

# Vida de Paranhos



Junta de Freguesia de Paranhos • Ano XVII • N.º 41 • julho a novembro de 2012 • Diretor Alberto Machado

www.jfparanhos-porto.pt

> pág. 2



## Sessão Solene dos 175 anos da Junta de Freguesia de Paranhos



### Obras Escola do Bom Pastor

As obras de requalificação e ampliação da EB1 do Bom Pastor foram inauguradas em outubro, numa cerimónia que contou com o presidente da Câmara do Porto, Rui Rio, e o presidente da Junta de Paranhos, Alberto Machado.

> pág. 2



### Projeto de Teleassistência

O projeto de Teleassistência visa promover a segurança de idosos que vivem isolados na freguesia de Paranhos. Passarão assim a ter um aparelho que lhes permite ter um apoio 24 horas por dia, 365 dias por ano.

> pág. 3



### Obras na Casa da Cultura

As obras na Casa da Cultura de Paranhos deixaram-na mais apetrechada para novos eventos e para retomar as atividades habituais, como os cursos e aulas para adultos.

> pág. 7

## Destaque

A Junta de Freguesia de Paranhos através da Casa da Cultura promove a III Exposição de Presépios do Mundo. Todos os paranhenses podem participar nesta exposição trazendo o seu presépio para a mostra que vai ficar patente até dia 23 de dezembro na Casa da Cultura de Paranhos.

## Editorial

Caros Concidãos,

Estamos a chegar ao final de mais um ano. Altura de fazer um balanço. As apostas que definimos para este ano foram alcançadas. Reforçamos o sentimento de solidariedade entre todos, através de um conjunto de iniciativas que colocaram frente-a-frente as diferentes gerações; apoiamos mais as famílias desfavorecidas através do Programa de Emergência Social, que criamos no decorrer deste ano; estivemos mais próximos dos mais idosos e promovemos um sistema de teleassistência para aumentar a segurança junto de todos quantos estão sós; promovemos a educação dos mais novos através de inúmeros projectos educativos que implementamos nas escolas.

Conseguimos, apesar dos cortes orçamentais, gerir ainda melhor os dinheiros públicos, aumentando a poupança da Junta de Freguesia, ao mesmo tempo que realizamos vários investimentos. Saliento a reabilitação do auditório da Casa da Cultura que está agora mais moderno e funcional, permitindo uma utilização mais versátil e multifacetada. A aquisição de um autocarro foi também o concretizar de uma meta que definimos para este mandato. Abrimos também um Centro de Convívio, "o Cantinho dos Avós", que será um espaço de convívio mas também de aprendizagem mútua – todos temos a aprender e todos temos a ensinar!

Gostáramos de dar destaque aos três programas sociais criados pela Junta de Freguesia de Paranhos, no decorrer deste ano, com o apoio da Comissão Social de Freguesia. A teleassistência, que já referi, permitirá que os idosos que vivem sozinhos, principalmente os mais carenciados, possam contactar e ser contactados a toda a hora. É motivo de orgulho termos uma Freguesia assim solidária. Contamos com todos na sinalização dos casos!

O programa de emergência destinado a apoiar os agregados familiares mais carenciados é outra das conquistas recentes desta Junta. A boa gestão financeira que tem sido feita nos últimos anos permite, numa altura de maior necessidade fazer face às questões mais difíceis de índole social. No limite daquilo que são as competências da Junta de Freguesia estamos a apoiar centenas de famílias que atravessam dificuldades. Este apoio tem vindo a ser dado directamente através da Junta de Freguesia ou de uma forma indirecta através das Instituições que colaboram connosco na Comissão Social de Freguesia e, para as quais temos transferido verbas, através de protocolos de cooperação.

Esta é a aposta certa! E estamos certos do caminho a percorrer. A Acção Social no topo das prioridades!

Não podíamos deixar de desejar a todos os Paranhenses e seus familiares um Santo Natal e um Próspero Ano Novo! Que 2013 seja um ano com saúde e feliz para todos!

Contamos consigo!

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



## Sessão Solene dos 175 anos de Paranhos na Cidade do Porto



A 18 de julho de 1835 era criada a Freguesia de Paranhos. Na altura, fazia parte do território das "terras da Maia". Por Carta de Lei, de 27 de Setembro de 1837, passou a integrar o concelho do Porto. Por isso, no dia 27 de setembro, comemorando esta efeméride, a Junta de Freguesia de Paranhos organizou uma sessão solene para assinalar o 175º aniversário de integração no concelho do Porto. Uma comemoração que juntou vários convidados. Além do presidente da Junta de Freguesia de Paranhos, Alberto Machado, estiveram presentes o presidente da Câmara Municipal do Porto, Rui Rio, o adjunto do secretário de Estado da Administração Local e Reforma Administrativa, Ricardo Carvalho e o Bispo Auxiliar do Porto,

D. António Taipa. A sessão solene, que decorreu no auditório da Junta, contou com discursos dos convidados e do presidente da Junta de Paranhos, com a revelação dos factos históricos da evolução de Paranhos, proferida por Rui Carreira, assim como com um momento musical, protagonizado pelo Coro de São Tarcício.

Ainda no âmbito das comemorações dos 175 anos, a Junta de Freguesia homenageou, ao longo do ano, ilustres paranhenses que se destacaram e que dedicam as suas vidas em prol do bem comum. Destacamos as homenagens feitas ao escritor Fernando Campos Castro, à artista Maria Amélia Canossa, ao Prof. Doutor Francisco Carvalho Guerra e ao Prof. Doutor Daniel Serrão.

## Inauguração das Obras de Requalificação e ampliação da EBI/JI do Bom Pastor

No início do mês de outubro foram inauguradas as obras de requalificação e ampliação da EBI/JI do Bom Pastor. Na inauguração estiveram presentes o presidente da Câmara do Porto, Rui Rio, a vereadora do Pelouro do Conhecimento e Coesão Social, Guilhermina Rego, e Alberto Machado, presidente da Junta de Freguesia de Paranhos. A EBI/JI do Bom Pastor integra o Agrupamento de Escolas Carolina Michaëlis e funciona nas valências de ensino pré-escolar e de 1º Ciclo do Ensino Básico, com capacidade para mais de 250 alunos. Depois destas obras, a

escola tem agora quatro salas para o pré-escolar, seis salas para o 1º Ciclo, biblioteca, polivalente e espaço para ensino especial. Também os espaços exteriores foram alvo de profunda reorganização e reabilitação. Foram criadas áreas específicas destinadas à prática desportiva e lúdica, apetrechadas com os respetivos equipamentos. Foram também ampliadas e redesenhadas as áreas verdes, com a criação de espaços, de utilização diferenciada, com variedades de vegetação e ainda um espaço reservado a uma horta pedagógica.

## Vencedor do Concurso de ideias - Hurry Up! conhecido dia 7 de dezembro

CONCURSO DE IDEIAS "EMPREENDEDORISMO E INOVAÇÃO SOCIAL"



**Vontade de Mudar o Mundo?**

Se tem boas ideias, idade entre 18 e 35 anos e pelo menos o 12º ano, não deixe passar esta oportunidade!

**Candidaturas:**  
Individuais ou equipas até 3 elementos.  
1 de Outubro a 16 de Novembro de 2012.

Organização



Parceiros



Informações, regulamento e formulário: [www.ifparanhos-porto.pt](http://www.ifparanhos-porto.pt) | [uep@ifparanhos.pt](mailto:uep@ifparanhos.pt) | 225 020 046

Precisam-se de novas ideias e, por isso, foi criado o concurso de ideias Hurry UP! Vai ser conhecido no dia 7 de dezembro o vencedor deste programa, que visa angariar ideias, entre o público mais jovem, para problemas sociais e para o fortalecimento da rede de solidariedade e coesão na Freguesia de Paranhos. O lançamento do HURRY UP! é feito pela Junta de Freguesia de Paranhos, através da UP! - Unidade Empresarial de

Paranhos. A ideia principal é colocar o público mais jovem a pensar em soluções ou novas respostas para questões sociais. Puderam candidatar-se todas as pessoas entre os 18 e os 35 anos e com, pelo menos, escolaridade mínima obrigatória completa, ou seja, com o 12º ano. O concurso de ideias Hurry UP! será também o concretizar das melhores ideias. O prémio ao vencedor será um ano de estadia gratuita no UP!

## Junta investe na aquisição de um autocarro

Continuando a estratégia de investimento dos mandatos anteriores, em que se pagou a construção do auditório da junta, no mandato 2002 a 2005 e, em que se criou o UP! – Unidade Empresarial de Paranhos, no mandato 2005 a 2009, foi possível neste mandato concretizar o sonho antigo de adquirir um autocarro. O autocarro de 51 lugares é um veículo novo, pago a pronto pagamento sem causar impacto significativo nas contas correntes da autarquia. Mais do que um investimento, o Presidente Alberto Machado considera que a aquisição do autocarro foi um ato de gestão prudente e ponderado, visando capacitar a Junta de freguesia de meios para melhor servir toda a comunidade.

Esta aposta é a consequência lógica de uma estratégia consubstanciada em 4 factores principais: em primeiro lugar a necessidade constante dos serviços e das actividades da Junta; em segundo lugar a poupança que a Junta terá com o fim dos custos anuais com o aluguer sistemático de autocarros que representavam cerca de 20 mil euros/ano; em terceiro lugar a oportunidade financeira conseguida pela estratégia de aumento de receitas e de acumulação de saldos de gerência positivos nos últimos 3 anos; e, por último a possibilidade de aumentar os apoios às escolas e às associações, abrindo assim a hipótese de mais cedências do que aquelas que já eram realizadas.



De esta forma, a Junta passa a disponibilizar mais um serviço para a sua população!

## Programa Hub de Inovação Social



O Hub de Inovação Social (HIS) é um programa da Fundação EDP que pretende unir recursos para dar resposta às necessidades sociais de comunidades específicas. O programa do HIS foi apresentado em outubro, mostrando a sua ação nos locais onde está a ser implementado. A Junta de Paranhos estabeleceu em 2010 um protocolo com a Fundação EDP que permite a implementação de todos estes projetos na Freguesia

Neste momento, o Hub de Inovação Social de Paranhos tem parceiros operacionais que atuam nas áreas da inclusão pelo desporto, saúde oral, empreendedorismo, capacitação comunitária, voluntariado e inclusão pela arte. São eles:

- **Escola de Judo Nuno Delgado** (Blocos de Judo e Centro Hajimé), na EBI de São Tomé (com abrangência das escolas da Agra e Azenha no Centro Hajimé), com impacto em cerca de 287 beneficiários diretos e 1147 indiretos;

- **Fundação Benfica** (Para Ti se Não Faltares), na EB 2,3 Pêro Vaz de Caminha, onde está a desenvolver atividades para cerca de 100 jovens por ano letivo, impactando em cerca de 673 indiretos;

- **Produções Fictícias** (Palavra Dita e Feita), que desenvolveu o projeto em 2011/2012 na EB 2/3 de Paranhos (considerando, nesta atividade, a participação de alunos surdos). No ano de 2012/2013 para além da EB 2/3 de Paranhos irá também ser considerada a EB 2/3 da Areosa;

- **Turma do Bem**, com ação e rastreios em todas as escolas de Paranhos (42 encaminhamentos para dentistas e tratamentos em curso);

- **Transformers**, uma associação juvenil que irá desenvolver atividades na Pêro Vaz de Caminha e na área de influência da Areosa para um universo previsto de cerca de 80 jovens;

- **ACAF - Associação de Comunidades Auto-Financiadas**, com ações de divulgação da metodologia proposta pelas Comunidades Auto-Financiadas, com capacitação de técnicos e grupos de cidadãos;

- **Pressley Ridge (Roldana e Wraparound)**, que irá manter o clube Roldana, destinado a atividades junto de mães e famílias;

- **Junior Achievement Portugal** (Economia para o Sucesso, A Família, Aprender a Empreender, Braço Direito), com diversos projetos em quase todas as escolas de ensino básico de Paranhos, sendo de referir a introdução do programa "A Empresa" na Escola Secundária de Filipa de Vilhena;

- **TESE (Do Something)**, com ações de consciencialização e voluntariado jovem (como a Campanha dos Polegares que esteve nas escolas EB 2/3 Pêro Vaz de Caminha, EB 2/3 da Areosa e Escola Secundária António Nobre;

- **Semear.te (Psicólogos do Bem)**, um projeto no âmbito do programa HIS em que alguns dos parceiros criaram um projeto inovador que tem por objetivo garantir o acompanhamento psicológico continuado e de qualidade a crianças sinalizadas em contexto escolar.

O programa está em funcionamento há dois anos em Paranhos e conta com sete mil beneficiários diretos e indiretos e uma rede alargada de parceiros. Prevê-se que no final de 2013, o programa alcance cerca de 13 mil beneficiários.

## Sistema de Teleassistência



A Junta de Freguesia de Paranhos assinou, em outubro, um protocolo com o Movimento "Comunidades de Vizinhaça", coordenado pelo Padre José Maia. O protocolo visa promover a segurança de idosos isolados. A cooperação entre a Junta paranhense e o Movimento firma um acordo, entre as duas instituições, que vai permitir a teleassistência a idosos, especificamente aos que se encontram em situação de isolamento social, assegurando-lhes acompanhamento.

Foram já entregues os primeiros equipamentos a idosos que vivem em

situação de isolamento.

O aparelho de teleassistência, uma espécie de relógio de pulso que coloca, quando acionado, o idoso em contato com quem o pode ajudar, funcionando 24 horas por dia e 365 dias por ano. O atendimento é feito por equipa especializada de enfermeiros e assistentes sociais.

A Junta de Freguesia de Paranhos informa que vai ser feita, de forma permanente, uma avaliação sobre a situação de idosos isolados, cujo acesso ao mecanismo de teleassistência será feito mediante a disponibilidade financeira da autarquia, que responderá prioritariamente aos casos mais urgentes.



## Conferência "Pensar o Presente Projetar o Futuro"

Estando a decorrer o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade Entre Gerações, a Junta de Freguesia de Paranhos, com a colaboração da Universidade Sénior Contemporânea, promoveu no dia 30 de novembro o encontro "Pensar o Presente, Projetar o Futuro". Uma iniciativa que pretendeu lançar algumas questões à luz da realidade do país e da Europa, tentando contribuir para a chamada de atenção da emergência para um novo paradigma demográfico e do esclarecimento de questões que lhe estão associadas. O encontro foi ainda um espaço de partilha e apresentação de possíveis soluções e

formas de envelhecer ativamente. A conferência teve, entre os oradores, Daniel Serrão, com o seu testemunho de vida, Pinto da Costa, que abordou a importância do conhecimento para um envelhecimento saudável, o presidente da Junta de Freguesia, Alberto Machado, que fez uma apresentação sobre o papel das autarquias na promoção do envelhecimento ativo e qualidade de vida. Estiveram ainda presentes especialistas da área da saúde que deram o seu contributo em questões como a gerontoeducação, psicogerontologia, entre muitas outras temáticas de relevante interesse.

## Magusto na Apúlia

No passado dia 9 de novembro, o Pelouro da Ação Social da Junta de Freguesia de Paranhos, organizou um magusto, destinado a reformados e pensionistas, recenseados na freguesia. Quem quis pôde participar num divertido magusto.

Neste passeio de comemoração do São Martinho, com cerca de 100 pessoas, houve ainda lugar para uma agradável visita ao centro histórico da cidade de Braga, onde os participantes tiveram oportunidade de (re)visitar a antiquíssima Sé de Braga e passear nas bonitas ruas desta cidade. Já na Apúlia, e depois de degustadas as castanhas,

houve lugar a bailarico e a um passeio à vila piscatória.



## Entrelaçar promove Judo a Sério



e filhos, ao sábado de manhã, de 15 em 15 dias. Uma das últimas iniciativas foi a aula de judo, promovida pela Escola de Judo Nuno Delgado, com os ensinamentos do judoca Pedro Pinheiro. A aula para pais e filhos decorreu na EBI dos Miosótiis.

Ainda no âmbito do Entrelaçar, foi realizada uma atividade dedicada à lenda de S. Martinho. Sob o tema "História de Entrelaçar, dita e feita!", a atividade orientada por Luísa Fontes decorreu, no dia 10 de novembro, na E.B.I do Bom Pastor. No 24 de novembro realizou-se uma iniciativa que pretendeu mostrar o lado bom da Internet, abordando os afetos on-line.

Para participar nas atividades do Entrelaçar, os encarregados de educação só têm de se inscrever através de uma ficha, que está disponível na escola do seu educando.

O Projeto Entrelaçar é uma iniciativa do Pelouro da Educação da Junta de Freguesia de Paranhos que tem como objetivo promover a partilha de atividades - gratuitas - entre pais

## Paranhos Sorridente

A pensar na saúde oral dos mais jovens da freguesia, o projeto Paranhos Sorridente, promovido pelo Pelouro da Educação em estreita colaboração com a Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto - FMDUP, iniciou mais uma edição, no passado dia 16 de novembro. Este projeto permite a realização de um rastreio oral a crianças do ensino pré-escolar e 1º ciclo das escolas de Paranhos. Após a realização do rastreio, é



## Visita ao Centro Social do Amial

A 14 de outubro, o presidente da Junta de Freguesia de Paranhos, Alberto Machado, visitou o Centro Social do Amial - Polo de São Tomé, que possui três valências de dinamização comunitária: o ATL, o Berçário e a Creche.

O objetivo desta visita foi o de assinar um protocolo com o centro social para aumentar o apoio alimentar às famílias carênciadas no âmbito do Programa de Emergência Social.

O presidente teve ainda a oportunidade de assistir à entrega de diplomas a adultos que concluíram o 12º ano de escolaridade.



entregue a cada criança um cartão, cuja cor define o estado da saúde oral. A cor verde significa que não necessita de qualquer intervenção. A cor amarela, que precisa de ser vigiada e a cor vermelha indica que a criança necessita de tratamento urgente. Mediante esta avaliação, os encarregados de Educação que assim entenderem, podem, por um valor simbólico, realizar os tratamentos necessários aos seus educandos nas instalações da FMDUP.

## Paranhos tem Horta Pedagógica

Desde o dia 29 de outubro que Paranhos conta com uma Horta Pedagógica. Este projeto é uma iniciativa do Pelouro da Ação Social que está principalmente direcionado para os seniores da freguesia.

A Horta Pedagógica funciona na Quinta do Covelo, às segundas e terças-feiras, entre as 14h00 e as 16h00.

O principal objetivo é que os participantes possam adquirir conhecimentos básicos de cultivo e que os ponham em prática e que, ao mesmo tempo, se dediquem a uma atividade saudável e ao ar livre.

As plantas e legumes cultivados serão para consumo próprio dos seniores que trabalham na Horta Pedagógica e eventualmente para oferecer à Loja Social da Junta de Freguesia de Paranhos.



## Espaço PSP



Terminada a época balnear, a PSP deu igualmente por terminada a Operação Verão Seguro 2012 a nível nacional. No âmbito desta Operação, a Esquadra do Bom Pastor recebeu 63 comunicações dos cidadãos de Paranhos que se ausentaram das suas residências para efeitos de férias. Efetuamos 1040 visitas e é com orgulho que comunicamos que não se registaram furtos nas residências vigiadas.

Iniciou-se entretanto o novo ano letivo, sendo que, para a Freguesia de Paranhos isso traduz-se num aumento considerável de pessoas e viaturas na nossa Freguesia. Como tal, e antevendo a prática dos principais tipos de crime (Furtos em Veículo Motorizado e Roubo por Esticção), cuja comunidade estudantil é vítima, a Esquadra do Bom Pastor tem levado a cabo ações de sensibilização junto dos estudantes; e tem direcionado e reajustando as várias Valências Policiais para as zonas onde estes tipos de crime são mais praticados. Através da Visibilidade Policial nas zonas mais movimentadas e também nas zonas mais castigadas a nível criminal, queremos dissuadir estas práticas ilícitas, providenciando mais e melhor segurança à comunidade.

Por último, mas não menos importante, aproxima-se a Época Natalícia e, como é habitual, a procura em termos comerciais aumenta exponencialmente, verificando-se muitas mais pessoas do que é normal nas ruas, centros comerciais, mercados, etc. Com o aumento da circulação de pessoas, aumentam igualmente a prática de um ilícito criminal em particular, o Furto por Carteirista, sendo que em termos de dissuasão e de modo a diminuir a oportunidade do designado "carteirista", a PSP faz as seguintes recomendações:

- Nos transportes públicos, segure bem a mala na frente do seu corpo, devendo usar malas com fecho hermético;
- Leve sempre a carteira dentro do seu casaco ou nos bolsos da frente das calças e nunca numa mochila;
- Evite mostrar largas quantias de dinheiro

em público, devendo usar notas pequenas para esse tipo de pagamentos;

- Tenha cuidado com abordagens de cidadãos com argumentos fortes ou que apelem à comoção, podendo ser uma forma de enganar;
- Não se esqueça que podem ser criados incidentes (dissimulados ou não) com o intuito de o distrair para cometer o furto;
- Nunca se distraia e tenha sempre em atenção o que se passa em seu redor.

O Efetivo Policial da Esquadra do Bom Pastor deseja a todos os fregueses de Paranhos uma Feliz e Santo Natal e um Próspero Ano Novo!

*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**

## Jornadas Europeias do Património



Em setembro, a Junta de Freguesia de Paranhos promoveu, pelo segundo ano, as Jornadas Europeias do Património. Entre os temas debatidos, foram abordadas histórias de "As águas de Paranhos", por Rui Carreira; "Do Campo Lindo a António Cândido: a cidade abrindo-se à modernidade", com visita guiada entre a Capela do Encontro, no Largo do Campo Lindo, e a rua António Cândido. Ao longo do

percurso, a arquiteta da Câmara Municipal do Porto, Domingas Vasconcelos, mostrou as mudanças arquitetónicas; "Os lugares e os monumentos de Paranhos" foi o tema abordado por José Manuel Tedim; "A cidade conquista o campo" foi o tema que serviu de visita conduzida pelo arquiteto Luís Aguiar Branco; "Da Avenida dos Combatentes ao Bloco de Costa Cabral: uma viagem na primeira metade do século XX" foi também o pretexto para a visita guiada pelo arquiteto Francisco Sousa Rio, da Câmara Municipal do Porto.



## Vacina contra a Gripe

Todas as pessoas com idade igual ou superior a 65 anos de idade e recenseadas em Paranhos podem ter a vacinação contra a gripe gratuita. A Junta de Freguesia de Paranhos, com o apoio da ACES-Porto Oriental - Unidade de Saúde Pública, vai possibilitar, às pessoas que pretendam vacinar-se contra a gripe, fazê-lo no Centro de Convívio da Gruta de Arca d'Água, caso não seja possível deslocarem-se ao Centro de Saúde. As inscrições para a vacinação deverão ser feitas no Centro de Convívio de Arca D'Água (Jardim de Arca d'Água) e, para a inscrição, devem levar o bilhete de identificação, cartão de eleitor e cartão de utente do Serviço Nacional de Saúde. Posteriormente será comunicada a data da vacinação.

## Férias de Natal para os mais novos

Nas férias de Natal, entre 17 de dezembro e 2 de janeiro, as crianças, com idades compreendidas entre os 6 e os 10 anos, podem participar num conjunto de atividades lúdicas e desportivas. A concentração diária é no ATL de "Pontas" do Bom Pastor. A inscrição tem o valor de 75€ e pode ser realizada na Junta de Freguesia de Paranhos.



## Magusto do ATL do Bom Pastor

Porque celebrar o S. Martinho e porque comemos castanhas? As dúvidas foram dissipadas no passado dia 9 de novembro, quando foi assinalado o dia de S. Martinho no ATL do Bom Pastor. Ao longo da semana, e para assinalar a data, a lenda de S. Martinho foi o mote lançado às crianças para as estimular e sensibilizar para princípios como a partilha e a caridade. Vários meninos e meninas tiveram ainda oportunidade de, ao longo dessa semana, conhecerem algumas curiosidades sobre as castanhas. No dia de celebração do S. Martinho, as crianças, para além de se deliciarem com as castanhas, levaram para casa bonitos ouriços criados por elas. Já no dia 16 de novembro, o ATL do Bom Pastor comemorou o Dia Nacional do Mar, com o objetivo de sensibilizar as crianças para a importância do mar e dos ecossistemas marinhos. Os mais novos visualizaram ainda uma animação do conto de Sofia de Mello Breyner Andersen, intitulado "A menina do Mar".

## Gargalhadas Solidárias

No passado dia 26 de outubro, o UP! foi palco para uma sessão de Yoga do Riso. Esta iniciativa serviu também para ajudar a Loja Social de Paranhos, já que os participantes contribuíram com produtos de higiene. A este grupo de participantes, juntaram-se também as empresas Jaime Loureiro & Filhos - Papelaria, Arrisco Atelier de arte e Pintura [www.arrisco.com](http://www.arrisco.com) e o Colégio Ellen Key que, mais uma vez, se associou a uma causa solidária. Todos contribuíram para que a Loja Social tivesse produtos de higiene para distribuir entre os mais necessitados.

## Outubro - Mês do idoso



Outubro é o mês em que se celebra a pessoa idosa e, por isso, são vários os eventos que são dedicados aos que têm mais idade. O Pelouro da Ação Social da Junta de Freguesia de Paranhos e a PSP – Esquadra do Bom Pastor, realizaram um espetáculo musical com as presenças do vocalista da Banda Lusa e do cantor Axel. No final do espetáculo, no qual os presentes puderam dançar, os agentes da PSP promoveram uma ação de sensibilização para alertar esta franja da população para medidas de segurança básicas que podem fazer toda a diferença. Realçaram ainda a existência do Programa de Intervenção de prevenção de proximidade – PIPP.



## À Conquista do Mundo

As experiências adquiridas em viagens são para partilhar. No dia 20 de setembro, no UP!, Bruno Costa e Miguel Gonçalves reuniram-se, a convite dos membros residentes do UP! Startup Pirates, para falar sobre as suas viagens, aventuras e aprendizagens pelos principais hubs de empreendedorismo do mundo. O encontro contou com a moderação de Inês Silva, co-fundadora do Startup Pirates, e de Pedro Caraméz, co-organizador do Social Media Day Portugal.

**UP!**

**Unidade Empresarial de Paranhos**

Depois de três anos de ligação à rede internacional HUB, a Junta de Freguesia de Paranhos decidiu pela não renovação do acordo de franchising, mantendo com o Hub uma relação cordial e de grande proximidade. Nesse sentido, adotou a denominação UP- Unidade Empresarial de Paranhos, mantendo todos os serviços que já prestava, ou seja, o espaço de coworking, gabinetes para empresas e cedência de salas. Apesar da mudança de nome a missão mantém-se como apoio ao empreendedorismo, nomeadamente

de cariz social, ao proporcionar melhores condições e apoio à realização e implementação de projetos, à criação de auto-emprego e a promoção do regime de trabalho partilhado, fazendo que os custos sejam menores e partilhando experiências.

O espaço é constituído por um conjunto de salas para formação, uma sala para coworking, sala de eventos, escritórios individuais e onde pode ser feita a incubação de empresas. Os espaços de trabalho - a custos reduzidos - estão disponíveis não

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

Facebook: UP! Unidade Empresarial de Paranhos

E-mail: [uep@jfparahan.pt](mailto:uep@jfparahan.pt)

Website: <http://www.jfparahan-porto.pt/>

só para os empreendedores de Paranhos, mas para toda a população em geral.



## Festa de Halloween

A festa de Halloween, no ATL do Bom Pastor, reuniu cerca de 40 fantasmilhas que celebraram o Dia das Bruxas. As crianças que frequentam este equipamento da Junta de Freguesia de Paranhos prepararam a sua festa, fazendo os trajes "assustadores" e participando num divertido baile com doçuras e travessuras, tal como manda a tradição.



## Sport Progresso



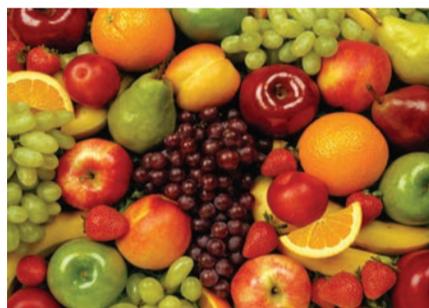
As obras no campo do Sport Progresso estão em curso e espera-se que, em breve, todos os atletas deste clube centenário possam treinar e jogar no seu reduto com as condições pretendidas e junto do seu público.

## Caminhada Solidária

No passado dia 17 de novembro foi realizada uma Caminhada Solidária com um percurso de 4,8 quilómetros. Esta atividade resultou de uma parceria entre a Junta de Freguesia de Paranhos e Liga Portuguesa Contra o Cancro - Núcleo Regional Norte (LPCC). As inscrições (que foram de 3€ com oferta de camisola) reverteram totalmente a favor das ações da LPCC.

## Dia da Alimentação

No dia 16 de outubro foi assinalado o Dia Mundial da Alimentação, no ATL do Bom Pastor. A data foi assinalada especialmente com a ilustração da Roda dos Alimentos e a oferta de um marcador de livros com conselhos sobre a importância de uma alimentação saudável assim como da prática do exercício físico.



## 55ª Volta a Paranhos

A mais antiga prova de Portugal volta às ruas de Paranhos no dia 8 de dezembro, comemorando o seu 55º aniversário.

A mais popular prova de 10 km da região norte vai para a sua 55ª edição, organizada pelo S.C. e Salgueiros não exclui género, nem idade, e tem vindo a apresentar um número crescente de participantes. Aumento que só prova que a prática desportiva tem vindo a ganhar cada vez mais adeptos. A par da prova decorre também a caminhada de 3km de Pais e Filhos.

## Campanha de reutilização de livros e material escolar

Foi um sucesso a campanha de reutilização de livros e material escolar. Até ao início das aulas foram oferecidos cerca de 700 livros do 1º ao 12º ano, assim como diverso material escolar. O apelo foi lançado pela Junta de Freguesia de Paranhos que pediu a adesão à campanha de reutilização de livros e material escolar para apoiar as famílias mais carenciadas da Freguesia, no início deste ano letivo.

## Exposição "O Jornal Vida de Paranhos na evolução da Freguesia"



Foi inaugurada uma exposição, na Casa da Cultura de Paranhos, em que estiveram expostas as diferentes edições do jornal da Freguesia. A mostra intitulada "O Jornal Vida de Paranhos na evolução da Freguesia", apresenta vários exemplares que dão a conhecer as notícias que marcaram a vida de Paranhos nas últimas décadas. Foi também uma forma de recordar as mudanças que foram sendo introduzidas ao longo dos anos, avivando memórias a uns, e revelando a outros uma freguesia de Paranhos como nunca viram. O Jornal Vida de Paranhos tem já mais de 20 anos de existência.



## XII Desfolhada à Moda Antiga



Tal como já manda a tradição, foi realizada a XII Desfolhada à Moda Antiga. Uma organização do Rancho Folclórico de Paranhos, e da Junta de Freguesia de Paranhos, que pretende manter vivas as tradições culturais e principalmente as que são características de Paranhos e que marcaram outros tempos. Na desfolhada, que se realizou dia 29 de setembro, na Quinta de São Romão (frente à Igreja da Areosa), não faltou alegria, música, vinhos e petiscos.

## Contas à moda... "de Paranhos"

No momento de crise financeira que o País atravessa, está na mente de todos as preocupações referentes à boa administração dos dinheiros públicos. Muitos são os maus exemplos de gestões ruinosas do Estado, das Câmaras e também de muitas Juntas de Freguesia. Toma-se por isso importante informar sobre a situação financeira da Freguesia de Paranhos e, com isso, marcar também uma diferença clara numa forma de gestão rigorosa, transparente e ao mesmo tempo próxima das necessidades da Freguesia e da sua população.

Reportando apenas a este mandato, os resultados líquidos dos exercícios têm sido sempre positivos e, isto, apesar dos cortes sistemáticos das transferências do Estado, nos últimos anos.

Conforme podemos analisar pelo quadro apresentado, o orçamento da Junta de Freguesia de Paranhos diminuiu 400 mil euros no espaço de 4 anos. Este "corte" forçou uma alteração profunda na actividade corrente da Junta de Freguesia, no seu quadro de pessoal, nos serviços e nas actividades. Apesar de tudo, a gestão imprimida não impediu a manutenção dos investimentos:

- 2009 – Abertura do UP! – Unidade Empresarial de Paranhos (ex-HUB);
- 2010 – requalificações no cemitério (construção de novos ossários, reabilitação da área destinada às crianças,

inauguração de um memorial aos militares da Freguesia e arborização de várias artérias do cemitério);

- 2011 – criação de uma Loja Social, abertura de um ATL de "pontas", conclusão do projecto UP! com a inauguração da fase dos escritórios individuais;

- 2012 - implementação de três programas sociais (de emergência social, de apoio alimentar aos mais carenciados e de teleassistência para os idosos que vivem sozinhos), reabilitação do auditório da Casa da Cultura, aquisição de um autocarro e abertura do Centro de Convívio "Cantinho dos Avós".

Ao mesmo tempo, foi possível manter a gestão corrente e reforçar até o número das actividades!

Gerir bem os dinheiros públicos, gastando e aplicando bem o orçamento da Junta, cumprindo o programa eleitoral e servindo a população, é esse o nosso objetivo.

O esforço realizado pela Junta de Freguesia na acumulação de saldos de gerência positivos tem sido em grande parte possível pela obtenção de receitas próprias, principalmente no ano de 2011 em que conseguimos mais do que triplicar o saldo positivo da Junta. Assim, é fácil de concluir que apesar da quebra de receitas por via das transferências do Estado e da Câmara Municipal, foi possível, a Paranhos gerar receitas!

	2009	2010	2011	2012
orçamento da Junta	1.680.000,00 €	1.500.000,00 €	1.400.000,00 €	1.280.000,00 €
resultado final (saldo de gerência)	54.051,79 €	120.582,59 €	386.437,18 €	*

\* valor ainda não apurado

## Exposição de Presépios



De ano para ano tem vindo a crescer a participação na exposição de presépios. Qualquer pessoa pode apresentar o seu presépio para participar na exposição que vai estar patente de 7 a 23 de dezembro na Casa da Cultura de Paranhos. A iniciativa da Junta de Freguesia de Paranhos tem também a colaboração do Centro de Educação Ambiental da Quinta do Covelo. Vai ser possível visitar um presépio em tamanho natural, no exterior da Casa da Cultura.



## Um sábado sobre rodas

Mas uma das iniciativas do Entrelaçar pôs pais e filhos a patinar. No dia 13 de outubro, no Pavilhão Desportivo da Paróquia da Areosa, com a colaboração da Associação Desportiva de Patinagem da Areosa, decorreu mais uma atividade que junta pais e filhos em ações divertidas. Desta vez foram andar de patins e para muitos foi a primeira vez que calçaram os patins e partilharam experiências com gente de todas as idades.



## Feira da Troca de Livros

Realizou-se na Casa da Cultura de Paranhos, uma Feira de Troca de Livros. A iniciativa pretendeu incentivar a partilha e a leitura, com a troca de livros entre toda a comunidade. Os interessados entregaram um objeto (material escolar e/ ou material didático) para levar o livro que desejavam. A iniciativa foi realizada com excedentes de livros repetidos da Biblioteca da Casa da Cultura, proporcionando assim a toda a população a hipótese de poder ter novos livros para ler, sem ter de gastar dinheiro para isso.

## Clube Habilidosos

A Instituição Particular de Solidariedade Social - Ajudaris, criou o Clube dos Habilidosos, com apoio da Junta de Freguesia de Paranhos. Porque velhos são os trapos, este clube procura promover o envelhecimento ativo dos idosos de Paranhos, combatendo o isolamento e exclusão social, e proporcionando momentos de convívio e lazer com oportunidades de aprendizagem. O Clube dos Habilidosos funciona na delegação da Ajudaris, na rua Monte São João, 132, em Paranhos, de segunda a sexta-feira, das 14h30 às 17h30. No clube promovem-se atividades como: jogos, trabalhos manuais, workshops, encontros intergeracionais e ações de sensibilização, entre outras. Para participar, e ter acesso às atividades e lanche, basta fazer a inscrição, com o pagamento de 10 euros mensais.



## XVI Verateatro

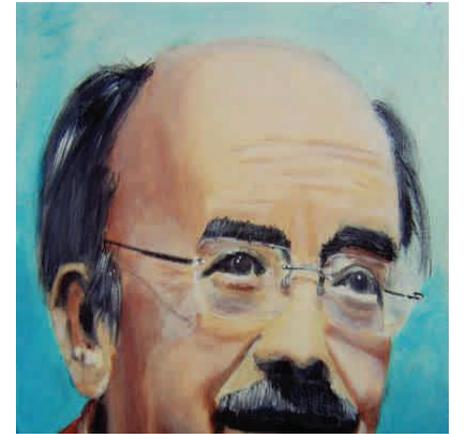
De 19 a 27 de outubro, decorreu a 16ª edição do Festival Verateatro. Foram apresentadas várias peças no auditório da Junta de Freguesia de Paranhos, tais como "Para lá do Branco a Escuridão", uma produção do TIPAR que abriu o certame. A esta peça seguiram-se as apresentações de "Estupendo Inuendo", com produção de Cave de Sol, "Panza e lá Mancha", pel'O Nariz, e "Relicário", com produção de Terra na Boca.

## A Poesia anda no ar...



O evento "A Poesia anda no ar..." decorre há dois anos na Casa da Cultura de Paranhos. O projeto começou com a colaboração de Maria de Lourdes dos Anjos e Eduardo Roseira, mas por lá já passaram nomes como o do pintor Armando Magno e Manuel António Pina que nos deixou há pouco tempo e a quem não podemos deixar de prestar uma humilde homenagem, agradecendo por

tudo o que deixou ficar, através da sua escrita, e pela sua amizade à Casa da Cultura de Paranhos. No dia 1 de dezembro, terminou a programação de 2012 com o tema, "A música das palavras" que contou com a presença do Grupo de Cavaquinhos do Porto.



## Obras na Casa da Cultura

A "casa está em festa", realizou-se no dia 9 de julho. Mais um ano letivo de intensa programação cultural e formativa terminou com a participação de cerca de 400 pessoas. Nesta data foi anunciado que a Casa da Cultura iria encerrar para se proceder às obras de remodelação, sendo este já um dos objetivos do executivo, que programou o seu encerramento para os meses com menos atividade, de Julho a Setembro. O auditório, hall e elevador foram completamente remodelados. Foi um investimento necessário tendo em conta que, desde a sua inauguração, este piso nunca tinha sofrido qualquer intervenção, começando por esse facto a deteriorar-se, nomeadamente em relação ao ar condicionado, às humidades nas paredes, em suma, às condições mínimas necessárias de utilização. Apesar dos cortes nas verbas orçamentais que atingiu todas as

instituições públicas, a Junta de Freguesia decidiu, mesmo assim, efetuar um esforço financeiro de forma a proporcionar a todos os frequentadores da Casa da Cultura melhores condições, investindo na remodelação e conservação de um património que é de todos os paranhenses.

Ainda não terminou o ano de 2012 e podemos informar que o número de visitantes na Casa da Cultura alcançou já o significativo número de 5099, mesmo com as instalações encerradas durante mais de dois meses.

Os cerca de 260 alunos e público em geral, que frequentam as instalações da Casa da Cultura encontram agora melhores condições de trabalho e de lazer. Convidamos, pois, todos os paranhenses e público em geral a visitar a Casa da Cultura de Paranhos.



# agenda

## CASA DA CULTURA



### A Poesia anda no ar... a Música das Palavras

Dia 1 de dezembro [16H00]  
Com Maria de Lourdes dos Anjos e Eduardo Roseira

### Feira da Troca de Livros

Até dia 1 de dezembro  
Iniciativa que visa a troca de livros por livros ou material didático e escolar.  
Decorre na Casa da Cultura de Paranhos.

### Exposição de presépios

De 7 a 23 de dezembro  
Exposição de presépios de paranhenses.  
Quem quiser participar na exposição com o seu presépio deve apresentar a inscrição até ao dia 5 de dezembro na Casa da Cultura de Paranhos.

### Exposição de Pintura "Entre a Cidade e as Serras"

De 5 a 19 de janeiro 2013  
Carlos Moura apresenta obras sobre a cidade e arredores.

### Aula aberta de Ukelele

Dia 19 de janeiro de 2013 [15h00]  
O ukulele tem sua origem no século XIX tendo como ancestrais o braguinha oumachete e o rajão, instrumentos levados pelos madeirenses, nomeadamente João Fernandes, quando estes emigraram para o Havai para trabalhar no cultivo da cana-de-açúcar naquelas ilhas.



## CURSOS

### Segundas feiras:

**Iniciação à Informática**  
[10H00-11H30]

**Inglês Inicial**  
[14H00-15H30]

**Espanhol Inicial**  
[16H00-17H30]

**Aulas de Yoga para adultos**  
[18h30 às 19h20]  
(aulas de aprox. 50 min)

**Desenho e Pintura Avançado**  
[18H30-20H30]

**Língua Gestual**  
[18H00-19H30]

### Terças feiras:

**Iniciação à Informática**  
[14H00-15H30]

**Inglês Inicial**  
[16H00-17H30]

**Português para Imigrantes**  
[17H30-19H00]

**Explicações de Matemática**  
[17H00-19H00]

### Quartas feiras:

**Iniciação à Informática**  
[10H30-12H00]

**Explicações de Matemática**  
[14H00-18H00]

**Espanhol Básico**  
[16H00-17H30]

**Alemão Inicial**  
[18H00-19H00]

**Alemão Inicial**  
[19H00-20H00]

**Desenho e Pintura Inicial**  
[18H00-20H00]



### Quintas feiras:

**Iniciação à Informática**  
[14H00-15H30]

**Inglês Básico**  
[16H00-17H30]

**Alemão Básico**  
[18H00-19H30]

### Sextas feiras:

**Yoga para Adultos**  
[10H30-11H30]

**Dança Social**  
[15H00-16H00]

**Explicações de Matemática**  
[16H00-19H00]

**Italiano Inicial**  
[17H30-19H00]

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

**Tai-Chi**  
Quintas-feiras  
[9h30 às 10h30]

**Aulas de Informática**  
Quartas-feiras [9h30-12h30]

**Tardes de Baile**  
Terças-feiras [14h-17h]  
Tarde de dança social.

## ATIVIDADES PERMANENTES

### Aulas de Hidroginástica

Segunda-feira [11h-11h45 | 16h00-16h45]  
Terça-feira [9h30-10h15 | 15h30-16h15]  
Quarta-feira [10h30-11h15]  
Quinta-feira [9h15-10h00 | 15h30-16h15]  
Sexta-feira [11h00-11h45]

### Quinta do Covelo

Horta Pedagógica  
Segunda e terça-feira [14h-16h]

## EVENTOS

### Clube dos Habilidosos

2ª a 6ª feira [14h30-17h30]  
Delegação da Ajudarís,  
rua Monte São João, 132, Porto  
Clube para seniores, com atividades para vários gostos e ações de sensibilização.

### FÉRIAS DE NATAL PARA OS MAIS NOVOS

De 17 de dezembro a 2 janeiro [08h00-19h00]  
EB1/JI do Bom Pastor  
Atividade de ocupação de tempos livres de crianças dos 6 aos 10 anos.  
Inscrições na Junta de Freguesia (75€ com refeições e atividades incluídas)

### 55ª VOLTA A PARANHOS

Dia 8 de dezembro  
Local: Rua Augusto Lessa (em frente ao antigo Estádio Vidal Pinheiro)  
Organização conjunta do Sport Comércio e Salgueiros e da Junta de Freguesia de Paranhos.

## AUDITÓRIO



### "Cavaquinhos - uma tradição"

Dia 8 de dezembro [21h30]  
Com o Grupo de Cavaquinhos do Porto Local: Auditório da Junta de Freguesia de Paranhos

## UP - Unidade Empresarial de Paranhos



**Formação em Gestão de Condóminos ministrado pela Imomaster**  
Dias 3, 12 e 19 de Dezembro, das 9h às 18h

### Aulas de inglês

Segundas [19h30 - 21h30]  
Quartas [16h às 18h30]  
As aulas são ministradas pela Escola de Línguas Say What.

### Aulas de Dança

De segunda a quinta-feira [18h30-21h30]  
Sábados [10h-12h]

Siga as atividades da sua Junta de Freguesia em:



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



[www.facebook.com/JFParanhos](https://www.facebook.com/JFParanhos)



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



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

Subscriba 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)