas, representando, designadamente, ruas da Baixa Portuense, a zona ribeirinha, o Parque da Cidade, bem como, algumas paisagens do Gerês, entre outras paisagens.



Paranhos seguiu a Rota da Filigrana



Os meses de outubro e de novembro foram dedicados à Rota da Filigrana, com início da visita ao Museu da Filigrana, seguida de outra às oficinas tradicionais de filigraneiros de Gondomar, possibilitando o contacto direto com o seu processo criativo.

A filigrana é uma arte secular da ourivesaria gondomarense e cada vez mais se afirma como um dos núcleos mais importantes da Ourivesaria Portuguesa. A importância desta herança, com mais de 200 anos, é inegável já que, só no concelho de Gondomar, esta atividade emprega mais de três mil pessoas. A Câmara de Gondomar pretende que a filigrana seja considerada Património Cultural

Imaterial, tendo em vista uma futura candidatura a Património da Humanidade.

Inserido na Casa Branca de Gramido, em Valbom, o Museu Municipal da Filigrana serve como porta de entrada da Rota da Filigrana. Neste museu, podemos encontrar, por exemplo, uma réplica da Torre de Belém, o vestido de filigrana assinado pela estilista Micaela Oliveira, em colaboração com o ourives Arlindo Moura, que esteve exposto no Dubai, bem como, o Coração Colaborativo, mais conhecido como o maior coração de filigrana do Mundo, feito em conjunto por vários artesãos. A exposição permanente de filigrana é fruto da doação de utensílios, ferramentas, maquinaria e

mobiliário, por ourives locais que pretendem perpetuar a sua arte.

Integrado na Rota da Filigrana, no dia 18 de novembro, cerca de trinta paranhenses visitaram a oficina da empresa AC Filigranas, em Jovim. A oficina tradicional de filigrana surgiu no ano de 1970, pelo artesão Joaquim Cardoso. A partir de 1990, a empresa passou a ser gerida por António Cardoso – que aprendeu a mestria da filigrana com o seu pai – e pela sua esposa, Rosa Cardoso. Trata-se de uma empresa familiar, que produz apenas filigrana manual. A marca AC Filigranas, surgiu em 2014, altura em que o trabalho dos filigraneiros ganhou notoriedade internacional, após a atriz Sharon Stone ter exibido em Los Angeles um dos corações de filigrana produzidos na sua oficina. Este acontecimento deu uma notoriedade ao artífice de Gondomar que recebeu inúmeras encomendas, dando um novo impulso à indústria da Ourivesaria e da Filigrana em concreto.



O Paço Episcopal, de portas abertas...

O Paço do Bispo, situado junto à Sé do Porto, é considerado, pela sua escala arquitetónica, conceção e riqueza ornamental, o primeiro verdadeiro palácio do Porto, e é um dos exemplares mais significativos da arquitetura tardo-barroca em Portugal. Sendo ainda hoje residência do bispo do Porto e sede da cúria diocesana, a parte mais monumental do edifício está aberta ao público, recebendo diversas visitas, entre as quais se conta a do nosso grupo, realizada no dia 16 de dezembro. O percurso guiado leva-nos pela famosa escadaria nobre, a uma sucessão de amplos salões, onde estão

expostas peças de mobiliário representativas do seu diversificado espólio. De destacar ainda as magníficas vistas sobre a cidade. Foram realizadas várias obras de reconstrução do paço, destacando-se aquela efetuada pelo bispo D. Luís Pires, ao qual se deve o mérito de aumentar e organizar a sua importante biblioteca. Entre 1916 e 1956, sediou a Câmara Municipal do Porto, enquanto a remodelação da atual Praça da Liberdade e a construção dos novos Paços do Concelho ocorreram. Atualmente, este paço pertence ao Estado tendo sido recentemente recuperado.



A Books Help! marcou presença na Casa da Cultura de Paranhos

Entre os dias 5 e 16 de dezembro, realizou-se mais uma edição da feira do livro solidária, já uma tradição na nossa freguesia. Os visitantes tiveram a oportunidade de escolher diversos livros do seu interesse para si, ou para oferecer trocando-os simplesmente, por um bem alimentar ou um produto de higiene, posteriormente encaminhados para a Loja Social de Paranhos, para serem doados a famílias carenciadas da freguesia. Em período de Natal e, nomeadamente, num momento de extrema dificuldade económica, decorrente da permanente subida do custo de vida, esta ação solidária reveste-se de especial importância.

Bem hajam os "nossos" leitores beneméritos!



Houve (boa) música em Arca d'Água!



A parceria estabelecida desde há vários anos, entre a Junta de Freguesia de Paranhos e a Academia de Música de Costa Cabral, tem proporcionado a concretização de diferentes iniciativas, designadamente, de carácter cultural, dirigidas a diferentes públicos da freguesia.

Neste contexto, foi realizado um concerto de ensembles de música de câmara no Espaço Sénior de Arca d'Água, na noite do dia 18 de novembro, uma fria sexta-feira de outono. Na ocasião, a "gruta" deste jardim encheu-se de apreciadores de

boa música, para assistirem às atuações de diferentes grupos, de composição diversa, que executaram com mestria peças de compositores clássicos de reconhecida notoriedade. Motivos de saúde inviabilizaram a participação de elementos de um quarteto de sopros no evento, sendo que, em sua substituição, foi realizada uma atuação de um fagotista, a solo, que a todos agradou. Também ele, à semelhança de todos os restantes, esteve muito bem! Aguardem-se as próximas iniciativas a levar a efeito, no âmbito desta parceria bem-sucedida...

CENTENÁRIOS NO PORTO E DO PORTO

O ano de 2022, a poucos de dias de chegar ao fim, fica marcado no panorama literário português (entre outros acontecimentos) pela comemoração do centenário de Agustina Bessa-Luís, nascida a 15 de outubro de 1922 e de José Saramago (o ainda único Prémio Nobel da Literatura Portuguesa), nascido a 16 de novembro de 1922.

Não faltaram comemorações, eventos, exposições e intervenções solenes ao mais alto nível no país que muito justamente debateram e homenagearam a Vida e a (vastíssima) Obra destes dois génios da literatura e da cultura portuguesas. Julgo que enquanto portuenses e portugueses, podemos estar orgulhosos destas evocações

A nossa cidade também não fugiu à regra! A Câmara Municipal do Porto, a Universidade do Porto e a Casa da Música juntaram sinergias para que a memória e a gratidão para com estes vultos maiores das nossas Letras fossem devidamente assinaladas. Mas não foram as únicas e ainda bem! Aqui, gostaríamos de destacar um novo equipamento cultural da Invicta, pertencente à Faculdade de Letras da Universidade do Porto, inaugurado no passado dia 1 de abril. Falamos da Casa dos Livros/Centro de Estudos da Cultura em Portugal, no muito bem

recuperado Palacete Burmester da Rua do Campo Alegre, 1055, onde funcionou também a Faculdade de Letras nos anos 60.

A sua função, missão, atividade e designação ficará para outra crónica. O que importa aqui salientar é que a Casa dos Livros (assim é, resumidamente, designada) está a promover uma Exposição de Pintura do Artista Plástico Agostinho Santos, intitulada "Diálogos – 100 Anos de Saramago e 50 de Válder Hugo Mãe".

Trata-se, na verdade, de um diálogo entre dois grandes escritores e o Pintor, que com as suas tintas em diversos materiais, nos fala das Obras de Saramago e de Válder Hugo Mãe. É quase um "moderador" que entre objetos metálicos, madeira, gesso e telas transformados pela linguagem artística da Pintura, vai dando a palavra ora a um, ora a outro. E desta forma percorremos os caminhos de livros como "Intermitências da Morte", "Memorial do Convento", "O Evangelho segundo Jesus Cristo", ou as "Doenças do Brasil", este de Válder Hugo Mãe.

Em articulação com a exposição acima mencionada a Casa dos Livros promoveu a conferência «O Poder Sinuoso das mulheres (de Blimunda a Lillias Fraser)», da Professora Catedrática do Departamento de

Estudos Portugueses e Estudos Românicos, Maria de Fátima Marinho.

Também o Instituto de Literatura Comparada "Margarida Losa" da mesma Faculdade de Letras, realizou, também na Casa dos Livros, uma sessão designada "Agustina Traduzida" inserida no Ciclo de Conferências "Agustina Leitora, Leituras de Agustina".

Mas não fica por aqui! Antecipando já o centenário de Eugénio de Andrade, que se comemora a 19 de janeiro de 2023, ficará depositado o seu espólio literário também na Casa dos Livros, que terá já várias iniciativas pensadas para mais esta importante comemoração.

Uma última palavra para outro centenário que muito nos orgulha: o do Café Majestic, um dos mais bonitos do mundo! Parabéns à Família Barrias que devolveu ao Porto um dos seus mais belos tesouros!

Pedro Sampaio

Presidente da Assembleia de Freguesia de Paranhos



Dia Mundial da Visão - Rastreios visuais com a Shamir



Para assinalar o Dia Mundial da Visão, uma iniciativa conjunta da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Agência Internacional para a Prevenção da Cegueira, a Shamir, em parceria com a Junta de Freguesia de Paranhos, promoveu no dia 13 de outubro, ao longo do dia, rastreios visuais gratuitos no Pólo Universitário da Asprela. Esta campanha visou sensibilizar a comunidade, nomeadamente os estudantes, para a importância da saúde visual, através da partilha de alguns cuidados e hábitos essenciais para garantir uma visão perfeita.

A Shamir é uma empresa especialista a nível mundial, no desenvolvimento e produção de lentes progressivas e desportivas e um dos maiores produtores mundiais de lentes oftálmicas.



+Saúde Oral na promoção de sorrisos saudáveis

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

O “+Saúde Oral” destina-se a todos os cidadãos (adultos e crianças) residentes nesta freguesia, que apresentem uma situação económica desfavorável para aceder aos cuidados de saúde oral.

Este programa possibilita o acesso totalmente gratuito a cuidados primários de Saúde Oral,



nomeadamente, extrações, restaurações, desvitalizações e destarizações.

As consultas e tratamentos dentários decorrem nas instalações da Clínica Pedagógica de Medicina Dentária, na Universidade Fernando Pessoa. 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 das despesas mensais.

Programa de Esterilização de Animais de Companhia



A Junta de Freguesia de Paranhos em parceria com a Associação Miacis – Proteção e Integração Animal tem um Programa de Esterilização de Animais. 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, através da sua esterilização. Este procedimento é a alternativa ética e o único eficaz para proteger os animais e controlar a sua reprodução. A autarquia, ao longo deste ano, já participou financeiramente a esterilização de mais de 30 animais de companhia de famílias carenciadas.

Projeto Paranhos Sorridente regressa às escolas

O Projeto Paranhos Sorridente retomou este ano letivo com as sessões sobre saúde oral nas escolas. A primeira escola a ser visitada foi a EB do Bom Pastor.

Este projeto é fruto de uma parceria estabelecida entre a Faculdade de Medicina Dentária da UP e a Junta de Freguesia de Paranhos, e visa contribuir para a promoção da saúde oral junto dos mais novos e das suas famílias.

Ao longo do ano letivo, 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, de forma a alertá-los para a importância da saúde oral, da



escovagem correta dos dentes, dos cuidados com a alimentação, entre outros aspetos no âmbito da saúde oral. Na segunda fase, será realizada uma avaliação gratuita da saúde oral dos alunos do 1º ano, através de um rastreio realizado nas instalações 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 <https://www.jfparanhos-porto.pt/pt/pages/paranhos-sorridente>



PRÓXIMAS ATIVIDADES!*

JANEIRO

Exposição “Azulejos tradicionais e Monstros que tais”

De 7 a 20
Ilustração de Caracol
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Fado à Porta | Espaço Sénior Arca de Água

Dia 7 | 17h00
Praça Nove de Abril – Gruta do Jardim de Arca de Água
Entrada livre

Passeio Mensal a Montalegre

Dia 11 – Inscrição
Dia 17 – Saída da Junta
Dia 24 – Saída do Regado
Dia 26 – Saída da Areosa
Almoço – Nariz do Mundo (Cabeceiras de Basto)
Recenseados em Paranhos
Custo: 20,00€ (transporte e almoço incluído)
Auditório da Freguesia de Paranhos

Projeto Entrelaçar | Museu da Farmácia

Dia 14 | 9h30
Para crianças dos 6 aos 12 anos, que frequentem Escolas de Paranhos, acompanhadas pelo/a Encarregado/a de Educação
Inscrição obrigatória e informações: geral@jfparanhos.pt
Gratuito, com vagas limitadas

Sessão de Animação Musical

Dia 19 | 14h30
Espaço Sénior Arca de Água
Entrada livre

Um Mês...Uma Visita | Casa do Infante

Dia 20 | 14h30
Inscrição obrigatória na Casa da Cultura de Paranhos
Gratuito, com vagas limitadas

Porque hoje é sexta...

Dia 27 | 18h00
Casa da Cultura de Paranhos
Parceria com o Grupo Coral dos Professores do Porto
Entrada livre

Exposição “Talentos e Arte V”

De 27 de janeiro a 3 de fevereiro
Do Grupo Coral dos Professores do Porto
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

FEVEREIRO

Fado à Porta | Polo Intergeracional de Paranhos

Dia 4 | 17h00
Bairro de S. Tomé, Alameda 25 de Abril, Bl. D, 178, loja 3 - 4200-530 Porto (em frente ao ringue)
Entrada livre

Passeio Mensal à Serra da Estrela

Dia 8 – Inscrição
Dia 14 – Saída da Junta
Dia 16 – Saída do Regado
Dia 22 – Saída da Areosa
Almoço – O Albertino (Folgosinho)
Recenseados em Paranhos
Custo: 20,00€ (transporte e almoço incluído)
Auditório da Freguesia de Paranhos

Exposição de Fotografia de Azulejos de Paranhos

De 11 a 24
De José Leitão
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Sessão de Animação Musical

Dia 16 | 14h30
Espaço Sénior Arca de Água
Entrada livre

Projeto Entrelaçar

Dia 18 | 9h30
Para crianças dos 6 aos 12 anos, que frequentem Escolas de Paranhos, acompanhadas pelo/a Encarregado/a de Educação
Inscrição obrigatória e informações: geral@jfparanhos.pt
Gratuito, com vagas limitadas

Festa de Carnaval 2023

Dia 20 | 14h30 às 17h00
Espaço Sénior Arca de Água
Entrada livre

Um Mês...Uma Visita | Centro Português da Fotografia

Dia 24 | 14h30
Inscrição obrigatória na Casa da Cultura de Paranhos
Gratuito, com vagas limitadas

Porque hoje é sexta...

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

MARÇO

Exposição Funcional e Mobiliário em Resina - DECORARTE

De 4 a 10
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

Celebração do Dia Internacional da Mulher

Dia 8 | Todo o dia
Visita aos Centros de Dia da Freguesia de Paranhos

Passeio Mensal ao Luso/Buçaco

Dia 9 – Inscrição
Dia 15 – Saída da Junta
Dia 21 – Saída do Regado
Dia 23 – Saída da Areosa
Almoço – Leitão (Mealhada)
Recenseados em Paranhos
Custo: 20,00€ (transporte e almoço incluído)
Auditório da Freguesia de Paranhos

Sessão de Animação Musical

Dia 16 | 14h30
Espaço Sénior Arca de Água
Entrada livre

Um Mês...Uma Visita | Super Bock Casa da Cerveja

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

Inscrição ATL Férias da Páscoa 2023

De 20 a 24
Preferencialmente online, na Junta de Freguesia de Paranhos mediante marcação prévia para geral@jfparanhos.pt
Vagas limitadas

Projeto Entrelaçar

Dia 18 | 9h30
Para crianças dos 6 aos 12 anos, que frequentem Escolas de Paranhos, acompanhadas pelo/a Encarregado/a de Educação
Inscrição obrigatória e informações: geral@jfparanhos.pt
Gratuito, com vagas limitadas

Exposição de Pintura “A Cidade e o Povo”

De 18 a 31
De Maria de Jesus Fernandes
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Encontro Literário “Nós e os Livros”

Dia 25 | 16h00
Auditório da Freguesia de Paranhos
Entrada livre

Porque hoje é sexta...

Dia 31 | 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.

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



CONTACTOS

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

Para mais informações contacte a Junta de Freguesia através do 225 020 046 ou geral@jfparanhos.pt

Siga-nos em:

/JFParanhos

/freguesia.paranhos

