

# Vida de Paranhos



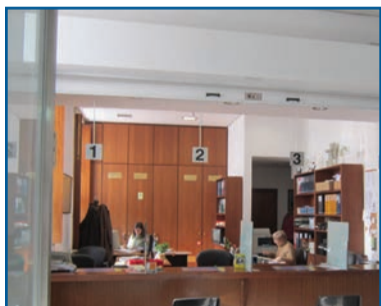
Junta de Freguesia de Paranhos • Ano XVII • N.º 39 • Novembro 2011 a Fevereiro de 2012 • Diretor Alberto Machado

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

> pág. 2



## Alargamento da Travessa do Covelo



### CTT

A Junta de Freguesia de Paranhos assume serviços dos CTT na secretaria do edifício sede.

> pág. 2



### Orçamento

Executivo consegue manter iniciativas e aumenta atividades mesmo com cortes crescentes no orçamento da junta.

> pág. 4



### Envelhecimento Ativo

Instituições e Junta de Freguesia unem esforços para marcar o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações.

> pág. 4

## Destaque

O novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa entrou em vigor em Janeiro de 2009 mas, até 2015, decorre um período de transição, durante o qual ainda se pode usar a grafia atual. Nas escolas já está em vigor e todas as entidades ligadas ao Estado também o aplicam desde 1 de Janeiro de 2012. Por isso, vai notar que nesta edição do Jornal Vida de Paranhos já adotámos as novas regras.

## Editorial

Caros Concidadaos,

No final de dezembro foi aprovado o Plano e Orçamento da Junta de Freguesia de Paranhos para 2012. Este orçamento é um dos mais difíceis de sempre. Nos últimos 3 anos, a Freguesia de Paranhos perdeu quase 25% do seu orçamento e, este facto, leva a que tudo tenha de ser repensado.

Acreditamos que é nos momentos de maior dificuldade que devemos assumir uma postura positiva e fazer reformas estruturais que permitam adequar a Junta de Freguesia à nova realidade financeira e social. É o que estamos a fazer!

Abrimos um ATL de "pontas", uma Loja Social, um Posto dos CTT, promovemos aulas de inglês, espanhol e alemão, criamos novos ateliers, apostamos em parcerias com os comerciantes locais, estamos a dar uma nova dinâmica às iniciativas que fazem já parte do dia-a-dia da vida da Freguesia, reforçamos as atividades para os seniores (com destaque para a hidroginástica onde contamos já com perto de 300 pessoas)... e, tudo isto, ao mesmo tempo que reorganizamos internamente a Junta reestruturando o funcionamento de vários serviços e promovendo a alteração e atualização de regulamentos. Salientamos aqui a colaboração dos funcionários desta Autarquia que têm dado uma resposta à altura dos novos desafios.

Olhamos o futuro com a confiança de que somos capazes de o enfrentar e de atingir os nossos objetivos apesar das dificuldades com que nos vamos deparando. Paranhos e os Paranhenses sairão mais reforçados desta crise!

A questão do encerramento da loja dos CTT do Campo Lindo, tema tão amplamente debatido nas últimas edições do nosso Jornal levou a que a Junta de Freguesia tomasse a decisão de assumir para si o ónus da prestação deste serviço à população. Entendemos este facto como a solução possível, depois de tudo tentarmos para manter a loja do Campo Lindo e de procurarmos outras soluções na mesma zona. Não tendo sido possível, não quisemos deixar a população sem serviço e abrimos um Posto dos CTT nas instalações da secretaria da Junta de Freguesia. Esperamos com isto minimizar o impacto negativo desta decisão da Administração dos CTT.

Comemora-se em 2012 o *Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações*. A Junta de Freguesia não estará afastada desta temática, tendo inclusivamente já realizado uma reunião da Comissão Social de Freguesia, alargada a todas as Instituições, no sentido de abordar o problema da solidão dos idosos e da forma como todos podemos ser agentes ativos junto de quem mais precisa.

Neste ano de 2012 vamos ter de reforçar o sentimento de solidariedade entre todos. Apoiar os mais desfavorecidos, estar junto dos mais velhos e promover a educação dos mais novos serão as nossas prioridades.

Contamos consigo!

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



## Travessa do Covelo - Finalmente resolvido o problema



Entretanto, os proprietários faleceram e foi a filha, Maria Manuela Ferreira, e o marido, Fernando Ferreira, com o Presidente da Junta de Freguesia como intermediário, que conseguiram dar uma solução ao problema. “Penso que com esta decisão toda a gente fica satisfeita”, adianta o proprietário Fernando

Moreira. A rua já existe mas dentro de pouco tempo estará com uma nova cara. A Travessa do Covelo desde há muitas décadas que era alvo de um diferendo que recentemente foi ultrapassado. A empreitada de alargamento da Travessa do Covelo é uma intervenção que se inicia na Rua do Covelo e se estende um pouco mais além do limite do muro a demolir de forma a eliminar o estrangulamento que existe no início da Travessa.

Desde 1954 que a Câmara Municipal do Porto queria fazer o alargamento da via, mas não era encontrado um ponto de entendimento entre os proprietários do terreno que seria cedido para fazer o alargamento e a autarquia portuense.

Há muito que estava em projeto o alargamento da Travessa do Covelo, mas só agora, com as mudanças das vias de trânsito, e com a cedência gratuita de 260 m<sup>2</sup>, por parte dos proprietários do terreno, é que as obras puderam começar. A Junta de Freguesia de Paranhos que participou nas negociações e ajudou a articular as conversações entre os proprietários e a Câmara Municipal do Porto, congratula-se com a resolução do

diferendo e garante que é de “extrema importância o alargamento da Travessa do Covelo para a melhoria das acessibilidades”, adianta o presidente da Junta de Paranhos, Alberto Machado. A obra vai proceder à deslocação do muro que atualmente ladeia a referida Travessa, com todas as obras inerentes ao alargamento do arruamento e à reposição do terreno interior em circunstâncias idênticas às atuais. Será construído um muro em pedra, com cerca de 3 metros de altura, semelhante ao existente, e efetuados os desvios de algumas redes e instalação de infraestruturas como redes de águas pluviais, saneamento e abastecimento água. As obras têm um prazo de execução de 120 dias.



## Outras obras na freguesia

### Rua do Prof. António Cruz



Decorrem obras de alargamento

### Rua António Bernardino de Almeida



Recentemente requalificada e onde inicia a ciclovia do pólo universitário.

### Rua Horácio Marçal



Em fase final de construção

## Reorganização Administrativa das Freguesias



Atualmente, está a ser estudada a reorganização administrativa das autarquias, que passa também por ser uma das imposições do acordo com a “Troika”.

Nos dias de hoje, Portugal é um dos poucos países da Europa com este tipo de organização em freguesias, já que a esmagadora maioria dos países tem uma estrutura mais pequena de municípios.

Em Portugal existem 4259 freguesias, 15 das quais no Porto. Os critérios do livro verde para a redução de freguesias em concelhos urbanos é que, deverão

passar a ser 55% menos e, todas deverão ter mais de 20 mil eleitores. Quer isto dizer que das 15 freguesias do Porto, passarão a ser sete ou ainda menos. Muito provavelmente, as mais pequenas (algumas com apenas dois mil eleitores) terão de se juntar. Para além destas questões, está ainda em cima da mesa a possibilidade de se acertarem os limites das freguesias aos grandes eixos viários, o que possibilitaria acabar com os contornos irregulares, mal definidos e que causam transtornos aos moradores dessas zonas. A decisão desta questão será tomada até ao mês de Junho.

A Junta de Freguesia de Paranhos vai dar oportunamente mais notícias sobre o assunto que vai levar à Assembleia de Freguesia para discussão. Paranhos cumpre todos os critérios de dimensão por isso a reforma administrativa não vai trazer grandes consequências à freguesia, já que quanto mais, serão acertados os seus limites geográficos.

## Posto CTT na Junta de Freguesia



Depois do encerramento da estação dos correios do Campo Lindo a população local ficou sem este serviço de proximidade. Os cidadãos passaram a ter que se deslocar a outros postos, mais longe, para usufruírem deste importante serviço.

A Junta de Freguesia, sensível a esta questão, procurou uma forma de minimizar o problema e, nesse sentido, acomodou nas suas instalações um posto dos CTT. Junto da secretaria da

Junta de Freguesia, os cidadãos poderão usufruir de todos os serviços das Lojas dos CTT, à exceção das aplicações financeiras. Mesmo esta não sendo a solução defendida pela Junta de Paranhos – que esteve sempre contra o encerramento da loja do Campo Lindo – o executivo acredita que, à semelhança do que vai acontecendo

noutras Juntas do país, poderá servir melhor a população se oferecer o que faz realmente falta. O presidente da Junta de Freguesia, Alberto Machado, considera que “os correios são um serviço fundamental para todos os cidadãos”. Nos serviços das instalações da Junta de Paranhos é possível pagar contas, expedir cartas e encomendas, receber vales, carregar telemóveis, pagar as SCUT, entre muitos outros serviços.

## RE/MAX apoia Loja Social de Paranhos

A RE/MAX Seven - Agência Imobiliária, sediada na rua do Amial, associou-se durante o mês de dezembro, à causa da Loja Social ajudando na recolha de bens de higiene pessoal, roupas para o inverno e brinquedos. A operação de recolha de bens foi um sucesso e ajudou vários paranhenses com carências, que usufruem dos serviços da Loja Social. Qualquer pessoa pode doar objetos, roupas, mobiliário, brinquedos, e mesmo géneros alimentares na Loja Social – fica na Urbanização Monte de S. João, muito perto da Junta de Freguesia. Neste momento estão a ser ajudados cerca de 70 agregados familiares



## Paranhos Sorridente



O projeto Paranhos Sorridente é sempre recebido com grande entusiasmo por alunos e professores nas escolas por onde passa. Esta iniciativa parte de um protocolo entre a Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto e a Junta de Freguesia de Paranhos. A Escola Básica do Covelo foi uma das escolas que recebeu o Paranhos Sorridente com atividades lúdico-pedagógica, com jogos e histórias de sensibilização e promoção da saúde oral, ensinando como escovar os dentes diariamente.



O projeto Entrelaçar, iniciativa do Pelouro da Educação da Junta de Paranhos, continua a convidar pais e filhos para atividades em conjunto. Uma delas foi a dos jogos de tabuleiro que juntou as famílias em grande divertimento.

## Judo na Inovação Social

Ao longo do ano letivo de 2010/2011 a Fundação EDP e a Junta de Freguesia de Paranhos, implementaram o Hub de Inovação Social (HIS).

Fazem parte deste projeto:

- a Escola de Judo Nuno Delgado (com os Blocos de Judo e Centro Hajimé), na EB I de São Tomé;
- a Fundação Benfica (com o projeto "Para Ti se Não Faltares"), EB I dos Miosóttis e EB 2/3 Pêro Vaz de Caminha;
- a ação da Pressley Ridge (com o clube Roldana), sedado na EB 2/3 da

Pêro Vaz de Caminha;

- o programa "A Empresa" pela Junior Achievement Portugal, na Filipa de Vilhena;

- e triagens e encaminhamentos para tratamento odontológico gratuito através da Turma do Bem.

Como consequência desta ação houve um impacto direto sobre cerca de 464 beneficiários.



## Pintura de mural no Bairro de S. Tomé

Foi realizada uma pintura de um mural exterior (graffiti) numa das paredes do pólo de S. Tomé do Centro Social do Amial, junto à Escola Básica. Esta foi uma das ideias saídas do concurso do Centro Social do Amial sob o tema "Solidariedade", que pretendia requalificar a parede e sensibilizar a comunidade para a expressão artística que é o graffiti. O mural foi pintado pelo artista Néelson de Jesus Ferreira, da Amadora, que foi o vencedor do concurso com o projeto intitulado "Um chão de mãos estável tem por cima

um céu de sonhos possível". Este jovem, de 23 anos, frequenta a faculdade de Arquitetura de Lisboa.



## Projeto Saber Viver

O Projeto SaberViver - promovido pela Junta de Freguesia de Paranhos desenvolve um conjunto de iniciativas junto do Agrupamento de Escolas do Amial.

A parceria da Junta de Freguesia com a Fundação EDP permite também potenciar este mesmo projeto com mais iniciativas das quais salientamos nesta edição a cedência de cerca de 30 telas às crianças do Atelier de Expressões, no Voluntariado e outras atividades do projeto. Estas telas vão ser oferecidas a Instituições de Solidariedade Social escolhidas pelas crianças.



## Limpeza de Graffitis

No âmbito do Ano Europeu do Voluntariado foi lançado o desafio da mobilização de jovens e comunidades na melhoria e reabilitação de espaços públicos. Nesse âmbito, foi limpo e pintado o muro da Escola do 1º Ciclo da Azenha. A ação decorreu com o apoio da Domus Social, na limpeza dos graffitis, e da Junta de Freguesia de Paranhos, na orientação dos trabalhos. Os jovens do projeto compareceram em peso para colaborar nesta iniciativa, bem como adultos da comunidade.



## Como gerir o seu dinheiro

Em parceria com o projeto ABACO, (financiado pela União Europeia), promoveu-se um curso de literacia financeira, "Curso Gestão do Dinheiro: Para onde vai o dinheiro?". Os participantes aprenderam a organizar o seu dinheiro; a equilibrar as despesas com as suas receitas e; a fazerem escolhas financeiras adequadas e conscientes.

## Projeto Magalhães

O projeto envolve os alunos do 2º Ano da Escola EB I da Agra, e utiliza o computador Magalhães e as aplicações informáticas em contexto curricular. No período natalício, os alunos com recurso à aplicação office word, compuseram um livro de receitas de Natal.

## Patinagem artística

Este ano letivo o projeto Escolhas tem uma novidade: a patinagem artística. Com o apoio e empenho de uma treinadora de patinagem a título voluntário, desde Outubro de 2011, que 6 jovens usufruem semanalmente de aulas de patinagem.

# 2012 - Ano Europeu do Envelhecimento

O ano de 2012 é designado “Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações”. Numa altura em que, cada vez mais, nos questionamos como podemos envelhecer dignamente, existem vários projetos que promovem atividades que vão contra a solidão na terceira idade e também tornam o dia-a-dia mais ativo e dinâmico.

## Unidade de Cuidados na Comunidade de Paranhos



A Unidade de Cuidados na Comunidade de Paranhos (UCC) é constituída por uma equipa que presta cuidados de saúde e apoio psicológico e social, domiciliário e comunitário. “É dirigida às pessoas, famílias e grupos mais vulneráveis, em situação de maior risco ou dependência física e funcional ou doença que requeira acompanhamento próximo e atua na educação para a saúde e na integração em redes de apoio à família”, explica a enfermeira e coordenadora da UCC Isabel Morais.

A Unidade de Cuidados desenvolve, entre outras atividades, projetos que visam promover a saúde dos cidadãos mais idosos e das pessoas dependentes. É o caso do Grupo Alta Mente (GAM). Este projeto vai ser um Grupo de Ajuda Mútua para cuidadores de pessoas

portadoras de doença mental crónica, como estratégia para diminuir o forte impacto psicossocial da doença mental no cuidador principal. Também vai ser promovido o Curso de Apoio a Cuidadores, que vai dotar os cuidadores informais de conhecimentos básicos sobre a prestação de cuidados a uma pessoa dependente, que incluem cuidados de higiene, conforto e alimentação, entre muitos outros tópicos. Dentro da UCC desenvolve-se ainda a Equipa de Cuidados Continuados Integrados. Esta é uma unidade da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados, uma equipa da responsabilidade dos Cuidados de Saúde Primários e das entidades de apoio social, para a prestação de serviços domiciliários, decorrentes da avaliação integral, de cuidados médicos, de enfermagem, de nutrição, de reabilitação e de apoio social, ou outros, a pessoas em situação de dependência funcional, doença terminal, ou em processo de convalescença, com rede de suporte social, cuja situação não requer internamento, mas que não podem deslocar-se de forma autónoma. Contacto da UCC: 228 347 350.

## Movimento Comunidades de Vizinhança



A Fundação Filos tem vindo a intervir socialmente na Zona Oriental do Porto, e especialmente, na freguesia de Paranhos, desde há dois anos. Foi tida como uma “prioridade social a constituição do Movimento Comunidades de Vizinhança (MCV), contando com vários voluntários que integram o programa SENTINELAS DE RUA”, afirma o padre José Maia, coordenador do MCV.

Equipas voluntárias do MCV têm estudado, de forma aprofundada, as ruas de Costa Cabral e da Alegria, e por isso “foi decisão do Movimento eleger a solidão, o isolamento, o abandono e a doença de pessoas idosas como problemas mais urgentes a reclamar a atenção e a busca de respostas sociais para estas situações”, explica o responsável. Foi também criada a CASA DOS VIZINHOS como uma “proposta de ordenamento social que, em cada RUA, possa servir de ponto de encontro e central de recolha e disponibilidade de informação sobre as pessoas idosas que,

em cada RUA, precisem de respostas sociais adequadas aos seus problemas”. Para contactar use o telefone 225 488 003.

Recentemente, e por convite do presidente da Junta de Paranhos, Alberto Machado, tanto a Fundação Filos como o Movimento Comunidades de Vizinhança, participaram na reunião da “comissão social de freguesia, reunião na qual ficámos agradavelmente surpreendidos pela dinâmica e pela forma atenta e tecnicamente sustentada como a Junta de Freguesia, em articulação com outras Instituições que trabalham estas temáticas das pessoas idosas, estão a trabalhar. Aliás, é nossa intenção aprofundar a colaboração e fazer intercâmbio de informações e de atividades com várias das Instituições presentes nessa reunião, na esperança de, em parceria e articulação, poderemos ser mais eficazes junto daqueles que de nós esperam ajuda e solidariedade”, adiantou o padre José Maia, coordenador do MCV.



## Orçamento da Junta com cortes

Com a crise que se vive em Portugal e com os cortes sucessivos que os Governos têm feito, na tentativa de equilibrar as contas públicas, as câmaras e as juntas de freguesia não ficam de fora destes planos de austeridade. Por ser uma grande freguesia, Paranhos tem sofrido também grandes cortes nos últimos anos. As verbas transferidas para as autarquias são calculadas principalmente “per capita” – se juntarmos a diminuição da população da freguesia (que tem sido constante desde há mais de 20 anos), à diminuição do valor “per capita” do Fundo de Financiamento das Freguesias temos como resultado um orçamento cada vez mais pequeno e mais difícil de gerir. Nos últimos três anos perdemos 23,8% do orçamento e conseqüentemente isso teve uma influência dramática na gestão da autarquia. Houve uma forçada diminuição de pessoal, redução dos

custos operacionais, procura de parceiros para a realização de mais atividades e alterações na dinâmica dos serviços, sempre com o objetivo de poupar.

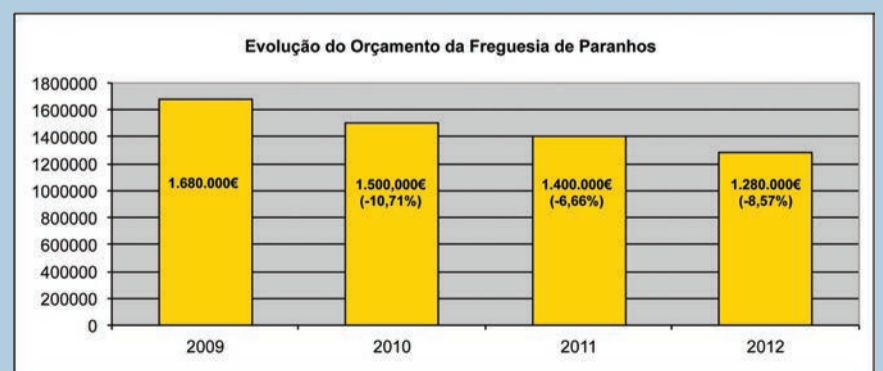
Com estas alterações, e apesar das graves contingências económicas, conseguimos, ainda assim, abrir um ATL “de pontas” na EBI do Bom Pastor, uma Loja Social, um posto dos CTT e continuar a dar resposta às inúmeras solicitações que uma Junta de Freguesia com esta dimensão tem junto dos cidadãos.

A Junta de Freguesia introduziu um sistema de senhas na secretaria que permitiu organizar melhor o atendimento ao público, diminuindo os tempos de espera e orientando melhor os cidadãos para os serviços de atendimento respetivos. Esta novidade permitiu ainda uma quantificação do número de atendimentos diários – pela secretaria

da Junta de freguesia passam, por dia, em média, 170 pessoas! É, efetivamente, um número que nos deixa a todos orgulhosos! O orçamento de 2012 foi aprovado na última Assembleia de Freguesia com 13 votos a favor (8 PSD, 3 CDS e 2 CDU) e 7 abstenções (6 PS e 1 BE). É, com certeza, o orçamento mais difícil da história recente desta autarquia, tanto pelo facto de ser o mais baixo de todos, como também por ser neste ano que

os cidadãos mais necessitarão do apoio das Juntas.

“Ao rigor, à transparência e ao sentido de responsabilidade na gestão dos dinheiros públicos acresce em 2012 a necessidade de focalizar os poucos recursos na Ação Social. Será esse o nosso caminho”, afirma o presidente da Junta de Freguesia, Alberto Machado.



# Ativo e da Solidariedade entre gerações

A temática do isolamento dos idosos é uma preocupação presente. Os técnicos e os voluntários da Junta de Freguesia estão já no terreno. Ajude-nos também identificando idosos isolados e sem retaguarda familiar. A Junta de Freguesia de Paranhos reuniu com várias entidades que atuam na Freguesia no sentido de coordenar melhor os projetos existentes, dinamizar iniciativas e dignificar o envelhecimento. Fique a conhecer melhor estes projetos.

## Policiamento de proximidade em Paranhos

Na Esquadra do Bom Pastor foi criada a Equipa de Proximidade e Apoio à Víctima (EPAV), integrada no Modelo Integrado de Policiamento de Proximidade (MIPP) em vigor na PSP. "Face aos excelentes resultados demonstrados pela EPAV, a Esquadra do Bom Pastor conseguiu criar mais uma EPAV de dois elementos", adiantou ao Vida de Paranhos o subcomissário Ricardo Jorge Caldas Pereira. As duas equipas, de dois elementos cada, estão "especialmente vocacionadas para o contacto com os cidadãos de grupos sociais de risco, como os idosos, vítimas de violência doméstica, comerciantes (entre outros), procurando, antes de mais, o contacto prévio com estes cidadãos, fornecendo conselhos de segurança e apoio em situações de risco", explica o subcomissário. Ricardo Caldas informa ainda que, neste que é o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo "uma das principais missões destas EPAV's é, precisamente, o Apoio ao Idoso. Nesta vertente, e através do contacto próximo com a comunidade, os Agentes da Proximidade procuram,

essencialmente, identificar e sinalizar para as autoridades competentes (nomeadamente de apoio social) as situações de idosos em situações de abandono e/ou exclusão social, e promover ações de sensibilização para a população idosa, com vista à adoção de medidas preventivas da criminalidade". Se conhecer idosos que vivem "em situações precárias e/ou em abandono e exclusão social, contacte a Esquadra do Bom Pastor e denuncie estas situações", pede o subcomissário. Esquadra da PSP do Bom Pastor – 225 574 900

## Ações da Misericórdia do Porto



O Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações tem como objetivo facilitar a criação de uma cultura de envelhecimento ativo na Europa, baseada numa sociedade para todas as idades.



Dentro do Departamento de Intervenção Social e Gerontológica, da Santa Casa da Misericórdia, durante todo o ano, vão ser implementados projetos e ações que promovam o envelhecimento ativo dos seniores acolhidos nos Lares da Misericórdia do Porto.

As iniciativas visam a promoção do desenvolvimento biopsicossocial dos seniores, com atividades que promovam estilos de vida saudáveis, valorizando a experiência, a sabedoria, os conhecimentos adquiridos pelos mais velhos e que lhes dão prazer em partilhar com os mais novos. É de destacar o projeto "Encontro de Gerações" que, em parceria com o 9º F da escola E/B-2/3 Dr. Augusto César Pires de Lima, vai proporcionar momentos de aprendizagem, partilha e convívio. Com o aumento do número de seniores, ocorre um aumento das doenças associadas ao envelhecimento. A atividade física regular pode contribuir para evitar as incapacidades e otimizar a

memorização.

Está planeado o desenvolvimento do projeto "Memórias e Paixão", em parceria com a Fundação Porto Social, que quer valorizar as memórias e vivências festivas que marcaram as vidas dos mais idosos, que podem partilhar com os mais novos, podendo ficar registado para memória futura. Através da música é possível dar vida e alegria e é uma forma de interação e convívio, bem como um meio de enriquecimento cultural. A Misericórdia do Porto, a convite da autarquia - com o Porto Cultural, até Junho de 2012 - vai proporcionar as condições para que os seniores alojados nos Lares, possam participar nos Recitais Ciclo de Música, que são gratuitos. O plano de atividades contempla atividades que privilegiam os diferentes interesses, como a criação de um grupo coral, grupo de teatro e organização de grupos que promovem a interação e exercício do pleno direito de cidadania.



## Espaço HUB

### Novo ano e novas atividades no Hub Porto

O HUB Porto apresenta-se como um conceito inovador onde encontra o espaço não só para trabalhar, mas também para reuniões, formações, receções, exposições, apresentações/ lançamentos de livros, ou outros produtos, assim como ministrar aulas, entre outras atividades. O HUB Porto dispõe atualmente de três valências: espaço de trabalho em regime coworking, escritórios individuais e cedência de espaços à hora. É neste empreendedor espaço da freguesia de Paranhos que se desenvolvem inúmeras atividades, agora sob a batuta de Paulo Cardoso, eleito em dezembro, em Assembleia de Freguesia, para integrar o executivo da Junta de Freguesia em

substituição de Francisco Gonçalves que saiu para Administrador do IPO. Este ano o HUB vai acolher um fórum de empreendedorismo e um concurso de ideias inovadoras. Segundo Paulo Cardoso, o HUB Porto quer afirmar-se como um "espaço natural de partilha de ideias num ambiente informal de convívio" e também abri-lo "a iniciativas de carácter social relevantes para os cidadãos". A promoção do conceito de incubadora de projetos tem-se mostrado um sucesso, sendo que a ocupação ronda os 100%.



Paulo Cardoso



Morada: Rua do Tâmega s/n 4200-502 Porto | Telefone: 225 084 740 ou 925 671 850

E-mail: [hub.porto@jfparanhos.pt](mailto:hub.porto@jfparanhos.pt)

Website: <http://porto.the-hub.net/public/>

## Coros na Igreja Paroquial de Paranhos

No início deste ano, a Igreja Paroquial de Paranhos foi exígua para todo um público que soube apreciar um sarau com a qualidade que foi demonstrada por todos os coros presentes. O Concerto de Reis "Sempre Natal" contou com o Coral da Paróquia de Paranhos, com o ANGELUS - Pequenos cantores do FIDES, com o coro de S. Tarcísio e com o FIDES - Orfeão de Valbom. Maria Lourdes dos Anjos acompanhou com poesia mais esta noite de cultura em Paranhos.



## Workshop de doces



Em dezembro, o Rancho Folclórico de Paranhos e o Projeto Entrelaçar, dinamizado pelo Pelouro da Educação da Junta de Paranhos, organizaram um workshop com "Iguarias de Natal". Os sonhos foram confeccionados passo a passo, para as crianças perceberem como se realizavam estes doces de Natal. Os mais pequenos também acabaram por ajudar na preparação com a ajuda dos pais.

## Natal na EBI do Covelo



Em dezembro, a Escola Básica do Covelo promoveu a habitual festa de Natal, com apresentações de alunos e professores. No final, a Associação de Pais (APEEEC) brindou as crianças com um lanche e um presente. No evento estiveram presentes elementos da Direção do Agrupamento e da Junta de Freguesia de Paranhos.

## A Poesia anda no ar...

O encerramento do ciclo de poesia 2011 "A Poesia anda no ar... Um mês um poeta" tornou a Casa da Cultura pequena para tanta gente que quis



assistir a esta iniciativa que junta, de forma única, poesia e pintura. A programação deste novo ano arrancou a 4 de fevereiro com a poesia de Sebastião Alba, música de José António e a voz de Marta Sofia. A 3 de março, a poesia é de Fernando Campos de Castro e a música vai estar a cargo do Coro do Ministério da Justiça. A 7 de abril, Maria Teresa Horta é a convidada e a música vai trazer as Baladas de Coimbra, com Francisco Carvalho.



## Pintando a Música com as Palavras

Com o apoio da Junta de Freguesia de Paranhos/Pelouro da Cultura e Divulgação do Património, um conjunto de homens e mulheres, artistas da cidade do Porto, promoveram um encontro onde a Poesia, a Música e a Pintura se manifestaram.

Um destaque para vários nomes em "Pintando a Música com as Palavras": Anabela Mendes da Silva, Armando Magno, Amílcar Mendes, Carlos Almeida, Carlos Andrade, Dália Faceira, Eduardo Roseira, Fernanda Cardos, José Silva, Luís Beirão, Maria de Lourdes dos Anjos, Noémia Travassos, entre outros...

Foi inaugurada exposição "Um Mês um Poeta" de Armando Magno, com homenagem a dois artistas portugueses: a poetisa Maria de Lourdes dos Anjos e o músico Carlos Andrade.



## Presépios de Natal



Em dezembro realizou-se a II Exposição de Presépios do Mundo na Casa da Cultura de Paranhos. Fizeram parte da mostra cerca de 500 presépios, que foram visitados por mais de mil pessoas. A exposição abriu com uma palestra de Levy Guerra, "O Natal e a Ciência", e encerrou com um momento musical oferecido por alguns elementos do Coro de S. Tarcísio.

## Os novos desafios do Salgueiros

O Sport Comércio e Salgueiros assinalou, no dia 8 de dezembro, 100 anos de história e este ano assume novos desafios. O presidente do clube, Carlos Abreu, adianta que o principal objetivo deste novo ano é "a subida do Salgueiros 08 à 3ª Divisão Nacional". Segundo o dirigente, o clube quer também "dar passos concretos no sentido de vermos resolvidas questões que se relacionam com o parque desportivo", adiantando que esta é uma "velhíssima ambição do Salgueiros". Carlos Abreu realçou ainda todo o apoio da Junta de Paranhos ao clube e reforça que o executivo "tem sido incedível no apoio ao Salgueiros. Só temos de agradecer os esforços que têm feito para nos ajudar". As comemorações do centenário foram marcadas por um jogo de futebol com o Vilarinho, que o Salgueiros 08 venceu por 1-0, um torneio de polo aquático e a clássica 54ª Volta a Paranhos, em atletismo, que contou com milhares de participantes. Ao



## Passeios da Junta

Como é habitual, a Junta de Freguesia está a promover vários passeios para este ano de 2012. Um deles será às Amendoeiras em Flor muito em breve. Informe-se das datas e das inscrições dos passeios, junto da secretaria da Junta de Freguesia de Paranhos.

## Ação de Prevenção

No final do mês de janeiro, foi realizada uma ação de sensibilização organizada pela P.S.P do Bom Pastor, no Centro de Convívio da Gruta da Arca D'Água. Aos idosos foram demonstrados quais os cuidados a ter no dia-a-dia e como prevenir situações de risco.

## Festa de Natal

Em dezembro, realizou-se a Festa de Natal no Centro de Convívio da Gruta da Arca D'Água. Contou com a participação de cerca de 100 idosos do Centro. Uma tarde com muita animação, com música ao vivo e baile, e um lanche para todos os participantes.

## Hidroginástica

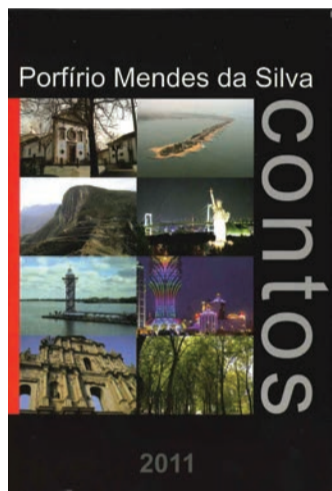
Já foi formada mais uma turma de hidroginástica. Esta é a 10ª turma a ser constituída, abrangendo assim um universo de 300 idosos da freguesia de Paranhos.

mesmo tempo decorreu mais uma edição da Caminhada de Pais e Filhos, que também contou com muitos participantes.

O final do dia 8 de dezembro foi marcado com uma homenagem aos sócios do Sport Comércio e Salgueiros com 25 e 50 anos de associados, no auditório da Junta de Paranhos.

## “Contos” na Casa da Cultura

No dia 11 de fevereiro, a Casa da Cultura de Paranhos acolheu o lançamento do livro "Contos" de Porfírio Mendes da Silva. O autor nasceu em Campanhã a 10 de Agosto de 1923 e desenvolveu, desde sempre, atividades de intervenção e produção cultural. Dirigiu diversos grupos de teatro, ao mesmo tempo que realizava atividade literária e fotografia artística, premiada em certames nacionais e internacionais.



## Banquete dos Reis Magos

A iniciativa dos Reis Magos teve várias enchentes e uma enorme adesão das várias escolas da freguesia. Houve até filas para os mais novos verem a exposição dos Reis Magos realizados a partir de materiais reutilizados, uma iniciativa do Centro de Educação Ambiental da Quinta do Covelo, em parceria com o Pelouro da Educação da Junta de Paranhos.



## "Entrelaçar" no Museu



No início do mês de fevereiro o Projeto "Entrelaçar" promoveu a iniciativa "Vamos ao Museu", dinamizada pela Escola Básica 2,3 da Areosa, com a colaboração de Isabel Andrade, da

## Workshop de fotografia

Cada vez mais, o Projeto Entrelaçar tem vindo a envolver Encarregados de Educação de tal forma que um dos últimos workshops foi assumido por um pai, fotógrafo profissional. Uma



## 50 anos do Real Sociedade Campo Lindo

No dia 4 de fevereiro, o Real Sociedade Campo Lindo celebrou o seu 50º aniversário.

Para assinalar a data a direção realizou diversas iniciativas tendo a sessão solene como um dos pontos altos, e que contou com a presença do Presidente da Junta de Freguesia, Alberto Machado, e do responsável do Pelouro do Desporto, Luís Torres. Aos elementos da direção, do conselho fiscal e da mesa da assembleia juntaram-se muitos sócios, alguns dos quais fundadores da

Casa Museu Marta Ortigão Sampaio. Alunos das escolas da freguesia de Paranhos, acompanhados de alguns familiares, tiveram a oportunidade de conhecer a Casa Museu Marta Ortigão Sampaio. Todos os presentes escutaram atentamente as informações dadas e deliciaram-se, particularmente, com a exposição de chapéus e de jóias. A atividade contou com a presença de Fátima Fontes, responsável pelo Pelouro da Educação da Junta de Freguesia de Paranhos.



iniciativa que motivou outros pais a darem o seu contributo e a promoverem a partilha de afetos entre pais e filhos. A Junta de Paranhos, através do Pelouro da Educação agradece a participação e a dedicação de todos em tornar o Projeto Entrelaçar cada vez mais dinâmico.

coletividade para, todos juntos, cantarem os parabéns a esta coletividade de referência na Freguesia de Paranhos.



## O Património de Paranhos – Concurso de Ideias



Paranhos vai comemorar 175 anos que deixou as Terras da Maia passando a integrar, como freguesia, a cidade do Porto. Para comemorar este evento a Junta de Freguesia de Paranhos através da Casa da Cultura decidiu propor um desafio a qualquer cidadão que se interesse pelo património desta freguesia. O desafio terá duas vertentes: 1. "O típico de Paranhos". Crie um objeto manufaturado que dê a entender a importância e a história da Freguesia de Paranhos."

2. "O Doce de Paranhos". Confeccione o doce típico mais próximo do produto original e apresente-o na nossa Instituição.

Se tem orgulho do que faz e o faz bem, apresente-nos um ou dois dos produtos acima identificados, que serão avaliados por um júri, com vista a escolher os três primeiros lugares. As inscrições podem ser efectuadas na Casa da Cultura de Paranhos, entre 1 e 30 de Março, a apresentação dos produtos ocorrerá no dia 5 de Maio, pelas 15H30, onde serão avaliados pelo júri a designar. Todos os participantes poderão mostrar/comercializar os seus produtos no dia 7 de Julho, no encerramento das atividades da Casa está em Festa.



## Homenagem a Daniel Serrão

**O Presidente da Junta de Freguesia de Paranhos, Dr. Alberto Machado convida toda a população para se associar à homenagem que a Junta de Freguesia fará ao Professor Doutor Daniel Serrão no dia 27 de fevereiro pelas 21 horas no Auditório da Junta de Freguesia.**

Rua Álvaro de Castelões, 811 - Informações: geral@jfparanhos.pt ou 22 502 00 46

# agenda

## CASA DA CULTURA



Segundas-feiras [18h-19h30]  
Clube do Cancro da Mama & C.ª promove tertúlias semanais.

### FEVEREIRO:

De 18 a 29  
"Reaprendendo a olhar"  
Exposição de Pintura de Teresa Bordalo

Dia 27 [18h 30]  
Atelier de artes: técnica de craquelet em madeira, com a artista plástica Ana Marques

### MARÇO:

Dia 3 - 16h  
"A poesia anda no ar" com o poeta Fernando Campos de Castro.  
Música: Coro do Ministério da Justiça

Dia 5 [18h 30]  
Comunicação com os filhos e familiares, no cancro da mama, com a psicóloga Sónia Castro, da Clínica da Mama do IPO Porto

Dia 10 [15h - 19h]  
Workshop de desenho e pintura  
Com Carlos Almeida - artista plástico

Dia 12 [18h 30]  
Atelier de artes

De 17 a 31  
"Renaissance"  
Exposição de Pintura de Maria Alexandrina Costa

### ABRIL:

Dia 7 - 16h  
"A poesia anda no ar" com a poetisa Maria Teresa Horta - Música: Francisco Carvalho (Baladas de Coimbra)

De 7 a 28 de abril  
Exposição de fotografia de Luciano Duarte

**Aulas de Preparação para o Parto**  
Segunda e quinta-feira [10h00-12h00].

**Práticas de competências básicas em Língua Portuguesa**  
Segundas-feiras [15h00 - 16h30]  
Gratuitas

**Aulas Portuguesas para Imigrantes**  
Terça-feira [18h30-20h00].  
Gratuitas

**Aulas de Espanhol Inicial e Básico**  
Segunda e terça-feira [16h30-18h00]

**Aulas de Inglês Inicial e Básico**  
Quartas, quintas e sextas-feiras [16h30-18h]

**Aulas de Desenho e Pintura - Iniciação**  
Quartas-feiras [18h30 - 20h30]

**Aulas de Desenho e Pintura - Avançados**  
Quinta-feira [18h30 - 20h30]

**Expressão Dramática para TODOS**  
Quinta-feira [14h00 às 16h00]  
Limite de inscrições 20 pessoas. Gratuitas

**Explicações de Matemática do 5º ao 11º ano**  
Quartas de tarde e sábados de manhã.  
Gratuitas

**Aulas de Alemão**  
Quintas-feiras [18h00-20h00]  
Gratuitas

**Técnicas de Expressão Jornalística**  
A iniciar em março 2012  
Por Paula Carneira

**Aulas de Dança Social**  
Sexta-feira [15h00 às 16h00].  
Gratuitas

**Formação em Língua Gestual**  
Segundas-feiras [18h30-19h30]

Para mais informações contactar:  
225 507 676 / 938 580 106 ou  
casadacultura@jfparahanhos.pt

## HUB PORTO



**Aulas de Yoga**  
Sextas ou sábados horários definidos semanalmente

**Aulas de Dança - Ballet, barra no Chão e dança Jazz - de seg a sexta (vários horários)**  
-A partir de 5 de Nov -1 Mês de Aulas de Introdução à Dança para Crianças por apenas 10€ aos sábados, das 11h30 - 12h30. Inscrições margarida.i.martins@sapo.pt

**Aulas de Introdução à dança para crianças**  
pela APAM – Associação para a Arte em Movimento  
Sábados [11h30 às 12h30]

• Aulas de Ballet, dança Jazz e Moderna, pela APAM  
Segundas e quartas das 18h45 às 21h30  
Terças e quintas das 18h00 as 21h15  
Informações margarida.i.martins@sapo.pt

**A Escola de Línguas Say-What, promove cursos intensivos de Inglês**  
Segundas e quintas das 20h00 às 21h00  
Quartas e sextas das 18h30 às 21h30  
Sábados das 9h30 às 12h30  
Informações: Tania@say-what.pt  
**Curso CEF de Assistentes Administrativos**, pelo Centro de Formação Educativa, de Vila Real

**Pós Graduação em Intervenção Terapêutica nas disfagias orofaríngeas e Pós graduação em Intervenção terapêutica motora, oral e facial**  
Estas duas pós graduações, decorrem no HUB às sextas-feiras em horário pós-laboral e sábados todo o dia.

**Curso de Hipnoterapia**, pelo terapeuta Mário Rui Santos  
Sábados – 1x/mês.

**Workshop de Pinturas Faciais**  
18 de Fevereiro - Projeto Entrelaçar – , entre as 10h00 e as 12h00.

**Workshop "Gestão de Finanças Domésticas"**  
29 de Fevereiro das 18h30 – 22h30  
Formador - Raul Castanho, autor do livro "Bater no Fundo. Como evitar. Como sair de lá". O Formador é licenciado em Gestão de Empresas e Pós-graduado em Finanças Empresariais.  
Inscrições e informações: raulcastanho@gmail.com

### MARÇO:

Palestra de Nutrição - Promover e sensibilizar para hábitos alimentares saudáveis.  
Dia 01 de Março no Auditório da J.F.P. entre as 16h00 e as 17h00.  
Entrada Livre

O Hub Porto organiza o Fórum de Empreendedorismo Social (data a definir).

**Curso de Consutoria e Imagem (Empresarial e Pessoal)**  
De 12 de Março a 18 de Maio, promovido pela Looking for Direction

**Cursos promovidos pela empresa Formtivity Consulting**

Fevereiro  
**Curso de Autocad 3**  
Segundas e quartas [19h00às 22h00]  
21 horas

**Autocad 2**  
Terças e quintas [19h00 às 22h00]  
21 horas

**Apresentações Públicas de Sucesso**  
dois dias a definir, das 9h00 às 12h00 e das 14h00 às 18h00

Março  
**Liderança e Motivação**  
dois dias em horário laboral – total 14 horas

**Photoshop**  
Terças e quintas [19h00 às 22h00]  
total 18 horas

**Curso Prático de Empreendedorismo**  
Terças e quintas [19h00 às 22h00]  
total 12 horas

**Finanças para não financeiros**  
quartas e sextas [19h00 às 22h00]  
total 24 horas.

Para mais informações contactar:  
225 084 740 / 925 671 850 ou  
hub.porto@jfparahanhos.pt

## AUDITÓRIO



### FEVEREIRO:

Dia 16 – 9h - 13h  
Teatro O Caracol. Peça de teatro "O Anel" espetáculo para os alunos das escolas da freguesia.

Dia 27 – 21h00

Sessão de homenagem ao Professor Dr. Daniel Serrão.



### MARÇO:

Dia 15  
Fórum de Inovação Social

Dia 17 – 9h - 12h  
Projeto Entrelaçar: workshop de karaté na Escola EB 2/2 Areosa.

## CENTRO DE CONVÍVIO DA GRUTA DE ARCA D'ÁGUA

**Tardes de Baile**  
Terças-feiras [14h30h-17h]  
Tartes de baile no Centro de Convívio da Gruta da Arca D'Água. Gratuitas.

**Informática**  
Quartas-feiras [9h30-12h30]  
Aulas no Centro de Convívio da Gruta da Arca D'Água. Gratuitas.

**Tai-Chi-Chuan**  
Quintas-feiras [9h30-10h30]  
Aulas no Centro de Convívio da Gruta da Arca D'Água. Gratuitas.

**Hidroginástica**  
Local: Ginásio Holmes Place  
Segunda a sexta em vários horários  
Valor: 7,50 €

## EVENTOS

**S.C. Salgueiros 08**  
26-02-2012 15:00  
S.C.SALGUEIROS 08 - U.NOGUEIRENSE F.C.

**Sport Progresso:**  
21-02-2012 15:00  
SPORT PROGRESSO - SPG. C. C AMPO

**S.C. Cruz:**  
21-02-2012 15:00  
SPG. C. CRUZ - U.D.ABRAGONENSE

**N.D.B. Bom Pastor:**  
25-02-2012 16:00  
VALPAÇOS F. C. - N. D. B. BOM PASTOR

7 Março  
Passeio às Amendoeiras em Flor  
Inscrições no dia 1 de Março  
Valor: 10 €

18 Abril  
Passeio a Fátima  
Inscrições no dia 11 de Abril  
Valor: 10 €

25 Abril [11H00]  
Comemoração do 38.º Aniversário  
Centro de Convívio da Arca d'Água