

Vida de Paranhos



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



Festas em Honra de Nossa Senhora da Saúde

“A Casa está em Festa!”
volta animar o Campo Lindo

Férias Desportivas 2022



Caros Paranhenses,
Caros Amigos,
Este é o tempo que o calendário dita como o do “Regresso”.

Regresso às aulas para os milhares de estudantes dos diversos graus de ensino, regresso ao trabalho, regresso ao quotidiano depois de férias, de um merecido descanso, para preparar o final de mais um ano.

Tempo de outono. Tempo de entrada, também, no inverno. Tempo e tempos! Se quanto ao “tempo” que falámos acima se trata da eterna repetição do(s) ciclo(s) da Vida, os tempos que atravessamos antecipam-se como difíceis...! No rescaldo ainda muito presente de uma pandemia, juntou-se a guerra. Fenómeno que o mundo moderno, pós-guerras mundiais, pós-queda do Muro de Berlim, pós-revolução tecnológica, tinha quase como impossível de acontecer, tornou-se uma dramática realidade.

Seja qual for o desfecho, entraremos numa nova Ordem Mundial. Isto é, um novo paradigma económico, social, político e geográfico, na organização do Mundo. O elo mais fraco, ensina-nos a História, são as pessoas. É, pois, para elas (no fundo, todos nós...) que a Política tem de existir, tem de funcionar e tem de construir novas soluções, para os inevitáveis novos problemas.

Assim, para a Junta de Freguesia de Paranhos, este tempo de regresso, é também um tempo de agir tendo em vista as pessoas. As “nossas” pessoas. Os Paranhenses!

Voltamos com redobrada energia! Voltamos plenos de confiança no rumo que escolhemos, nos valores que promovemos e nos projetos que desenvolvemos.

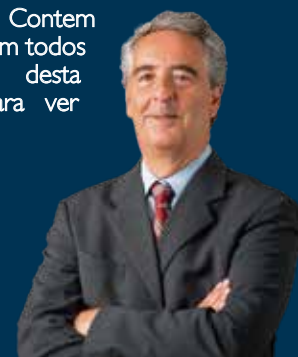
Na Cultura, no Desporto, na Educação, na Ação Social, no Ambiente, no Lazer, entre outros, voltamos com novas ideias, novas agendas, manteremos também o que tem funcionado bem, o que tem contribuído para a qualidade de vida de muitos de nós/vós! Estamos e continuamos a estar, porque nunca parámos, ao serviço da Freguesia de Paranhos.

Esta edição do Jornal traz já uma agenda muito preenchida. Que precisa de ser “vivida” e partilhada, para poder ser útil e responder aos anseios de todos. Participem na Vida da nossa Freguesia, como sempre o têm feito. O envolvimento individual e coletivo é o primeiro passo para o sucesso! E o sucesso é podermos contribuir para a felicidade e o bem-estar de todos!

Manteremos, pois, o rumo estratégico de uma política de proximidade, de atenção à emergência social, de preocupação ativa com os mais vulneráveis. Tempos difíceis, exigem tempos de solidariedade e ação. Contem comigo e connosco. Contem com o Executivo e com todos os profissionais desta Autarquia! Servir para ver sorrir.

Um abraço do
Miguel Seabra

Presidente da Junta de
Freguesia de Paranhos



> DESTAQUE

Festas em Honra de Nossa Senhora da Saúde

Depois de 2 anos de interregno, foi possível este ano realizar as festas da freguesia sem

constrangimentos.

Assim, durante 18 dias, os visitantes, a animação, a



música e a cor inundaram o Jardim de Arca d' Água e a zona envolvente.

A animação musical foi variada e de qualidade, onde destacamos as atuações de Jorge Guerreiro, Fusiforme, Albatroz, Cláudia Caramelo e Zezé Fernandes, entre outros, não esquecendo o Festival de Folclore e a Noite de Fados.

O regresso das festas contou também com uma maior oferta no número de divertimentos, 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 e de 2 grandiosos espetáculos de fogo de artifício.

No dia 15 de agosto como é tradição, decorreu a majestosa procissão, com milhares de participantes e abrilhantada por 1 grupo de bombos e 2 bandas filarmónicas que, à noite encerraram as festividades no Largo do Campo Lindo com um belíssimo concerto.

Orçamento Colaborativo 2022

Já foram celebrados 5 dos 7 Contratos-Programa relativos aos projetos vencedores da edição deste ano do Orçamento Colaborativo de Paranhos. Prevemos celebrar e dar início aos restantes projetos

até ao início do mês de dezembro.

De momento, congratulamo-nos com o arranque/desenvolvimento dos projetos do Salgueiros, da Paróquia de Paranhos, do Centro

Social do Amial, do Bom Pastor e da Paróquia do Marquês, nas mais diversas valências.



> DESTAQUE

> AÇÃO SOCIAL

Passeio a Fátima

Em setembro, após a pausa de verão, a Junta de Freguesia de Paranhos promoveu um passeio convívio a Fátima, que 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 no restaurante do Hotel Aleluia, onde foi possível viver momentos de confraternização entre todos os participantes.

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.

Fique atento à agenda e participe nos próximos passeios.



Musicoterapia visita os Centros de Convívio e de Dia de Paranhos



Em maio de 2022 a Junta de Freguesia de Paranhos iniciou o desenvolvimento de um projeto piloto que pretende proporcionar aos seniores da nossa freguesia a oportunidade de experienciarem as mais valias da musicoterapia.

Com esta iniciativa pretende-se proporcionar aos utentes dos centros de convívio de centros de dia das IPSS's da freguesia, momentos de animação e estimulação cognitiva através da música. Esta atividade abrange atualmente cerca de 250 seniores integrados nestas instituições, e tem-se manifestado uma mais valia para os seus momentos de descontração e também para procura melhorar a sua qualidade de vida e o seu bem-estar físico, social, comunicativo, emocional e intelectual.

Futuramente pretende-se alargar esta iniciativa às restantes IPSS's da freguesia que desenvolvam apoio a seniores em centro de dia e centro de convívio.

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 precaridade 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 possível, 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 de 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 perto de 100.000 kg de alimentos equivalentes a 187.727 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 100 toneladas de resíduos

alimentares e reduzindo a emissão de 390 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!



ZERO MOVIMENTO PARANHOS
DESPERDÍCIO
NADA SE PERDE. TUDO SE TRANSFORMA.



DESDE JUNHO DE 2015 JÁ DISTRIBUÍMOS:

102.679 KG
DE ALIMENTOS

> EDUCAÇÃO, DESPORTO, JUVENTUDE E LAZER

ATL Férias Divertidas e Regresso às Aulas 2022

Nas férias de verão, a Junta de Freguesia promoveu diversas atividades para os mais novos nos seus 5 ATL a funcionar na EB Augusto Lessa, EB Bom Pastor, EB Costa Cabral, EB Covelo e EB Miosóti. No ATL Férias Divertidas 2022, que decorreu de 4 a 29 de julho, cerca de 200 crianças foram todas as semanas à praia, praticaram Jiu-Jitsu e Minigolfe, tiveram oficinas de expressão musical, plásticas, dança e culinária. Com uma programação semanal diferenciada,



fizeram uma viagem intergaláctica no Planetário do Porto, foram conhecer novas espécies ao Zoo de Santo Inácio, libertaram muita energia no Jumpers e passaram um dia inteiro, no melhor parque temático de diversões do norte do País, a Magikland.

Em setembro, de 5 a 16, antes do regresso às aulas, cerca de 120 crianças puderam ainda usufruir de alguns dias de praia e de atividades ao ar livre no Parque da Cidade e do Covelo.

Mantendo a dinâmica de aliar atividades lúdicas e pedagógicas, desportivas e socioculturais, as crianças visitaram o Museu dos Descobrimentos (World of Discoveries), brincaram com jogos tradicionais e de tabuleiro e descontraíram em animadas aulas de zumba.

Para muitas crianças, o ATL Regresso às aulas foi uma oportunidade para se ambientarem à nova Escola, começar a fazer novos amigos e estimular o interesse pelas novas dinâmicas escolares.



Férias Desportivas

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

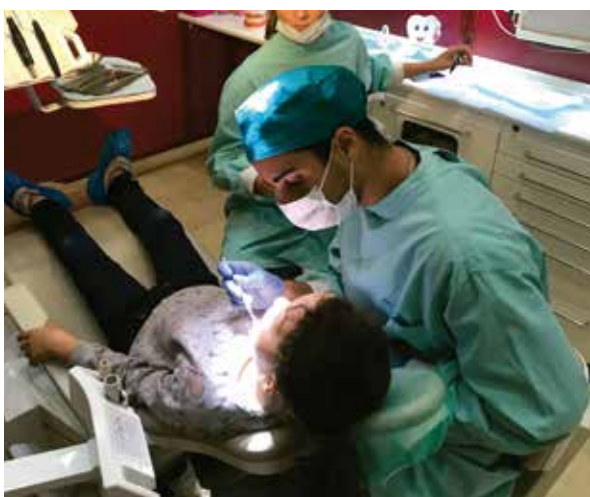
Esta atividade icónica da nossa freguesia é sinónimo de alegria, divertimento, amizade e novas experiências.

De forma a apoiar as famílias, durante o mês de julho, na ocupação dos tempos livre dos mais jovens, a Junta de Freguesia disponibilizou mais um ano o 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, o Futebol Americano, os Jumpers, o Jiu-Jitsu, o Ténis, o Minigolfe ou a Magikland. No final ficam as saudades dos participantes e a ansiedade por mais uma edição cheia de novidades e animação.



O “Paranhos Sorridente” está de regresso



O Projeto “Paranhos Sorridente” regressa após dois anos de interrupção, com o principal objetivo de promover a saúde oral junto das crianças das Escolas Básicas da Freguesia.

Este projeto da Junta de Freguesia de Paranhos, em parceria com a Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto (FMDUP), inclui a realização de um rastreio dentário a todas as crianças do 1º ano, nas instalações da FMDUP e posterior indicação de tratamento.

Na primeira fase do projeto, com início previsto para 17 de novembro, futuros dentistas acompanhados de Professores das

respetivas unidades curriculares, irão deslocar-se às escolas para sessões informativas e motivacionais a toda a comunidade escolar. É abordado com as crianças e professores de uma forma divertida e lúdica, como fazer uma correta escovagem dos dentes, reconhecer os alimentos e bebidas prejudiciais aos dentes e como a saúde oral interfere com o bem-estar físico e psíquico. Com a participação neste projeto as crianças e os pais beneficiam de condições especiais em tratamentos dentários nas instalações da Faculdade.

> CULTURA

“A Casa está em Festa!” animou o Largo do Campo Lindo

Mais uma vez, após “dois longos anos de espera”, impostos pela pandemia de Covid-19, o Largo do Campo Lindo acolheu mais uma edição do evento anual que assinala o final da atividade formativa levada a efeito regularmente na Casa da Cultura de Paranhos. O programa de animação deste ano contou com a participação do Grupo de Cavaquinhos de Paranhos, do quinteto Fado Consentido, da Escola de Dança C25 e da Escola de Capoeira Abadá Porto. No decorrer desta tarde festiva, procedeu-se à entrega de certificados de participação a todos os formandos que frequentaram os cursos livres realizados na Casa da Cultura de Paranhos. Para “adoçar a boca” a todos aqueles que passaram pelo Campo Lindo ao longo deste dia, a Confraria dos Doces de Paranhos – instituição fundada em 2015 – também marcou presença no local, dando a todos os interessados a possibilidade de provarem e de adquirirem estes afamados doces tradicionais, de raiz popular, cujas origens remontam à primeira metade do século XX.

A cultura e a animação “andaram de mãos dadas”, para todos gostos e idades!

Aguardemos a próxima edição deste evento!...



Exposição “Olho Mágico”



Na Exposição “Olho Mágico”, patente na CCP no início do mês de setembro, estiveram representados trinta e três autores, dos dez aos oitenta anos de idade, alunos da professora de artes visuais Joana Padilha. Mais de uma centena de peças, de temáticas e técnicas distintas, fruto do trabalho desenvolvido durante o período da pandemia, ocuparam dois pisos da casa da Cultura, respetivamente, o auditório e a sala de exposições.

“Olho Mágico” trata-se de um projeto de desenvolvimento pessoal, orientado por esta professora, que permitiu a análise e superação de fragilidades várias e a partilha de experiências individuais e intimistas. Aquela lente que serve para vermos quem está do lado de fora da nossa porta de casa, foi utilizada para uma “observação interna”, interpretada através da arte.

“Relógios sem Ponteiros”

No dia vinte e dois de julho, Joana Neto, autora da nossa freguesia, apresentou na Casa da Cultura de Paranhos, o livro “Relógios sem ponteiros”. Esta obra é, essencialmente, um livro de contos, assinalando a estreia da autora na prosa, depois da publicação do livro de poesia 'Turbulência'. Aqui podemos encontrar textos curtos, com uma certa dose de ironia e crítica social, que exploram o universo dos afetos a partir de situações do quotidiano. Nas palavras do ator Mário Moutinho, presente na sessão de apresentação deste livro e autor do respetivo prefácio, “há encontros, desencontros e esperas”, “e memórias, muitas memórias”, ao longo das suas noventa e seis páginas de agradável leitura.

Aqui fica um pequeno excerto deste livro, para despertar a curiosidade:

«Encontrei-a numa paragem matinal na varanda. Quando o dia começa a acontecer entre torradas. Estava encavalitada no muro e uma trança longa empertigava-se no cabelo loiro arruivado, preso no seu tumulto desganhado.»



> **CULTURA**

Porque hoje é sexta...



O Grupo Coral dos Professores do Porto regressou à Casa da Cultura de Paranhos, com as sessões de “Porque hoje é sexta...”, após uma breve pausa para as férias de verão. Na última sexta-feira do mês de setembro, a sessão foi dedicada ao Associativismo, na qual foram convidadas duas associações de renome com projetos de raro valor e envolvimento, como são a Associação Cultural Amigos do Porto e a Associação Arevento. Na última sexta-feira de cada mês, ao cair da tarde (às 18 horas), o Grupo Coral dos Professores do Porto convida a comunidade de Paranhos a participar nas sessões de “Porque hoje é sexta...”, na Casa da Cultura de Paranhos.

> **AMBIENTE E SAÚDE PÚBLICA**

Feira da Saúde

No passado dia 17 de setembro, decorreu no Jardim de Arca de Água a Feira da Saúde Paranhos 2022, uma iniciativa da Junta de Freguesia de Paranhos. Ao longo do dia foi possível fazer rastreios à tensão arterial, glicemia, dermatologia, cardiovascular, podologia, visão, capilar, hepatite B, sífilis, sida, entre outros. Também a pensar nos amigos de quatro patas, houve aconselhamentos sobre alimentação animal, adaptação dos animais ao lar, controlo e manutenção de colónias urbanas de felinos. Esta iniciativa teve como parceiros: Farmácia Sá; Farmácia VCI; Farmácia Jardim de Arca d'Água; Ótica Outra Visão; Associação Miacis - Protecção e Integração Animal; Câmara Municipal do Porto; Liga Portuguesa Contra o Cancro - Núcleo Regional do Norte; CAD



Porto - Centro de Aconselhamento e Detecção Precoce do VIH-SIDA e Associação de Utentes ACES Porto Oriental. Também foram dinamizadas algumas atividades ao ar livre e no Espaço Sénior Arca de Água, na qual contamos com a colaboração da Prof.ª Gisela Pinto (Pilates - Casa da Cultura de Paranhos), Prof.ª Elizabete Costa (Tai Chi - Estúdio Tai Chi Center), Prof.ª Mafalda Almeida (Zumba - Estúdio Doublefit)

e Dra. Teresa Mota Campos (Nutricionista). A Junta de Freguesia de Paranhos agradece a todos os parceiros e entidades que colaboraram na concretização desta iniciativa. Foram muitas as pessoas que participaram na Feira da Saúde Paranhos 2022, ao longo do dia, aproveitando para fazer um controlo da sua saúde, bem como aconselhar-se nos cuidados que devem ter no seu dia a dia para uma vida ativa e saudável.



Ler e Saber Ler, em Defesa da Cidadania!

Saber Ler é uma Arte! Não falamos do "saber ler", conhecimento que se adquiria logo na Escola Primária (hoje 1º Ciclo), mas daquele dom que só o silêncio e a intimidade com os livros nos fazem descobrir. Saber Ler é introduzir a musicalidade no(s) texto(s). Logo no texto Bíblico, no Livro de Jó (o mais antigo), pode ler-se que "...quando Deus lançava os fundamentos da terra, as estrelas da alva cantavam e todos os filhos de Deus rejubilavam". Não faltam, pelo contrário, referências no "Livro dos Livros" à importância da Música e até dos instrumentos musicais, no Louvor, na Oração e nas Celebrações. Antes do Livro, os relatos, poemas, epopeias, tragédias e pensamentos, eram transmitidos oralmente. Se, nessa forma de transmissão, não houvesse musicalidade, pausa, entoação, dicção, pontuação, esses relatos tornar-se-iam enfadonhos e, provavelmente, essas "bibliotecas" ambulantes não teriam feito o caminho que nos trouxe até Gutenberg e ao novo mundo que ele nos deu.

Por outro lado, um bom texto pode ser totalmente destruído por uma má leitura, por uma má transmissão "viva voce". Quantos de nós não terão ganho o gosto pela Leitura porque os nossos Pais e/ou Avós nos liam histórias antes de adormecermos...! Davam o seu melhor na musicalidade e até na teatralidade do conteúdo! Não se pode ler a história do Lobo Mau, como se lê a Ata de uma reunião. Ou o que seria da "Menina do Mar" se os seus leitores e ouvintes a conhecessem pela voz de uma qualquer Siri de GPS? É que "Ler, não é só ler...! Ler é perceber, parar, respirar, voltar atrás, imaginar, refletir, dialogar com o livro. Não há leitura sem diálogo, não há diálogo sem emoção, não há emoção sem envolvimento. Ler é, pois, um envolvimento em espiral, subtil ou denunciado, uma dança com o livro, em que ele é que nos conduz. Ler é uma Arte, porque é uma descoberta que nos transcende, que nos obriga a duvidar de nós próprios e nos coloca, quase sempre, na dimensão de um átomo

no Universo do Conhecimento. Ler é uma "arma". Porque nos dá conhecimento, horizontes de pensamento, janelas para a Liberdade. Por isso, muitos regimes autocráticos e pouco ou nada democráticos, impedem a livre circulação dos livros, limitam os escritores, submetem esses "agitadores" que podem contribuir para o derrubar desses muros. Ler é, tem de ser, agora e cada vez mais, uma zona de segurança emocional. Um "mar de tranquilidade" que nos defenda da violência do quotidiano. Ler, torna-nos melhores cidadãos, porque nos torna, seguramente, mais exigentes! Conosco, com quem nos lidera, em todos os níveis de poder. Leiam, em defesa da cidadania e da Liberdade!

Pedro Sampaio
Presidente da Assembleia
de Freguesia de Paranhos



> AMBIENTE E SAÚDE PÚBLICA

+Saúde Oral regressou 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 destarizações.

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.

Caminhada Solidária Paranhos 2022



A Junta de Freguesia de Paranhos promoveu, em parceria com a Liga Portuguesa Contra o Cancro – Núcleo Regional do Norte, no dia 2 de outubro a Caminhada Solidária Paranhos 2022.

A iniciativa teve como objetivo angariar fundos

para o apoio ao doente oncológico e sensibilizar a população para a importância da prevenção do cancro, através da promoção de estilos de vida saudáveis.

A concentração foi junto à Igreja da Areosa,

tendo a caminhada no seu percurso como principais pontos de interesse o Polo Universitário, o Parque Central da Asprela, o Parque da Quinta de Lamas, a Casa do Salgueiros e o Jardim de Arca d'Água.

Ao longo de todo o percurso os participantes foram brindados com um guia em papel dos principais pontos de interesse, elaborado pelo o Prof. Rui Alcântara Carreira, responsável pelo Pelouro da Cultura da Junta de Freguesia de Paranhos, que acompanhou a caminhada, assumindo o papel de cicereiro dando a conhecer dados históricos e curiosidades dos locais de passagem.

A Junta de Freguesia de Paranhos agradece a todos que contribuíram com donativos e participaram na caminhada.



Programa de Esterilização de Animais de Companhia

Desde 2017, a Junta de Freguesia de Paranhos promove o Programa de Esterilização de Animais de Companhia, em parceria com a Associação MIACIS – Proteção e Integração Animal, que permite o acesso gratuito a esterilizações de animais de estimação, cães e gatos, de residentes na freguesia de Paranhos, com rendimentos mais baixos. Bem como a esterilizações de colónias de gatos, residentes em espaço público e/ou privado, como forma de controlo de animais em risco.

Para beneficiar da esterilização de animais de companhia, os interessados deverão contactar o Gabinete de Serviço Social, para uma avaliação da



sua situação socioeconómica, devendo apresentar os documentos referentes a todos os elementos do seu agregado familiar, nomeadamente os documentos identificativos, comprovativos dos rendimentos e comprovativos das despesas mensais, bem como os documentos de identificação do seu animal, para posterior encaminhamento.

Desta forma, a Junta de Freguesia pretende contribuir para que Paranhos seja uma freguesia não só amiga dos seus fregueses, mas também amiga dos seus animais.

PRÓXIMAS ATIVIDADES!

OUTUBRO

Exposição de Pintura "Máscaras Africanas"

De 22 de outubro a 4 de novembro
De Edite Cau
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Viagem aos Açores

De 26 a 28
Ilha de S. Miguel

Porque hoje é sexta... Associativismo II

Dia 28 | 18h00
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Projeto Entrelaçar | Pavilhão da Água (visita guiada)

Dia 29 | 9h30
Para crianças dos 6 aos 12 anos, que frequentem Escolas de Paranhos, acompanhadas pelo Encarregado de Educação
Inscrição obrigatória e informações: geral@jfparanhos.pt
Gratuito, com vagas limitadas

NOVEMBRO

Viagem aos Açores

De 2 a 4
Ilha de S. Miguel

Fado à Porta | Escola Secundária Filipa de Vilhena

Dia 5 | 17h00
Rua do Covelo, 205 – 4200-239 Porto
Entrada livre

Passeio de S. Martinho 2022

Dia 7 – Inscrição
Dia 10 – Saída da Junta, Regado e Areosa
Recenseados em Paranhos
Custo: 15,00€ (transporte e almoço incluído)
Auditório da Freguesia de Paranhos

Exposição de Pintura “por onde caminha a minha alma”

De 12 a 25
De Leão de Moura
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Sessão de Animação Musical

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

Um Mês...Uma Visita | Oficina de artesanato de Filigrana, em Gondomar

Dia 18 | 14h30
Inscrição obrigatória na Casa da Cultura de Paranhos
Gratuito, com vagas limitadas

Concerto de Ensembles de Música de Câmara

Dia 18 | 21h30
Parceria Academia de Música de Costa Cabral
Espaço Sénior Arca de Água
Entrada livre

Projeto Entrelaçar | Museu da Misericórdia do Porto (visita guiada)

Dia 19 | 9h30
Para crianças dos 6 aos 12 anos, que frequentem Escolas de Paranhos, acompanhadas pelo Encarregado de Educação
Inscrição obrigatória e informações: geral@jfparanhos.pt
Gratuito, com vagas limitadas

Apresentação do livro “Coimbra, conheço-te bem”

Dia 19 | 16h00
De Fátima Veiga
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Inscrição ATL Férias de Natal 2022

De 21 a 30
Preferencialmente online,
na Junta de Freguesia de Paranhos mediante marcação prévia para geral@jfparanhos.pt
Vagas limitadas

Porque hoje é sexta... Chamar a música

Dia 25 | 18h00
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

DEZEMBRO

Fado à Porta | Club Sportivo Nun'Álvares

Dia 3 | 17h00
Rua Particular de Monsanto, 157 – 4250-362 Porto
Entrada livre

Books Help! | Feira do Livro Solidária

De 5 a 16
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Poesia anda no ar... na Books Help!

Dia 10 | 16h00
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Festa de Natal

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

Um Mês...Uma Visita | Paço Episcopal

Dia 16 | 14h30
Inscrição obrigatória na Casa da Cultura de Paranhos
Gratuito, com vagas limitadas

Projeto Entrelaçar | Paços do Concelho - Porto (visita guiada)

Dia 17 | 9h30
Para crianças dos 6 aos 12 anos, que frequentem Escolas de Paranhos, acompanhadas pelo Encarregado de Educação
Inscrição obrigatória e informações: geral@jfparanhos.pt
Gratuito, com vagas limitadas

Sessão de Animação Musical

Dia 22 | 14h30
Espaço Sénior Arca de Água
Entrada livre

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