

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



Dia Mundial da Saúde Oral Presidente visita Escolas Básicas de Paranhos

**“Um Mês... Uma Visita”,
um projeto para todos os gostos**

**Books Help! – Um evento solidário e
uma marca de sucesso**



Caros Conciudadãos,
Caros Paranhenses,
Ultrapassado o primeiro trimestre de um ano difícil, estamos já em preparação das atividades que irão encher a primavera e o verão de energia positiva e alegria.

O sucesso do programa cultural de proximidade, os projetos na área da educação, as iniciativas junto dos mais jovens e o apoio social aos mais carenciados têm feito parte do trabalho que temos vindo a fazer, em continuidade.

O trabalho social da Junta de Freguesia é a nossa prioridade. E tem-se demonstrado muito válido, quer na promoção de iniciativas de combate ao isolamento social, quer no apoio a situações sociais de emergência, em que a pandemia ainda se faz sentir.

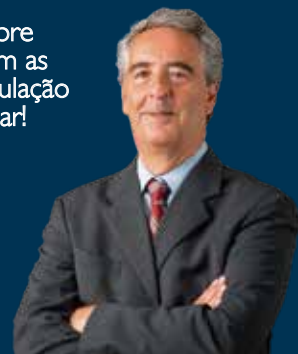
Temos estado no terreno, visitando instituições, bairros, associações, coletividades e escolas. O Executivo da Junta faz o seu papel e a sua obrigação enquanto autarcas de proximidade. Nestas iniciativas, nas quais temos percorrido a Freguesia, levantamos e referenciamos problemas, na sua maioria fora do âmbito de competência da Junta de Freguesia, mas, sempre encaminhadas de forma rápida e diagnosticada para as entidades competentes em cada assunto.

Não nos limitaremos só a desempenhar o papel burocrático da emissão de atestados e outros procedimentos legais, nunca o fizemos nestes 20 anos em que estamos à frente da Junta. No nosso programa defendemos uma Freguesia ativa e com intervenção junto de todos, promovendo projetos e atividades.

Estamos envolvidos com a nossa comunidade e estaremos sempre que entendermos ser úteis na resolução dos problemas mesmo quando esses problemas são da esfera de intervenção de outras entidades. São exemplos disso a nossa intervenção em questões da esfera de competências da Câmara Municipal: ambiente, via pública, habitação social, educação, entre outras.

Não deixaremos, também, de estar a tentos aos fluxos migratórios provocados pela guerra e às ações solidárias e/ou de integração, que se vierem a manifestar. É aliás uma área de atuação, em que este Executivo aposta: a integração de cidadãos estrangeiros que com a as suas valências, trabalho e diversidade cultural possam trazer à Freguesia (e à cidade...) novas formas de ver o mundo, através do multiculturalismo e de todas as interações que contribuam para uma Freguesia mais solidária, mais rica do ponto de vista humano e mais capaz de enfrentar os novos problemas.

Seremos, como sempre fomos, uma Junta com as portas abertas à população para ouvir e para atuar! Contamos consigo!



Presidente da Junta de Freguesia de Paranhos

Transparência e Contas certas permitem fazer ainda mais por Paranhos

Com a aprovação do Relatório e Contas de 2021, ficou ainda mais evidente a estratégia do Executivo da Junta de Freguesia: trabalhar, fazendo o que há para fazer, deixando bases sólidas para continuar a desenvolver a Freguesia.

O saldo de gerência apurado em 2021 reflete um superavit orçamental, com um aumento de cerca de 20% no saldo que transita para 2022, no montante de 357 433,55 €.

Este valor que transita para os anos seguintes, permitirá continuar a realizar investimentos e a modernizar a Junta de Freguesia, no próximo quadriénio, sem naturalmente, comprometer a dinâmica nas atividades ou o bom funcionamento e o equilíbrio orçamental que são marca da Freguesia de Paranhos.

De referir, que este facto, também se deve à situação pandémica vivida, que condicionou a taxa de execução das atividades em 2020 e em 2021,

mas sem nunca comprometer o investimento da Junta de Freguesia, sobretudo na área social e nas diferentes obras que foram sendo realizadas.

Como por exemplo, com a requalificação da Casa da Cultura de Paranhos, com os ATL em várias escolas básicas, com a modernização do parque automóvel da Junta e com o apoio às Associações e Clubes na doação de veículos, com a reabilitação do ringue do São Tomé e do ringue do Agra, com as obras de conservação e manutenção em todos os edifícios do Património da Junta de Freguesia, com a compra à Universidade do Porto do terreno onde está situado o Crematório, resolvendo o problema da posse deste espaço, que esteve 28 anos sem solução e para o qual só fomos alertados em 2015 e com a conclusão do projeto do Tanatório de Paranhos.

Mas também com a requalificação do atendimento da secretaria, a construção de novos sanitários

públicos e balneários para os funcionários do Cemitério, com a renovação da Loja Social ou com a instalação de painéis solares e um posto de carregamento de viaturas elétricas na Junta.

O renovado Executivo da Junta, saído das eleições autárquicas de setembro passado, está já a preparar um novo conjunto de investimentos que permitirão continuar a colocar a Freguesia de Paranhos na vanguarda do desenvolvimento.



Assembleia de Freguesia aprova Relatório e Contas de 2021

Nos últimos dois anos, a situação pandémica alterou substancialmente a forma como vivemos e o funcionamento das Instituições.

Apesar de todas as condicionantes que se fizeram sentir na gestão da Junta de Freguesia e na execução do Plano de Atividades e do Orçamento, foi possível continuar a trabalhar de forma séria e empenhada em diversas áreas, nomeadamente na área prioritária: a ação social.

O Relatório e Contas de 2021 traduz o reforço das verbas afetas ao Pelouro da Ação Social, que o Executivo da Junta optou por fazer, face à necessidade de prestar um maior apoio à população, bem como às Instituições da Freguesia. Em função das indicações da Direção Geral da Saúde e do “desconfinamento” possível a cada momento, a Junta de Freguesia teve de reinventar muitas das atividades desenvolvidas de forma a chegar aos Paranhenses através de outros meios, promovendo diversas iniciativas online, nas mais diversas áreas, procurando assim, colmatar junto da

população as restrições de que todos fomos alvo. É importante referir que, durante a pandemia, a Junta de Freguesia de Paranhos manteve os seus serviços em funcionamento, cumprindo todas as normas e restrições definidas pela DGS, adaptando a sua ação.

O Relatório de Contas aprovado, reflete o compromisso do Executivo do PSD, para com a Freguesia de Paranhos, provando que mesmo com



a pandemia foi possível fazer mais e melhor, garantindo que este trabalho continuará com as bases sólidas das contas certas, a que os Paranhenses já se habituaram.

No ano de 2021, os serviços da Freguesia obtiveram uma receita no valor de 1 953 731,33 €, alcançando uma taxa de execução de 104,55% face ao orçamentado.

No que concerne à despesa efetuada pelos serviços da Freguesia, esta cifrou-se nos 1 893 845,14 €, o que corresponde a uma taxa de execução de 87,88% face ao orçamentado.

Com a instalação do novo Executivo da Junta de Freguesia, os Pelouros foram reorganizados de forma a adaptarem-se aos novos elementos e também às novas dinâmicas e desafios que se apresentam.

Seguindo a política de transparência que tem vindo a pautar a ação do Executivo da Junta já pode consultar todos os documentos em: <https://jfparanhos-porto.pt>

Comissão Social de Freguesia elege novo Núcleo Executivo



A Comissão Social de Freguesia (CSF) reuniu, uma vez mais, no passado mês de fevereiro, para apresentar o novo Presidente da Junta de Freguesia

de Paranhos, Miguel Seabra, e a responsável pelo Pelouro da Ação Social, Catarina Dias, bem como para reforçar os laços de articulação entre os vários

parceiros sociais com intervenção na Freguesia de Paranhos. Este órgão, coordenado diretamente pelo Presidente da Junta de Freguesia, é um espaço de partilha de informação e de definição de estratégias de intervenção, que tem por objetivo promover a inclusão e a coesão social dos grupos mais vulneráveis da população.

A CSF pretende promover o desenvolvimento de Paranhos, através da formação de uma consciência coletiva e responsável dos diferentes problemas sociais da Freguesia, com o recurso a formas inovadoras de conjugação de esforços individuais e coletivos, no sentido da definição de prioridades, de uma planificação integrada, da avaliação de políticas sociais e das estratégias de intervenção, para uma maior eficácia na erradicação da pobreza e exclusão social neste território.

Nesta sessão, foi ainda eleito o Núcleo Executivo da CSF de Paranhos, para o período de um ano, composto pela Junta de Freguesia de Paranhos, pela Associação Nacional de Ajuda aos Pobres (ANAP), pela Associação do Porto de Paralisia Cerebral (APPC), pelo Instituto Politécnico do Porto (IPP) e pela Obra Diocesana de Promoção Social (ODPS).

> AÇÃO SOCIAL

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. Foram igualmente realizadas 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.

Em 2021/2022, beneficiaram do programa de esterilização cerca de 60 animais de companhia e 11 colónias de gatos, na Freguesia de Paranhos.

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.

Passeio Mensal a Almeirim

Em fevereiro, após uma pausa, regressou o programa dos passeios mensais promovido pela Freguesia de Paranhos, tendo sido Almeirim o local escolhido para esse mês. Fundada em 1411, pelo Rei D. João I, esta é uma terra cheia de história e tradição, que outrora era destino de Inverno da Corte da II Dinastia de Reis, tendo sido apelidada de “Sintra de Inverno”, devido às suas magníficas coutadas de caça, que se estendiam por uma vasta extensão de Santarém.

Mas não só de história e paisagem, esta cidade se caracteriza. Neste passeio, os paranhenses que participaram tiveram a oportunidade de provar a famosa “Sopa da Pedra”, cuja receita, segundo conta a tradição, foi inventada por um Frade que se apresentava nas casas da localidade com uma pedra, com a qual iria demonstrar poder fazer-se um caldo excelente.

O passeio não terminou sem antes se visitar um espaço icónico da cidade de Santarém, o Jardim das Portas do Sol, um espaço verde de eleição dos



escalabitanos e o miradouro mais belo da região, em que as vistas sobre o Rio Tejo e a extensa lezíria são soberbas. A zona muralhada, tem vestígios de duas portas medievais, diversas espécies de árvores e uma zona de lazer.

Estes passeios visam combater a solidão dos mais velhos, promovendo o encontro, a partilha e o convívio, tão desejado por todos, aliando a oportunidade de dar a conhecer ou voltar a visitar locais de interesse.

Passeio Mensal Rota das Amendoeiras em Flor



Na época das Amendoeiras em Flor, o Alto-Douro e o Ribacôa criam uma das mais belas paisagens de Portugal. Habitualmente, em março,

a Junta de Freguesia de Paranhos proporciona esta experiência encantadora e memorável aos paranhenses, para contemplar a beleza colossal do Douro, num cenário absolutamente deslumbrante em tons de branco e rosa pelas amendoeiras em flor.

Após uma primeira paragem no Centro Histórico de Amarante, para uma breve visita e recarregar energias, a viagem seguiu para o Miradouro de São Leonardo de Galafura, um dos miradouros mais bonitos de toda a região duriense, onde Miguel Torga “mergulhava” no rio e se embrenhava na paisagem magnânima deste “Doiro sublimado”, a quem num dos seus “Diários” chamou de “excesso

de natureza”. Uma paragem gastronómica obrigatória para quem visita o Douro é o Restaurante S. Leonardo, para a típica Feijoada à Transmontana.

O passeio seguiu em direção à vila portuguesa, Terra Quente Transmontana, Vila Flor, e ao Miradouro de N.ª Sr.ª da Lapa, carinhosamente apelidado de “Capelinhas”. Este local, tem uma vista impressionante sobre Vila Flor, onde se podem avistar várias aldeias do Vale da Vilarica e as belas paisagens transmontanas, com as encostas repletas de amendoeiras floridas que tão bem ilustram o lado rural de Trás-os-Montes.

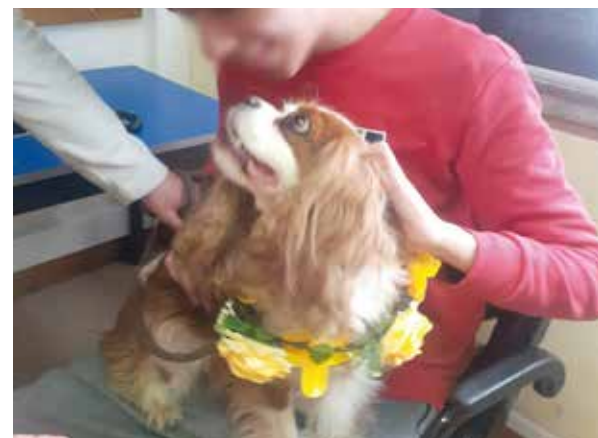
Aposta na continuidade da Terapia Assistida por Animais

Este novo Executivo continua a proporcionar aos Centros de Apoio à Aprendizagem das Escolas EB2/3 Pêro Vaz de Caminha e da Areosa, a terapia assistida por cães, em colaboração com a Associação Ladra Comigo. Esta iniciativa abrange cerca de 20 alunos, proporcionando momentos de bem-estar e de estimulação de capacidades durante a interação com os animais.

A Terapia Assistida por Animais tem como objetivo promover o desenvolvimento social, emocional, físico e cognitivo. Esta terapia promove a saúde física através de três mecanismos básicos que incluem: a diminuição da

solidão e da depressão, a diminuição da ansiedade e um aumento do estímulo para a prática de exercícios. Este tipo de terapia pode ser aplicado em áreas relacionadas ao desenvolvimento psicomotor e sensorial, no tratamento de distúrbios físicos, mentais e emocionais e em programas destinados a melhorar a capacidade de socialização e a autoestima.

Ao longo dos anos, os resultados obtidos pelos profissionais que lidam diariamente com estes alunos tem sido muito positivo, notando-se uma evolução em cada um dos casos, daí a aposta desta autarquia na continuidade deste projeto.



> EDUCAÇÃO, DESPORTO, JUVENTUDE E LAZER

Casa da Música recebe Projeto Entrelaçar

No dia 19 de fevereiro, o Projeto Entrelaçar levou pais e filhos a visitarem um dos edifícios arquitetónicos mais icónicos da cidade do Porto, a Casa da Música.

Durante cerca de uma hora, um guia descreveu o edifício projetado pelo arquiteto holandês Rem Koolhaas, explicando a respetiva arquitetura, as suas várias funcionalidades e a programação artística que alberga.

Este gigante poliedro assimétrico de 17 faces, revestido por placas de mármore da Jordânia, foi imaginado para assinalar o ano festivo de 2001, em que a cidade do Porto foi Capital Europeia da Cultura, apesar da sua conclusão datar de 2005.

Constituído por 9 pisos, todos ficaram maravilhados com o auditório principal denominado de "Sala Suggia", com mil e cem metros quadrados e a sala "Vip" situada no sexto piso, um espaço multifuncional cujas paredes e teto apresentam-se preenchidos por painéis de



azulejos, réplicas pintadas à mão de vários painéis da azulejaria portuguesa existentes em espaços museológicos de Portugal e Holanda.

As salas do serviço educativo foram as preferidas dos mais novos, pois o seu revestimento e formato permitiram uns momentos de diversão.

Projeto Entrelaçar no TreeTop Walk Serralves

Para assinalar a chegada da Primavera, no dia 19 de março o Projeto Entrelaçar organizou uma visita guiada ao TreeTop Walk (passadiço elevado junto à copa das árvores) nos jardins de Serralves.

Concebido pelo Arquiteto Carlos Castanheira em colaboração com o Arquiteto Álvaro Siza Vieira, a iniciativa permitiu uma observação e contacto com a biodiversidade (árvores e pássaros) do Parque,



bem como uma visão alargada de todo o espaço de Serralves.

A partir da bilheteira, uma guia conduziu pais e filhos por bosques, clareiras, jardins, lagos, a Alameda dos Liquidâmbares, o court de ténis, a Casa de Chá, a Casa Art Déco (mandada construir pelo 2.º conde de Vizela, Carlos Alberto Cabral) e, finalmente, o passadiço.

Para culminar a visita, todos foram visitar os animais da quinta pedagógica e fazer um registo fotográfico no Pequi Vinagreiro. Uma instalação artística, que consiste numa árvore de ferro fundido de 32 metros de altura, do artista e ativista ambiental, Ai Weiwei, cuja exposição tem o nome do nosso Projeto: Entrelaçar.

Visita à Estação Litoral da Aguda e Workshop “O que o mar nos traz”

A ELA - Estação Litoral da Aguda, foi o destino escolhido para mais uma atividade do Projeto Entrelaçar, no dia 23 de abril. Pais e filhos iniciaram trabalhos com o workshop “O que o mar nos traz” e para o constatar, cada participante recolheu do areal materiais biológicos (conchas, algas, búzios, patas de caranguejo) e não biológicos (tampas, fios, solas, partes de brinquedos... tudo de plástico). Após a recolha seguiu-se uma sessão didática de consciencialização ambiental.

De seguida todos foram conduzidos para uma



exposição intitulada “Pesculturas”, esculturas em barro de vários tipos de embarcações de pesca e a “Pesfiguras”, esculturas de pescadores de várias partes do mundo.

Por último, a tão esperada visita aos 15 aquários com cerca de 1000 exemplares de mais de 60 espécies de fauna e flora marinhas locais (praia da Aguda).

Foi uma manhã para matar saudades da praia e dos dias de sol.

ATL de Páscoa 2022

A Junta de Freguesia de Paranhos organizou de 11 a 18 de abril mais uma edição dos ATL Férias de Páscoa. Uma centena de crianças entre os 6 e os 10 anos, distribuídas por 4 escolas (Bom Pastor, Costa Cabral, Covelo e Miosóti), ocuparam os seus tempos livres com ateliers de expressão plástica, dança, expressão musical orientada pela Escola de Música de Santa Cecília, jogos, muita atividade física e brincadeira ao ar livre. Tiveram ainda tempo para uma sessão de cinema no Alameda Shopping e uma viagem de ida e volta no Teleférico em Vila Nova de Gaia.

As fichas didáticas e tpc's de férias também ficaram em dia. Foram apenas cinco dias, mas bem divertidos e nada monótonos!



> CULTURA

“A Poesia anda no ar...” animou a Escola da Caramila

O contacto com a poesia pode acontecer de diversas formas na vida de uma criança. Está presente em canções, brincadeiras, lendas, livros e histórias. Pelo terceiro ano consecutivo, o projeto “A Poesia anda no ar...” dedicou o mês de janeiro às escolas. Desta feita, fomos à Escola Básica da Caramila, onde fomos recebidos por caras pequeninas, expressivas e sorridentes, de crianças dispostas a dar-nos alguns abraços, num ato de espontaneidade bem característico destas faixas etárias. O escritor e poeta Eduardo Roseira, neste cenário, é um verdadeiro animador da palavra, “ao pegar em poemas e transformá-los em histórias apelativas, através da mímica, do teatro e da encenação”, cumprindo um objetivo da “Troupe de Palavras Vivas”, grupo poético que



“A Poesia anda no ar...” celebrou o Dia de São Valentim



No dia 14 de fevereiro, a Casa da Cultura de Paranhos, vestiu-se de elementos alusivos aos afetos, recebendo os seus formandos e múltiplos visitantes num ambiente florido, beneficiando da exposição de fotografia de Claro Oliveira e de “doces frases de amor”, dispersas por diferentes recantos.

Sendo o poema uma das opções mais utilizadas para expressar sentimentos de forma artística e profunda, a “Poesia anda no ar...” não podia esquecer o Dia de São Valentim”. Assim, foi realizada uma sessão especial, transmitida em direto na página de Facebook da Junta de Freguesia, dinamizada por Eduardo Roseira, Laurinda Dias e Rogério Barbosa.

Foram várias, as exposições realizadas na Casa da Cultura

Durante os primeiros quatro meses de 2022, a sala de exposições da Casa da Cultura de Paranhos acolheu trabalhos bastante distintos entre si e dirigidos a diferentes públicos.

Assim, aqui estiveram patentes diversas exposições, designadamente, a quarta edição da “Exposição coletiva Talentos e Arte”, do Grupo Coral dos Professores do Porto; a exposição de fotografia “Num percurso de um florir”, de Claro Oliveira, que transformou a Casa da Cultura num “verdadeiro jardim”; a “Exposição de Joias Artesanais”, de Manuela Lima Lobo, uma reputada produtora de joias originais, este ano privilegiando

o conceito de upcycling; a exposição de pintura e escultura “Bertino, As Cores da Música”, de homenagem a uma vida dedicada à arte contemporânea, e, ainda, a “Exposição de Pintura de Ana Maria Guimarães e Laurinda Cardoso”, na qual se puderam admirar belíssimos retratos, bem como pinturas de outras temáticas.

Tanto quanto possível, procuramos ir de encontro às várias sensibilidades e áreas de interesse dos paranhenses, tendo dessa forma conseguido cativar um número crescente de visitantes nas iniciativas que aqui têm vindo a ser promovidas.

integrada desde a sua fundação.

“Foi uma “missão” em que me lancei, para divulgar poetas lusófonos conhecidos, a par de outros quase anónimos, sempre com a intenção e a missão de demonstrar que, afinal, a poesia não é coisa aborrecida”.

Mas, “mais do que os aplausos, o melhor “prémio” são as gargalhadas, os sorrisos e a interação com as crianças, que, muitas vezes, levantam as suas mãos e me questionam sobre os poemas que leio”, afirma Roseira.

“A Poesia anda no ar...” não esquece o Dia Mundial da Poesia

O Dia Mundial da Poesia, criado em 1999, no âmbito da 30.ª Conferência Geral da UNESCO, em Paris, com o propósito de promover a leitura, escrita, publicação e ensino da poesia através do mundo, celebra-se a 21 de março. Por todo o mundo, é comum comemorá-lo com leituras, conferências, concertos (considerando a música poesia cantada), exposições, poetry slams, oficinas criativas e, até, feiras do livro. Este ano, a Casa da Cultura convidou a Troupe de Palavras Vivas para mais uma sessão de “A Poesia anda no ar...” online, desta feita com a participação de Lourdes dos Anjos, Laurinda Dias, Júlio Almeida e Rogério Barbosa.

Se, nos versos de José António Pinto, “a Poesia cura tudo”, para aqueles que nos acompanharam nesta sessão, a poesia “canta medos, sonhos e alegrias”, “é vida”, “é uma manifestação de beleza”, “é voar para fora de si mesmo”, “é a libertação de sentimentos”, entre tantos outros sentimentos e sensações que nos foram transmitidos.



O Porto não é só paisagem!

Não faltam livros, poemas, pinturas, referências, histórias ou acontecimentos sobre o Porto e sobre os portuenses. Sobre as suas características, as suas idiossincrasias e sobre alguns dos seus mistérios, tão densos como o nevoeiro de muitas manhãs...

Há algumas semanas, um jornalista do “Le Monde”, prestigiado jornal francês, realizou um périplo pela Invicta e escreveu um artigo onde se refere em destaque a “Beleza Melancólica do Porto”. Basicamente, vagueou pela chamada “baixa”, com pequenas incursões à Casa da Música e Serralves e por todo o seu esplendor social, artístico e histórico.

Se muitas das características da cidade estão, de facto, por aqui e se, quase por osmose, entraram no código genético dos portuenses, também não é menos verdade, que outras tantas, de igual ou maior importância, estão na periferia marítima e oriental da cidade! Não é possível ser-se “tripeiro” sem (nos) correr no sangue a influência do rio e do mar! De igual modo, a impossibilidade continua se de Campanhã ou Paranhos, não tivermos as influências rurais nos costumes, tradições e até gastronomia.

Não é possível, pois, compreender-se o Porto apenas através dos magníficos azulejos da majestosa Estação de S. Bento, da beleza interior da mundialmente reconhecida Livraria Lello, da imponente e observadora Torre dos Clérigos, ou da famosa Rua de Stª Catarina.

Sophia, também ela do Porto, dizia que o Porto era “uma Pátria dentro da Pátria”. Esta “pátria” não se resume apenas ao coração da baixa, ou aos pulmões da Casa da Música e Serralves. Há uma rede capilar de emoções, de sotaque, de solidariedades de vizinhança, de comemorações religiosas, políticas ou futebolísticas, que transcendem esse “postal turístico” belo, sim, mas postal, da área explorada pelo referido jornalista.

Daqui resulta que, como dizia Agustina, “o Porto é um sentimento!”. E este sentimento apreende-se e entranha-se com o deambular, preferivelmente silencioso, nestas tais periferias. As calçadas em paralelo desgastado, os cafés e os tascos pouco conhecidos, mas de petiscos únicos e de conversas de Alma portuense, a roupa que seca ainda pendurada em corda, em janelas casas antigas, viradas para rua, contam-nos (quase) tudo sobre este “sentimento”

agostiniano, que irradia da “pátria” de Sophia!

O Porto é o lugar de onde se ousa sair, mas que a que se deseja regressar! Sempre! Do Porto saiu a Liberdade, a Lealdade, a nobreza de caráter e a eterna rebeldia. Para regressar a um futuro sempre por cumprir.

É uma cidade que não abandona a sua única, popular e inimitável francesinha, mas que se revê também noutras fusões gastronómicas contemporâneas, sem as “glorificar, mas nunca lhes retirando a sua dignidade estrangeira. É assim também com quem a visita: mostra sem receios e com vaidade que é, mas abre a porta de sua casa com fidalguia e de braços abertos.

Não se trate, pois, o Porto, como um postal! É sempre bom quando escrevem sobre nós, portuenses, mas não façam copy past...!

Pedro Sampaio
Presidente da Assembleia
de Freguesia de Paranhos



> CULTURA

”Um Mês... Uma Visita” promove visitas culturais

No mês de janeiro, a Casa da Cultura promoveu uma visita ao Museu da I.^a Demarcação, incluindo uma degustação do “precioso néctar” do Alto Douro. Localizado à beira-rio, em Vila Nova de Gaia, este Museu dá-nos a conhecer, através da sua exposição permanente, uma pequena parte do acervo proveniente da Real Companhia Velha. Aqui é apresentada a história desta Companhia e a sua relação indissociável com a história do vinho do Porto.

A exposição patente neste espaço está dividida em núcleos distintos, explorando diversas temáticas, através de um acervo constituído por diversas coleções e, também, um conjunto de dispositivos multimédia e interativos que apelam à imersão dos visitantes nas temáticas abordadas. Ainda relativamente à temática da produção do vinho do Porto, a exposição conserva uma seleção de garrafas, que contam um pouco da história e evolução da produção de vinhos da própria Companhia.

Aos apreciadores de vinho do Porto, fica desvendado um pouco daquilo que aqui poderão encontrar...

Em fevereiro, visitamos uma verdadeira “joia do Barroco”, escondida no Largo Primeiro de Dezembro, encostada a um troço da Muralha Fernandina. A igreja de Santa Clara, de origem gótica, classificada como monumento nacional em 1910, é considerada um dos melhores exemplares das denominadas igrejas “forradas a ouro do barroco joanino”. Após várias intervenções efetuadas ao longo dos séculos, reabriu ao público recentemente, concluídas que foram as respetivas obras de conservação e restauro, realizadas pela Direção Regional de Cultura do Norte. A igreja, que parecia ter “um ar triste e de tom acastanhado”, passou a ter um “brilho novo” e o dourado voltou às suas paredes. Não obstante a beleza do edifício, destacamos o serviço de guia que nos foi oferecido



e que fez toda a diferença. O Sr. Miguel Santos acompanhou-nos em todo o percurso, fazendo um enquadramento histórico, museológico e artístico excecional.

No mês de março, visitamos o Museu Auto-Sueco, da empresa concessionária da marca Volvo, em Portugal, localizado em Vila Nova de Gaia. Tratou-se de uma “viagem no tempo”, guiada por Diana Bencatel, conservadora deste espaço.

O estado de conservação das máquinas, equipamentos e ferramentas transporta-nos para os tempos em que se efetuavam reparações de peças. Aqui, existe uma representação de cada um dos setores vitais da empresa e da assistência prestada aos veículos Volvo. Para os apreciadores, é de salientar a presença, nesta coleção, de um automóvel Volvo P1900 Sport, do qual apenas foram produzidas 67 unidades – sendo a exposta, a única existente no país, e um Volvo 480S, de 1995, com apenas 400 km, encontrando-se verdadeiramente como novo. Mas, há mais curiosidades! Também pode ser admirado o Volvo PV444, de 1949, cujo

modelo foi o primeiro na história automóvel a possuir um para-brisas laminado. Recomendamos esta visita!

Em abril, o mês da “Revolução dos Cravos”, a Casa da Cultura levou cerca de 40 paranhenses ao Museu Militar do Porto. Instalado na Rua do Heroísmo, sob tutela do Ministério da Defesa Nacional / Estado-Maior do Exército, visitamos o seu edifício principal, concebido inicialmente para habitação familiar, nos finais do séc. XIX, posteriormente marcado pelas funções que lhe foram atribuídas pelo Estado Novo, como Delegação da PIDE-DGS. Aqui, destaca-se a coleção de soldados e outras miniaturas militares, que nos permitem ficar a conhecer as transformações de equipamentos militares e fardamentos, desde a antiguidade até aos nossos dias. No pavilhão exterior, repleto de peças originais provenientes das duas Grandes Guerras e da Guerra do Ultramar, ouvimos alguns episódios emotivos sobre as nossas tropas e as “madrinhas de guerra”, que tocaram sobremaneira aqueles que, direta ou indiretamente, viveram de perto tal realidade.

Books Help! – Feira do Livro Solidária



A Junta de Freguesia de Paranhos realizou mais uma Feira do Livro Solidária, nos dias 30 de abril e 1 de maio, desta feita na Quinta de S. Romão – Rancho Folclórico de Paranhos, junto à Igreja da Areosa. À semelhança das edições anteriores, os visitantes puderam trocar um livro por um género alimentar, produto de higiene ou 1€, a favor da Loja Social de Paranhos. Ao longo de todo o fim de semana, decorreram atuações que mobilizaram uma centena de participantes de diferentes grupos e / ou instituições da Freguesia, como a Escola de Música de Santa Cecília, o Grupo de Cavaquinhos de Paranhos, o Grupo Coral dos Professores do Porto e o Rancho Folclórico de Paranhos, nosso anfitrião. Embora o domingo tenha amanhecido enevoadado, o

ambiente da Feira foi bem sorridente, tendo sido possível presentear os mais novos com uma graciosa apresentação de histórias, a “hora do conto”, dinamizada por Ana Carvalho e Sandra Soares.

Este ano, contámos com uma área de roupa e acessórios de moda em segunda mão, com o objetivo de dar nova vida a peças que não têm procura na Loja Social de Paranhos, promovendo-se assim a economia circular.

Graças à generosidade de todos quantos participaram na “Books Help”, a Loja Social de Paranhos recebeu numerosos bens essenciais, cujo valor ultrapassou os 1000€. Obrigado a todos aqueles que nos visitaram!

A Casa da Cultura “recebeu” uma caixa de ferramentas bastante útil

No dia 9 de abril, o auditório da Casa da Cultura atingiu a sua lotação máxima com a presença dos convidados da autora Conceição Gonçalves, na apresentação do seu último livro: “Caixa de Ferramentas – para uma inteligência estratégica pessoal e organizacional”. No evento estiveram presentes Luís Lameira, psicólogo clínico, Paulo Marinho, Secretário-Geral do SISTERP e Mário Castelhan, dirigente na Administração Pública. O livro apresentado pode ser encarado como um compêndio de “ferramentas”, apresentando técnicas e métodos para colocar em prática as aprendizagens sobre inteligência estratégica, tanto

no plano pessoal como no profissional. A autora sugere que a cultura da inteligência e aprendizagem deve ser um conceito (e, uma prática) tão natural como respirar, enraizado como algo natural ao ser humano, contínuo e inconsciente. Conceição Gonçalves procura ajudar o leitor no processo de busca pelo seu propósito de vida, tentando, ainda, fazer com que os problemas pessoais e organizacionais se tornem pequenos aos seus olhos. Afirma, convictamente, que “conhecimento é poder”.

Ao longo do livro, a autora mostra-nos, ainda, como ter estratégia é ter um “plano de manobra”

no processo de tomada de decisão. Uma leitura potencialmente útil, portanto.



> AMBIENTE E SAÚDE PÚBLICA

O PASOP vai às Escolas

A Junta de Freguesia de Paranhos, em novembro de 2021, celebrou um protocolo de cooperação com a Fundação de Ensino e Cultura Fernando Pessoa, com sede na Universidade Fernando Pessoa (UFP), no âmbito do Projeto Ambulatório da Saúde Oral e Pública, designado por PASOP, para a realização de rastreios à saúde oral.

Este é um “projeto de solidariedade social e pedagógico”, no qual os alunos finalistas da UFP, acompanhados por professores, na sua Unidade Móvel, realizaram rastreios de medicina dentária gratuitos aos alunos das oito Escolas Básicas da Freguesia de Paranhos.

Esta iniciativa, que decorreu no primeiro trimestre do ano, permitiu sensibilizar as crianças e alertar os pais para a responsabilidade de cuidarem melhor da sua boca, para que a ida ao dentista não seja um episódio traumático e dolorosa, devido às doenças associadas aos maus hábitos, como é o caso das cáries.



Próximas atividades!

MAIO

XX Feira Rural à Moda Antiga e XII Feira das Tradições
Dias 28 e 29
Jardim de Arca de Água - Praça 9 de Abril
Entrada livre

JUNHO

Festas de S. João em Paranhos
Brevemente informação na sua caixa de correio

Inscrição ATL Férias Divertidas 2022
De 1 a 15
Preferencialmente online,
na Junta de Freguesia de Paranhos mediante
marcação prévia para geral@jfparanhos.pt
Vagas limitadas

Fado à Porta | Casa do Salgueiros
Dia 4 | 17h00
Rua Leonardo Coimbra, 182 - Porto
Entrada livre

Exposição de Fotografia de Fernando Pedro
De 4 a 17 | Inauguração dia 4, às 16h00
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Inscrição Férias Desportivas 2022
Dia 9 | 9h00
Para crianças e jovens dos 8 aos 16 anos
Auditório da Freguesia de Paranhos
Vagas limitadas

Passeio Anual 10 de Junho
Dia 10 | Valpaços - Quinta de D.ª Adelaide
Reformados / Pensionistas recenseados em Paranhos

Poesia anda no ar... fora de portas | Confeitaria Nobre
Dia 11 | 16h00
Rua Aval de Cima, 159 – Porto
(em frente à Escola Secundária António Nobre)
Entrada livre

Ciclo de Palestras sobre a Saúde Oral



No dia 20 de março assinalou-se o Dia Mundial da Saúde Oral.

O Pelouro da Saúde da Junta de Freguesia de Paranhos associou-se a esta data levando a cabo um conjunto de iniciativas ao longo do mês de março. Nos dias 5, 12, 19 e 26 realizaram-se palestras no Auditório da Casa da Cultura de Paranhos e no Espaço Sénior de Arca de Água, onde foi abordada a temática da Saúde Oral na terceira idade, nas crianças, nos animais de companhia e por último a importância do diagnóstico precoce do cancro oral.

Estas palestras, abertas ao público em geral, contaram com a colaboração da Dr.ª Ana Gois Sá, da Associação Mundo a Sorrir, da Dr.ª Maria de Lurdes Pereira, da FMDUP, da Dr.ª Luísa Guardão, do ICBAS e a Dr.ª Margarida Gouveia, da CA APMDH.

Sardinhada de S. João 2022

Baião - Quinta das Hortas
Dia 14 | Inscrição
Dia 21 | Saída da Junta, do Regado e da Areosa
Recenseados em Paranhos
Vagas limitadas

Um Mês...Uma Visita | Museu Mineiro de S. Pedro da Cova

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

Inscrição ATL de Pontas 2022-2023

De 16 a 30
Preferencialmente online,
na Junta de Freguesia de Paranhos mediante
marcação prévia para geral@jfparanhos.pt
Vagas limitadas

Projeto Entrelaçar | Museu Ferroviário de Lousado - Viagem de comboio

Dia 18 | 9h00
Para crianças dos 6 aos 12 anos, que frequentem
Escolas de Paranhos, acompanhadas pelo Encarregado de Educação
Inscrição obrigatória, mais informações:
geral@jfparanhos.pt
Gratuito, com vagas limitadas

Exposição de Escultura e Pintura “A Vitória do Tau”

De 25 junho a 8 julho | Inauguração dia 25, às 15h00
De Frei José Luís
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

> INFORMAÇÕES

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!



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 22 502 00 46 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