



UNIÃO DAS FREGUESIAS DE
LORDELO DO OURO E MASSARELOS

BOLETIM INFORMATIVO
abril. maio. junho de 2015

ABRIL

07 DE ABRIL

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE

Em comemoração do Dia Mundial da Saúde a União das Freguesias distribuiu, nos Centros de Saúde, um Flyer informativo acompanhado por uma maçã e um lápis.

"Como está a sua saúde?" visa refletir sobre alguns dos hábitos diários que podem auxiliar a ter um dia-a-dia saudável.





Como está a sua saúde?
Reflita alguns dos seus hábitos diários

DIA 07 DE ABRIL
DIA MUNDIAL DA SAÚDE

Celebrado pela primeira vez no dia 07 de Abril de 1950, o Dia Mundial da Saúde foi a data escolhida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para chamar a atenção para hábitos de vida que proporcionam bem-estar físico e psicológico. Aqui deixamos algumas dicas que pode adoptar em prol da sua saúde!



ÁGUA É SAÚDE
Somos constituídos, em grande parte, por água. Beba diariamente cerca de 1,5 a 2 litros de água. Entre outros fatores, a água ajuda a regular a temperatura do corpo pela transpiração, ajuda a expulsar toxinas pela urina e transporta nutrientes e outras substâncias pelo corpo inteiro.



PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS
As atividades físicas melhoram a função pulmonar, a circulação sanguínea e a disposição pessoal, reduzindo o stress, a ansiedade e a depressão. Ajuda, ainda, no controle de peso, para além de contribuir no retardamento do processo de envelhecimento.



UM BOM PEQUENO-ALMOÇO DÁ UM BOM DIA
O pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia. Deve incluir uma peça de fruta de manhã. Para uma alimentação equilibrada dê prioridade aos legumes nas suas refeições principais, em detrimento das gorduras e alimentos com sal. Lembre-se, ainda, de comer devagar!



DURMA BEM
Períodos regulares de descanso melhoram a saúde física e psicológica, aumentam a produtividade e proporcionam uma visão mais otimista da vida. Evite alimentos com cafeína, principalmente à noite e nunca vá dormir com fome. Momentos antes de se deitar, tenha à sua volta um ambiente calmo e descontraído.



DÊ DESCANSO À ROTINA!
Quebre, de vez em quando, a rotina, com uma caminhada, uma visita a amigos ou atividades ao ar livre.
Fugir à rotina diminui o stress.



DEDIQUE TEMPO ÀS AMIZADES
A solidão é um fator que potencia problemas de saúde.
Aproveite o tempo livre para serões descontraídos com os amigos e dedicar tempo à família.

17 DE ABRIL

AÇÃO DE FORMAÇÃO SOBRE A VITIMIZAÇÃO

No dia 17 de Abril realizou-se, no Centro de Convívio do Polo de Massarelos, uma ação de sensibilização e informação sobre o tema “Vitimização”.



Nesta ação, que contou com a colaboração dos agentes Bruna e Paulo Gonçalves do Serviço de Proximidade da PSP e do Comando Metropolitano da PSP, estiveram presentes os seniores que frequentam os equipamentos sociais da autarquia – Centro Social da Arrábida e Centro de Convívio de Massarelos.

21 A 28 DE ABRIL

SESSÕES DE ESCLARECIMENTO “ENERGIA FANTASMA”

Decorreu, entre 21 a 28 de abril, um conjunto de sessões de esclarecimento sobre o que é a (energia fantasma). O objectivo é a consciencialização da sociedade para adoção de comportamentos que permitam eliminar este tipo de perdas energéticas e consequentemente a redução do valor a pagar em cada fatura energética.



Esta iniciativa partiu da Domus Social em parceria com a DECO e a União de Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos, organizando uma vasta lista de sessões de esclarecimento sobre o tema, para chegar ao maior número de pessoas possível.



Assim, ao longo destas sessões foi possível tomar conhecimento que a energia fantasma é um dos principais desperdícios de energia e está escondida em vários equipamentos de todas as casas, como uma televisão em *stand-by*, por exemplo ou o telefone fixo, e que, sendo eliminada permite uma redução da fatura de eletricidade e a conseqüente preservação do ambiente.

23 DE ABRIL

26º ANIVERSÁRIO DO CENTRO SOCIAL DA ARRÁBIDA

No dia 23 de abril, comemorou-se o 26º aniversário de um dos equipamentos de cariz social da União das Freguesias: O Centro Social da Arrábida. O evento contou com a participação da Tuna Feminina do ISCAP, do Grupo Coral do Centro de Dia da Arrábida e o coro da APRe! – Aposentados, Pensionistas e Reformados. Foi um momento de grande confraternização.



25 DE ABRIL

COMEMORAÇÕES DO 41º ANIVERSÁRIO DO 25 DE ABRIL

No dia 25 de abril decorreram as comemorações do 41º aniversário da revolução dos cravos.

Como habitualmente, procedeu-se ao hastear das bandeiras no edifício sede da União de Freguesias.

De seguida, teve lugar uma conferência

“O 25 de Abril e o poder local, democraticidade, liberdade e desenvolvimento” no Salão Nobre do Polo de Massarelos, tendo como orador o Dr. Justino Santos, ex. Presidente da Junta de Freguesia de Massarelos.

No final, houve uma actuação do Grupo de Cavaquinhos do Grupo de Folclore da Escola Secundária Infante D. Henrique, com um excerto do espectáculo *“Maria Faia”*, seguido de um Porto de Honra servido pelos alunos da Escola EB 2.3 - Leonardo Coimbra Filho.



MAIO

08 DE MAIO

INAUGURAÇÃO DA EXPOSIÇÃO “TRANSIÇÕES”

Numa sala repleta de emoção, amigos e seguidores da autora Dalila Garcia foi inaugurada, no dia 08 de maio, a Exposição de Fotografia “Transições” que ilustra, através de trinta imagens selecionadas da fotógrafa, os registos da cidade do Porto ao longo dos anos.



Este projeto está inserido na iniciativa “Re-imaginar a cidade”, organizada pela

União das Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos que visa conhecer, ampliar, divulgar e preservar o património fotográfico do território compreendido por esta União das Freguesias, no quadro do espaço urbano do Porto.

A exposição, patente no Salão Nobre do Polo de Massarelos até ao final do mês de Maio, apresentou trinta fotografias, distribuídas por três grupos de dez imagens, que no local tomam o sentido dos ponteiros do relógio:

- 1º movimento – Do rio à cidade;
- 2º movimento – De um tempo a outro;
- 3º movimento – Passagens e andanças.



15 DE MAIO

PARQUE DA PASTELEIRA ACOLHE ENCONTRO NACIONAL DE EMRC



No dia 15 de maio o Parque da Pasteleira acolheu milhares de jovens para o XIII Encontro de Educação Moral e Religiosa Católica (EMRC).

Eram mais de 14 mil alunos de todo o País, que se reuniram no local para um dia de convívio e actividades lúdicas.

Este ano o certame teve como tema central “EMRC – Encontra um (p)Porto de Alegria!”

23 DE MAIO

DESFILE DO CARRO ELÉCTRICO

Aqui ficam alguns registos da tarde de Sábado, 23 de maio, dia do Desfile do Carro Eléctrico que colocou em cortejo diversas viaturas históricas a circular pela marginal do Porto, com início e término do desfile no Museu do Carro Eléctrico em Massarelos.



Este ano o desfile comemorou o 100º aniversário da Central Termoeléctrica de Massarelos.

INICIARAM-SE EM MAIO

ELIMINATÓRIAS DO II CONCURSO DE FADO AMADOR DA UNIÃO DAS FREGUESIAS

Pela segunda vez com organização enquanto União das Freguesias, o tradicional Concurso de Fado Amador teve início no dia 24 de Maio, com a 1ª eliminatória, realizada nas instalações da Associação de Moradores do Bairro Pinheiro Torres.



JUNHO

30 DE MAIO A 01 DE JUNHO

FESTA DA CRIANÇA



Durante três dias os Jardins do Palácio de Cristal receberam a Festa da Criança, uma iniciativa organizada pela Câmara Municipal do Porto, para celebrar o Dia Mundial da Criança.

Estiveram ao dispor dos mais pequenos várias diversões gratuitas, incluindo insufláveis, jogos tradicionais, circuito de *karting* e pedais, pinturas faciais, passeios de barcos, música, dança e teatro.

Este evento contou com o apoio da União das Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos.



03 DE JUNHO

PASSEIO DA 3ª IDADE

Decorreu, no dia 03 de Junho, o Passeio da 3ª Idade organizado pela União das Freguesias. Nele participaram cerca de 500 utentes.

O destino para um dia de convívio com todos os séniores de Lordelo do Ouro e Massarelos foi Viana do Castelo, com almoço marcado para a Quinta da Malafala.

12 JUNHO A 5 DE JULHO

FESTEJOS S. JOANINOS NA UNIÃO DAS FREGUESIAS



Junho é, por excelência, o mês dedicado às Festas S. Joaninas, espalhadas por toda a cidade. E tal como é tradição, na União das Freguesias a festa não vai parar de 12 junho a 5 de julho, no Jardim do Calém e Cais das Pedras, com animação musical para todos os gostos e que prometem encher os recintos nas noites quentes de Verão.

Para além dos festejos musicais, a União das Freguesias participará nas Rusgas de S. João, a decorrer no dia 04 de Julho, cuja participação será coordenada pela União Desportiva de Massarelos.



19 DE JUNHO

FINAL DO II CONCURSO DE FADO AMADOR

UNIÃO DAS FREGUESIAS DE
LORDELO DO OURO E MASSARELOS

II CONCURSO DE
FADO
AMADOR

FINAL 19 JUN 15. 21H00
CASA DE LORDELO
(RUA ANTÓNIO BESSA LEITE 1007)

ELIMINATÓRIAS

- 1ª ELIMINATÓRIA
24 MAIO 2015 - 17h00
A.M.B. Pinheiro Torres
Bairro de Nuno Pinheiro Torres
BL 5 Nº 271
- 2ª ELIMINATÓRIA
31 MAIO 2015 - 17h00
Associação de Moradores do
Bairro do Vilar
Rua Abade Faria, 51
- 3ª ELIMINATÓRIA
05 JUNHO 2015 - 21h00
Adega Camoa
Rua Alto da Arrabida, 275
- 4ª ELIMINATÓRIA
07 JUNHO 2015 - 17h00
Taberna Porto à Noite
Rua Arrabida, 276
- 5ª ELIMINATÓRIA
09 JUNHO 2015 - 21h00
A. Moradores do Bairro da Mouteira
Rua Pintor Antonio Cruz, 99 A Cave
- 6ª ELIMINATÓRIA
12 JUNHO 2015 - 21h00
A.M.Z. Campo Alegre
Rua Várzea Moura, 65, Cave
- 7ª ELIMINATÓRIA
15 JUNHO 2015 - 21h00
A. Doentes Renas Nº9
Rua Pintor Antonio Cruz, 173/175 - A Tisiering

SIGA-NOS EM
www.uf-lordelouromassarelos.pt
facebook.com/freguesia.LordeloOuroMassarelos

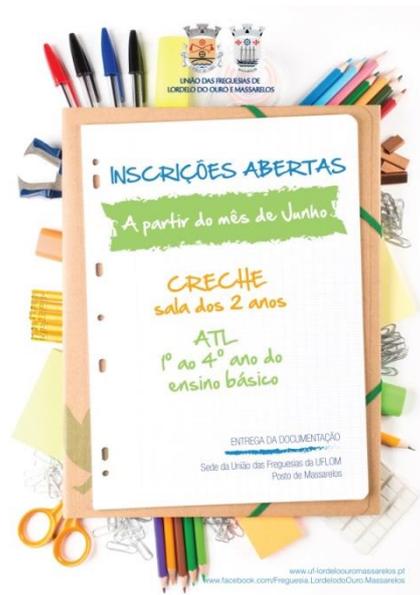
As eliminatórias do fado amador continuarão a decorrer durante o mês de Junho culminando na grande final do II Concurso de Fado Amador da União das Freguesias a realizar na Casa de Lordelo, onde se vai homenagear o Fado, com 14 concorrentes a tentar arrecadar um lugar no pódio.

A PARTIR DE JUNHO

INSCRIÇÕES PARA A CRECHE E ATL DA UNIÃO DAS FREGUESIAS

Estão abertas as inscrições para a sala dos 2 anos da Creche e ATL (1º ao 4º ano do ensino básico) da União das Freguesias.

As inscrições podem ser realizadas na sede e no Posto de Massarelos, sendo necessária a entrega de toda a documentação.



A PARTIR DE 2 DE JUNHO

PASSEIO DO 4º.ANO

Durante o mês de junho decorreram os passeios de finalistas dos alunos do 4º ano:

A Escola da Ponte levou os finalistas a descobrir Lisboa, tendo participado 43 alunos; A Escola Paulo da Gama levou os 18 alunos à Magikland em Penafiel; A Escola do Bom Sucesso no decurso deste mês organiza a viagem a Cinfães à Quinta D'Aventura para os 65 alunos finalistas. As Escolas Básicas do agrupamento de Escolas Dr. Leonardo Coimbra Filho, organizam o passeio conjunto durante o mês de junho com o apoio desta autarquia.

Outras actividades

No âmbito da colaboração com as escolas foi também apoiada a Escola EB Leonardo Coimbra que levou os seus alunos à Mostra artística realizada na Faculdade de Engenharia do Porto e integrada no Projecto "Artways - Políticas Educativas e de Formação contra a Violência e Delinquência Juvenil".

REUNIÕES INSTITUCIONAIS

- Protecção Civil
- Reuniões com as Associações
- Reunião com a Porto Lazer
- Reunião na CCDR-N
- Reunião CMP - PDM
- Unicer

REPRESENTAÇÕES

- Conselho Municipal de Segurança
- Delegação Distrital do Porto da ANAFRE - Gondomar
- ADILO
- Portugal Market Eventos

CEMITÉRIO

A seguir passamos a descrever os serviços prestados no mês de Abril e Maio:

CEMITÉRIO	
INUMAÇÕES	20
EXUMAÇÕES	9
LICENÇAS DE COLOCAÇÃO DE MATERIAIS	10

ACÇÃO SOCIAL – FUNDO DE EMERGÊNCIA

Tendo em conta o quadro anexo, desde 01 de janeiro de 2015, foram gastos € 20.092,06 sendo a maioria dos apoios para pagamento de despesas de Luz (44%) e atribuição de medicação (€ 34%) – ver quadro abaixo. Em termos gerais, foram atribuídos cerca de 350 apoios, abrangendo um total de 230 agregados familiares. As situações em que um agregado já foi apoiado mais do que uma vez prende-se, essencialmente, com pedidos de aquisição de medicação.

Há a salientar a reposição/comparticipação dos agregados no montante global de cerca de € 830,00 o que corresponde a 4% do total gasto. Embora este valor fique muito aquém dos apoios concedidos, sempre que possível procura-se que haja uma participação das famílias. Ainda esperamos que alguns dos agregados cuja prestação de RSI esteve suspensa (e, por esse facto, foram apoiados no pagamento de despesas correntes com habitação) e já está regularizada venham a repor algum montante. No entanto, da conversa com alguns desses moradores, verificamos que será muito difícil uma vez que acumularam algumas dívidas junto de familiares, vizinhos ou amigos e o valor que recebem já nem dá para liquidar todos esses débitos.

TIPO DE DESPESA	MONTANTE
Despesas de Luz	44%
Despesas de Renda	6%
Despesas de Água	9%
Despesas de Gás	2%
Medicação	34%
Outros (próteses, óculos, IMI,...)	5%

SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS

Continuamos a procurar garantir um serviço público de qualidade, eficaz e eficiente, por forma a respondermos adequadamente às solicitações dos cidadãos. No período de Abril e Maio de 2015 foram realizados os seguintes serviços:

POSTO DE LORDELO DO OURO	
ATESTADOS EMITIDOS	238
APRESENTAÇÕES QUINZENAIS REALIZADAS - IEFP	2.805
ATENDIMENTOS REALIZADOS PELOS SERVIÇO DE CTT	3.216
REGISTO DE CANIDEOS	12
LICENÇAS DE CANIDEOS	58
POSTO DE MASSARELOS	
ATESTADOS EMITIDOS	64
APRESENTAÇÕES QUINZENAIS REALIZADAS - IEFP	29
REGISTO DE CANIDEOS	3
LICENÇAS DE CANIDEOS	9



GABINETE DE MEDIAÇÃO

O gabinete de mediação continua a colaborar com as Águas do Porto e com a Domus Social, acompanhando os fregueses a estes serviços, e promovendo acordos de pagamento adequados. No período de Abril e Maio foram realizados 124 atendimentos em Lordelo do Ouro e 65 no Posto de Massarelos.

GABINETE DE PSICOLOGIA

O gabinete de psicologia colabora com esta autarquia desde o dia 2 de Junho, às terças-feiras das 14:30 às 17:30 horas, permitindo o atendimento às várias situações que se enquadram neste âmbito.