



# Vida de Paranhos

JUNTA DE FREGUESIA DE PARANHOS | DIRETOR: ALBERTO MACHADO | [www.jfparanhos-porto.pt](http://www.jfparanhos-porto.pt) | [f /JFParanhos](https://www.facebook.com/JFParanhos) | DISTRIBUIÇÃO TRIMESTRAL GRATUITA



> **DESTAQUE**

**FREGUESIA DE PARANHOS REFORÇA BANCO DE PRODUTOS DE APOIO**  
No âmbito do Orçamento Colaborativo a Junta adquiriu ajudas técnicas para a Loja Social.

> **DESTAQUE**

**Obras de beneficiação da Secretaria do Cemitério**



> **DESTAQUE**

**Candidatura aprovada ao Programa Juntar+ do Fundo Ambiental**



Caros Concidadãos,  
O final do tempo de férias e o final do verão, anunciam o início das aulas. Com o novo ano letivo a começar, toda a Comunidade Educativa reinicia uma importante etapa nas suas vidas familiares. Uma etapa feita de aprendizagem e de transmissão de conhecimento. Assim, e desde já, desejamos a todos um excelente ano letivo!

Para a Junta de Freguesia de Paranhos, a área da Educação é uma das nossas apostas mais fortes, pela importância que este pilar tem na construção de uma sociedade qualificada e inclusiva. Queremos e não poupamos esforços, para que neste setor, a tranquilidade e a organização que de nós depende, esteja totalmente assegurada. Sobretudo no que concerne aos ATL que estão sob a alçada da Junta de Freguesia e aos projetos educativos que desenvolvemos.

Quanto aos nossos jovens, tiveram também neste verão, a possibilidade de usufruírem das sempre esperadas Férias Desportivas. É um projeto essencial para a ocupação dos tempos livres, de forma saudável e pedagógica, para muitos que de outra forma não poderiam ter um tempo de férias em que o convívio, as atividades ao ar livre, as visitas, a prática desportiva e aprendizagem em ambiente totalmente informal e coletivo, fosse uma realidade.

Realçamos as obras já realizadas na Secretaria do Cemitério. Obras de beneficiação com o intuito de melhorar o serviço de atendimento ao público, ampliando o espaço e dando mais conforto a quem nos visita, bem como possibilitando melhores condições de trabalho aos nossos colaboradores.

Ainda no decorrer deste ano, está também prevista uma intervenção ao nível das casas de banho públicas e a criação de um WC para pessoas com mobilidade condicionada. Melhorias fundamentais para dignificar ainda mais este espaço tão importante para todos.

Neste trimestre, foi ainda possível, no âmbito do Orçamento Colaborativo, adquirir material técnico de apoio (ajudas técnicas) para as famílias carenciadas da Freguesia com problemas de mobilidade. O Banco de Produtos de Apoio da nossa Loja Social ficou assim mais dotado de meios para apoiar quem mais precisa.

E quanto ao futuro próximo? O Executivo da Freguesia, que tenho o gosto de liderar, vai continuar a cumprir o Plano e Orçamento de 2019, mas estamos já a pensar no futuro próximo com mais investimento e projetos para Paranhos, mantendo as boas contas, a inovação e criatividade, a ação social, o apoio de emergência a quem mais precisa, a Cultura, o empreendedorismo, o lazer e os tempos livres quer do mais jovens ou dos mais velhos, na ordem do dia. Continuaremos a estar próximo dos cidadãos e dos seus problemas.

Contamos consigo!

Alberto Machado  
Presidente da Junta de Freguesia de Paranhos



## > DESTAQUE

### Festas em Honra de Nossa Senhora da Saúde 2019

Em agosto a Freguesia de Paranhos encheu-se de música e animação para homenagear Nossa Senhora da Saúde. Já lá vão 133 anos desde a primeira licença de autorização para a realização desta festa, assumindo a Junta de Freguesia a sua organização, pelo facto de fazer parte do património e da cultura da freguesia. É um grande momento de convívio entre todos os paranhenses, com todos os outros que nos visitam. Lazer, Cultura, Juventude e Religiosidade é a “receita” para o sucesso que ano após ano tem sido constante.

Durante 21 dias, o Jardim de Arca de Água e o Largo do Campo Lindo encheram-se de vida, como habitualmente. Dos doces tradicionais às típicas farturas, da feira de artesanato à gastronomia, bem como a programação variada destinada aos mais diversos públicos, tudo contribuiu para deliciar os visitantes das Festas de Paranhos.

A participação musical contou com a presença de Albatroz, Ruth Marlene, Mónica Sintra e Neno. Houve também uma noite dedicada à comédia com Fernando Rocha e ainda o XXXVIII Festival



Internacional de Folclore de Paranhos, em parceria com o Rancho Folclórico de Paranhos, para além de outros espetáculos ligados à música, incluindo o Fado e a Dança.

O ponto alto das festividades religiosas é o dia 15 de agosto, dia de comemoração de Nossa Senhora da Saúde, com a missa campal e a majestosa

procissão, que este ano foi presidida por D. Armando Esteves Domingues, Bispo Auxiliar do Porto.

Durante os dias de festa foram milhares as pessoas que cruzaram o Jardim de Arca de Água. De realçar ainda o bom trabalho da PSP que muito contribuiu para a segurança de todos.

### Obras de beneficiação da Secretaria do Cemitério



No âmbito do Orçamento Colaborativo com o Município do Porto, a secretaria do Cemitério de Paranhos recebeu obras de beneficiação com o intuito de melhorar o serviço de atendimento, ampliando o espaço e dando mais conforto a quem nos visita, bem como possibilitando melhores condições de trabalho aos nossos colaboradores.

Este investimento resulta de um compromisso com a freguesia, baseada numa aposta deste Executivo em melhorar, conservar e preservar o património edificado da Junta, aliado sempre à preocupação com a melhoria de todos os serviços a prestar.

A Junta de Freguesia de Paranhos pretende continuar a honrar a memória de todos aqueles que lá repousam, mas também a valorizar a riqueza patrimonial.

### Reinício do Projeto Percursos de Cidadania - Oficina de Alfabetização e Literacias em Paranhos

No dia 19 de setembro começou a II edição da Oficina de Alfabetização e Literacias em Paranhos, no âmbito do projeto Percursos de Cidadania, Alfabetização Solidária e Literacias”, a decorrer na Casa da Cultura de Paranhos.

Na continuidade do ocorrido na anterior edição, estas Oficinas tem como principal objetivo o desenvolvimento da leitura, escrita e outras competências baseadas nas necessidades quotidianas das pessoas.

O “Percursos de Cidadania” constitui uma aposta forte no combate ao analfabetismo e na promoção da literacia da população adulta, que conta com o envolvimento e o compromisso partilhado por um conjunto de atores locais, referentes e copromotores, tais como a Junta de Freguesia de Paranhos, o Instituto de Emprego e Formação Profissional, a Santa Casa da Misericórdia do Porto, a Fundação Manuel António da Mota, o Centro Qualifica da Escola Artística Árvore, a Escola Superior de Educação Do Instituto Politécnico do Porto e a Associação Portuguesa de Educação e Formação de Adultos (APEFA). Desta forma a Junta de Freguesia de Paranhos surge como um motor muito importante para a construção de uma política de Educação assente na valorização

individual, fundamental para termos uma sociedade mais inclusiva e mais participativa.

Inscreeva-se nas Oficinas de Alfabetização e Literacias e junte-se a nós neste projeto. Para mais informações contacte a Casa da Cultura de

Paranhos, a Junta de Freguesia de Paranhos, uma das instituições promotoras, ou no sítio da APEFA: [www.apefa.org.pt](http://www.apefa.org.pt). Nunca é tarde demais para aprender! Invista em si. Aprender é viver com liberdade!



## CICAP | Tribunal Arbitral de Consumo



**CICAP**  
TRIBUNAL ARBITRAL DE CONSUMO  
CONSUMO. SEM CONFLITOS, COM CONFIANÇA.

O Centro de Informação de Consumo e Arbitragem do Porto (CICAP) é uma associação, pessoa coletiva de direito privado sem fins lucrativos e de utilidade pública que faculta aos cidadãos a resolução extrajudicial de conflitos de consumo através da informação, mediação, conciliação e arbitragem.

Qualquer interessado pode recorrer aos serviços do CICAP pessoalmente, por telefone, ou por e-mail. Os pedidos de informação e as reclamações são recebidos por um jurista que, além de prestar os esclarecimentos necessários, tentará obter um acordo entre as partes. Caso tal não resulte, preparará os processos para a conciliação e arbitragem. Não é necessária a constituição de advogado.

### Apoio à Legalização de Imigrantes

A ATLAS – Cooperativa Cultural tem por objetivo a intervenção local no âmbito da animação sociocultural e comunitária. As suas atividades traduzem-se pelo desenho e realização de iniciativas diversas, com particular destaque para as ações de formação ao nível da educação intercultural e profissional nos sectores da educação e da saúde.

Dando continuidade ao trabalho de Apoio à Legalização e Integração de Imigrantes iniciado em Paranhos a 18 de Abril de 1998, surgiu a Comissão Nacional para a Legalização de Imigrantes (CNLI) que dispõe dos seguintes serviços: apoio

As principais características e vantagens do recurso ao CICAP são:

- **FACILIDADE:** uma vez que o processo é desburocratizado, não sendo necessária a constituição de um advogado;
- **RAPIDEZ:** pretende-se que entre o início e o encerramento de um processo de reclamação não decorram mais de 90 dias;
- **SEGURANÇA:** pois a decisão do Tribunal Arbitral tem a força equivalente à de uma sentença judicial;
- **LIVRE:** visto que o conflito é resolvido se ambas as partes consentirem na adesão;
- **ORIENTAÇÃO:** uma vez que o processo de reclamação funciona sempre no sentido do consumidor para a empresa.

O CICAP encontra-se aberto de segunda a sexta, das 10h00 às 18h00, na Rua Damião de Góis, nº31, loja 6, mas também poderá contactar através do 225 508 349 / 225 029 791 ou [cicap@cicap.pt](mailto:cicap@cicap.pt)

Por uma justiça simples, rápida e acessível.

informativo sobre Legalização de Estrangeiros em Portugal, apoio processual à regularização de Imigrantes inscritos na CNLI, apoio processual a pedidos de Nacionalidade e apoio processual à Contratação de trabalhadores imigrantes no quadro da Legislação em vigor.

O CNLI encontra-se a funcionar nas instalações da ATLAS – Cooperativa Cultural, com atendimento de segunda a sexta, das 9h00 às 13h00, na Rua da Constituição, nº 656, 5º andar, sala 501, mas também poderá contactar através do 222 444 835/928 046 335 ou [clni-portugal@gmail.com](mailto:clni-portugal@gmail.com)

O almoço foi servido no restaurante regional Fonte do Povo, em Tarouca, onde os participantes saborearam a gastronomia da região num espaço com decoração típica e um exterior extremamente agradável.

Este programa, passeios mensais, visa combater a solidão dos mais velhos, promovendo o encontro, a partilha e o convívio, aliando a oportunidade de dar a conhecer ou voltar a visitar outros locais. Está aberto a todos os recenseados da freguesia de Paranhos.

As próximas visitas serão a Fátima e Vila Nova de Poiares, fique atento à agenda e participe!

## Confraria dos Doces de Paranhos



Os doces de Paranhos, que remontam às tradições rurais da Freguesia, parecem ter origem no século XIX. Esta especialidade resulta de uma conjugação de ingrediente e aromas genuínos que normalmente eram oferecidos como presente a todos aqueles que não podiam deslocar-se às festas de Paranhos em honra de Nossa Senhora da Saúde, organizadas desde 1887, a 15 de agosto. Ao longo dos anos, esta iguaria gastronómica tem sido confeccionada por algumas famílias da Freguesia e também pelo Rancho Folclórico de Paranhos, que o apresentam em várias atuações.

A Confraria dos Doces de Paranhos (CDP) foi fundada a 30 de Setembro de 2015 e conta atualmente com cerca de 20 confrades. Os objetivos desta associação cultural, sem fins lucrativos, passa por promover a valorização, divulgação e genuína confeção dos Doces de Paranhos junto das comunidades locais e no seio de outras Confrarias ou Instituições Culturais, envolvendo-se em diferentes atividades de cariz cultural e social dando a conhecer o valor histórico-patrimonial, enquanto especialidade gastronómica no âmbito da doçaria tradicional.

Tendo em vista a certificação e a preservação da sua qualidade e autenticidade a 30 de março de 2019 a CDP levou a cabo o I Curso “Como Confeccionar os Doces de Paranhos”. Momento onde se proporcionou uma partilha e aprendizagem sobre os ingredientes da receita original bem como da sua técnica de confeção. Devido ao seu sucesso e impossibilidade de incluir todos os interessados, a CDP irá promover um 2º Curso com data a designar. Desde então, as doceiras habilitadas têm confeccionado e comercializados os Doces de Paranhos com muito sucesso e procura.

Têm sido sucessivas as atividades dinamizadas pela atual Direção da CDP: Feira Rural no Jardim da Arca D’Água, A Casa em Festa, Missa Campal no Jardim Arca D’Água e participação na Majestosa Procissão a Nossa Senhora da Saúde a 15 de agosto. Ainda para este ano a CDP irá estar solidariamente no II Workshop Nutrir com Amor – Setembro Dourado, promovendo um lanche-convívio para os pais /cuidadores das crianças com cancro na Quinta da Gruta - Maia. No dia 19 de Outubro a CDP celebra o seu 3º Capitulo e Cerimónia de Entronização de Novos Confrades.

Mais informações em:

[confrariadocesparanhos@gmail.com](mailto:confrariadocesparanhos@gmail.com) ou [www.facebook.com/confrariadocesparanhos](https://www.facebook.com/confrariadocesparanhos)

### > AÇÃO SOCIAL

#### Passeio Mensal a Tarouca

Em setembro, após a pausa de verão, regressou o programa de passeios mensais promovido pela Freguesia de Paranhos, tendo sido Tarouca o local escolhido para esse mês. Este concelho destaca-se pelas suas belas paisagens e numerosos vestígios do seu passado histórico, tais como, igrejas monumentais, com valioso recheio em obras de arte, ruínas de ricos e importantes mosteiros, pontes medievais, entre outros elementos de grande relevância histórica. Num ambiente de confraternização e boa disposição, os participantes tiveram a oportunidade de fazer uma visita guiada ao Mosteiro de São João de Tarouca, sobranceiro ao vale do rio Varosa.



## > AÇÃO SOCIAL

### Reforço do Banco de Produtos de Apoio



A Loja Social da Junta de Freguesia de Paranhos recebeu, no âmbito do Orçamento Colaborativo, cerca de 7.500€, em ajudas técnicas para reforçar o Banco de Produtos de Apoio.

Com esta ajuda foi possível adquirir oito cadeiras de rodas, duas cadeiras de banho/sanitárias, seis andadores, seis andadeiras, dez pares de canadianas e um sistema motorizado para acoplar a uma cadeira de rodas manual.

O Banco de Produtos de Apoio visa apoiar pessoas em situação de dependência cuja situação de saúde imponha a utilização de produtos de apoio, minorando as dificuldades de mobilidade e promovendo uma melhoria da sua qualidade de vida. Este banco pretende, não só, dar resposta rápida e sem burocracias no que respeita ao

acesso a produtos de apoio, mas também, incentivar a reutilização dos mesmos. Assim, aqueles que deixaram de ser usados, podem voltar a ter nova vida e, sobretudo, dar uma nova vida.

Todos os cidadãos com deficiência ou incapacidade, recenseados na Freguesia de Paranhos que, de forma temporária, por motivos de doença ou acidente, necessitem desta ajuda, podem requisitar estes produtos de apoio, através do Gabinete de Serviço Social da Junta de Freguesia de Paranhos.

No caso de ter este tipo de produtos em casa, e já não necessita, pode sempre doá-los ao Banco de Produtos de Apoio, contribuindo para o benefício da comunidade.

## > CULTURA

### “A Casa está em Festa” foi um sucesso!



No primeiro sábado do mês de julho, como habitualmente acontece, a Casa da Cultura de Paranhos encerrou as suas atividades anuais em ambiente de festa. O Largo do Campo Lindo esteve animado por várias horas, chamando largas dezenas de visitantes ao local.

O programa do dia abriu com uma atuação magnífica do Orfeão de Paranhos, integrando mais de cinquenta coralistas, que interpretaram de forma soberba um repertório diversificado,

dirigidos pelo Maestro Sérgio Martins.

A dança também marcou presença neste dia festivo, através de uma atuação da Escola de Dança “Dance4U”, que brindou o público com uma exibição de Bollywood, na qual todos os presentes puderam participar. O ritmo enérgico e o colorido dos trajes das dançarinas animaram sobremaneira o Largo do Campo Lindo.

Seguiu-se um momento de Poesia, dinamizado por Lourdes dos Anjos, Eduardo Roseira e Ana Maria Roseira, presenças habituais nas sessões de “A Poesia anda no ar...”, realizadas regularmente na Casa da Cultura de Paranhos e em diferentes cafés da freguesia.

O programa do dia foi encerrado com um concerto da dupla Rui Fonseca e Rolando Barradas, que interpretaram diversos temas, entre originais seus e clássicos da música popular ligeira portuguesa. E foram muitas, as vozes que acompanharam a sua atuação!

Ao longo da tarde, estiveram montadas bancas de artesanato, assim como de divulgação e venda dos Doces de Paranhos! Para o ano há mais...

## Movimento Zero Desperdício em Paranhos



A Associação “DariAcordar” promove desde 2012 a recuperação de excedentes alimentares confeccionados nos refeitórios, cantinas, hotéis, supermercados, máquinas de vending, que estão em boas e adequadas condições para consumo humano.

A Associação promove o Movimento Zero Desperdício através da ideia da replicação com vista ao impacto social, motivo pelo qual a Junta de Freguesia de Paranhos se associou à “DariAcordar”, em 2015, a fim de incrementar a resposta às carências alimentares de inúmeras famílias da freguesia, em situação de vulnerabilidade socioeconómica, tendo sido possível, até à data apoiar mais de 150 pessoas. A Junta de Freguesia de Paranhos garante todas as condições de logística e de higiene e segurança alimentar para que o Movimento Zero Desperdício em Paranhos seja uma realidade cada vez maior, pelo que conta com a colaboração do maior número de doações possível, para assegurar um número de refeições que permita apoiar cada vez mais famílias.

Atualmente, os nossos doadores são a SUCH – Cantina do Hospital de S. João, a Doce Alto –Carvalhido, Serviços de Ação Social da Universidade do Porto – Cantina da Faculdade de Engenharia, Itau – Hospital dos Lusíadas, Sercial Vending AS, Pingo Doce – Salgueiros e Continente–Antas.

Desde o início do projeto até agosto de 2019 já distribuídos 58.415 kg de alimentos, dos quais resultaram numa poupança de resíduos orgânicos equivalente a mais de 85 toneladas, com uma redução da produção de CO2 de 185 toneladas.

## Concurso de Desenho e Sketch “Lugares de Paranhos”

O Concurso de Desenho e Sketch denominado “Lugares de Paranhos” que decorreu entre maio e o dia 15 de julho teve como principal objetivo sensibilizar os cidadãos para a observação e valorização do Património Cultural e Humano da Freguesia de Paranhos. Deste, foi atribuído o primeiro prémio à paranhense Maria Helena Januário, com o trabalho “Capela Nª Senhora de Fátima”.



## Concertos nos Parques e Teatro Musical no Auditório



A Academia de Música de Costa Cabral (AMCC) proporcionou durante o mês de junho algumas atividades para a população da freguesia de Paranhos através dos concertos realizados pelas suas orquestras infantis e juvenis nos parques do Covelo e do Amial.

No dia 13 de junho, a AMCC brindou-nos com um espetáculo de teatro musical “Outra vez era uma Vez”, de André Filho, orientado pelas professoras Filipa Quadrado e Ana Caldas, que decorreu no auditório da Junta de Freguesia de Paranhos para uma lotação esgotada.

O dinamismo desta instituição está bem patente nas centenas de concertos, recitais, audições e concursos que são realizados não só no seu interior, mas sobretudo em vários espaços emblemáticos da cidade como por exemplo a Casa da Música, a Igreja da Lapa. Em outubro, a sua orquestra sinfónica atuará no grande auditório da Fundação Calouste Gulbenkian, referiu-nos o seu diretor Francisco Ferreira.

Há vários anos que a AMCC colabora com a nossa freguesia, não só em ações de caráter cultural mais igualmente de índole social, aproximando-se sempre que possível da nossa população e dos que dela necessitam.

## Feira do Livro Solidária



A Junta de Freguesia de Paranhos realizará mais uma Feira do Livro Solidária “Books Help!”, entre os dias 7 e 19 de dezembro, na Casa da Cultura de Paranhos. À semelhança das edições anteriores, os visitantes poderão trocar um livro por um género alimentar ou 1€, que reverterá a favor das famílias carenciadas apoiadas pela Loja Social de Paranhos. O evento terá início no dia 7, sábado, e decorrerá entre as 15h e as 19h, integrando uma sessão de “A Poesia anda no Ar...”, dinamizada por Lourdes do Anjos e Eduardo Roseira, homenageando Sophia de Mello Breyner. Estará aberta ao público durante a semana, no horário de funcionamento da Casa da Cultura, das 9h às 13h e das 14h às 17h. No fim de semana seguinte, decorrerá no sábado, dia 14, entre as 15h e as 19h, havendo a apresentação do Livro “Dialética - Caminhos de Liberdade”, de Rui Fonseca. Apelamos à generosidade de todos!

## Orfeão de Paranhos

O Orfeão de Paranhos (OP), comemorou o seu 5º aniversário em janeiro de 2019 onde os seus 75 coristas poderão abrilhantar uma noite que participaram também com o Orfeón Valdeorrés – Espanha e o Grupo Coral da Sociedade Filarmónica de Silves. Ainda nesse mês o OP foi responsável pela organização do 2º Concerto Solidário, que teve como objetivo a angariação de bens alimentares para a Loja Social de Paranhos. Este magnífico momento teve lugar na Paróquia de Nossa Senhora da Areosa com a participação de 130 coristas pertencentes aos Orfeões de Paranhos, São Mamede, Gueifões e Grupo Coral do Clube PT.

Variadíssimas têm sido as atuações do OP ao longo do primeiro semestre deste ano, com destaque para participação na Eucaristia No Dia Mundial do Doente – Capela do Centro Hospitalar Universitário de São João - Porto a convite do seu Capelão Padre Paulo (missa cantada e gravada em direto para a Rádio

Renascença) bem como a Missa Campal em Louvor a Nossa Senhora da Saúde proferida pelo Padre Martins, no Jardim Arca d' Água, inserida no magnífico programa de festas promovido pela Junta de Paranhos.

Por convite e, ainda durante este ano o Orfeão de Paranhos irá participar no XVIII Festival “Auria Canta e Missa Cantada” – Valenzá – Barbadás, Província de Ourense, Espanha (26 e 27 de outubro) e no XXII Encontro Internacional de Grupos Corais Cidade de Bragança (2 de novembro).

Um trabalho sistematizado com disciplina e rigor, uma contínua aprendizagem do canto e formação musical, associados a um salutar convívio e interajuda entre todos os elementos fazem do Orfeão de Paranhos o orgulho da sua Coordenadora Diana e Silva e do seu Maestro e Diretor Musical, Sérgio Martins.

Para qualquer assunto contactar: orfeoparanhos@gmail.com



## “CONVERSAS PINTADAS 2019”

De 19 a 26 de julho esteve patente na Casa da Cultura de Paranhos a exposição “Conversas Pintadas – 2019”, constituída por 30 obras de arte da autoria do artista plástico contemporâneo Oleandro Pires Garcia, de nacionalidade cabo-verdiana.

As 30 obras, inspiradas na audição dos testemunhos gravados e recolhidos sobre a cultura e vida quotidiana em São Tomé e Príncipe, refletem a visão sociológica do artista que abraçou este projeto de cariz social, promovido pela Associação Alma Mater Artis.

A cada obra desta coleção, que se encontra em leilão, sob a responsabilidade da Associação Alma

Mater Artis (<https://www.almamaterartis.pt/>), estará associada uma instituição de caráter social, ou projeto social / solidário. Por proposta do Executivo, a verba resultante da venda em leilão de uma destas obras será destinada à Obra Diocesana de Promoção Social (ODPS), Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos, criada por iniciativa da Diocese do Porto, que presta um amplo conjunto de serviços de apoio a infância e juventude e à população sénior.

Brevemente poderá ver na página de Facebook da Junta de Freguesia de Paranhos a obra atribuída a esta entidade.



## > EDUCAÇÃO

### - ATL Férias Divertidas e Regresso às Aulas 2019

Nas férias de verão, a Junta de Freguesia promoveu diversas atividades para os mais novos nos seus 5 ATL.

No ATL Férias Divertidas, que decorreu de 25 de junho a 26 de julho, as crianças foram todas as semanas à praia, cuidaram de uma horta pedagógica no CEA da Quinta do Covelo, praticaram Mini Golfe e Ténis, interagiram com os animais do Pony Club do Porto e deram largas à criatividade com as oficinas de expressão plástica, musical e dança. Visitaram o renovado Pavilhão da Água e como consideramos a educação ambiental um pilar importante na formação dos mais novos, assistiram a um workshop dinamizado por um educador marinho do Oceanário de Lisboa, sobre a poluição marinha por plásticos.

Em setembro, antes do regresso às aulas e aproveitando o tempo quente que se fez sentir as crianças puderam ainda usufruir de excelentes dias de praia. Mantendo a dinâmica de aliar atividades lúdicas e pedagógicas, desportivas e socioculturais, as crianças participaram também em oficinas de educação ambiental no Palácio de Cristal, visitaram o Zoo da Maia, brincaram com jogos tradicionais e de tabuleiro e descontrairam em animadas aulas de zumba.

Para muitas crianças o ATL Regresso às aulas foi a oportunidade para se ambientarem à nova Escola e começar a fazer novos amigos.



## “Paranhos Sorridente” regressa para mais um ano letivo

Paranhos Sorridente

O Projeto “Paranhos Sorridente” regressa com o início de um novo ano letivo, para promover a saúde oral junto das crianças das Escolas Básicas da Freguesia.

Este projeto da Junta de Freguesia de Paranhos, em parceria com a Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto (FMDUP), inclui a realização de um rastreio dentário a todas as crianças do 1º ano, nas instalações da FMDUP e posterior indicação de tratamento. A deslocação das crianças à Faculdade, é assegurada pelo autocarro da Junta de Freguesia. Está previsto o

### Novo ano letivo, nova programação do Projeto Entrelaçar!



O projeto “Entrelaçar” é já uma referência do Pelouro da Educação da Junta de Freguesia de Paranhos. Desde 2011 que tem como principal objetivo estreitar laços entre pais e filhos através da participação conjunta em atividades lúdicas, pedagógicas e inovadoras, que aliam diversão e conhecimento.

As atividades propostas irão decorrer um sábado por mês, são gratuitas, mas de inscrição obrigatória e limitadas em número. São direcionadas a meninos e meninas entre os 6 e os 12 anos, que frequentem os estabelecimentos de ensino da Freguesia de Paranhos, acompanhados dos respetivos pais e/ou avós.

Para este primeiro trimestre, estão previstas as seguintes atividades: Galeria da Biodiversidade e Exposição “SHARKS”, Casa da Música e Museu Interativo Fábrica do Chocolate (Viana do Castelo).

início dos rastreios a 5 de novembro.

Na segunda fase do projeto, os futuros dentistas deslocam-se às escolas para sessões de informação (e motivação) a toda a comunidade escolar, sobre a importância da saúde oral. É abordado com as crianças e professores de uma forma divertida e lúdica, como fazer uma correta escovagem dos dentes, reconhecer os alimentos e bebidas prejudiciais aos dentes e como a saúde oral interfere com o bem estar físico e psíquico. Com a participação neste projeto as crianças e os pais beneficiam de condições especiais em tratamentos dentários nas instalações da Faculdade.

## > JUVENTUDE E LAZER

### Férias Desportivas 2019

Na freguesia de Paranhos, o mês de julho é sinónimo de Férias Desportivas.

Esta iniciativa promovida pela junta de freguesia permite às crianças e jovens, entre os 8 e os 16 anos, no período de pausa letiva, ocupar os seus tempos livres de forma ativa e saudável, representando um importante apoio à família.

Durante duas semanas, os participantes vivem momentos únicos, repletos de atividade desportiva, que se refletem em muita alegria, divertimento, aventura, novas amizades e experiências surpreendentes.

Este ano o programa contou, além da prática de vários desportos, com idas à praia, ténis, minigolfe, bowling, atividades no Pony Club, desportos radicais e visitas ao World of Discoveries e ao Parque Aquático de Amarante.

Nas Férias Desportivas de 2019 participaram cerca de 180 crianças e jovens. Para o próximo ano está prometido o regresso.



## Dos mais novos aos mais velhos e a participação pelo voto

Começo estas breves linhas por um apelo de cidadania a todos que a seis de Outubro estão convocados para exercer o mais importante dos direitos cívicos, que é votar. Votem. Em consciência, e com a certeza que escolher, é participar na construção do Futuro. Como disse o nosso Presidente da Câmara Rui Moreira no último período eleitoral, maus políticos são eleitos porque eleitores ficam em casa.

A participação deve brotar da convicção de cada um de que a sua escolha é a melhor, e que com ela, ajudam a reforçar o rumo que o nosso Portugal irá seguir nos próximos anos. Uno mas plural porque melhorado pelas contribuições de todos. Eu acredito, e acho que tal qual nas eleições autárquicas Paranhos irá dar um sinal positivo, continuando a diminuir os níveis de abstenção.

Gostaria de vos falar de outro assunto que me preocupa e que quero partilhar com todos os que vierem espreitar estas linhas. Caminhamos em Paranhos para um vazio entre gerações preocupante, e sobretudo causador de problemas de várias índole, a breve trecho. Somos cada vez mais idosos e sobretudo com cada vez menos jovens a nascer e a viver em Paranhos.

Os dados que me deram de que os alunos dos primeiros ciclos são em número assustador são não residentes na Freguesia fazem e tem de fazer soar sinais de alarme.

Não só pelo desiderato que provocam numa comunidade secular e profundamente antiga como é a nossa, mas porque contem em si o início de possíveis novos focos de tensão social até agora ausentes e bem na Freguesia.

Temos de fixar casais jovens na Cidade e em Paranhos, e tem de ser prioridade do executivo a atenção ao grupo que sustenta as gerações. e que o equilibra.

E isso não tem acontecido. A Freguesia pode orgulhar-se da maneira como trata os mais idosos e os jovens, mas de facto está fora das prioridades o impulso a que os outros se sintam representados e sobretudo lembrados.

Várias soluções terão de vir de todas as forças políticas (como sempre assumi problemas comuns resolvem-se com o contributo de todos) já no próximo orçamento de Dezembro. Mas também podem vir de si, apelo por isso a quem entender e em primeiro lugar aos eleitos que façam chegar propostas e ideias.

Fazer um debate sobre este assunto ou começar a organizar nos locais vivos de Paranhos ( as associações e as colectividades ) devidamente publicitadas recolhas de propostas pode ser uma maneira. Eu manifesto me já disponível para ir e ouvir. Mas urge começar a falar do que é política da boa e a sério em vez de mantermos só a gestão do dia a dia que nos irá levar ao que não queremos. Isso é a nossa responsabilidade como eleitos.

Termino lembrando que a Democracia se reforça pela partilha, pela participação de todos no que se faz, e pelo respeito de quem ganha e de quem perde. Só assim com os dois lados bem representados poderemos ter a boa moeda de Janus. Com dois lados e forte porque são dois. E com isso servir Paranhos.

Paulo Jorge Teixeira  
Presidente da Assembleia  
de Freguesia de Paranhos



## Iº Torneio “Paranhos Futebol na Rua”



O Sport Comércio e Salgueiros, em parceria com a Junta de Freguesia de Paranhos organizaram o 1º torneio de futebol de rua de Paranhos, destinado a crianças entre os 8 e os 12 anos.

Este torneio realizou-se no mês de julho, aos sábados pela manhã, nos ringues do Bairro de São

Tomé, do Bairro do Bom Pastor, do Bairro de Santa Luzia e Bairro Agra do Amial.

Esta iniciativa não teve apenas o intuito de ser uma prova desportiva, mas também servir de inclusão social, envolvendo jovens de diferentes locais da freguesia. O futebol de rua é uma

## Homenagem aos Paranhenses Campeões do Mundo de Hóquei em Patins 2019

A Junta de Freguesia de Paranhos homenageou, no passado dia 10 de agosto, os Paranhenses Ângelo Girão, Filipe Magalhães e Renato Garrido, Campeões do Mundo de Hóquei em Patins em 2019.

Esta homenagem ocorreu nas Festas em Honra de Nossa Senhora da Saúde, possibilitando assim o contacto entre a população e os nossos campeões!

Os dois Guarda Redes e o Treinador da nossa Seleção foram agraciados com uma lembrança da Junta de Freguesia e com os aplausos e

solicitações de fotografias do muito público que estava nas Festas. Não é todos os dias que Paranhos tem a possibilidade de homenagear atletas campeões do mundo, nascidos na Freguesia.

O Presidente, Alberto Machado, aproveitou o momento para deixar uma mensagem de agradecimento a todos envolvidos, em especial ao “nossos paranhenses”, e destacou a importância do papel de referência e exemplo destes atletas para todos os jovens de Paranhos.



competição intrinsecamente social, que permite fomentar a participação cívica e o envolvimento dos jovens que são parte importante da nossa sociedade.

O encerramento do torneio decorreu no Auditório da Freguesia de Paranhos, com a presença do Presidente da Junta de Freguesia, Alberto Machado, que agradeceu a participação de todos os atletas, treinadores, pais e instituições envolvidas.

## > **INOVAÇÃO E SUSTENTABILIDADE**

### **ReCircular Social: novo projecto de Economia Circular na Freguesia de Paranhos**

Uma vez mais a Junta de Freguesia de Paranhos concorreu ao programa JUNTAr do Fundo Ambiental, tendo obtido um financiamento de cerca de €25.000 para implementar um projecto de Economia Circular denominado Paranhos “Re.Circular Social,” que consiste num conjunto de atividades organizadas em torno de três eixos de intervenção:

1. Iniciativa Reparar Social: Novo serviço social de reparações domésticas, incluindo a reparação de equipamentos e mobiliário;
2. Iniciativa Loja Social: Serviço de renovação de roupa em 2ª mão e distribuição a famílias carenciadas;
3. Iniciativa Zero Desperdício: Reforço da capacidade de resposta social aliada ao reforço do combate ao desperdício alimentar.



**ReCircular Social**

**FREGUESIA DE PARANHOS**

O projeto tem como objetivo principal promover a economia circular, através da promoção do aumento do tempo de vida de equipamentos, mobiliário e vestuário e do combate ao desperdício alimentar em Paranhos, tendo como destinatários prioritários os fregueses idosos, com dificuldades económicas e/ou com mobilidade reduzida, assim como as famílias residentes na Freguesia que se encontrem em situação de debilidade económica.

A sustentabilidade do projeto é assegurada por incluir ações que serão implementadas no período pós-projeto pelos funcionários da Junta, suportadas em parcerias estratégicas a consolidar com diversos parceiros locais.

Está ainda prevista a realização em Novembro deste ano, de uma Conferência sobre Economia Circular para uma Sociedade Inclusiva, que assegurará a divulgação da temática e a disseminação dos resultados deste projeto.

# Atividades para o próximo trimestre!

## OUTUBRO

### VII Exposição “Economistas Amadores de Pintura”

De 4 a 11 - Inauguração dia 4, às 17h00  
Delegação Regional Norte da Ordem dos Economistas  
Entrada livre  
Casa da Cultura de Paranhos

### Poesia anda no ar... à conversa com autores da Nau Catrineta

Dia 5 | 16h00  
Entrada livre  
Casa da Cultura de Paranhos

### Passeio Mensal a Fátima

Dia 9 – Inscrição  
Dia 15 – Saída da Junta  
Dia 17 – Saída do Regado  
Dia 22 – Saída da Areosa  
Recenseados em Paranhos  
Custo: 15,00€ (transporte e almoço incluído)  
Auditório da Freguesia de Paranhos

### VERTEATRO

Dia 11, 12 e 18 | 21h45  
Tipar  
Entrada livre  
Auditório da Freguesia de Paranhos

### Projeto Entrelaçar

Dia 12 | 10h00  
Visita guiada à Galeria da Biodiversidade e Exposição “Sharks”.  
Para pais e filhos de Paranhos  
Inscrição obrigatória, a partir do dia 1 de outubro, através do seguinte link: <https://bit.ly/2lxFXho>  
Mais informações: [geral@jfparanhos.pt](mailto:geral@jfparanhos.pt)

### Poesia anda no ar... fora de portas!

Dia 12 | 16h00  
Confeitaria e Pão Quente Mítica Inspiração | Rua Aurélio da Paz dos Reis, 356 (Santa Luzia) - Paranhos  
Entrada livre

### Um Mês... Uma Visita!

Dia 18 | 14h30 (J.F. Paranhos)  
Rota do Norte – Visita guiada ao Museu de História e Etnologia da Terra da Maia  
Inscrição: Casa da Cultura de Paranhos  
Custo: Gratuito - Vagas limitadas

### II Workshop de Nutrição e Saúde: Mitos e Verdades

Dia 19 | 9h00  
Entrada livre  
Casa da Cultura de Paranhos

### STROGMAN 2019

Dia 19 | 14h30 - 17h00  
Entrada livre  
Bairro de São Tomé (junto ao ringue)

### Exposição de Pintura “O Porto Desaparecido e a sua Gente”

De 19 a 25 - Inauguração dia 19, às 16h00  
De José Pedrosa  
Entrada livre  
Casa da Cultura de Paranhos

### Workshop Gratuito “Compostagem Lá em Casa”

Dia 23 | 18h30  
Organização: Lipor  
Inscrição:  
Casa da Cultura de Paranhos ou [www.lipor.pt](http://www.lipor.pt)  
Oferta: Compostor  
Entrada livre  
Casa da Cultura de Paranhos

### “Porque hoje é sexta...” – Beiras: entre serra e mar

Dia 25 | 18h00  
Grupo Coral dos Professores do Porto  
Entrada livre  
Casa da Cultura de Paranhos

### Concerto de Música Pop Rock

Dia 26 | 21h30  
Banda 9500  
Entrada livre  
Casa da Cultura de Paranhos

## NOVEMBRO

### Poesia anda no ar... com o Porto em Poesia pintado por Helena Lemos

Dia 2 | 16h00  
Entrada livre  
Casa da Cultura de Paranhos

### Fado à Porta

Dia 2 | 17h00  
Quinta de São Romão | Rua Horácio Marçal, 381 – Paranhos  
Entrada livre

### Exposição Fotográfica “Imagens e Cores”

De 2 a 14 - Inauguração dia 2, às 18h00  
De Maria Pivetta  
Entrada livre  
Casa da Cultura de Paranhos

### Passeio S. Martinho

Dia 5 – Inscrição  
Dia 11 – Saída da Junta, Regado e Areosa  
Recenseados em Paranhos  
Custo: 15,00€ (transporte e almoço incluído)  
Auditório da Freguesia de Paranhos

### Passeio Mensal a Vila Nova de Poiares

Dia 14 – Inscrição  
Dia 19 – Saída da Junta  
Dia 21 – Saída do Regado  
Dia 26 – Saída da Areosa  
Recenseados em Paranhos  
Custo: 15,00€ (transporte e almoço incluído)  
Auditório da Freguesia de Paranhos

### Um Mês... Uma Visita!

Dia 15 | 14h30 (J.F. Paranhos)  
Rota dos Livros – Visita à Livraria Moreira da Costa – Alfarrabista (Loja Histórica)  
Inscrição: Casa da Cultura de Paranhos  
Custo: Gratuito - Vagas limitadas

### Exposição de Pintura “Triângulo 2.0”

De 16 a 29 - Inauguração dia 16, às 16h00  
De Olga Branco, Rui Nunes e Sara Neves  
Entrada livre  
Casa da Cultura de Paranhos

### Poesia anda no ar... fora de portas!

Dia 16 | 16h00  
Café do Campo Lindo | Largo do Campo Lindo, 35 – Paranhos  
Entrada livre

### Inscrição ATL Férias de Natal

De 18 a 22  
Junta de Freguesia de Paranhos

### Projeto Entrelaçar

Dia 23 | 10h00  
Visita guiada à Casa da Música  
Para pais e filhos de Paranhos  
Inscrição obrigatória, a partir do dia 11 de novembro, através do seguinte link: <https://bit.ly/2mK8kj7>  
Mais informações: [geral@jfparanhos.pt](mailto:geral@jfparanhos.pt)

### Apresentação do livro “Em Busca de um Olhar Português”

Dia 23 | 16h00  
De Rui Fonseca  
Entrada livre  
Casa da Cultura de Paranhos

### “Porque hoje é sexta...” – Douro Litoral: Por rio abaixo

Dia 29 | 18h00  
Grupo Coral dos Professores do Porto  
Entrada livre  
Casa da Cultura de Paranhos

## DEZEMBRO

### Recolha de Bens Alimentares e Produtos de Higiene

De 2 a 13  
Pontos de recolha: EB 1 de Paranhos, Casa da Cultura de Paranhos e Junta de Freguesia de Paranhos

### Poesia anda no ar... no centenário do nascimento de Sophia de Mello Breyner

Dia 7 | 16h00  
Entrada livre  
Casa da Cultura de Paranhos

### Fado à Porta

Dia 7 | 17h00  
Escola Sec. Filipa de Vilhena | Rua do Covelo, 205 – Paranhos  
Entrada livre

### Exposição de Joalharia Artesanal

De 7 a 13 - Inauguração dia 7, às 16h00  
De Manuela Lima Lobo  
Entrada livre  
Casa da Cultura de Paranhos

### Feira de Livro Solidária “Books Help!”

De 7 a 19  
2ª a 6ª das 9h às 13h e das 14h às 17h  
Entrada livre  
Casa da Cultura de Paranhos

### 62ª Volta a Paranhos e Caminha Pais e Filhos

Dia 8 | 10h45  
Organização: Sport Comércio e Salgueiros

### Um Mês... Uma Visita!

Dia 13 | 14h30 (J.F. Paranhos)  
Rota O Porto Contemporâneo – Visita guiada à Casa da Música  
Inscrição: Casa da Cultura de Paranhos  
Custo: Gratuito - Vagas limitadas

### Projeto Entrelaçar

Dia 14 | 10h00  
Visita guiada ao Museu Interativo Fábrica do Chocolate (Viana do Castelo)  
Para pais e filhos de Paranhos  
Inscrição obrigatória, a partir do dia 2 de dezembro, através do seguinte link: <https://bit.ly/2nfxOKh>  
Mais informações: [geral@jfparanhos.pt](mailto:geral@jfparanhos.pt)

### Apresentação do livro “Dialética - Caminhos de Liberdade”

Dia 14 | 16h00  
De Rui Fonseca e Ana Homem de Albergaria  
Entrada livre  
Casa da Cultura de Paranhos

### Festa de Natal

Dia 16 | 14h30  
Centro de Convívio da Gruta de Arca de Água

## ATIVIDADES PERMANENTES

### HIDROGINÁSTICA

2ª e 6ª | 11h00  
3ª | 09h00  
4ª | 10h30 e 15h00  
5ª | 10h30  
Ginásio Holmes-Place

### TARDES DE BAILE

3ª | 14h30  
Parceria com a Associação de Ocupação Sadia do Lazer (AOSL)  
Centro Convívio Gruta de Arca de Água

### ATL DE PONTAS FREGUESIA DE PARANHOS

Atividades lúdicas e pedagógicas | Apoio ao estudo  
De segunda a sexta das 08h00 às 09h00 e das 17h30 às 19h30

### ESPAÇO DO CIDADÃO

2ª e 6ª | 9h00-17h00  
Junta de Freguesia de Paranhos

## CONTACTOS



**POLÍCIA**  
SEGURANÇA PÚBLICA

Contacto de Proximidade na Freguesia de Paranhos

**926 360 957**

Este é o número direto para os idosos e comerciantes de Paranhos contactarem os agentes do Modelo Integrado de Policiamento de Proximidade, da Esquadra do Bom Pastor.

Siga-nos em:  
[www.jfparanhos-porto.pt](http://www.jfparanhos-porto.pt)  
[www.facebook.com/JFParanhos](https://www.facebook.com/JFParanhos)  
[www.instagram.com/freguesia.paranhos](https://www.instagram.com/freguesia.paranhos)

Subscreva a nossa NEWSLETTER através do e-mail: [gci@jfparanhos.pt](mailto:gci@jfparanhos.pt)

Para mais informações:  
Freguesia de Paranhos  
Rua Álvaro Castelões, 811 - 4200-047 Porto  
225 020 046 | [geral@jfparanhos.pt](mailto:geral@jfparanhos.pt)