

Vida de Paranhos



JUNTA DE FREGUESIA DE PARANHOS | DIRETOR: MIGUEL SEABRA | www.jfparanhos-porto.pt | [f](https://www.facebook.com/freguesia.paranhos) [ig](https://www.instagram.com/freguesia.paranhos) /freguesia.paranhos | DISTRIBUIÇÃO TRIMESTRAL GRATUITA



“Paranhos COMTEMPO” reforça luta contra a solidão com modelo inovador de proximidade

Feira do Fumeiro em Paranhos valoriza tradição e produtos regionais



Dia da Mulher celebra e valoriza o papel feminino na Freguesia



**Caros Paranhenses,
Caros Amigos,**

Passado o tempo da Páscoa, de renovação, renascimento, de reflexão e de convívio familiar, encaminhamo-nos para o início do verão. Outro tempo, agora de mais descontração e de lazer. No entanto, em nenhum destes tempos os problemas desaparecem. Para muitos, mantêm-se com a mesma intensidade, angústia e incerteza. É, pois, outro tempo: o tempo da política! E o que significa isto, então?

Tempo da política é o tempo, a obrigação, a utilidade que a política e os políticos têm obrigatoriamente de ter, sem demagogias de espécie alguma, para ajudar as pessoas, os cidadãos, a resolverem os seus problemas. É para isto que, essencialmente, serve a política!

Claro que nem tudo depende de uma Junta de Freguesia ou, sequer, de uma Câmara Municipal. Mas todos nós temos também de querer e de saber ser agentes que, noutros patamares de atuação, possam contribuir para o bem comum.

A Junta de Freguesia de Paranhos tem tido, desde 2002, uma atenção especial com a Ação Social. Não há verdadeira Democracia, Desenvolvimento ou até verdadeira Liberdade se não nos preocuparmos e agirmos perante os problemas dos mais desfavorecidos, que, nunca nos esqueçamos, em qualquer momento mais complicado da vida, pode ser qualquer um de nós.

Como diz o povo, “atrás de tempo, tempo vem”, e assim novos problemas surgem, novos desafios se nos deparam, novas urgências emergem. O que exige melhores e mais rápidas soluções, até mesmo antes dos problemas surgirem. É preciso criatividade, atenção, perspicácia, ação e... solidariedade!

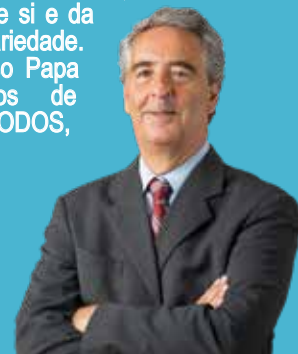
No caso concreto das Políticas de Ação Social, todos nós somos convocados: Estado, instituições públicas e privadas e cidadãos. Todos os que possam colocar (lá está...) um pouco do seu tempo ao serviço do(s) outro(s).

Também por isto, a Junta de Freguesia de Paranhos criou o Programa “Paranhos COMTEMPO”. É um programa abrangente, inclusivo, partilhado e multidisciplinar. Uma das componentes muito importantes, senão mesmo a mais importante, é o voluntariado. Sem voluntários, este programa, que permite que muitos idosos, sós, sem retaguarda emocional, logística ou companhia, possam ter pessoas que partilhem tempos, sorrisos, conversas, problemas, desabafos, ou seja, que lhes deem oportunidade de viver com mais qualidade, não seria possível.

Este programa é essencial para que muitos dos nossos concidadãos possam ver devolvida a dignidade, a alegria e a esperança que lhes é devida. Nós, da Junta de Freguesia de Paranhos, estamos a fazer o que nos compete e queremos, sempre, ir mais longe. Para isso, precisamos também de si e da sua voluntariosa solidariedade. Como disse o saudoso Papa Francisco, precisamos de todos: “TODOS, TODOS, TODOS!”

Junte-se a nós!

Miguel Seabra
Presidente da Junta de Freguesia de Paranhos



“Paranhos COMTEMPO” destacado como exemplo de inovação social



O projeto “Paranhos COMTEMPO” tem vindo a afirmar-se como uma resposta inovadora e de grande impacto social na freguesia de Paranhos, sendo recentemente destacado na comunicação social nacional, nomeadamente no Jornal de Notícias, como um exemplo de boas práticas na área da ação social. Lançada em 2024 pela Junta de Freguesia de Paranhos, esta iniciativa nasce com um

objetivo claro: combater o isolamento social e a solidão, sobretudo junto da população sénior. Dirigido a residentes com mais de 65 anos em situação de maior vulnerabilidade, o projeto assenta numa lógica de proximidade, cuidado e envolvimento comunitário.

No centro do “Paranhos COMTEMPO” está um modelo solidário de partilha, um verdadeiro “banco de tempo”, onde cada participante pode contribuir com o seu tempo, disponibilidade e competências em benefício de outros

Uma das vertentes mais marcantes do projeto passa pelo acompanhamento regular e personalizado, através de visitas domiciliárias asseguradas por voluntários. Estes momentos de contacto humano, baseados na escuta ativa, empatia e atenção, têm contribuído para um envelhecimento mais ativo, saudável e com maior qualidade de vida.

Com uma forte componente de voluntariado, o projeto continua aberto à participação da

comunidade. A formação e coordenação das equipas estão a cargo da Cruz Vermelha Portuguesa, assegurando a qualidade e consistência da intervenção no terreno.

Caso pretenda dar um pouco do seu tempo para apoiar este projeto, deve contactar o Gabinete de Serviço Social da Freguesia de Paranhos, através dos seguintes contactos: 225 020 046 ou servico.social@jfparanhos.pt



Dia Internacional da Mulher assinalado na freguesia



A Freguesia de Paranhos assinalou o Dia Internacional da Mulher com uma iniciativa de proximidade, mantendo uma tradição de reconhecimento do papel das mulheres na comunidade.

O executivo da Junta promoveu ações simbólicas junto da população, sublinhando a importância da igualdade de género e do contributo feminino nos vários domínios da sociedade. A celebração ficou marcada por gestos de reconhecimento e valorização.

A iniciativa reforça o compromisso da freguesia com a inclusão, o respeito e a cidadania.



Ensaios das Rugas de São João começam a 24 de abril



Os preparativos para as tradicionais Rugas de São João já estão em marcha, com o início dos ensaios marcado para o próximo dia 24 de abril. A participação está aberta a toda a população, desafiando todos os interessados a juntarem-se a esta celebração popular e a representar a freguesia numa das noites mais emblemáticas do ano.

As Rugas de São João, que desfilam no dia 27 de junho, continuam a ser uma das expressões mais genuínas da cultura sanjoanina. Definidas como uma “aglomeração de pessoas que se deslocam pela rua em ambiente festivo, cantando e

dançando”, estas mantêm viva uma tradição que atravessa gerações, agora integrada na programação oficial do São João do Porto.

Apesar da vertente competitiva, com as sete freguesias e uniões de freguesia a atuarem em frente à Câmara Municipal perante um júri, o espírito mantém-se fiel às origens: a alegria, o convívio e o forte sentido de comunidade.

A Junta de Freguesia convida, assim, todos os que queiram viver esta experiência única a participar nos ensaios e a contribuir para levar a freguesia à conquista do primeiro lugar.

> DESTAQUE

Promoção da Saúde Oral nas Escolas do 1.º Ciclo da Freguesia

No passado dia 20 de março, assinalou-se o Dia Mundial da Saúde Oral com uma iniciativa dedicada às crianças da freguesia de Paranhos.

Para marcar esta data, o Presidente da Junta de Freguesia de Paranhos, Miguel Seabra, acompanhado por Carla Brêa, vogal do Pelouro da Saúde Pública, visitou as oito Escolas Básicas da freguesia.

A ação foi dirigida aos alunos do jardim de infância e do 1.º ciclo, com o objetivo de sensibilizar para a importância da higiene oral e da adoção de hábitos saudáveis desde



cedo, contribuindo para a saúde e o bem-estar no dia a dia.

No âmbito desta iniciativa, foram distribuídos cerca de 1700 kits de higiene oral, compostos por escova de dentes, pasta dentífrica e um folheto informativo destinado aos pais e encarregados de educação, reforçando o papel da família na promoção da saúde oral. A Junta de Freguesia de Paranhos mantém, assim, o compromisso de continuar a desenvolver ações de sensibilização e prevenção, promovendo hábitos saudáveis junto da comunidade escolar.

> CEMITÉRIO

Nova tipologia de sepultura disponível no Cemitério de Paranhos

A Junta de Freguesia de Paranhos anunciou a disponibilização de uma nova tipologia de sepultura no Cemitério de Paranhos, designada “sepultura de longa duração”. Esta solução surge como uma alternativa às opções atualmente existentes, procurando responder a diferentes necessidades das famílias.

A nova modalidade funciona em regime de concessão temporária com a duração de 20 anos. Terminado este período, os concessionários poderão solicitar a respetiva renovação, de acordo com as condições estabelecidas no regulamento em vigor.

O Regulamento do Cemitério de Paranhos encontra-se disponível para consulta pública,

reunindo toda a informação relativa aos procedimentos, condições e demais disposições aplicáveis a este e a outros serviços.

Para mais esclarecimentos, os interessados podem contactar os serviços do cemitério através do telefone 225 090 867 ou do endereço de e-mail cemiterio@jfparanhos.pt.

> AÇÃO SOCIAL

Passeios juntaram comunidade à descoberta do Norte

Entre conversas e paisagens pelo caminho, os passeios mensais da Freguesia de Paranhos voltaram a reunir participantes em dois momentos de convívio e descoberta, nos meses de janeiro e março.

O primeiro passeio do ano levou o grupo até Chaves e Mirandela. Logo pela manhã, houve tempo para percorrer o centro de Chaves, com paragens para apreciar a cidade e trocar impressões. Seguiu-se o almoço, num ambiente descontraído, marcado pelas conversas à mesa. Durante a tarde, a viagem continuou até Mirandela, com um passeio pela cidade e algum tempo livre para explorar ao ritmo de cada participante.

Em março, o roteiro incluiu Amarante, Favaio

e Lamego. A visita à Adega de Favaio foi um dos momentos mais participados do dia. O almoço, servido nas imediações do Santuário de Nossa Senhora dos Remédios, decorreu

em ambiente de grupo. A tarde ficou reservada para uma passagem por Lamego, antes do regresso.



Residência Sénior Partilhada acolhe três utentes



A Junta de Freguesia de Paranhos conta já com uma Residência Sénior Partilhada em funcionamento, que acolhe três utentes num apartamento T3. Esta resposta integra-se no projeto municipal “Residências Sénior Partilhadas”, promovido pelo Município do Porto.

A iniciativa procura responder a necessidades sociais e habitacionais da população idosa, promovendo a autonomia e o bem-estar. A partilha de habitação contribui também para

reduzir o isolamento e incentivar a convivência. A habitação foi cedida gratuitamente pela Domus Social à Junta de Freguesia. Os utentes não pagam renda, sendo responsáveis apenas pelas despesas correntes, como água, luz e televisão.

Os residentes beneficiam ainda de acompanhamento social e podem aceder a serviços de apoio, como limpeza, lavandaria, refeições e cuidados de higiene, em articulação com instituições locais.

> AÇÃO SOCIAL

Paranhos mobiliza-se para apoiar vítimas da Depressão Kristin

A Junta de Freguesia de Paranhos expressa o seu profundo agradecimento à comunidade pela solidariedade demonstrada na campanha de recolha de bens destinada às populações afetadas pela Depressão Kristin, promovida pelo Município do Porto.

A forte adesão da população traduziu-se na entrega de alimentos não perecíveis, água, produtos de higiene e materiais de construção,

como cimento, lonas e ferramentas. Três carrinhas cheias de donativos foram encaminhadas ao município, contribuindo diretamente para o auxílio às vítimas.

Este gesto reforça o espírito de entreatajuda e cidadania ativa da freguesia de Paranhos. A Junta agradece a todos os que participaram nesta ação solidária.



> EDUCAÇÃO, DESPORTO, JUVENTUDE E LAZER

Projeto Entrelaçar promove visita a três espaços do Porto com história, ciência e humor

O Projeto Entrelaçar promoveu um conjunto de visitas guiadas pela cidade, envolvendo pais e filhos em experiências que cruzaram história, ciência e criatividade.

A iniciativa teve início em janeiro, com uma visita aos Paços do Concelho, onde os

participantes conheceram o edifício da Câmara Municipal do Porto. A atividade incluiu a apresentação da história da cidade, do funcionamento do poder local e das principais figuras da vida política portuense. Na Sala da Vereação, as crianças participaram numa

simulação, assumindo o papel de vereadores e debatendo temas relacionados com a cidade.

O programa prosseguiu, em fevereiro, na Dino Experience, na Alfândega do Porto. A exposição imersiva sobre dinossauros apresentou réplicas em tamanho real e conteúdos interativos, permitindo aos visitantes explorar diferentes espécies, períodos geológicos e processos de fossilização. A utilização de realidade virtual destacou-se como um dos momentos mais marcantes da visita.

As atividades do trimestre terminaram no Museu Porto Cartoon, onde o humor e a crítica social estiveram em evidência. Através de caricaturas e ilustrações de artistas nacionais e internacionais, os participantes contactaram com diferentes perspetivas sobre temas atuais e históricos.



ATL de Páscoa 2026

A Junta de Freguesia de Paranhos promoveu, entre 30 de março e 10 de abril, mais uma edição do ATL de Férias da Páscoa.

A iniciativa contou com a participação de 140 crianças, com idades compreendidas entre os 6 e os 10 anos, distribuídas por 4 escolas da freguesia (Augusto Lessa, Bom Pastor, Costa Cabral e Miosótis), que tiveram a oportunidade de ocupar os seus tempos livres de forma educativa e divertida.

Ao longo das duas semanas, o programa incluiu

ateliers de expressão plástica, dança, e expressão musical orientados pela Escola de Música de Santa Cecília. Não faltaram também jogos tradicionais, oficinas de culinária, sessões de karaoke e diversas atividades físicas ao ar livre, entre as quais se destacou a já tradicional caça aos ovos.

Tiveram ainda tempo para uma sessão de cinema no Alameda Shopping, uma visita e workshop no Brickworld no espaço WOW em Gaia e de muita brincadeira na Quinta do Covelo.



Para ti Se não Faltares!

A Junta de Freguesia é parceira da Fundação Benfica e do Agrupamento de Escolas Pêro Vaz de Caminha na promoção do projeto Para ti Se não Faltares.

Há vários anos a ser desenvolvido na Escola E.B. 2,3 Pêro Vaz de Caminha, foi possível, recentemente alargar o âmbito às Escolas E.B. 1 Agra do Amial e S. Tomé.

Este projeto visa o combate ao absentismo e

ao insucesso escolar em jovens em risco, através da prática do Futsal e da implementação de um sistema prémios e valorização associados ao comportamento e à assiduidade, constituindo um fator motivacional na promoção de competências sociais e escolares.

Ao longo dos anos tem-se assistido a uma curva ascendente nos resultados das

crianças e jovens beneficiários deste projeto. Deixamos aqui os resultados mais recentes: Assiduidade (100% dos alunos não está em excesso de faltas - média de 1,1 faltas/aluno); Comportamento (91% dos alunos com comportamento positivo - média de 3,7) e Aproveitamento (3,4 de média - Português: 3,2 - Matemática: 3,3).

>EDUCAÇÃO, DESPORTO, JUVENTUDE E LAZER

Atividades de Enriquecimento Curricular

A Junta de Freguesia promove e dinamiza, através de uma competência delegada pela Câmara Municipal do Porto, em sete escolas do 1.º Ciclo de Paranhos, o Programa Escola a Tempo Inteiro.

Este projeto reflete o compromisso local com a educação e o bem-estar das famílias, garantindo que o recinto escolar se mantenha um espaço de crescimento, segurança e criatividade para além do

horário letivo convencional.

Com um impacto real na comunidade, o programa chega atualmente a cerca de 800 alunos, oferecendo um leque diversificado de atividades que promovem o desenvolvimento integral das crianças.

O plano pedagógico inclui Atividades Físicas e Desportivas (incluindo a vertente adaptada para crianças com Necessidades Educativas Especiais), Atividades Lúdico-Expressivas e

Atividades de Animação e Apoio ao Estudo, assegurando um equilíbrio essencial entre o sucesso académico, o desporto inclusivo e a expressão artística.

O projeto envolve cerca de 60 técnicos contratados para o efeito, sob a orientação de um coordenador e um subcoordenador em cada escola.

> CULTURA

Os sabores tradicionais marcaram presença em Arca d'Água

Os sabores mais genuínos da tradição portuguesa voltaram a marcar presença no Jardim de Arca d'Água, que acolheu, entre os

dias 19 e 22 de março, mais uma edição da Feira do Fumeiro na freguesia de Paranhos.

O evento teve início com a presença do presidente da Junta, Miguel Seabra, assinalando o arranque de vários dias dedicados à gastronomia tradicional e ao convívio entre a comunidade. Ao longo de quatro dias, o espaço transformou-se num verdadeiro ponto de encontro para residentes e visitantes, atraídos pela diversidade e qualidade dos produtos regionais.

Entre as especialidades em destaque estiveram os enchidos tradicionais, como alheiras, chouriços, salpicão e paio, a par de presuntos e queijos que representam o melhor da produção nacional. A oferta incluiu ainda pão, doces regionais e licores, bem como peças de artesanato, contribuindo para uma mostra rica e diversificada do que de melhor se faz em Portugal.

Num ambiente acolhedor e familiar, a feira voltou a afirmar-se como uma iniciativa de valorização das tradições locais, proporcionando não só a degustação, mas também a aquisição de produtos típicos. A

forte adesão do público confirma o interesse crescente por este tipo de eventos, que celebram a identidade cultural e gastronómica da região.



Há (bons) poetas em Paranhos!

No dia 14 de fevereiro – mundialmente conhecido como Dia de São Valentim ou Dia dos Namorados - a Casa da Cultura de Paranhos foi palco da cerimónia de entrega de prémios do Concurso Literário “Amor em Poesia”, uma iniciativa de sucesso, que registou dezanove participantes e trinta e dois poemas em competição.

Na ocasião, o júri do concurso, composto por Rui Carreira, em representação do Executivo da Freguesia, responsável do Pelouro da Cultura, e pelas professoras Ana Carvalho e

Sandra Gomes, deu a conhecer aos presentes o resultado final do seu trabalho exigente, de apreciação e classificação dos textos recebidos.

Assim, o primeiro prémio foi atribuído a Marcos Alves; o segundo, a Daniel Madeira, e o terceiro, a Rúben Barbosa. Foram ainda atribuídas duas menções honrosas, designadamente, a Ana Maria Soares e Francisca Fonseca (extraconcurso). Parabéns a todos os participantes!



“Um Mês, Uma Visita” marcado pela diversidade

No trimestre passado, no âmbito do projeto “Um Mês, Uma Visita”, a freguesia de Paranhos continuou a promover iniciativas culturais que reuniram várias dezenas de participantes. Em janeiro, visitou-se a Alfândega do Porto para conhecer a exposição permanente “O Motor da República: os carros dos Presidentes”. Acompanhados por guias, os participantes percorreram diferentes períodos da história nacional através de automóveis oficiais de elevado valor histórico e simbólico, que refletem momentos marcantes da vida política portuguesa, bem como a evolução tecnológica e estética da indústria automóvel. Em fevereiro, a visita decorreu em Vila do Conde, no Museu das Rendas de Bilros. Destacou-se a Maior Renda de Bilros do Mundo, com 52m², distinguida pelo Guinness World Records em 2015. Foi possível observar o trabalho das rendilheiras e visitar a oficina do museu, onde se preserva esta arte tradicional. Em março, a visita realizou-se no



Regimento de Sapadores Bombeiros do Porto. Para além da missão da corporação, os participantes conheceram as “reservas”, espaço dedicado ao património histórico, com equipamentos, fardamento e objetos que ilustram a evolução do combate a incêndios desde o século XVIII.



José Pimenta – A Pintura como Terapia e Expressão

José Pimenta é um artista autodidata que encontrou na pintura uma forma de expressão emocional e terapêutica, funcionando como caminho de “cura, reflexão e libertação”. A sua ligação à arte começou na juventude, com Armando Aguiar, tendo sido retomada mais tarde, num momento de fragilidade pessoal. Desde então, a pintura tornou-se uma ferramenta de equilíbrio e reencontro consigo próprio. Na exposição “Pastel de Emoções”, apresentou



obras em pastel seco, explorando a fusão entre textura e luz para criar atmosferas contemplativas. Os trabalhos abordam temas do seu universo pessoal, como memória afetiva, crítica social e vida animal. Com uma linguagem que oscila entre o realismo e o abstracionismo lírico, revela uma sensibilidade singular, apoiada numa paleta cromática que conjuga serenidade e intensidade.

Julião, o poeta exímio na sua liberdade



A Casa da Cultura acolheu, em fevereiro, o lançamento do segundo volume da antologia póstuma de Júlio Allen Vidal, “Julião – Status Quotidiano”. A obra dá continuidade à valorização de um autor cuja escrita intensa reflete uma vida marcada por adversidades e liberdade criativa. A organização esteve a cargo de Bernardo Guerra Machado, que durante cerca de quatro anos trabalhou sobre o espólio do autor. Com formação em Evolução e Comportamento Humano, desenvolve projetos culturais nas áreas da literatura e da música. Destaca-se também o papel da Editora e Associação Filantrópica Apuro e de Rui Spranger na coordenação

editorial. O trabalho incluiu a análise de dezenas de cadernos e livros, bem como entrevistas a familiares e amigos, permitindo construir um retrato mais humano do poeta. Enquanto o primeiro volume reúne a maior parte da produção poética, este segundo aprofunda o conhecimento sobre a sua vida e contexto. O lançamento contou com a presença de Paula Allen Vidal, que partilhou memórias pessoais. Concretiza-se assim o desejo do autor de ver a sua obra preservada. Na Casa da Cultura foi ainda criado um espaço dedicado à sua obra, junto à Biblioteca.

Paranhos inova nos rastreios orais e auditivos

No âmbito do Dia Mundial da Saúde Oral, a Freguesia de Paranhos uniu-se à Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto para levar cuidados de saúde oral a quem mais precisa.

No Centro Social Paroquial do Amial e no Centro de Dia da Associação do Monte Pedral, cerca de 100 idosos tiveram acesso a rastreios gratuitos sem sair das instituições que frequentam. Um gesto simples, mas com um impacto profundo.

Os rastreios auditivos e as consultas de

audiologia para os idosos foram realizados pelo curso de Audiologia da Escola Superior de Saúde do Politécnico do Porto, em parceria com a Freguesia de Paranhos, no Centro Social do Regado – Obra Diocesana de Promoção Social (ODPS).

A perda auditiva é comum com a idade, sendo que cerca de 1 em cada 3 pessoas com mais de 65 anos sofre de presbiacusia. Mas a boa notícia é que o diagnóstico precoce e o uso de aparelhos auditivos podem fazer toda a diferença!



São muitos os benefícios de cuidar da audição: melhor interação social; preservação da memória e cognição; redução do risco de demência; mais qualidade de vida e bem-estar.

Estas iniciativas foram mais do que um conjunto de rastreios, foram um momento de cuidado e atenção a uma população que tantas vezes vê estas necessidades adiadas.

Casa da Cultura acolhe iniciativas de saúde e bem-estar

A Casa da Cultura de Paranhos recebeu, nos primeiros meses do ano, várias iniciativas dedicadas à promoção da saúde e do bem-estar da população.

As ações incluíram sessões de sensibilização, rastreios e momentos de esclarecimento sobre diferentes temas. Dirigidas a vários públicos, tiveram como

objetivo incentivar a prevenção e a adoção de hábitos saudáveis.

A adesão registada demonstra o interesse da população por este tipo de iniciativas. Com esta programação, a Junta de Freguesia reforça o seu compromisso com a promoção da saúde pública.



CãoMinhada junta participantes em iniciativa solidária



A Freguesia de Paranhos promoveu mais uma edição da “CãoMinhada”, reunindo dezenas de participantes e os seus animais de companhia.

A iniciativa teve como objetivo incentivar a prática de exercício físico, promover o bem-estar animal e reforçar a ligação entre a comunidade e os seus animais. Ao longo do percurso, destacou-se o convívio entre participantes.

A “CãoMinhada” afirma-se como uma iniciativa regular, que alia atividade física e sensibilização para o bem-estar animal.

PRÓXIMAS ATIVIDADES!*

Abril

Fado à Porta | Casa da Cultura de Paranhos

Dia 4 | 17h00
Largo do Campo Lindo, 7 - Porto
Entrada livre

Passeio Mensal Tomar

Dia 8 – Inscrição das 9h15 às 10h30, nos seguintes locais:
- No Auditório da Junta de Freguesia – **saída da Junta no dia 13;**
- No Parque Infantil do Amial – **saída do Regado no dia 15;**
- Nas instalações da Igreja da Areosa (Parque de estacionamento nas traseiras da Igreja) – **saída da Areosa no dia 17;**
- No Espaço Sênior Arca de Água (Gruta do Jardim de Arca de Água) – **saída do Vale Formoso no dia 20.**
Recenseados em Paranhos
Custo: 25,00€ (almoço e transporte incluído)
Almoço: Restaurante “O Picadeiro”
Visita ao Convento de Cristo
Vagas limitadas

Projeto Entrelaçar | Visita ao World of Discoveries

Dia 11 | 9h30
Para crianças dos 6 aos 12 anos, que frequentem Escolas de Paranhos, acompanhadas pelo Encarregado de Educação, ambos com residência na Freguesia de Paranhos
Inscrição obrigatória. Mais informações: geral@jfparanhos.pt
Gratuito, com vagas limitadas

“Paranhos Trilhos Tamanhos” | Caminhar para a Saúde Acarinhhar

Dia 11 | 11h00 - 12h00
Ponto de encontro: Jardim de Arca de Água
Parceria com AUACESPOR
Participação livre, sem necessidade de inscrição prévia

Exposição de Pintura e Artesanato “No Feminino”

De 11 a 24 de abril
De Paula Robles
Inauguração a 11 de abril, pelas 16h00
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Sessão informativa “Diabetes”

Dia 15 | 14h30
Geração Saudável - Farmácia da Família
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

PARANHOS à conversa

De 18 | 17h00
Com Dr. Jorge Pedro Sousa e Dr. Joaquim Pinto
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Espectáculo solidário – Música | Canto | Teatro | Poesia

De 19 | 16h00
Organização: Orfeão de Paranhos
Auditório da Freguesia de Paranhos
Donativo mínimo: 10,00€

Um Mês...Uma Visita | Visita ao Museu de Anatomia da Universidade do Porto

Dia 21 | 14h30
Inscrição obrigatória, a partir do dia 1 de abril, na Casa da Cultura de Paranhos ou através do 225 507 676
Custo: 5,00€
Vagas limitadas

Palco às Sextas | Planeta Terra: Ecos e Ressonâncias

De 24 | 17h30
Parceria com o Grupo Coral dos Professores do Porto
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Rusgas de S. João – 1º Ensaio

Dia 24 | 21h00
Auditório da Freguesia de Paranhos
Entrada livre

Sessão Evocativa do 25 de Abril

Dia 25 | 9h30
Espaço Sênior Arca de Água
Entrada livre

MAIO

Fado à Porta | Club Sportivo Nun’Álvares

Dia 2 | 17h00
R. Particular de Monsanto, 157 - Porto
Entrada livre

Inscrição ATL de Pontas da Freguesia de Paranhos 2026/2027

Renovação: 4 a 10 de maio - Inscrição online
Novas inscrições: 11 a 17 de maio - Inscrição online
Mais informações: educacao@jfparanhos.pt
Vagas limitadas

Passeio Temático “Cruzeiro Douro – Porto/Régua”

Dia 6 – Inscrição das 9h15 às 10h30, nos locais habituais, com saída de todos os locais no mesmo dia 21 de maio.
Recenseados em Paranhos
Custo: 65,00€ (pequeno-almoço e almoço no barco e transporte incluído)
Regresso ao Porto de autocarro
Vagas limitadas

Passeio Anual 10 de junho 2026

De 11 a 15 – Inscrição no Auditório da Freguesia de Paranhos, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 16h30, de acordo com a preferência do local de saída:
- Monsanto e Regado – **inscrição no dia 11;**
- Vale Formoso e Campo Lindo – **inscrição no dia 12;**
- Bolama e ISEP – **inscrição no dia 13;**
- Areosa e Faculdade de Economia – **inscrição no dia 14;**
- Santa Luzia e restantes vagas – **inscrição no dia 15;**
Para reformados/pensionistas recenseados em Paranhos
Custo: Gratuito (almoço, animação e transporte incluído)
Almoço: Quinta da Salmanha

Projeto Entrelaçar | 3D FAN ART MUSEUM PORTO

Dia 16 | 9h30
Para crianças dos 6 aos 12 anos, que frequentem Escolas de Paranhos, acompanhadas pelo Encarregado de Educação, ambos com residência na Freguesia de Paranhos
Inscrição obrigatória. Mais informações: geral@jfparanhos.pt
Gratuito, com vagas limitadas

Books Help! | Feira do Livro Solidária

Dias 16 e 17
Quinta de São Romão - Rua Horácio Marçal, 351 - Porto
Entrada livre

Um Mês...Uma Visita | Visita ao Regimento de Transmissões do Porto

Dia 18 | 14h00
Inscrição obrigatória, a partir do dia 4 de maio, na Casa da Cultura de Paranhos ou através do 225 507 676
Custo: 5,00€
Vagas limitadas

“Desafios da Ação Humanitária hoje/ Challenges of Humanitarian Action today”

De 20 | 14h30
Organização: Universidade Fernando Pessoa
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Exposição Coletiva dos Alunos Finalistas de Artes Visuais da ESFV

De 22 a 29
Inauguração a 22 de maio, pelas 18h00
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Feira da Saúde de Paranhos 2026

Dia 23 | 10h00 - 18h00
Praça Nove de Abril | Jardim de Arca de Água
Entrada livre

Apresentação Grupo Vocal da FEUP

De 23 | 21h30
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

JUNHO

Inscrição ATL Férias Divertidas 2026

De 1 a 7 de junho - Inscrição online
Mais informações: educacao@jfparanhos.pt
Vagas limitadas

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

Dia 2 | 14h00
Inscrição obrigatória, a partir do dia 25 de maio, na Casa da Cultura de Paranhos ou através do 225 507 676
Custo: 5,00€
Vagas limitadas

Exposição “10 anos a desenhar o Porto”

De 6 a 12
Inauguração a 6 de junho, pelas 16h00
De Posk Porto UrbanSketchers
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Fado à Porta | Casa do Salgueiros

Dia 6 | 17h00
R. Leonardo Coimbra, 182 - Porto
Entrada livre

Passeio Anual 10 de junho 2026

Dia 10
Para reformados/pensionistas recenseados em Paranhos
Almoço: Quinta da Salmanha

Passeio Convívio de S. João 2026

Dia 11 – Inscrição das 9h15 às 10h30, nos locais habituais, com saída de todos os locais no mesmo dia 17 de junho.
Recenseados em Paranhos
Custo: 25,00€ (almoço, animação e transporte incluído)
Almoço: Quinta do Paúl
Vagas limitadas

Inscrição Férias Desportivas 2026

Dia 16 | 10h00 – Inscrições presenciais
Auditório da Freguesia de Paranhos
Vagas limitadas

Projeto Entrelaçar | Visita guiada ao Navio Gil Eanes – Viana do Castelo

Dia 20 | 9h30
Para crianças dos 6 aos 12 anos, que frequentem Escolas de Paranhos, acompanhadas pelo Encarregado de Educação, ambos com residência na Freguesia de Paranhos
Inscrição obrigatória. Mais informações: geral@jfparanhos.pt
Gratuito, com vagas limitadas

Exposição de Pintura “Horizontes”

De 20 a 29
Inauguração a 20 de junho, pelas 16h00
De Olga Branco e Sara Neves
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Inscrição Paranhos a Banhos 2026

Dia 25 | 9h00
Auditório da Freguesia de Paranhos
Data da atividade: 3 a 14 de agosto
Para reformados/pensionistas recenseados em Paranhos
Vagas limitadas

Rusgas de S. João

Dia 27
Ruas da cidade do Porto

JULHO

“A Casa está em Festa”

Dia 4 | 17h00
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

***Todo o programa de atividades está sempre sujeito a alterações.**

Movimento Paranhos Zero Desperdício

Para os interessados em fazer doações ou em obter mais informações, devem contactar a Junta de Freguesia de Paranhos, através do e-mail: servico.social@jfparanhos.pt
Ajude-nos no combate ao desperdício alimentar!



CONTACTOS

Subscreva a nossa NEWSLETTER em www.jfparanhos-porto.pt

Para mais informações contacte a Junta de Freguesia através do 225 020 046 ou geral@jfparanhos.pt

Siga-nos em:

 /@freguesia.paranhos