

# Vida de Paranhos



## Destaque

Estamos novamente a promover a campanha de recolha de manuais escolares usados para serem reutilizados pelos agregados familiares mais desfavorecidos da Freguesia.  
Colabore doando Livros Escolares!  
Local: Entrega dos manuais em qualquer equipamento da Junta

Junta de Freguesia de Paranhos • Ano XVII • N.º 44 • maio a julho de 2013 • Diretor Alberto Machado

[www.jfparanhos-porto.pt](http://www.jfparanhos-porto.pt)

> pág. 2



## Junta promove diversas iniciativas para os Sêniores de Paranhos



### 2.º Aniversário da Loja Social

Mais uma iniciativa solidária para a qual colaboraram vários ginásios da Freguesia, numa aula de Fitness ao ar livre. Recolheram-se nesse dia mais de 250 Kg de alimentos para as famílias carenciadas da Freguesia.

> pág. 2



### Apresentado projeto de Tanatário em Paranhos

Preve-se uma construção faseada deste novo equipamento da Junta de Freguesia que irá contribuir para apoiar as estruturas já existentes no Cemitério de Paranhos.

> pág. 2



### Ação Social no topo das prioridades

A Junta reforçou este ano o apoio prestado aos agregados familiares da Freguesia mais necessitados. São muitos os projetos de apoio às várias faixas etárias da população.

> pág. 5

## Editorial

Caros Concidadaões,

Esta será a última edição do Jornal Vida de Paranhos deste mandato. É, pois, o momento de fazermos o balanço de um mandato difícil, numa conjuntura económica e financeira desfavorável, no qual perdemos cerca de 25% do nosso orçamento, fruto dos cortes e da quebra de receitas.

Apesar de tudo, conseguimos reestruturar a Junta com rigor financeiro e com um controlo de custos apertado. Este esforço permitiu manter as grandes actividades e até apostar em novos projectos, sem nunca abdicar de investir na Freguesia e nas pessoas.

Foram inúmeras as actividades e os projectos realizados. Gostaríamos de salientar alguns que, para nós, foram os mais significativos:

Dinamizamos a Comissão Social de Freguesia, trabalhando "em rede" com as Instituições locais no apoio aos que mais precisam.

Desenvolvemos uma parceria com a Fundação EDP que permitiu que em Paranhos a educação dos mais novos fosse mais apoiada com projectos educativos que capacitam mais os nossos jovens.

Abrimos um ATL de "pontas" para apoiar os pais que trabalham mais cedo ou até mais tarde, constituindo este equipamento um importante apoio à família.

Inauguramos uma Loja Social que tem como objectivo apoiar os agregados familiares mais desfavorecidos da Freguesia através da doação de alimentos e diversos artigos que são oferecidos à Junta e depois reutilizados por quem mais precisa.

Construímos, no cemitério, um memorial para os nossos militares da Freguesia e ajardinamos a área destinada às crianças, ao mesmo tempo que plantamos dezenas de árvores para tornar este espaço mais bonito e digno.

Abrimos um posto dos CTT na secretaria da Junta de Freguesia que, também, foi reorganizada para permitir um atendimento mais organizado e célere.

Adquirimos um autocarro para servir as actividades da Junta, das Escolas e das Instituições.

Requalificamos a Casa da Cultura de Paranhos criando um espaço mais amplo e moderno, adequado às múltiplas utilizações diárias daquele equipamento.

Abrimos um novo Centro de Convívio "o Cantinho dos Avós", que vem contribuir para alargar o apoio aos idosos no combate à solidão.

Renovamos o nosso site, criamos uma newsletter e uma página de facebook para estarmos mais próximos dos cidadãos.

Terminamos o projeto da Unidade Empresarial da Freguesia, contribuindo decisivamente para apoiar os desempregados de Paranhos quer na formação quer nos espaços disponibilizados para apoio ao empreendedorismo.

Na área social fomos ainda mais longe: com a criação de um serviço de Teleassistência para idosos que vivem isolados, com a implementação de um Programa de Emergência Social para os agregados em risco de ruptura e com um Plano de Apoio Alimentar para os mais carenciados.

Estas, entre tantas outras actividades e projectos, foram a consequência do trabalho, da dedicação e do empenho do Executivo, dos funcionários e de tantos cidadãos que connosco colaboram diariamente. Juntos tornamos Paranhos uma Freguesia melhor, mais capaz e mais solidária.

Obrigado!

**Alberto Machado**  
Presidente da Junta de Freguesia de Paranhos





## Passeio Anual de 10 de junho



O já habitual e aguardado Passeio Anual de 10 de junho teve como destino a



terra piscatória de Vila Praia de Âncora, com direito a paragem para um almoço-convívio na Quinta do Cruzeiro. Antes do local de destino, os participantes - pessoas reformadas ou pensionistas de Paranhos - visitaram a bonita cidade de Guimarães, Capital Europeia da Cultura 2012 e apreciaram o embelezamento que a cidade-berço

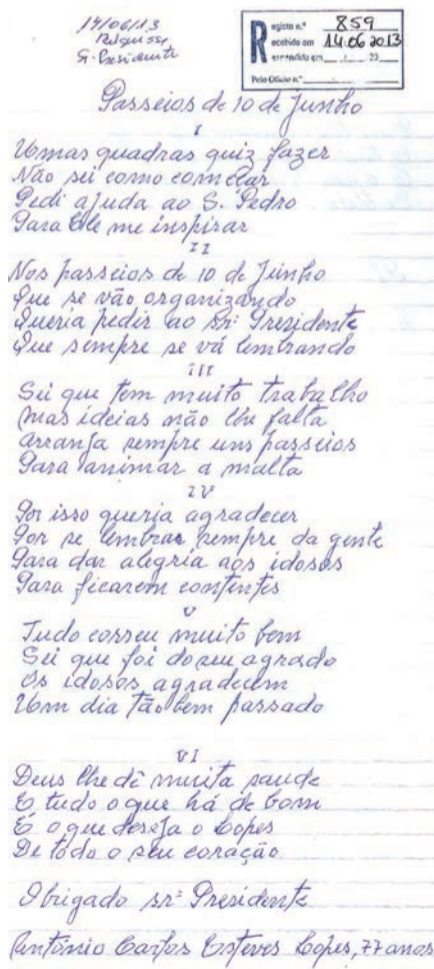
beneficiou no último ano. Foram perto de mil os participantes que este ano se quiseram juntar a esta iniciativa que a Junta de Freguesia de Paranhos vem proporcionando, ano após ano e de forma gratuita, como forma de promover o convívio, a cultura e aproximação entre os paranhenses.



## Novas Ações de Formação

- Espanhol - 100 horas
- Inglês de Atendimento - 50 horas
- Marketing - 75 horas

Para se inscrever em qualquer destas ações de formação, os interessados pessoas desempregadas com o 9.º ano ou mais devem dirigir-se à Junta de Freguesia de segunda a quinta feira das 9h às 12h, acompanhadas dos seguintes documentos: cópia de documentos de identificação; cópia do Certificado de Habilitações; cópia do Histórico de descontos da Segurança Social; declaração do IEFP, a atestar a situação de desemprego; e comprovativo de NIB.



## Projeto de construção de um tanatório em Paranhos

A necessidade de manter e gerir o cemitério de Paranhos, permitindo que os habitantes da freguesia possam continuar a usufruir deste equipamento, e o aumento da procura das cremações, foram as principais razões para a idealização de um tanatório em Paranhos.

O projeto já está na fase final e este vai tomar-se mais um equipamento da Junta de Freguesia de Paranhos. O Tanatório, que irá ser construído pela Junta, nos terrenos anexos ao Cemitério, está orçado em aproximadamente 600 mil euros. Sendo que a construção será feita de forma modular, consoante a disponibilidade financeira da Autarquia.

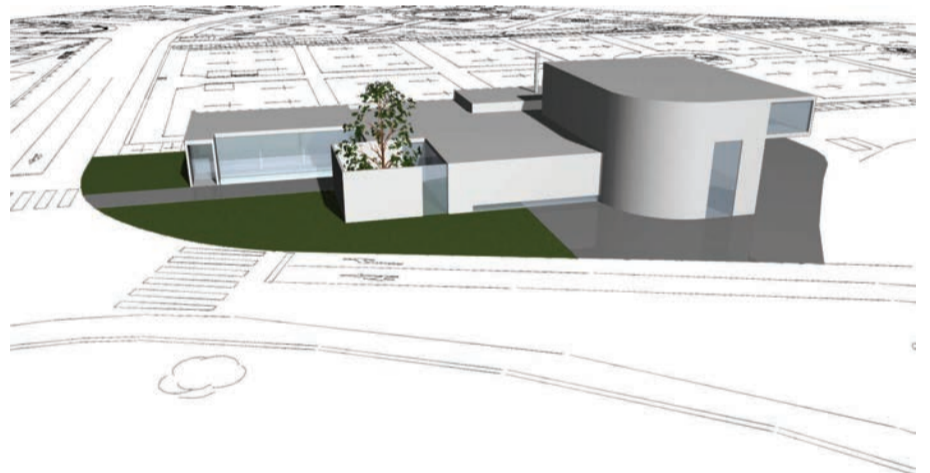
Prevê-se que as três fases do projeto sejam concluídas no espaço de 5 anos. Este espaço é mais que um crematório. É um complexo que acolhe um conjunto de serviços, essenciais ao desenvolvimento da actividade funerária.

O objetivo é "induzir a cremação", uma solução cada vez mais aceite, que resolve a questão da sobrelotação dos cemitérios e que é tida, por muitos, como uma solução ambientalmente mais sustentável.

O edifício será composto por uma área de cremação, duas capelas de velação e uma sala de despedida aberta a todos os cultos.

Vão também ser construídas salas de apoio para instalação de uma florista e de um marmorista. Ainda, parte do complexo vai ter uma área destinada à secretaria do Cemitério que vai ser para ali transferida.

Grande parte do edifício vai ser feito em vidro o que lhe confere um ambiente luminoso, recebendo luz natural, contrariando assim o habitual ambiente dos locais fúnebres. O projeto é da autoria de BXS - Arquitectos e Nuno João Pinheiro - Arquitectos.



## 2º aniversário da Loja Social de Paranhos

O desporto e a solidariedade marcaram o segundo aniversário da Loja Social de Paranhos. A Junta de Freguesia de Paranhos, os Paranhenses e os Ginásios da Freguesia, celebraram assim o 2º aniversário da Loja Social, com uma aula solidária de fitness aberta a toda a população na Quinta do Covelo. A esta festa solidária juntaram-se, depois, os participantes da Caminhada Solidária a

favor da Liga Portuguesa Contra o Cancro, que também se realizou no mesmo dia.



Mais uma vez, muitos ajudaram na recolha de géneros alimentares. Mais de 250kg de alimentos foram doados e vão ser distribuídos pelas famílias mais necessitadas da freguesia. Em nome da Junta de Freguesia de Paranhos, um muito obrigado a todos os participantes.



## Final do Concurso Comer Junto



No final de maio, a escola EB 2,3 Pêro Vaz de Caminha recebeu a final do concurso "Comer Junto". Além de culinária, muitas outras atividades decorreram como dança, karaoke, teatro, judo, skate e ateliê de grafitti. As equipas de dois elementos, pertenciam a gerações diferentes da família. Como regra as receitas tinham de fazer parte do dia-a-dia dos concorrentes e o tempo de confeção

O júri, constituído pelo chef Luis Americo, José Carvalho, Isabel Figueiredo, José Ferraz Alves, não tiveram uma tarefa fácil, já que os pratos propostos superaram todas as expectativas. No final, foram premiados: 1º lugar – a equipa MAFi com a "Massa à minha maneira"; 2º lugar – a equipa OS IMBATÍVEIS com "Feijoada à transmontana" e; 3º lugar – a equipa CHEFES VILAR com

O "Comer Junto" é um projeto do Hub de Inovação Social da Fundação EDP que premeia a alimentação saudável e económica, fortalecendo os laços familiares. O evento serviu também para alertar para a melhoria de hábitos alimentares e uma boa gestão económica familiar. A iniciativa foi divulgada em março, pela Junta de Freguesia de Paranhos e as famílias interessadas entregaram as suas receitas nas escolas locais. Após um workshop de melhoramento das receitas, 11 famílias foram selecionadas para a final do concurso de culinária. A final do concurso materializou-se no fantástico evento proporcionado pela Fundação EDP, com o apoio da Junta de Freguesia de Paranhos e da Escola EB 2,3 Pêro Vaz de Caminha.



## Pic-Nic de Encerramento do Projeto Entrelaçar



Com o final de mais um ano letivo, o Projeto Entrelaçar, promovido pelo Pelouro da Educação da Junta de Freguesia de Paranhos, encerrou a sua terceira edição. O Entrelaçar tem como objetivo unir pais e filhos em pedagógicas e divertidas sessões, com diferentes temas, mas com a ideia de criar

brincadeiras conjuntas entre diferentes gerações. Para assinalar o encerramento do Entrelaçar 2012/2013, o Pelouro da Educação da Freguesia de Paranhos, convidou os encarregados de educação e alunos das escolas de Paranhos a



participarem num pic-nic, realizado no dia 15 de junho, nos jardins do UPI. Uma experiência que pôde ser partilhada por todos e onde estiveram presentes o Presidente da Junta de Freguesia de Paranhos, Alberto Machado, e a responsável do Pelouro da Educação, Fátima Fontes.

## Festa de Encerramento do Ano Letivo do ATL do Bom Pastor



Pais e crianças que frequentam o ATL do Bom Pastor participaram na festa de encerramento do ano letivo, no passado dia 14 de junho. A festa contou com atuações de dança, uma demonstração de capoeira e várias brincadeiras e, no final, todos participaram no lanche-convívio. O evento contou com a presença do presidente da Junta de Freguesia de Paranhos, Alberto Machado.

## Torneio de Futebol de Verão do Sporting Clube da Cruz

Realizou-se o Torneio de Encerramento da Época 2012/2013. O Torneio de Futebol Juvenil nos escalões de benjamins e infantis decorreu no dia 9 de junho, nas instalações da FADEUP, com o apoio da Junta de Freguesia de Paranhos.

## Passeio Convívio a Resende

Foram três os dias de passeios-convívios a Resende, promovidos pelo Pelouro da Ação Social. Os passeios tiveram lugar nos dias 8 e 28 de maio, e dia 3 de junho. Neste passeio-convívio à capital da cereja (Resende), os participantes tiveram também a oportunidade de visitar Lamego e de realizarem uma visita guiada à Igreja de Nossa Senhora dos Remédios. Para além da visita cultural, tiveram ainda tempo para uma saborosa degustação de produtos regionais, entre os quais, destacaram-se os queijos e enchidos regionais. O almoço foi um dos momentos altos do passeio, seguindo-se a visita à vila de Resende.



## Colónia de férias para os seniores de Paranhos

O primeiro turno da colónia de férias, promovida pelo Pelouro da Ação Social, ficou marcada pela animação durante os 10 dias. Foram cerca de 30 os seniores de Paranhos que tiveram umas merecidas férias na tranquila vila piscatória da Apúlia. Umas férias relaxantes, com descanso, mas também com atividades como bailes, jogos, passeios pedonais e visita à minhota cidade de Barcelos. O segundo turno de férias está agendado para setembro, e conta já com 70 inscrições.

## Arrendamento - Sessão de esclarecimento pelo IHRU

A reforma da lei do arrendamento tem levantado várias dúvidas. O IHRU - Instituto da Habitação e da Reabilitação Urbana, promoveu uma sessão de esclarecimento sobre as novas leis para toda a população de Paranhos interessada nesta matéria. Desta forma, permitiu a clarificação de muitas dúvidas relacionadas com o novo diploma que regula o arrendamento. A sessão teve lugar, a 15 de maio, no Auditório da Junta de Freguesia de Paranhos.

## Férias Desportivas - Paranhos 2013



jovens entre os 8 e os 16 anos de idade, oferecem durante o período de férias letivas de verão, uma enorme variedade de atividades desportivas, a crianças e jovens da Freguesia. As férias desportivas permitem o contacto com uma série de novas modalidades e o convívio entre os participantes, que adquirem competências sociais e são uma ocupação saudável e segura dos mais novos durante as férias. Este ano, haverá dois turnos. O primeiro decorre entre 2 e 12 de julho e o segundo entre 16 e 26 de julho.

As férias desportivas, programa do Pelouro do Desporto, Juventude e Atividades Recreativas, da Junta de Freguesia de Paranhos, para crianças e



## 76 anos do Grupo 4 da Associação de Escoteiros de Portugal

No mês de maio, foram celebrados os 76 anos do Grupo 4 da Associação dos Escoteiros de Portugal, com sede no Clube Sportivo Nun'Álvares. Um Grupo que se destaca pela longevidade, com iniciativas para os jovens da freguesia onde está inserido. O Grupo foi ao longo dos anos marcando a sua presença na educação dos jovens,



proporcionando-lhes alegres momentos, vivendo o melhor que o Escotismo tem para dar. Para comemorar a data, realizou-se um acampamento com inúmeras atividades na Sede da Região Norte e Centro da Associação dos Escoteiros de Portugal em Paço-Lavra.

## I Mano Cup

No dia 22 de junho realizou-se a I Mano Cup do Sport Progresso. O Torneio de futebol de 7, nos escalões de benjamins sub-II e infantis teve lugar no Complexo Desportivo de Campanhã e participaram, para além do Sport Progresso, o Sporting Clube da Cruz e o Senhora da Hora F. C.



## Dia para o Idoso

A Junta de Freguesia de Paranhos associou-se à PSP - Esquadra do Bom Pastor, para proporcionar um dia diferente para os seniores.

No dia 29 de junho, decorreu no Jardim de Arca de Água, um conjunto vasto de atividades, como concertos, atuações do Rancho Folclórico de Paranhos, Banda da PSP, demonstração do Grupo Cinotécnico, dança, entre outras surpresas.

Aliada à vertente de lazer esteve também a vertente solidária, com uma ação de recolha de géneros destinados à ANAP e Loja Social de Paranhos, dois equipamentos de apoio à população carenciada.

## II Troféu Santiago de Compostela



O Clube de Dança de Salão do Porto, sediado em Paranhos, participou neste

evento que decorreu no dia 11 de maio. As duplas participantes obtiveram os seguintes resultados:

Afonso Carvalho / Iara Rodrigues - Juvenil H Latinos - 3º lugar  
Frederico Freitas / Sofia Nunes - Juvenil F Latinos e Standard - 1º lugar  
Martin Carvalho / Beatriz Rodrigues - Juvenil F Latinos - 2º lugar  
Francisco Teixeira / Raquel Silva - Junior I F Latinos - 1º lugar

## Férias de Verão no ATL

Sempre que chegam as férias escolares é mais uma dor de cabeça para os pais que não sabem onde deixar os miúdos durante o dia. Por isso, durante as férias, o ATL de pontas do Bom Pastor está aberto também para crianças que não são frequentadoras habituais. O ATL de pontas do Bom Pastor tem os dias de férias preenchidos com diversas atividades pedagógicas, lúdicas e desportivas, de forma a que as férias sejam, além de tempo de brincar e descansar, tempo de aprendizagens. O programa das férias do ATL do Bom Pastor, destina-se a crianças entre os 6 e os 10 anos de idade

e decorre por quinzenas, no horário das 8h às 19h. Quinzenas: 17 a 28 de junho | 1 a 15 de julho | 16 a 31 de julho e de 2 a 13 de setembro. O valor de inscrição por quinzena é de 50€, com almoço, seguro, deslocações e ingressos já incluídos.



## Rastreios visuais gratuitos

O Dia Mundial da Criança foi assinalado com rastreios visuais gratuitos. O médico Jorge Breda - responsável pela Unidade de Oftalmologia Pediátrica e Estrabismo do Serviço de Oftalmologia do Hospital de S. João - através da Junta de Freguesia de Paranhos, convidou 80 crianças, entre os 12 e 24 meses, a efetuarem um rastreio visual gratuito. Este exame é

muito importante de ser realizado antes que o desenvolvimento do córtex visual esteja completo (o que acontece aos 4 anos de idade). O rastreio realizou-se nas instalações de Pediatria (Um lugar para o Joãozinho) no Hospital de S. João. Este ato constituiu uma oportunidade única, para muitas famílias, tratarem da saúde e do bem-estar dos seus bebés.

## Espaço PSP



Caros cidadãos,

A Esquadra do Bom Pastor tem vindo nos últimos meses a desenvolver um Policiamento cada vez mais próximo para com as pessoas, bem como cada vez mais direcionado para os focos criminais.

Atualmente, o Policiamento está a ser orientado conforme os diversos tipos de

problemas que se nos deparam. Através das informações policiais e através dos índices criminais registados, conseguimos combater a criminalidade de forma mais incisiva e direta.

Relembro que os furtos em veículo motorizado e os roubos na via pública são crimes que provocam diretamente um sentimento de insegurança na comunidade local, e considerando que estes tipos de crime têm algum peso na criminalidade registada na Freguesia de Paranhos, a Esquadra do Bom Pastor tem cada vez mais direcionado o Policiamento para fazer face a este tipo de crimes.

Através das Equipas de Proximidade e Apoio à Vítima (EPAV) da Esquadra do

Bom Pastor, temos também acompanhado o máximo número de casos possíveis, relativamente às Vítimas (em sentido abrangente). Por exemplo, tem sido prioritário e continuará a ser, a sinalização e acompanhamento das pessoas idosas que vivem sós e com dificuldades. É igualmente importante para nós o contacto/acompanhamento de pessoas que foram vítimas do crime de violência doméstica, no sentido de prevenir futuros crimes e para acompanhar de uma forma mais próxima a evolução dos casos. De sublinhar que, no âmbito do Policiamento de Proximidade, tem sido fundamental o envolvimento das Instituições locais que têm dado um fortíssimo contributo.

Muito recentemente, e através do Comando

Metropolitano do Porto, foi criado nas instalações da Esquadra do Bom Pastor o Gabinete de Atendimento e Informação a Vítimas (GAIV), estrutura essa direcionada e vocacionada para o atendimento a pessoas vítimas do crime de violência doméstica. A PSP do Porto pretende dar uma resposta cada vez melhor neste domínio, colocando à disposição dos cidadãos um atendimento especializado; reforçando o acompanhamento e contacto posterior com as vítimas; e através da criação e fortalecimento das parcerias já existentes com um vasto leque de Instituições, conseguir cada vez mais, melhores respostas/soluções para cada caso.

O Comandante da Esquadra do Bom Pastor  
Norberto Jorge Caetano Ferreira  
Subcomissário

Número Nacional de Emergência > 112  
Esquadra da PSP do Bom Pastor > 225 574 900



## Freguesia de Paranhos, Freguesia onde as pessoas são a prioridade!



A Junta de Freguesia de Paranhos, uma das maiores do país, atualmente com 44.298 residentes, (dados dos censos de 2011), espelha bem em termos populacionais, o quadro sócio-demográfico e económico de uma realidade transversal a todo o país. A uma população cada vez mais envelhecida, junta-se o decréscimo da taxa de crescimento natural, o que conduz a um cenário preocupante, que que é o aumento do número de idosos e do aumento do índice de dependência de idosos.

Os dados dos censos de 2011, revelam que a Freguesia de Paranhos tem cerca de 10.500 residentes com mais de 65 anos, o que requer da parte da Junta de Freguesia, uma atenção muito especial para os cuidados e serviços de apoio que deverão ser criados e prestados aos nossos seniores.

A situação de isolamento total ou parcial em que vivem muitos destes idosos, levou a que a Junta de Freguesia de Paranhos quisesse encontrar mecanismos de resposta para garantir a segurança e a quebra de isolamento



destas pessoas. A **teleassistência** reflete bem essa preocupação. O protocolo celebrado em finais de 2012 com a Associação Movimento Comunidades de Vizinhança, permitiu até ao momento, que mais de 40 idosos tenham um

equipamento que lhes permite estar 24 horas, 365 dias por ano, em permanente contacto com familiares distantes, quando os têm, e com uma equipa de enfermeiros e psicólogos que lhes dão todas as orientações necessárias.



A crise económica que o país vive, reflete-se também nas maiores dificuldades e situações de nova pobreza que batem à porta de inúmeros agregados familiares de Paranhos. A acrescentar ao desemprego, em crescendo, juntam-se ainda os atrasos no pagamento de salários daqueles que ainda têm trabalho, mas que não têm como fazer frente às despesas.

Como forma de minorar estes problemas, dramáticos para muitas famílias, em julho de 2012, a Junta de Freguesia de Paranhos criou o Fundo de Emergência Social que visa apoiar pontualmente os agregados familiares em situação de rutura iminente, no pagamento de despesas urgentes. Até ao momento a Junta disponibilizou um total de 9.000 em apoios pontuais, num total de 140 agregados familiares, o que prefaz cerca de 500 pessoas beneficiárias deste fundo. A média de pagamentos urgentes por agregado situa-se na ordem dos 65. Lembramos que cada família apenas pode beneficiar deste fundo uma única vez.

A **Loja Social**, que recentemente comemorou o seu 2º aniversário, foi

também criada com o objetivo de apoiar as famílias mais carenciadas da nossa Freguesia, permitindo-lhes aceder a roupa, calçado, brinquedos, pequenos eletrodomésticos e alimentos, de forma a colmatarem as dificuldades no acesso a estes bens. A Loja Social, tem como principal forma de angariação de bens, os donativos de pessoas particulares e empresas, que doam os seus pretences à Loja, permitindo a sua reutilização por quem não tem possibilidade de os comprar. Após uma triagem das reais necessidades, feitas pelo Gabinete de Serviço Social da Junta, as famílias são reencaminhadas para este serviço, que desde a sua criação, em Abril de 2011, respondeu aos pedidos de 150 famílias, muitas delas monoparentais e outras constituídas apenas por um elemento, chegando às 500 pessoas que beneficiam regularmente deste apoio, até à data.

A crise, reflete-se igualmente num aumento da afluência da população ao Gabinete de Serviço Social da Autarquia, que em três anos e meio atendeu 8.400 pessoas, que procuram apoio na resolução dos seus problemas. Para além da Teleassistência, do Fundo de Emergência Social e da Loja Social, as pessoas são ainda apoiadas, encaminhadas, acompanhadas e orientadas no âmbito das mais variadas problemáticas, que a Junta de Freguesia de Paranhos procura dar resposta, nomeadamente, sinalizações para o Instituto da Habitação e Reabilitação Urbana -70 sinalizações, acompanhamentos de processos de requerimento de habitação junto da



Domus Social E.M., que desde o ano de 2010, até ao presente, tiveram um aumento de 50%. Outras respostas, para além das de precariedade económica, prendem-se com apoios e mediação na integração de pessoas em Lares, Centros de Dia e de acesso ao Serviço de Apoio Domiciliário, Infantários e Creches. Todas estas problemáticas, aliadas ainda às questões de insalubridade, desemprego, entre outras, são sempre resolvidas em articulação com as instituições da Freguesia e da cidade que têm autonomia e competência para a sua resolução.

## J.F.Paranhos, FMDUP e FBAUP na Semana das Artes

As escolas da Freguesia de Paranhos, nomeadamente, a EBI/JI Covelo, a EBI/JI Costa Cabral e a EBI/JI Augusto Lessa, participaram na Semana das Artes, com a inauguração da exposição "Saúde Oral" que reuniu os trabalhos dos seus alunos. A exposição teve lugar na Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto.

A "Semana das Artes" decorreu na semana de 27 a 31 de maio, tendo como objetivo incentivar e premiar a criatividade e a arte de autores que pretendam experimentar e cruzar as diferentes áreas do conhecimento, nomeadamente das ciências da saúde e da arte.

## Curso de Empreendedorismo

O 2º Curso de Empreendedorismo, fruto da parceria entre a Junta de Freguesia de Paranhos e o I.E.F.P., terminou dia 27 no UPI, com a apresentação dos projetos dos formandos. Na apresentação, estiveram presentes o Presidente, Alberto Machado e o responsável do Pelouro do Empreendedorismo e Conhecimento da Autarquia, Paulo Cardoso. A todos os formandos, os nossos parabéns pelo trabalho realizado ao longo de três meses e pelos excelentes projetos e ideias de negócio apresentados!



## Festival Internacional de dança desportiva

A 13ª edição do Oporto DanceSport Festival traz novamente, ao Pavilhão Rosa Mota, os melhores atletas desta prática desportiva. O evento é organizado pelo Clube de Dança de Salão do Porto e pela Junta de Freguesia de Paranhos, acontece no dia 27 de julho, entre as 10h00 e as 20h00. Entrada: 5 euros.





## Formação em Empreendedorismo



A primeira Ação de Formação em Empreendedorismo terminou no passado dia 21 de maio. Foi uma ação de 100 horas que integrou 20 formandos, em situação de desemprego. O curso, desenvolvido em parceria com o IIEFP (Instituto do Emprego e Formação Profissional), foi o primeiro de vários que a Junta de Freguesia de Paranhos desenvolveu, com o intuito de dotar a população de ferramentas, competências e capacidades que lhes abram novas portas para o mercado de trabalho.



## X Feira do Livro da Casa da Cultura de Paranhos

A Feira do Livro regressou à Casa da Cultura de Paranhos, entre abril e maio, como já vem sendo habitual na primavera. A edição deste ano contou com a participação de várias editoras, e as muitas pessoas que por lá passaram puderam conhecer e adquirir obras de todos os géneros literários, para todas as idades.

## Horta Pedagógica: antes e depois

A Horta Pedagógica é um projeto do Pelouro da Ação Social, direcionado aos seniores da Freguesia, que iniciou em outubro de 2012, numa parceria entre a Junta de Paranhos e o Centro Educacional da Quinta do Covelo/CMP. O projeto desenvolve-se na Quinta do Covelo, às segundas e terças, entre as 14h00 e as 16h00, permitindo que os participantes passem o seu tempo com qualidade, de uma forma ativa, dinâmica e pedagógica. Esta é uma atividade em sintonia com a natureza, permite a aquisição de conhecimentos básicos de cultivo, e coloca em prática os conhecimentos que possam já deter, ao mesmo tempo que se dedicam a uma atividade saudável que oferece partilha, convívio, destreza e sobretudo, uma enorme dose de alegria. Como se pode verificar, nas fotografias, o trabalho de grupo já conseguiu gerar plantas e legumes.



## Desenho do Plano de Negócios

Porque a elaboração de um Plano de Negócios é uma parte muito importante do lançamento de um projeto para empreendedores, a UPI-Unidade Empresarial de Paranhos, promoveu, no final de maio, um workshop para esse efeito. O desenho do Plano de Negócios é um componente fundamental a partir do qual o empreendedor poderá implementar o seu projeto/ideia de negócio.

O workshop foi dinamizado por Fernando Monteiro do Clube de Empreendedorismo da Universidade do Porto.

## XIII Feira Rural de Paranhos



Em junho decorreu a tradicional Feira Rural à Moda Antiga de Paranhos, no Jardim de Arca d'Água, realizada pela Junta de Freguesia de Paranhos e pelo Rancho Folclórico de Paranhos. Esta 13ª edição da Feira Rural foi bastante visitada e, de ano para ano, atrai cada vez mais pessoas. Desde música, a venda de produtos regionais e artesanato, a feira engloba ainda tasquinhas onde podem comer os pratos mais típicos das festas populares, com destaque para a sardinha e porco assado. Os ritmos tradicionais também marcaram as festas da Feira Rural à Moda Antiga com figurantes vestidos como antigamente.

## Grupos de Vida Social Apoiada

A equipa que trabalha com o Grupo de Jovens Entr'amigos e com o Mini-Clube, em funcionamento no Fio de Ariana, está a preparar uma candidatura a uma forma de financiamento colaborativo algo inovadora em Portugal. Criados com o objetivo de dar resposta às necessidades identificadas em crianças e jovens, com deficiência ao nível da integração social, os Grupos de Vida Social Apoiada dependem exclusivamente da mensalidade dada pelas famílias dos sócios efetivos. Uma comparticipação insuficiente para conseguir organizar novas atividades com as crianças e jovens. Por isso, a angariação de fundos vai focar-se nas famílias e amigos dos sócios efetivos dos grupos, mas os responsáveis acreditam que este projeto, que assume características de responsabilidade social, poderá aumentar o leque de contribuições e reunir as condições ideais para o alargar de oportunidades sociais. Assim, os apoiantes do projeto, através da plataforma de financiamento B e s C r o w d f u n d i n g (<https://bescrowdfunding.ppl.pt/prj/grupos-de-vida-social-apoiada>), vão receber pequenas lembranças, de acordo com a verba disponibilizada. Para mais informações relativas a O Fio de Ariana, consulte a página online [www.fiodeariana.pt](http://www.fiodeariana.pt). Para mais informações, contacte [anaritamado@fiodeariana.pt](mailto:anaritamado@fiodeariana.pt).



# UP!

## Unidade Empresarial de Paranhos

### 2ª edição do Hurry UP!

Os vencedores da segunda edição do Hurry UP! vão ser revelados no dia 18 de julho. Na primeira edição, realizada em 2012, foi eleito um projeto vencedor e três menções honrosas, cujas ideias estão já no terreno. Na segunda edição, pediram-se novamente ideias inovadoras, de carácter social, que sejam úteis para a comunidade. Ou seja, projetos que pretendam capacitar e imputar melhoria da qualidade de vida nas comunidades onde esses mesmos projetos serão implementados. A ideia vencedora vai ter a possibilidade

de incubar a sua ideia na Unidade Empresarial de Paranhos, beneficiando de apoios preciosos para quem está na fase de alavancagem de um projeto.



### UPTalks! Empreendedorismo na 1ª pessoa

O UP! - Unidade Empresarial de Paranhos, dá continuidade às UP!TALKS. A ideia é abrir um espaço de conversa em que os residentes do UP! partilhem com todos as suas motivações, expectativas e receios em torno dos seus projetos e negócios. São momentos de esclarecimento, networking, capacitação, descoberta, interação, motivação e inspiração, para todos quantos pretendem posicionar-se em processos de mudança, aquisição de conhecimento, nomeadamente sobre as diferentes áreas de negócios e atividades,

procurando também sinergias. A sessão de maio, teve como palestrante Luís Cochofel, consultor, com uma vasta experiência no lançamento de projetos. Em junho tivemos a presença de Sofia Lage.



Morada: Rua do Tâmega s/n 4200-502 Porto | Telefone: 225 084 740  
Facebook: UP! Unidade Empresarial de Paranhos  
E-mail: [uep@jfparahanhos.pt](mailto:uep@jfparahanhos.pt)  
Website: <http://www.jfparahanhos-porto.pt/>



## Casa está em Festa no dia 6 de julho

A 4ª edição de "A Casa Está em Festa" aconteceu no dia 6 de julho, na Casa da Cultura de Paranhos. As portas abriram para várias horas de iniciativas. O evento pretendeu celebrar um ano de atividades direcionadas a toda a comunidade paranhense. Música, poesia, pintura, dança, artesanato e entrega dos diplomas dos cursos realizados serão algumas das muitas atividades que marcaram este dia. Ainda no âmbito da 4ª edição da Casa Está em Festa, teve lugar no dia anterior, na Igreja dos Capuchinhos, um Encontro de Coros.

## Sardinhada de São João

As festas populares marcam o mês de junho e em Paranhos o S. João também é celebrado com grande animação. O Pelouro da Ação Social da Junta de Freguesia de Paranhos realizou, no dia 21 de junho, uma animada sardinhada para todos os seniores e reformados residentes em Paranhos na Apúlia. Participaram cerca de 250 idosos. Antes do almoço, foi realizada uma visita cultural à cidade de Viana do Castelo.

## Festas de Nossa Senhora da Saúde de 26 de julho a 15 de agosto

As Festas em honra de Nossa Senhora da Saúde têm início no dia 26 de julho e decorrem até dia 15 de agosto no Jardim de Arca d'Água. Esta festa traz a Paranhos visitantes de toda a cidade e concelhos vizinhos, atraídos não só pela devoção a Nossa Senhora da Saúde, mas também pelos dias de festa com músicas e muitos petiscos tradicionais, carrosséis, farturas e, claro, fogo-de-artifício. As festas terminam com a grandiosa procissão em honra de Nossa Senhora da Saúde, no dia 15 de agosto.



## XXXII Festival Internacional de Folclore de Paranhos



### São João em Paranhos

Mês de junho, mês de S. João! Após o sucesso do ano passado, a Junta de Freguesia de Paranhos, com o apoio dos comerciantes locais, organizou um animado arraial de São João, no Largo do Campo Lindo. A festa contou com animação musical do duo "Os Inseparáveis" e com sardinhas, fêveras, broa, pão e vinho.

### Rugas de São João no dia 29 de junho

No dia 29 de junho saíram para a rua as rugas de S. João e, entre vários representantes, estiveram o Rancho Folclórico de Paranhos e o Sporting Clube da Cruz, com o apoio da Junta de Freguesia de Paranhos. O percurso das rugas percorreu as artérias do centro da cidade, nomeadamente, a Praça da Batalha, Santa Catarina, Praça D. João I e Avenida dos Aliados, onde, em frente aos Paços do Concelho, os grupos participantes apresentaram a sua coreografia perante o conjunto de jurados.



### Festas de S. Pedro

Na ronda dos festejos dos santos populares, a Junta de Freguesia de Paranhos organizou um passeio destinado a todas as pessoas reformadas e pensionistas de Paranhos, nos dias 25, 26 e 27 de junho. No passeio visitaram a Capela do Senhor da Pedra, em Miramar e fizeram uma visita ao andor de S. Pedro da Afurada e ao seu belíssimo Manto da autoria da artista Joana Vasconcelos.

Integrado nas Festas em Honra de Nossa Senhora da Saúde, o Festival Internacional de Folclore de 2013, vai decorrer no domingo dia 28 julho, entre as 15h30 e as 20h00, no Jardim de Arca D'Água. Este ano, o Festival conta com as participações de grupos folclóricos de Portugal, Itália, Astúrias e Porto Rico.

### Exposição de Fotografia

Esteve patente até dia 29 de junho, na Casa da Cultura de Paranhos, a exposição de fotografia "Porto, um estúdio a céu aberto", de Fernando Mendes Pinto.



### Decoração do São João do hospital



A Junta de Freguesia de Paranhos, associou-se ao Hospital de São João para uma colorida decoração festiva da imagem de São João, que se encontra nos jardins do Hospital, como forma de assinalar a data sanjoanina. O trabalho desenvolvido com grande entusiasmo pelas utentes que frequentam o equipamento da Junta "Cantinho dos Avós", ficou muito bonito, dando uma nova imagem à estátua de S. João.



## Dia 26 de julho: Dia dos Avós

Coloque já na sua agenda o dia 26 de julho para uma ação entre avós e netos. Em colaboração com a Unidade de Saúde do Covelo, a Junta de Freguesia de Paranhos organiza o Dia dos Avós, na Quinta do Covelo. Este dia, além de ser uma celebração a todos os avós e netos, quer sensibilizar para a importância da intergeracionalidade e para as práticas e hábitos saudáveis para um envelhecimento ativo e salutar. O dia será preenchido com inúmeras ações de sensibilização, rastreios de saúde, música, e duas aulas de ginástica.



## Arraial de S. Pedro na Areosa

Dia 29, o São Pedro foi festejado na Areosa, num animado arraial, organizado pela Paróquia da Areosa com o apoio da Junta de Freguesia de Paranhos. O arraial, teve muita animação e os petiscos habituais dos festejos dos Santos Populares e decorreu no parque de estacionamento da Igreja da Areosa.



## Feira da Saúde dia 6 de julho

No dia 6 de julho, realizou-se uma Feira da Saúde no Jardim de Arca de Água. Este evento organizado pela Farmácia Marques Mendonça, MediT e pela Junta de Freguesia de Paranhos, permitiu fazer rastreios visuais, auditivos e orais, eletrocardiogramas, espirometria e despiste de doenças esqueléticas e musculares, entre outros exames. Todos de forma gratuita.



# agenda

## Festival Internacional de Dança Desportiva

Dia 27 de julho, 10h00-20h00  
13ª edição do Oporto DanceSport Festival, organizado pelo Clube de Dança de Salão do Porto e pela Junta de Freguesia de Paranhos.

Local: Pavilhão Rosa Mota  
Entrada: €5.

## Dia dos Avós

Dia 26 de julho, 10h00-17h00  
Atividades para avós e netos, com música e ginástica que têm como objetivo juntar gerações.

Uma iniciativa organizada pela Unidade de Saúde do Covelo em parceria com a Junta de Freguesia de Paranhos.

Local: Quinta do Covelo  
Entrada livre

## Férias Desportivas 2013

1.º Turno: 2 a 12 de julho  
2.º Turno: 16 a 26 de julho  
Atividades desportivas para jovens dos 8 aos 16 anos.

## Entrega de Prémios da 2.ª Edição do Hurry UP

Dia 18 de julho, 18h30  
Local: Unidade Empresarial de Paranhos  
Entrada livre

## 2.º Mini-workshop Swift Bracing

Dia 25 de julho, 18h30 às 19h30  
Local: Unidade Empresarial de Paranhos  
Entrada livre

### CASA DA CULTURA

Estão abertas até 15 de agosto as inscrições para os cursos de:

**Inglês,  
Espanhol,  
Alemão,  
Italiano,  
Pintura e Desenho,  
Língua Gestual,  
Costura,  
Mandarim.**

Local: Casa da Cultura de Paranhos

### ATIVIDADES PERMANENTES

Estão abertas até 15 de setembro as inscrições para:

**Hidroginástica  
Informática  
Tai-Chi**

Local: Junta Freguesia de Paranhos, Edifício Sede

### LOJA SOCIAL

Estamos novamente a promover a recolha de manuais escolares usados para serem reutilizados pelos agregados familiares mais desfavorecidos da Freguesia.

Colabore doando Livros Escolares!  
Local: Entrega dos manuais em qualquer equipamento da Junta

# FESTAS EM HONRA Nossa Senhora da Saúde

## ARCA DE ÁGUA - CAMPO LINDO

### 26 DE JULHO A 15 DE AGOSTO

#### 26 sexta JULHO

22h:00 - GALA DA AOSL  
(Associação Ocupação Sadia do Lazer)

#### 27 sábado JULHO

22h:00 - PONTO FIXO

#### 28 domingo JULHO

15h:30 - XXXII FESTIVAL INTERNACIONAL DE FOLCLORE DE PARANHOS - Jardim de Arca de Água (em parceria com o Rancho Folclórico de Paranhos)

- Rancho Folclórico de Paranhos (Porto)
- Grupo Folklórico Principado (Espanha)
- Rancho Folclórico Santa Luzia de Airaes (Felgueiras)
- I Picciotti di Mataro (Itália)
- Agrupación Folklórica ELMYRBA (Porto Rico)

#### 29 segunda JULHO

21h:30 - CONTACTO

#### 30 terça JULHO

21h:30 - VITORIANOS

#### 31 quarta JULHO

21h:30 - REALCE

#### 01 quinta AGOSTO

21h:30 - OS INSEPARÁVEIS

#### 02 sexta AGOSTO

22h:00 - DANÇAS LATINO-AMERICANAS (parceria C/ Clube de Danças de Salão do Porto)



ORGANIZAÇÃO:

**Junta de  
Freguesia  
de Paranhos**

#### 03 sábado AGOSTO

22h:00 - BANDA LUSA

#### 04 domingo AGOSTO

15h:30 - ESPETÁCULO DE DANÇA (parceria com a IPSS do SC Cruz)  
21h:30 - XII GRANDE NOITE DE FADOS DE PARANHOS (parceria com F. C. Amial e Regado)

Apresentador: Zé Carvalho  
Guitarra: Manuel dos Santos  
Viola: António Cardoso

#### 05 segunda AGOSTO

21h:30 - CONTACTO

#### 06 terça AGOSTO

21h:30 - VITORIANOS

#### 07 quarta AGOSTO

21h:30 - REALCE

#### 08 quinta AGOSTO

21h:30 - BLACKSTAR

#### 09 sexta AGOSTO

22h00 - BANDA XCA

#### 10 sábado AGOSTO

22h00 - PEGADA DO FÓRRÓ

#### 11 domingo AGOSTO

11h:00 - MISSA CAMPAL (Jardim de Arca de Água)  
21h:30 - CONTACTO

#### 12 segunda AGOSTO

21h:30 - VITORIANOS

#### 13 terça AGOSTO

21h:30 - REALCE

#### 14 quarta AGOSTO

21h:45 - QUIM ROSCAS E ZECA ESTACIONÂNCIO  
23h:45 - FOGO-DE-ARTIFÍCIO (Jardim de Arca de Água)

#### 15 quinta AGOSTO

11h:00 - Missa Campal (Largo do Campo Lindo) - Presidida pelo Sr. D. João Lavrador (Bispo Auxiliar do Porto)  
16h:00 - Majestosa Procissão em Honra de N.ª Sr.ª da Saúde - Presidida pelo Sr. D. João Lavrador (Bispo Auxiliar do Porto)  
21h:00 - Concerto das Bandas de Música:  
• Banda Musical S. Martinho da Gandra  
• Banda União Musical Paramense  
23h:45 - FOGO-DE-ARTIFÍCIO (Largo do Campo Lindo)

#### AGRADECIMENTOS:

CÂMARA MUNICIPAL DO PORTO  
CONFRARIA DA SENHORA DA SAÚDE DO CAMPO LINDO  
ÁGUAS DO PORTO, E. M.  
PORTO LAZER, E. M.  
P.S.P. (Esquadra do Bom Pastor)  
EDP  
BATALHÃO SAPADORES DE BOMBEIROS

Siga as atividades da sua Junta de Freguesia em:



[www.jfparanhos-porto.pt](http://www.jfparanhos-porto.pt)



[www.facebook.com/casaculturadeparanhos](http://www.facebook.com/casaculturadeparanhos)



[www.facebook.com/JFPParanhos](http://www.facebook.com/JFPParanhos)



[www.facebook.com/unidade.empresarial.paranhos](http://www.facebook.com/unidade.empresarial.paranhos)

Subscreva a nossa newsletter inscrevendo-se no site ou enviando-nos um email para o Gabinete de Comunicação e Imagem - [gci@jfparanhos.pt](mailto:gci@jfparanhos.pt)