



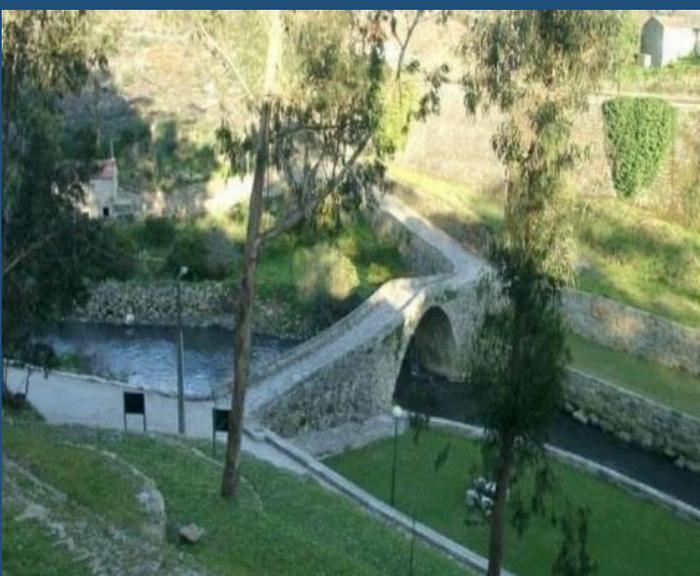
## CUSTÓIAS



## LEÇA DO BALIO



## GUIFÕES





Boletim Informativo Mensal da União das Freguesias Custóias, Leça do Balio e Guifões

Novembro 2024

Redação: Diogo Bernardino (Assessor de Imprensa e Comunicação da União das Freguesias)

Capa com Fotos: Website da União das Freguesias Custóias, Leça do Balio e Guifões

Fotografias: União das Freguesias Custóias, Leça do Balio e Guifões

Acompanhe-nos em:

<https://www.facebook.com/uniaodasfreguesiascustoiaslecadobalioguifoes>

<https://www.instagram.com/ufcustoiaslecadobalioeguifoes/>

[www.jf-custoias-lecabalio-guifoes.pt](http://www.jf-custoias-lecabalio-guifoes.pt)

## **MERCADO SOLIDÁRIO 2024**



O objetivo desta semana é desafiar a comunidade a desenvolver e participar em ações de sensibilização sobre recursos sustentáveis e gestão de resíduos, através de esforços concertados e dedicação, para passar a palavra sobre o consumo sustentável e economia circular dentro das suas localidades.

A Junta da União das Freguesias, como já é habitual, estabeleceu várias parcerias, de forma a dinamizar atividades diversas na União, que foram sendo partilhadas ao longo da semana.

Fechamos esta edição no passado sábado, com mais um Mercado Solidário, desta feita no Centro Cívico de Custóias, onde estiveram disponíveis à população, de forma gratuita, artigos para a casa, livros, roupa, calçado, brinquedos, entre outros, em bom, estado de conservação, que puderam ganhar uma nova vida e uma nova casa, diminuindo, assim, a nossa pegada ecológica e potenciando a reutilização dos materiais.

Fotos: União das Freguesias Custóias, Leça do Balio e Guifões

## **CURSO DE INFORMÁTICA BÁSICA PARA SENIORES NÍVEL 3 TERMINOU A 22 DE NOVEMBRO**



No passado dia 22 de novembro, terminou o Curso de Informática Básica para Seniores, nível 3, promovido pela União das Freguesias de Custóias, Leça do Balio e Guifões, com o apoio do PRR.

Esta turma era composta por 12 elementos, com mais de 65 anos de idade e residentes na nossa União de Freguesias, que com empenho e dedicação, adquiriram novos conhecimentos e habilidades digitais.

Os grandes objetivos destas ações são promover a inclusão digital, proporcionar mais autonomia e qualidade de vida aos idosos do nosso território, contribuindo desta forma para o empoderamento da terceira idade.

Ação Financiada no âmbito do PRR.

Foto: União das Freguesias Custóias, Leça do Balio e Guifões

### **SEMANA EUROPEIA DA PREVENÇÃO DE RESÍDUOS 2024 - PRA' FRENTE SÉNIOR**



O projeto Prá Frente Sénior não quis ficar de fora da Semana Europeia da Prevenção de Resíduos.

Na sessão da passada quinta feira, o grupo criou marcadores de livros reaproveitando materiais em sobra de outras sessões, e fizeram receitas de águas aromatizadas feitas com restos de frutas.

Deram assim nova vida a materiais que de outro modo teriam sido descartados, imbuídos no espírito da Reciclagem e reutilização dos materiais que esta semana preconiza.

Foto: União das Freguesias Custóias, Leça do Balio e Guifões

## **WORKSHOP SOBRE “DESPERDÍCIO ALIMENTAR E A MELHOR FORMA DE RENTABILIZAR O CABAZ DE ALIMENTOS”.**



No âmbito do Programa “Privação Material”, diversas famílias estão a receber apoio alimentar através da União das Freguesias de Custóias Leça do Balio e Guifões.

Estas famílias para além do apoio alimentar realizam diferentes ações de acompanhamento sobre temáticas como a Gestão do Orçamento Familiar, Como Armazenar os Produtos da Forma mais Correta e como evitar o Desperdício Alimentar.

Aproveitando que a temática central da Semana Europeia de Prevenção de Resíduos de 2024 é o desperdício alimentar, em parceria com a Matosinhoshabit e a Lipor, esta União de Freguesias convidou várias famílias a participar num Workshop sobre “Desperdício alimentar e a melhor forma de rentabilizar o cabaz de alimentos”.

Esta iniciativa decorreu no passado dia 19 de novembro, na cozinha do Parque Ecológico do Monte de São Braz e teve como principal objetivo ajudar as famílias a gerir melhor os alimentos que recebem no cabaz alimentar, promovendo uma alimentação saudável e sustentável.

Nesta ação de acompanhamento os participantes aprenderam a confeccionar refeições simples e nutritivas utilizando os produtos do cabaz que recebem. Para além disso, foram fornecidas dicas sobre como conservar os produtos por mais tempo e usar de forma eficiente as sobras das refeições anteriores.

No final todos puderam provar os diferentes pratos que foram confeccionados pelos próprios.

Foto: União das Freguesias Custóias, Leça do Balio e Guifões

## VISITAS CULTURAIS AO MUSEU QUINTA DE SANTIAGO



Durante o mês de novembro, decorreram mais duas Visitas Culturais da União das Freguesias de Custóias, Leça do Balio e Guifões cujo destino foi o Museu Quinta de Santiago, em Matosinhos.

Os dois grupos assistiram a uma visita teatralizada, com personagens que outrora habitaram a Casa, que explicaram a história da Casa Museu bem como partilharam momentos engraçados da época.

O edifício é composto dois pisos musealizados dedicado à história local e social, acolhendo também exposições temporárias.

No amplo jardim que rodeia o Museu foi ainda possível, observar obras escultóricas e apreciar a paisagem.

O Museu, tutelado pela Autarquia de Matosinhos, tem como missão preservar e divulgar a memória histórica de Matosinhos através da arte.

Esta iniciativa da Junta da União pretende promover o envelhecimento ativo e democratizar o acesso à cultura e ao conhecimento, proporcionando aos seus residentes com idade igual ou superior a 65 anos um leque diversificado de visitas a locais de interesse, próximos da sua área de residência.

As visitas realizam-se mensalmente, sendo divulgadas oportunamente as inscrições. Participe na próxima!

Ação Financiada no âmbito do PRR.

#recuperarportugal #ConstruirOFuturo

Foto: União das Freguesias Custóias, Leça do Balio e Guifões

### **QUARTA EDIÇÃO DO VOZES DA MINHA TERRA REALIZOU-SE A 24 DE NOVEMBRO EM CUSTÓIAS**



A quarta edição do Vozes da Minha Terra - Expressão Cultural de um Povo, realizou-se hoje, dia 24 de novembro, pelas 16h00, na Igreja Paroquial de Custóias.

O Rancho Típico de Esposade organizou o evento, numa tarde de polifonias que contou ainda com a participação do Grupo de Cantares Mulheres do Minho de Braga e Cantares de Maçadeiras do Orfeão Universitário do Porto.

A Junta de Freguesia fez-se representar pelo Presidente - Pedro Gonçalves e pelo vogal do Executivo - Júlio Lourenço.

Foto: União das Freguesias Custóias, Leça do Balio e Guifões

## WORKSHOP INTERGERACIONAL



No âmbito da Semana Europeia de Prevenção de Resíduos 2024 (SERP), no passado dia 21 de novembro, esta União das Freguesias desenvolveu em parceria com a Escola Profissional Alternância dois workshops intergeracionais, que tiveram como objetivo sensibilizar a comunidade para a importância de reduzir o desperdício alimentar, bem como promover o conhecimento de técnicas simples e eficazes para reaproveitar os alimentos que sobram.

Os eventos reuniram participantes de diversas faixas etárias, desde crianças até aos idosos, da AFUA, da ASDG e do CCSSG, promovendo uma troca de experiências e práticas sustentáveis no uso dos alimentos. Durante a atividade os participantes puderam observar a confeção de uma receita com sobras e foram dadas algumas dicas de como realizar diferentes pratos de forma criativa.

No final do evento todos puderam provar o resultado!

Estes Workshops fazem parte de uma série de iniciativas promovidas pela União de Freguesias de Custóias, Leça do Balio e Guifões no âmbito da SERP 2024 com objetivo de fomentar a educação ambiental e solidariedade entre gerações, com foco em práticas que contribuem para um futuro mais sustentável.

Foto: União das Freguesias Custóias, Leça do Balio e Guifões

**SEMANA EUROPEIA DA PREVENÇÃO DE RESÍDUOS – CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DO PADRÃO**



No âmbito da Semana Europeia da Prevenção de Resíduos, a União das Freguesias de Custóias, Leça do Balio e Guifões desafiou o Centro Social e Paroquial do Padrão da Légua a fazer uma atividade dentro desta temática.

O CSPPL elaborou um calendário para o ano 2025 com receitas de gastronomia sustentável e de combate ao desperdício alimentar com o contributo do Chefe Hélio Loureiro. Em cada mês do calendário, existe uma receita alusiva à época. A receita do mês de novembro é bolo de castanhas e nozes, a qual foi posta à prova pelos idosos da Instituição numa manhã muito divertida.

Para os interessados, os calendários 2025 poderão ser adquiridos nas instalações do Centro Social e Paroquial do Padrão da Légua (Lar Mãe de Jesus) cuja finalidade dos fundos angariados será para a promoção de atividades com os idosos/crianças da Instituição

Foto: União das Freguesias Custóias, Leça do Balio e Guifões

### **AÇÃO DE LIMPEZA VIA PEDAGÓGICA JORGE SAMPAIO**



O Agrupamento de Escolas Irmãos Passos juntou-se, mais uma vez, à União das Freguesias de Custóias Leça do Balio e Guifões para assinalar a Semana Europeia da Prevenção de Resíduos

Os alunos e professores deste agrupamento de Escolas realizaram no dia 19 de Novembro, uma ação de limpeza na via Pedagógica Jorge Sampaio, que liga a EB Irmãos Passos à EB de Custóias, com o objectivo de sensibilizar a comunidade local para a importância de manter os espaços públicos limpos e reforçar a consciencialização para a necessidade de uma gestão mais responsável dos resíduos.

A iniciativa contou com a participação de 15 alunos e respetivos professores da EB Irmãos Passos.

Foto: União das Freguesias Custóias, Leça do Balio e Guifões

### **CONFERÊNCIA SAÚDE MENTAL REALIZOU-SE A 14 DE NOVEMBRO EM CUSTÓIAS**



Como parte integrante do Plano de Atividades desta União de Freguesias, todos os anos se visa dar ênfase a temas da atualidade, este ano deu-se destaque a um dos temas mais discutidos no âmbito da saúde.

Da adição digital ao envelhecimento ativo, passando pelos projetos na Comunidade, trouxe-se à discussão aquilo que se tem vindo a fazer para a promoção da saúde mental, e o caminho que falta percorrer.

O painel de oradores/as foram: Dr.<sup>a</sup> Rosa Quelhas da ULS Matosinhos; Dr.<sup>a</sup> Cláudia Oliveira da AFUA; Dr.<sup>a</sup> Alexandra Malheiro, especialista em Medicina Interna no Hospital Lusíadas no Porto e Assistente Convidada FMUP e a Dr.<sup>a</sup> Lúcia Oliveira do ICAD I.P.

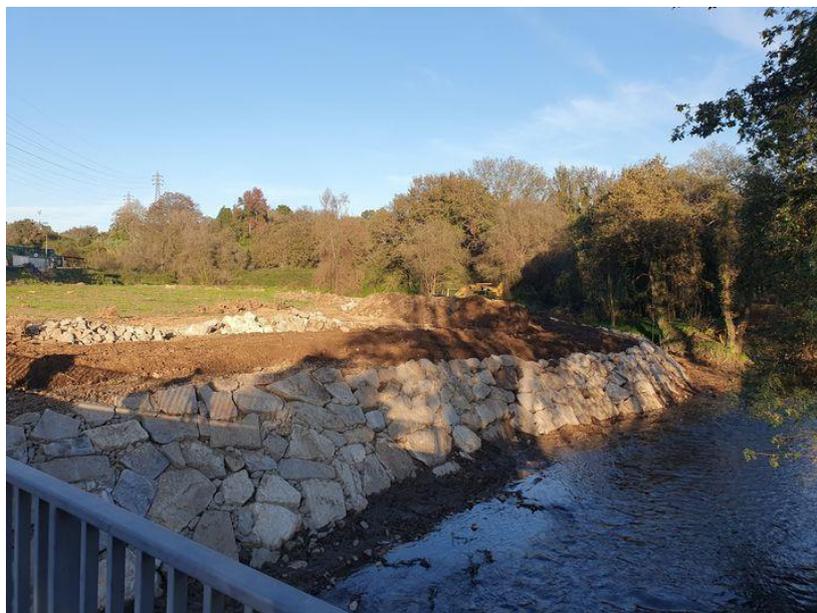
Esta Conferência foi moderada pela Dr.<sup>a</sup> Cristina Santos da AFUA.

Nesta Conferência foram abordados os seguintes temas:

- Saúde Mental e Bem-estar na Comunidade;
- Saúde Mental e Dependência Digital;
- Saúde Mental no Ambiente de Trabalho;
- Saúde Mental no Envelhecimento.

Foto: União das Freguesias Custóias, Leça do Balio e Guifões

## **CONSOLIDAÇÃO DAS MARGENS DO RIO LEÇA**



Consolidação das margens do Rio Leça, junto à Ponte da Lionesa.

Intervenção da responsabilidade da Associação Corredor do Rio Leça no âmbito do programa React.

Foto: União das Freguesias de Custóias, Leça do Balio e Guifões

### **ARRAIAL DE SÃO MARTINHO REALIZOU-SE A 11 DE NOVEMBRO EM GUIFÕES**



A 11 de Novembro, no Salão Paroquial de Guifões, sendo que a chuva não permitiu a realização do arraial no exterior, teve lugar mais um arraial de S. Martinho.

Este ano, a animação esteve a cargo do Rancho Regional de Guifões, do Grupo Folclórico de S. Tiago de Custóias e de Daniel Miranda.

Houve lugar à distribuição de castanhas, honrando a tradição de São Martinho.

Foto: União das Freguesias Custóias, Leça do Balio e Guifões

## **COLOCAÇÃO DE DISSUASSORES NA CONFLUÊNCIA DA RUA DE D. FREI PEDRO MESQUITA COM A RUA DE SANTANA**



Colocação de dissuadores na confluência da Rua de D. Frei Pedro Mesquita com a Rua de Santana, em Leça do Balio.

Intervenção da responsabilidade da Junta da União de Freguesias de Custóias, Leça do Balio e Guifões.

Foto: União das Freguesias de Custóias, Leça do Balio e Guifões

## **ARRANJO DE PASSEIOS NA RUA D.FREI MESQUITA**



Arranjo de passeios na Rua D. Frei Pedro Mesquita, em Leça do Balio, intervenção da responsabilidade da Junta da União de Freguesias de Custóias, Leça do Balio e Guifões.

Foto: União das Freguesias de Custóias, Leça do Balio e Guifões

#### **4.º FESTIVAL DE FOLCLORE VERDEGAR REALIZOU-SE A 3 DE NOVEMBRO**



O Rancho Regional de Guifões organizou a 3 de novembro o 4.º Festival de Folclore Verdegar no Salão Paroquial de Guifões.

Além do grupo organizador atuaram: Rancho Folclórico do Centro Popular do Areinho; Rancho Etnográfico Danças e Cantares de Santiago de Bougado e Rancho Típico da Amorosa.

Foto: União das Freguesias de Custóias, Leça do Balio e Guifões

# CONTACTOS

- **Edifício Administrativo de Custóias - Sede da União das Freguesias:** Largo do Souto, 287 | 4460-830 Custóias

Horário: Segunda a sexta-feira das 9.00h às 12.30h e das 14.00h às 17:30

Telefone: 229 511 144; Fax: 229 554 630

Email: [geral@jf-custoias-lecabalio-guifoes.pt](mailto:geral@jf-custoias-lecabalio-guifoes.pt)

- **Edifício Administrativo de Leça do Balio:** Lugar do Mosteiro | 4465-703 Leça do Balio

Horário: Segunda a sexta-feira das 9.00h às 12.30h e das 14.00h às 17.30

Telefone: 229 011 390/ 220 106 081

Email: [geral@jf-custoias-lecabalio-guifoes.pt](mailto:geral@jf-custoias-lecabalio-guifoes.pt)

- **Edifício Administrativo de Guifões:** Largo Padre Joaquim Pereira dos Santos | 4460-033 Guifões

Horário: Segunda a sexta-feira das 9.00h às 12.30h e das 14.00h às 17.30h

Telefone: 229 578 480

Email: [geral@jf-custoias-lecabalio-guifoes.pt](mailto:geral@jf-custoias-lecabalio-guifoes.pt)

## **SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS**

- **Espaço Cidadão Custóias** | Edifício Administrativo de Custóias: Largo do Souto, 287 4460-830 Custóias

Horário de funcionamento: Segunda a sexta das 09:00h às 12:00h

- **Espaço Cidadão Leça do Balio** | Edifício Administrativo de Leça do Balio: Lugar do Mosteiro, 4465-703 Leça do Balio

Horário de funcionamento: Terças e Quintas das 14h00 às 15h30 (mediante agendamento prévio, a realizar junto dos serviços administrativos no Edifício Administrativo de Leça do Balio)

- **Espaço Cidadão Guifões** | Edifício Administrativo de Guifões: Largo Padre Joaquim Pereira dos Santos, 4460-033 Guifões

Horário de funcionamento: Segunda a sexta das 09:00h às 12:30h e das 14:00h às 17:00h

- **Posto de Correios de Custóias:** Rua António Sérgio (junto ao Edifício Administrativo de Custóias)

Horário: Segunda a sexta-feira das 8.30h às 12.00h

Telefone: 229 558 508

Email: [informacao@ctt.pt](mailto:informacao@ctt.pt)

- **Posto de Correios de Guifões:** Edifício Administrativo de Guifões

Horário: Segunda a sexta-feira das 14.00h às 17.30h

Telefone: 229 578 480

Email: [informacao@ctt.pt](mailto:informacao@ctt.pt)

- **Gabinete de Ação Social Custóias** - Centro Cívico de Custóias | Largo do Souto - Custóias

Horário: Mediante marcação prévia

Telefone: 229 511 144

Email geral: [gas@jf-custoias-lecabalio-guifoes.pt](mailto:gas@jf-custoias-lecabalio-guifoes.pt)

- **Gabinete de Ação Social Leça do Balio** - Lugar do Mosteiro | 4465-703 Leça do Balio

Horário: Mediante marcação prévia

Telefone: 229 011 390/ 220 106 081

Email geral: [gas@jf-custoias-lecabalio-guifoes.pt](mailto:gas@jf-custoias-lecabalio-guifoes.pt)

- **Gabinete de Ação Social Guifões** - Largo Padre Joaquim Pereira dos Santos | 4460-033 Guifões

Horário: Mediante marcação prévia

Telefone: 229 578 484

Email geral: [gas@jf-custoias-lecabalio-guifoes.pt](mailto:gas@jf-custoias-lecabalio-guifoes.pt)

- **Gabinete de Inserção Profissional Custóias** – Centro Cívico de Custóias

Quinta-feira no Centro Cívico de Custóias, no Largo do Souto, 315, 1.º andar, das 10h00 às 12h00 e das 14h00 às 17h00, sem marcação prévia.

Na Segunda-feira; Terça-feira e Sexta-feira o atendimento está sujeito a marcação prévia.

Contactos: Margarida Roque - 911 994 086 - [margarida.roque@adeima.pt](mailto:margarida.roque@adeima.pt)

- **Gabinete de Inserção Profissional Leça do Balio** - Junta de Freguesia de Leça do Balio

Quarta-feira na Junta de Freguesia de Leça do Balio (Edifício Administrativo de Leça do Balio) no Lugar do Mosteiro, das 10h00 às 12h00 e das 14h00 às 17h00 sem marcação prévia.

Na Segunda-feira; Terça-feira e Sexta-feira o atendimento está sujeito a marcação prévia.

Contactos: Margarida Roque - 911 994 086 - margarida.roque@adeima.pt

- **Gabinete de Inserção Profissional Guifões** - Morada: Junta de Freguesia de Guifões

Quinta-feira na Junta de Freguesia de Guifões (Edifício Administrativo de Guifões) no Largo Padre Joaquim Pereira dos Santos das 09h00 às 12h00 e das 14h00 às 17h00.

O atendimento nos outros dias está sujeito a marcação prévia.

Contactos: Beatriz Babo – 938 388 769 – beatriz.babo@jf-custoiias-lecabalio-guifoes.pt

- **Serviço Administrativo Custóias** - Largo do Souto, 287 | 4460-830 Custóias

Horário: Segunda a sexta-feira, das 9.00h às 12.30h e das 14.00h às 17.30h

Telefone: 229 511 144

Fax: 229 554 630

- **Serviço Administrativo Leça do Balio** - Lugar do Mosteiro | 4465-703 Leça do Balio

Horário: Segunda a sexta-feira, das 9.00h às 12.30h e das 14.00h às 17.30h

Telefone: 229 011 390/ 220 106 081

Fax: 229 060 130

- **Serviço Administrativo Guifões** - Largo Padre Joaquim Pereira dos Santos | 4460-033 Guifões

Horário: Segunda a sexta-feira, das 9.00h às 12.30h e das 14.00h às 17.30h.

Telefone: 229 578 480

Fax: 229 578 489

- **Cemitério Municipal e Paroquial de Leça do Balio:** Rua Dom Frei Estêvão Vasques Pimentel

Horário: Segunda-feira a sábado das 8.30h às 18.30h; Domingos e feriados das 8.30h às 13.00h

Telefone: Telefone: 229 011 390/ 220 106 081 - Para qualquer esclarecimento contactar a Junta de Freguesia de Leça do Balio

- **Cemitério de Custóias:** Rua Nova de S. Gens

Horário: Segunda-feira a sábado das 8.30h às 12.30h e 13.30h às 17.30h; Domingos e feriados das 8.30h às 12.30h

Telefone: 229 511 144 - Para qualquer esclarecimento contactar a Junta de Freguesia de Custóias

- **Cemitério de Guifões:** Largo Padre Joaquim Pereira dos Santos

Horário: Segunda-feira a sábado das 8.30h às 12.30h e 13.30h às 17.30h; Domingos e feriados das 8.30h às 12.30h

Telefone: 229 578 480 - Para qualquer esclarecimento contactar a Junta de Freguesia de Guifões



UNIÃO DAS FREGUESIAS

 **CUSTÓIAS** 

**LEÇA DO BALIO**

 **GUIFÕES** 

União das Freguesias de Custóias, Leça do Balio e Guifões

Novembro de 2024