

Vida de Paranhos



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



Miguel Seabra reeleito Presidente da Junta de Freguesia de Paranhos com novo Executivo

Caros concidadãos.
Caros Amigos,

Mais um Ano está a chegar ao fim. Ano difícil e conturbado a nível mundial e que exige respostas concretas e eficazes aos desafios que, a todos, nos coloca.

A incerteza de um futuro próximo com melhores perspetivas, será uma marca no início de 2026! Por isso e pelo facto de se ter já iniciado um novo ciclo eleitoral autárquico, os agentes políticos têm muito trabalho pela frente, a começar pelas Autarquias.

É tempo de continuar a fazer opções sensatas, é tempo de olhar ainda com mais atenção para os mais vulneráveis da sociedade, é tempo de não desligar as decisões políticas das necessidades reais das famílias, dos jovens, dos mais velhos, dos que vivem sós, dos que necessitam de cuidados de saúde, mas também dos que querem iniciar as suas vidas, criar os seus empregos, em suma, melhorar a Vida.

Este tempo de Natal é sempre pródigo em reflexões e afirmações deste género, mas... e depois? O que fica destas intenções após as festividades? Promessas, intenções, boa vontade.

Os "Natais" não podem, pois, serem inconsequentes. Todos temos de elevar os patamares de exigência e de compromisso, qualidade e competência. Os cidadãos têm de se interessar cada vez mais pela "coisa" pública, não podem delegar "noutros" ou "nos outros", aquilo a que compete a cada um decidir. Por sua vez, os políticos – todos – não podem olhar apenas ao exercício do Poder. Têm de, a partir desse(s) Poder(es) e da atividade política, serem verdadeiros agentes da mudança, com visão de futuro, ética, responsabilidade, isenção e competência.

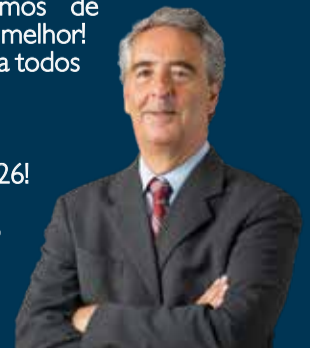
O ano de 2026 que se avizinha a passos largos, terá também alguns momentos de decisão para a vida coletiva e a Democracia – sob vários tipos de ameaças nos tempos que correm- só se fortalecerá com a participação e intervenção de todos nós.

Entretanto, aproveitemos estes momentos festivos para estar com os nossos familiares e amigos, celebrar a espiritualidade desta quadra, independentemente de qualquer que seja o Credo ou a Religião e/ou de que forma os sintamos. Valorizemos as "pequenas" coisas da Vida. Aproveitemos os momentos de saúde e contribuamos para as "pequenas" coisas do quotidiano dos nossos semelhantes, mas que por vezes fazem toda a diferença!

Quanto à Junta de Freguesia de Paranhos, estamos certos que sabemos que estamos aqui para, no âmbito das nossas competências, fazermos de 2026 um Ano muito melhor! Com todos vós e para todos vós!

FELIZ NATAL E UM EXCELENTE 2026!

Um abraço amigo do
Miguel Seabra
Presidente da Junta de Freguesia de Paranhos



68ª Volta a Paranhos: tradição, desporto e comunidade num só evento

Mais uma edição de sucesso da "Books Help!"



> DESTAQUE

68.ª Volta a Paranhos: tradição, desporto e comunidade num só evento

A 68.ª edição da Volta a Paranhos, uma das provas de atletismo mais antigas e emblemáticas do país, volta a encher as ruas da freguesia Paranhos. Organizada pelo Sport Comércio e Salgueiros e a

Eventsport, a corrida mantém-se como um símbolo de resistência, tradição e espírito comunitário, atraindo todos os anos milhares de atletas — desde profissionais de elite a corredores

amadores e famílias inteiras que fazem da prova um ritual anual.

Mais um ano, a Volta a Paranhos manteve o seu vínculo ao território ao contar com o apoio institucional da Freguesia de Paranhos.

A cada edição, a corrida reúne milhares de participantes de todas as idades. Para muitos habitantes, correr ou caminhar — ou simplesmente assistir — à Volta a Paranhos é uma tradição passada de geração em geração.

Este ano os dez quilómetros foram ultrapassados em primeiro por Wilson Cabral, da CA Olímpico Vianense, aos 30 minutos e 52 segundos, seguido pelos dois salgueiristas, Tiago Silva, a 8 segundos e Ismael Carvalho, a 16 segundos. Na secção feminina, a francesa Alece Finot, dos Amigos do Pedro Seniores, foi a mais rápida com um total de 34 minutos e 9 segundos, seguida por Maria Vinagre, a 4 segundos e com a salgueirista Jessara Santos a fechar o pódio, a 2 minutos e 37 segundos.



Junta de Freguesia de Paranhos apresenta o novo Executivo

Os eleitores de Paranhos decidiram, nas recentes eleições autárquicas, pela continuidade do projeto que tem vindo a ser desenvolvido, renovando a confiança no atual Executivo. É com sentido de responsabilidade e dedicação que assume este novo mandato, prosseguindo o trabalho iniciado há 8 anos, reforçando a proximidade e a eficiência na gestão autárquica.

Mantêm-se em exercício de funções, no Executivo da Junta de Freguesia, Miguel Seabra, responsável pela Inovação, Luís Torres, responsável pelos pelouros da Educação, Desporto, Juventude e Lazer, Catarina Dias, com a Ação Social, e Rui Carreira, com a Cultura. Passam igualmente a integrar este órgão Júlio Campos, a quem caberá a gestão do Património, Obras e Cemitério, Carla Brêa, com o Ambiente e Saúde Pública, e Graça Vasconcelos, com os Recursos Humanos.

O atendimento ao público por parte do Presidente da Junta realiza-se, tal como já sucedia, às segundas-feiras, entre as 9h30 e as 12h30, nas instalações da Junta de Freguesia de Paranhos.

Renovamos, assim, a total disponibilidade deste Executivo para colaborar com todas as entidades públicas, instituições e associações, no sentido de promoverem, em conjunto, o desenvolvimento da



freguesia, reafirmando o compromisso de continuar a agir com rigor e dedicação, dando continuidade

ao trabalho realizado e respondendo aos desafios que se colocam à Freguesia de Paranhos.

> AÇÃO SOCIAL

Paranhenses visitam Figueira da Foz e Óbidos

A Freguesia de Paranhos promoveu, em outubro, mais uma edição do tradicional passeio mensal, iniciativa muito aguardada pelos residentes da freguesia. O destino escolhido levou num total cerca de 300 cidadãos recenseados na freguesia até dois dos locais mais emblemáticos do país: Figueira da Foz e Óbidos.

O almoço buffet decorreu na Quinta da Salmanha, na Figueira da Foz, onde a variedade de iguarias deliciaram os participantes, que muito contribuiu para a boa disposição que marcou o encontro.

Durante a tarde, a viagem rumou a Óbidos, vila de identidade histórica forte e ruas pitorescas. Entre visitas às muralhas, às lojas tradicionais e ao artesanato local, os participantes tiveram



oportunidade de recordar memórias ou descobrir, pela primeira vez, a magia deste destino.

A Freguesia de Paranhos destacou a importância desta iniciativa, sublinhando que os passeios mensais são uma forma de promover o convívio, combater o isolamento social e proporcionar experiências enriquecedoras a quem ajudou a construir a comunidade ao longo das décadas.

Com elevada adesão e um dia marcado por momentos especiais, o passeio confirmou mais uma vez o seu papel fundamental na valorização da população sénior da freguesia. A satisfação dos participantes deixa antever a continuidade desta tradição, que ano após ano fortalece laços e cria novas memórias.

Passeio de S. Martinho



Dia de São Martinho - A Freguesia de Paranhos voltou a cumprir a tradição e celebrou o Dia de São Martinho com mais um passeio cheio de boa disposição e espírito comunitário.

Este ano, o destino foi Santa Marinha do Zêzere, com paragem em Vila Real para conhecer o seu encantador Centro Histórico. Entre conversas, gargalhadas e belas paisagens, o grupo viveu um dia repleto de bons momentos.

No restaurante O Casarão, não faltou um almoço saboroso, as tradicionais castanhas assadas e muita animação. A tarde seguiu com música ao vivo, que pôs todos a cantar e a dançar num ambiente de grande alegria e convívio.

Sendo o último passeio do ano, o Presidente da Junta, Eng.º Miguel Seabra, deixou uma mensagem de agradecimento e esperança, prometendo “muitas novidades e novos destinos para 2026”.

Com iniciativas como esta, a Freguesia de Paranhos continua a aproximar gerações e a promover momentos de amizade e partilha entre os seus fregueses.

Foi um Dia de São Martinho vivido com o coração cheio... e, claro, com castanhas quentinhas à mistura!



Paranhos COMTEMPO – Medida de combate à solidão



A Freguesia de Paranhos, em parceria com a Cruz Vermelha, desenvolveu o projeto Paranhos COMTEMPO, que visa ser uma resposta de prevenção e intervenção, junto da população sénior da freguesia de Paranhos. Os principais objetivos são combater o isolamento social e minimizar os efeitos da solidão, sobretudo dos cidadãos com mais de 65 anos, residentes em Paranhos. Este projeto pretende assegurar visitas domiciliárias, entre outras, com equipas de voluntários experientes e dedicados. Os idosos integrados neste projeto beneficiam de acompanhamento de proximidade, com os voluntários do projeto, no estabelecimento de relações de empatia, escuta ativa e promoção do

envelhecimento saudável. Através de visitas regulares e articulação com outros serviços e valências sociais disponíveis na Rede Social de Paranhos.

Sendo um projeto com uma componente forte de voluntariado, estão abertas as candidaturas para voluntários. A formação e gestão das equipas de voluntários serão realizadas pelo Cruz Vermelha Portuguesa. Venha fazer parte deste projeto!

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

> EDUCAÇÃO, DESPORTO, JUVENTUDE E LAZER

Projeto Entrelaçar visita Casa da Música...

No dia 15 de novembro, demos início ao Projeto Entrelaçar 2025/2026 com uma visita guiada à Casa da Música, um dos edifícios arquitetónicos mais emblemáticos da cidade do Porto. Pais e filhos tiveram oportunidade de conhecer de perto este espaço singular, cuja forma marcante faz parte da identidade cultural da cidade.

Durante cerca de uma hora, fomos acompanhados pelo inspirador José Paulo Ferreira, que apresentou o edifício projetado pelo arquiteto holandês Rem Koolhaas, explicando a sua arquitetura inovadora, as diferentes funcionalidades dos espaços e a programação artística que acolhe. Este imponente poliedro assimétrico de 17 faces, revestido com mármore da Jordânia, foi concebido para celebrar



o ano de 2001, quando o Porto foi Capital Europeia da Cultura, ainda que a obra tenha sido concluída apenas em 2005.

Composto por nove pisos, o edifício deixou todos maravilhados, sobretudo o auditório principal – a Sala Suggia, com os seus 1.100 m², e a elegante Sala Vip, situada no sexto piso. Este espaço multifuncional destaca-se pelos painéis de azulejos que revestem paredes e teto, réplicas pintadas à mão de peças presentes em museus de Portugal e dos Países Baixos.

As salas do Serviço Educativo foram, naturalmente, as favoritas dos mais novos, que se divertiram com o formato e revestimento destes espaços pensados para estimular a criatividade.

... e termina o ano na Fábrica do Chocolate, em Viana do Castelo

Em dezembro, o Projeto Entrelaçar encerrou o ano com uma iniciativa especial: uma visita educativa ao Museu da Fábrica do Chocolate, situada em Viana do Castelo. A ação permitiu que várias famílias descobrissem a origem do chocolate e a história do seu fabrico.

A visita guiada começou com uma viagem no tempo — desde a origem do cacau, cultivado há cerca de 3.000 anos pelas antigas civilizações astecas, até à chegada do cacau à Europa, trazido pelos navegadores espanhóis. Nas cinco salas temáticas do museu, os participantes conheceram os benefícios do consumo moderado de chocolate,

bem como as marcas e fábricas pioneiras, nacionais e internacionais, dedicadas ao fabrico de chocolate em barra e em pó. Também percorreram as etapas de transformação do cacau — desde a semente até ao produto final — explorando a produção de chocolate negro, de leite e branco. Para concluir, as famílias participaram num workshop prático onde assistiram à produção de barras de chocolate. O momento foi descrito como “uma doce experiência de aprendizagem e convívio”, segundo os participantes.

Com esta atividade, o Projeto Entrelaçar reforçou o seu compromisso de oferecer experiências

culturais e educativas às famílias, unindo história, ciência e lazer.



> CULTURA

Exposições dinamizam a Casa da Cultura de Paranhos

Findo o período de férias, a Casa da Cultura reabriu com a exposição “Transe & Som”, numa inauguração que reuniu livros, música e pintura, contando com a colaboração dos artistas Ammil, Luz Henriques, Manela O., Pólen, Manhattan, Jeannine Johnson Maia e muitos mais, que responderam ao convite: “Há um Campo Lindo para reunir os amigos.”

Além de “oferecer” aos convidados dois pisos repletos de obras, os artistas pintaram ao vivo, durante a atuação da Banda Manhattan, numa espécie de transe, que reflete a combinação de talento e paixão pela arte. “Esta Transe & Som tem como sonho final o poder dar as mãos a tão belas mãos. Para uma fusão de uma Arte mais aberta, mais alargada em termos humanos.”, escreve Pólen, mentor deste encontro.



Manuel António – Pólen – natural do Porto, onde viveu 28 anos, atualmente em Castro Laboreiro, é “um eremita da montanha”, dedicando-se à escrita e à fotografia. Durante a noite, pinta e segundo Sérgio Castro, esta “é uma aventura que não dorme e viaja noite adentro”. Sem formação superior na área, quando jovem, com poucos recursos, pintava em papel de embrulhar bacalhau. Atualmente,

reconhecido artista, não gosta de (se) expor sozinho. Assim, reuniu “a pintura da Manela como poesia já devidamente limada e pronta a editar”, “ainda no forno, desligada a forja, fica o espaço e a expectativa em branco para a cerâmica da iluminada Henriques”. Martinho Lima – Ammil – de aluno passou a “irmão” e, na sua sensibilidade, trouxe-nos a sua interpretação do livro “Rapaz do Douro”, de Jeannine Johnson Maia, “que desce das Américas a evocar o nosso Douro filigrânico onde abraça com



refinada mestria o Sr. Eiffel a juntar as margens.” Deste evento singular, resta-nos evocar as palavras de Luz Henriques: “A amizade entre artistas é uma tapeçaria tecida com fios de inspiração mútua, vulnerabilidade partilhada e um entendimento tácito das complexidades do processo criativo. Mais do que um mero laço social, é um santuário emocional onde a alma encontra o seu reflexo no outro”. “Se pretendes viajar com propósito e alma, podes juntar-te à Tribo DÜ”. Este é o lema das viagens

programadas por Dulce Pombo, que têm sempre um carácter humano e/ou solidário. Da viagem ao Vietname e Camboja resultaram belíssimos registos, que, partilhados entre o grupo, foram interpretados como um “testemunho sensível” da beleza e profundidade de uma experiência única, “que nos tocou pela sua luz, pelas suas cores e pela serenidade dos seus povos”. Quando a memória se torna arte, vale a pena ser partilhada. Daí resultou a exposição coletiva de fotografia “Vietnam e Camboja – Registos e Memórias”. O valor das fotografias vendidas reverteu a favor da unidade de pediatria do IPO.

Pelo segundo ano consecutivo, Paranhos recebeu as obras promovidas pelo Atelier MVinhas, vindas do Brasil. Desta feita, estiveram representados dez artistas luso-brasileiros no “Circuito das Artes 2025”, com trabalhos de pintura e de fotografia, alusivos à temática da Inteligência Artificial associada à Arte Digital. Com este intercâmbio cultural, o Atelier MVinhas pretende contribuir para a reflexão da importância da Arte no Mundo.



> CULTURA

Projeto “Um Mês, Uma Visita” no *World of Discoveries*

O projeto “Um Mês, Uma Visita” retomou as suas atividades no mês de novembro, com uma visita ao *World of Discoveries*, no Porto, proporcionando aos participantes uma experiência cultural imersiva e repleta de aprendizagem.

Após uma pausa de alguns meses, a iniciativa voltou a reunir um grupo de paranhenses para um momento de convívio e descoberta, explorando o museu interativo que retrata as viagens e encontros culturais protagonizados



pelos navegadores portugueses. A visita permitiu aos participantes conhecer, de forma lúdica e sensorial, episódios marcantes da história dos Descobrimientos, através de cenários recriados, projeções e experiências multimédia.

O projeto “Um Mês, Uma Visita” terá novas ações nos próximos meses. Acompanhe a nossa agenda e não se esqueça que as inscrições são efetuadas na Casa da Cultura, no primeiro dia útil de cada mês.

Houve Jazz & Blues no Auditório da Freguesia

Na noite do dia 15 de novembro, sábado, o nosso



auditório acolheu um evento musical, direcionado aos apreciadores do jazz e do blues, à semelhança do que vem acontecendo, uma vez por ano, desde 2022.

Desta vez, marcaram presença Mr. Big Johnny & The Citizen Blues e a banda de Cristina Roque, dois quintetos de excelência, que conseguiram cativar o numeroso público presente na mais emblemática sala de espetáculos da Freguesia, numa noite particularmente fria e chuvosa.

A iniciativa “Há Música no Auditório” veio para ficar, sendo que, estes eventos e outros similares, deverão continuar a ter lugar neste espaço, procurando ir de encontro às diferentes sensibilidades e preferências dos paranhenses e de todos aqueles que nos procuram, oriundos de outras geografias, para beneficiarem da nossa



diversificada agenda cultural. Em Paranhos, a Cultura acontece!

O “Fado à Porta” comemorou o 9.º aniversário!

No último trimestre deste ano, a iniciativa “Fado à Porta” cumpriu nove anos de existência. Na sessão levada a efeito no mês de novembro, que teve lugar na sede social do Futebol Clube Amial



Regado, foi assinalado o facto de terem passado nove anos, nesta ocasião, desde que foi realizada a primeira sessão deste projeto, em novembro de 2016. O “Fado à Porta” já foi replicado “aqui e acolá”, em diferentes territórios, comprovando-se os seus méritos e serventia, nomeadamente, no âmbito da salvaguarda e promoção deste género musical, canção urbana popular de Portugal, inscrita pela UNESCO, em 2011, na Lista Representativa do Património Cultural Imaterial da Humanidade. A Freguesia de Paranhos orgulha-se do seu contributo para a divulgação e promoção do Fado, pela concretização deste projeto de sucesso, dinamizado, desde a “primeira hora”, por Sérgio Marques e Cláudia Lopes, dois nomes bem

conhecidos das gentes da “nossa terra”. “Silêncio, que se vai cantar o Fado!”



> AMBIENTE E SAÚDE PÚBLICA

Pharma Paranhos: Uma nova ponte entre a Saúde e a Comunidade

A Freguesia de Paranhos reforçou o seu compromisso com a promoção da saúde pública através do programa “Pharma Paranhos”, uma iniciativa inovadora que aproxima os cidadãos dos serviços farmacêuticos e de bem-estar. Pensado para responder às necessidades reais da população — em especial idosos, doentes crónicos e famílias com menor acesso a cuidados de saúde — o projeto nasce com o objetivo de facilitar o acompanhamento medicamentoso, prevenir doenças e promover hábitos de vida mais saudáveis.

O programa resulta de uma parceria estratégica entre a Junta de Freguesia de Paranhos, Farmácias locais e Profissionais de Saúde da comunidade,

que visa acompanhamento personalizado de doentes polimedicados, um grupo frequentemente vulnerável a erros na toma ou duplicação de substâncias. Desta forma, os farmacêuticos e técnicos orientam os utentes na organização dos seus tratamentos, oferecendo ferramentas como planos de medicação, embalagens organizadoras e aconselhamento individual.

A Junta de Freguesia sublinha que a iniciativa “pretende ser uma resposta prática e próxima, valorizando o papel das farmácias enquanto agentes de saúde de primeira linha”. O objetivo é garantir que a comunidade de Paranhos dispõe de apoio contínuo, acessível e de qualidade.

Com o Pharma Paranhos, a freguesia dá mais um passo na construção de um ecossistema de saúde mais integrado, preventivo e centrado no cidadão. Uma aposta que promete benefícios duradouros e que reforça o papel de Paranhos como exemplo de inovação social no Porto.



+Saúde Oral: Paranhos reforça aposto na prevenção em Saúde



A Freguesia de Paranhos continua dar um passo significativo na promoção do bem-estar da sua população com o programa +Saúde Oral, uma iniciativa comunitária orientada para a prevenção, educação e acompanhamento em saúde dentária. Numa altura em que os problemas orais continuam a ser uma das principais causas de dor, absentismo e perda de qualidade de vida, o projeto pretende tornar a informação e os cuidados básicos mais acessíveis a todos.

O +Saúde Oral surge da colaboração entre a Junta de Freguesia e a Universidade Fernando Pessoa. A Junta de Freguesia de Paranhos destaca que o +Saúde Oral “pretende criar uma cultura de cuidados preventivos, reforçando a literacia em saúde e garantindo que a população tem acesso a informação e acompanhamento de qualidade”. A iniciativa procura, assim, promover mudanças concretas e duradouras, reduzindo a incidência de problemas orais e melhorando o bem-estar geral da comunidade.

Pedalar Sem Idade: dá liberdade sobre rodas aos Seniores da Freguesia

A Freguesia de Paranhos mantém o foco em políticas de envelhecimento ativo, sendo o programa Pedalar Sem Idade, uma iniciativa que devolve aos cidadãos seniores a sensação de liberdade, movimento e contacto direto com a comunidade. Através de passeios em triciclos adaptados — conduzidos por voluntários devidamente formados — o projeto promove o convívio, o bem-estar emocional e a inclusão social.

Inspirado no movimento internacional Cycling Without Age, o programa assenta numa ideia simples, mas profundamente transformadora: todas as pessoas, independentemente da idade ou mobilidade, têm direito ao vento no rosto. Em Paranhos, essa filosofia ganha vida nas ruas, jardins e espaços de convivência da freguesia, onde os passeios permitem redescobrir memórias, conversar, observar a cidade e fortalecer laços.

A Junta de Freguesia de Paranhos sublinha que o projeto “é mais do que transporte: é um gesto de cuidado, humanidade e ligação com as nossas raízes”. A adesão crescente de voluntários e utentes confirma o impacto positivo da iniciativa. Com o Pedalar Sem Idade, Paranhos afirma-se como uma freguesia atenta, solidária e inovadora,

onde a idade não é um obstáculo, mas sim uma etapa da vida que merece ser vivida com

dignidade, alegria e liberdade — sempre com o vento no rosto.



Reformers dinamizam em Paranhos, aulas de Smartphone e Dança Latina

Paranhos é sinónimo de dinamismo social e aposta em atividades inovadoras que promovem inclusão,



aprendizagem e bem-estar. Entre as várias iniciativas destacam-se as aulas de Smartphone e as aulas de Dança Latina, organizadas pelo **Reformers**, que têm vindo a atrair participantes de várias idades e perfis, reforçando o espírito comunitário da freguesia.

Tecnologia ao alcance de todos

As aulas de Smartphone surgem como resposta a uma necessidade cada vez mais evidente: a dificuldade que muitos cidadãos, sobretudo seniores, enfrentam no uso de tecnologias indispensáveis no dia-a-dia. Nas sessões, orientadas por formadores dos Reformers, os participantes aprendem desde os princípios básicos — como fazer chamadas, enviar mensagens ou gerir contactos — até funcionalidades mais avançadas, como aplicações bancárias, consultas de saúde online, fotografias, mapas e medidas de segurança digital.

Num ambiente descontraído e apoio individualizado, as aulas ajudam a ganhar autonomia, confiança e independência digital. Para muitos, trata-se de uma verdadeira porta de entrada para um mundo de comunicação e serviços que antes pareciam inacessíveis.

Dança Latina: ritmo, energia e convívio

Já as aulas de Dança Latina transformam semanalmente o Espaço Sénior Arca d'Água num

ambiente vibrante e cheio de movimento. Desde ritmos como salsa, bachata e merengue, estas sessões promovem não só a atividade física, mas também o convívio, a criatividade e a boa disposição.

Os **Reformers** destacam que a dança latina é uma atividade inclusiva, acessível a todas as idades e níveis de experiência. Além dos benefícios físicos — como coordenação, equilíbrio e resistência — a dança contribui para a saúde emocional, reduzindo o stress e criando oportunidades de socialização. Seja ao som de ritmos contagiantes ou ao deslizar dos dedos num ecrã, os **Reformers** continuam a provar que o conhecimento, o movimento e a convivência são ingredientes essenciais para uma freguesia mais coesa e ativa.



Semana Europeia da Prevenção de Resíduos (EWWR) 2005



A Freguesia de Paranhos voltou a juntar-se à LIPOR para participar na Semana Europeia da Prevenção de Resíduos (EWWR) 2005.

No âmbito da Semana Europeia da Prevenção de Resíduos (EWWR) 2005, que decorreu de 24 a 28 de novembro, a Freguesia de Paranhos convidou

todos os cidadãos a participar numa ação de recolha de material eletrónico já sem uso - por avaria ou obsolescência.

Os equipamentos entregues serão encaminhados para a Recycle Geeks, entidade parceira, que irá analisar e aproveitar cada produto, ou entregar para

reciclagem nos locais adequados. Posteriormente o material reabilitado será para revenda, os lucros obtidos serão doados a instituições da freguesia de Paranhos.

Em paralelo, a Freguesia de Paranhos promoveu um workshop de reparação de computadores, dinamizado pela Recycle Geeks e dirigido aos alunos do Curso Profissional Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos da Escola Secundária Filipa de Vilhena.

A iniciativa teve como objetivo sensibilizar para a importância da reparação, reutilização e prolongamento da vida útil dos equipamentos informáticos.

Os alunos tiveram a oportunidade de pôr mãos à obra, aprender diagnósticos básicos, boas práticas de manutenção e técnicas de reparação que contribuem para um futuro mais sustentável.

Desta forma esta freguesia mantém o compromisso para um ambiente mais saudável.



VIAGEM 2026

MADEIRA

PARANHOS FREGUESIA

VIAGEM DE 3 DIAS

565€

POR PESSOA

INSCRIÇÃO 9 JAN.

AUDITÓRIO DA FREGUESIA DE PARANHOS

DATAS PREVISTAS DA VIAGEM:

- 30 SETEMBRO A 2 OUTUBRO 2026
- 12 A 14 OUTUBRO 2026
- 23 A 25 OUTUBRO 2026
- 29 A 31 OUTUBRO 2026

MAIS INFORMAÇÕES: animacao@jfparanhos.pt

VEFA TRAVEL

> CULTURA

Mais uma edição de sucesso da "Books Help!"

A Freguesia de Paranhos promoveu nos dias 13 a 18 de dezembro, mais uma Feira do Livro Solidária, desta vez na Casa da Cultura de Paranhos.

O programa desta edição da Books Help foi excelente, pelo que agradecemos à Academia de Música de Costa Cabral, proporcionando belíssimo momento musical, assim como, à Escola de Música de Santa Cecília, pelo momento de poesia, dinamizado pelo Grupo de Teatro de Adultos e por fim ao Grupo Coral dos Professores do Porto, pelo concerto natalício.

Este Executivo agradece a generosidade de todos aqueles que visitaram a Books Help - Feira do Livro Solidária, e que contribuíram para o sucesso deste evento, no qual mudaram de mãos cerca de 700 livros, num importante contributo para as famílias mais carenciadas da nossa freguesia.



PRÓXIMAS ATIVIDADES!*

JANEIRO

Fado à Porta | Espaço Sénior Arca de Água

Dia 3 | 17h00
Praça Nove de Abril – Gruta do Jardim de Arca de Água - Porto
Entrada livre

Passeio Mensal “Chaves/ Mirandela”

Dia 7 – 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 16;
- No Espaço Sénior Arca de Água (Gruta do Jardim de Arca de Água) – saída do Vale Formoso (em frente ao antigo cinema) no dia 20.
Recenseados em Paranhos
Custo: 25,00€ (almoço e transporte incluído)
Almoço buffet: Quinta de Samaiões – Chaves
Vagas limitadas

Viagem 2026 - Madeira

Dia 9 - Inscrição às 9h15
Auditório de Freguesia de Paranhos
Recenseados em Paranhos
Custo: 565€
Mais informações: animacao@jfparanhos.pt
Vagas limitadas

Concerto Solidário de Reis

Dia 10 | 21h30
Orfeão de Paranhos
Igreja Paroquial da Senhora do Porto
Entrada livre, contribua com bens alimentares não perecíveis

Inscrição ATL Interrupção Letiva de Janeiro

De 12 a 18 - Inscrição online
Decorre de 26 a 30 de janeiro
Mais informações: educacaol@jfparanhos.pt
Vagas limitadas

Sessão informativa “Doenças Cardiovasculares”

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

Projeto Entrelaçar | Visita guiada ao Paços do Concelho

Dia 17 | 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

Apresentação do livro “As Quintas do Porto”

De 17 | 15h00
De César Santos Silva
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Um Mês...Uma Visita | Visita guiada à exposição “O Motor da República: os carros dos Presidentes”

Dia 21 | 14h00
Inscrição obrigatória, a partir do dia 5 de janeiro, na Casa da Cultura de Paranhos ou através do 225 507 676.
Vagas limitadas

Feira do Fumeiro

De 29 de janeiro a 1 de fevereiro
Praça Nove de Abril - Jardim de Arca de Água
Entrada livre

FEVEREIRO

Inscrição ATL Carnaval 2026

De 2 a 8 - Inscrição online
Decorre a 16 e 18 de fevereiro
Mais informações: educacaol@jfparanhos.pt
Vagas limitadas

Passeio Mensal “Tomar/ Leiria”

Dia 4 – Inscrição das 9h15 às 10h30, nos seguintes locais:
- No Auditório da Junta de Freguesia – saída da Junta no dia 10;
- No Parque Infantil do Amial – saída do Regado no dia 12;
- Nas instalações da Igreja da Areosa (Parque de estacionamento nas traseiras da Igreja) – saída da Areosa no dia 13;
- No Espaço Sénior Arca de Água (Gruta do Jardim de Arca de Água) – saída do Vale Formoso (em frente ao antigo cinema) no dia 18.
Recenseados em Paranhos
Custo: 25,00€ (almoço e transporte incluído)
Almoço: Restaurante O Picadeiro - Tomar
Vagas limitadas

Fado à Porta | Polo Intergeracional

Dia 7 | 17h00
Bairro de S.Tomé - Alameda 25 de Abril, 170, loja 3 (em frente ao Ringue de S.Tomé) - Porto
Entrada livre

Apresentação da Antologia póstuma de Júlio Alberto Allen Vidal Júlião Status Quotidiano

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

Exposição dos Poemas do Concurso Literário “Amor em Poesia”

De 9 a 14
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Um Mês...Uma Visita | Visita guiada ao Museu das Rendas de Bilros, em Vila do Conde

Dia 11 | 14h00
Inscrição obrigatória, a partir do dia 2 de fevereiro, na Casa da Cultura de Paranhos ou através do 225 507 676.
Vagas limitadas

Projeto Entrelaçar | Dino Experience, na Alfândega do Porto

Dia 14 | 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

Cerimónia de entrega dos Prémios do Concurso Literário “Amor em Poesia”

De 14 | 16h
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Baile de Carnaval 2026

Dia 16 | 14h30
Parceria AOSL
Espaço Sénior Arca de Água
Entrada livre

Exposição de Pintura de José Pimenta

De 21 de fevereiro a 3 de março
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Projeto Saúde e Bem-estar | Rastreamentos Gratuitos

Dia 24 | 10h00 às 13h00 e das 14h00 às 16h30
Farmácia Covelo
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Sessão informativa “Doenças Endócrinas”

Dia 25 | 14h30
Geração Saudável - Farmácia da Família
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

“Paranhos Trilhos Tamanhos” | Caminhar para a Saúde Acarinhar

Dia 28 | 11h00 - 12h00
Ponto de encontro: Jardim de Arca de Água
Participação livre, sem necessidade de inscrição prévia

MARÇO

Passeio Mensal “Adega Favaio/ Lamego”

Dia 4 – Inscrição das 9h15 às 10h30, nos seguintes locais:
- No Auditório da Junta de Freguesia – saída da Junta no dia 10;
- No Parque Infantil do Amial (Sede da Associação de Moradores do Amial) – saída do Regado no dia 12;
- Nas instalações da Igreja da Areosa (Parque de estacionamento nas traseiras da Igreja) – saída da Areosa no dia 13;
- No Espaço Sénior Arca de Água (Gruta do Jardim de Arca de Água) – saída do Vale Formoso (em frente ao antigo cinema) no dia 17.
Recenseados em Paranhos
Custo: 25,00€ (almoço e transporte incluído)
Itinerário: Favaio – Miradouro Sra. da Piedade - Lamego
Vagas limitadas

Comemoração do Dia Internacional da Mulher

Dia 6
Visita aos Centros de Dia da Freguesia de Paranhos

Fado à Porta | Centro Infantil Nova Aurora (ANARP)

Dia 7 | 17h00
Rua Armando Laroze Rocha – 4200-047 Porto
Entrada livre

Inscrição ATL Páscoa 2026

De 9 a 15 - Inscrição online
Decorre de 30 de março a 10 de abril
Mais informações: educacaol@jfparanhos.pt
Vagas limitadas

Projeto Entrelaçar | Visita e oficina na Fábrica Paupério

Dia 14 | 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 de Anabela Castro e M^a Jesus Fernandes

De 14 a 27
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

Cãominhada Solidária

Dia 15 | 11h00 - 12h00
Associação VivaAnimal
Ponto de encontro: Parque da Asprela
Inscrição obrigatória

Um Mês...Uma Visita | Visita guiada ao Regimento de Sapadores Bombeiros do Porto

Dia a definir | 14h00
Inscrição obrigatória, a partir do dia 2 de março, na Casa da Cultura de Paranhos ou através do 225 507 676.
Vagas limitadas

Sessão informativa “Doenças Respiratórias”

Dia 18 | 14h30
Geração Saudável - Farmácia da Família
Casa da Cultura de Paranhos
Entrada livre

“Paranhos Trilhos Tamanhos” | Caminhar para a Saúde Acarinhar

Dia 28 | 11h00 - 12h00
Ponto de encontro: Jardim de Arca de Água
Participação livre, sem necessidade de inscrição prévia

Celebração da Páscoa 2026

Dia 31 | 14h30
Parceria AOSL
Espaço Sénior Arca de Água
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 (chamada para a rede fixa nacional) ou geral@jfparanhos.pt
Siga-nos em:

[f](https://www.facebook.com/freguesia.paranhos) [i](https://www.instagram.com/freguesia.paranhos) /freguesia.paranhos