

ARRAIOLOS ATIVA

DESPORTO, SAÚDE & BEM-ESTAR

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS ABRIL | 2023



Aprender para Transformar
- Sensibilização para uso da bicicleta



A Terapia
de Caminhar



Rede Nacional Cuidados
Continuados Integrados



Furões do Alentejo



Pode ler:

3 EDUCAÇÃO

Aprender para Transformar
- Sensibilização para uso da bicicleta

5 TURISMO

A Terapia de Caminhar

8 AÇÃO SOCIAL E SAÚDE

Rede Nacional
Cuidados Continuados Integrados

12 MOVIMENTASSOCIATIVISMO

Furões do Alentejo

14 ATIVIDADES DESPORTIVAS

Calendarização | Mês de abril

Aprender para Transformar

- Sensibilização para uso da bicicleta

EDUCAÇÃO

SERVIÇO DE DESPORTO
CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

No decorrer do mês de Março, foram dinamizadas nas escolas de 1ºciclo do concelho de Arraiolos, várias sessões de sensibilização para o uso da bicicleta.

Estas sessões tiveram como objetivo motivar e sensibilizar os alunos para a utilização deste meio de transporte, tendo sido promovido no âmbito do projeto aprender para transformar, e envolvido as área de atividade desportiva e a área de património e cidadania.

Os professores e tutores das AEC's, tiveram o valioso apoio dos elementos do Núcleo de Cicloturismo de Arraiolos, da Associação de Cicloturismo do Vimieiro e do Núcleo de Desporto Escolar - BTT, que se prontamente se disponibilizaram para ajudarem os alunos a conhecerem o mundo das bicicletas, não só no que diz respeito a aprendizagem e aperfeiçoamento da técnica de pedalar, como também dos comportamentos a adotar no uso da bicicleta na via pública.

Estas atividades realizam-se também devido ao apoio imprescindível do Agrupamento de Escolas de Arraiolos, que disponibilizou e partilhou as suas bicicletas a alguns alunos.



Aprender para Transformar

- Sensibilização para uso da bicicleta

EDUCAÇÃO

Foi também com orgulho que, dia após dia, vimos as escolas repletas de bicicletas, tendo os encarregados de educação respondido de forma bastante positiva a este desafio.

Esta intervenção terminou com uma atividade dinamizada no Road Park, em parceria com a Associação GARE, onde os alunos tiveram oportunidade de utilizar a bicicleta num percurso, que simulava o contexto real de circulação na via pública.

Nesta ação final, estive também presente a Guarda Nacional Republicana através do programa Escola Segura, tendo sido conquistado o objetivo de motivar e praticar ciclismo, como também a intenção de sensibilizar e promover, junto dos alunos, comportamentos e ações de cidadania, prevenção e segurança rodoviária.

Esperamos que todos os alunos continuem entusiasmados e empenhados no uso regular de bicicleta, não devendo esquecer as principais condições de segurança como:



- Usar sempre capacete;
- Tentar circular sempre em vias próprias para o efeito (ciclovias, etc);
- Circular na estrada à direita;
- Não atravessar passadeiras em cima da bicicleta;
- Sinalizar a mudança de direção;
- Se pedalar à noite, utilizar equipamentos apropriados para sinalização adequada (ex: refletor).



A Terapia de Caminhar

TURISMO

TURISMO
CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

Todos reconhecemos que praticar exercício físico apresenta benefícios para a saúde a nível da qualidade de sono, da perda de peso, da diminuição dos níveis de colesterol, da diabetes e da tensão arterial.

O Walking Therapy é uma modalidade terapêutica que integra a psicoterapia individual e o exercício físico em ambientes exteriores, fora das quatro paredes de um consultório em contacto na natureza. É experimentada há vários anos e tem evidenciado resultados extremamente benéficos para a qualidade de vida de quem a pratica, uma vez que alia, de uma forma natural, os três principais eixos da saúde: o bem-estar físico, psicológico e social. Partir à descoberta do nosso concelho a pé é o desafio proposto. Arraiolos conta com 4 percursos, que convida a descobrir o concelho que, habitualmente, fica fora das nossas rotinas.

Atualmente, existem cerca de 30 km's de percursos sinalizados que nos levam a conhecer os monumentos e paisagens do nosso concelho.

ARL PR1 - Entre Pontos e Colinas

Características do Percurso

Nome: Entre Pontos e Colinas

Código: ARL PR1

Tipologia: Circular

Distância: 8,5 Km

Duração aproximada: 2h00 a 2h30

Tipo de piso: Caminhos de terra batida com troços em alcatrão e ecopista (antigo trajeto ferroviário)

Grau de dificuldade: Baixo

Local de Partida: Arraiolos

Local de Chegada: Arraiolos



Mapa do percurso Extensão do percurso: 8,5 km

Legenda do mapa

- Inicio/Fim do percurso
- Observação de Ecossistema de Barragem de Outeira
- Observação de Fauna e da Paisagem
- Ponto de observação do Castelo de Arraiolos
- Observação de rochas
- Antiga estação de CP
- Rio
- Ecopista

Cuidados Especiais e Normas de Conduta

Seguir somente pelo trilho sinalizado;

- Evitar barulhos e ruídos que perturbem a paz local;
- Cuidado com o gado;
- Não incomodar os animais;
- Respeitar a propriedade privada;
- Fechar cancelas e portões;
- Não danificar as culturas;
- Não abandonar o lixo, leve-o até um local de recolha;
- Não fazer lume;
- Deixe a natureza intacta.

Contactos Úteis:

Câmara Municipal de Arraiolos	266490240
Posto de Turismo de Arraiolos	266490254
Bombeiros Voluntários de Arraiolos	266490050
Centro de Saúde de Arraiolos	266499124
Guarda Nacional Republicana	266490700
Proteção à Floresta e Aviso de Incêndio	117
Número de Emergência Médica	112

Entidade Promotora: Câmara Municipal de Arraiolos com a colaboração dos alunos do 7º E e 12º A do ano lectivo 2005/2006 e dos professores Inês Pequeto, Francisco Códices, Violência Magalhães, Ana Fonseca, Nuno Soares, Maria José Alcaravela, Aurora Sá, Anabela Garcia e Luís Silva do Agrupamento de Escolas de Arraiolos.

Design: Mónica do Design de Arraiolos de Arina Vassalo 2006/2007

Entre Pontos e Colinas

...percurso pedestre de Arraiolos

Rede Nacional Cuidados Continuados Integrados

AÇÃO SOCIAL E SAÚDE

ANA MIRA | CELESTE TRAVESSA | CRISTINA CAROCHINHO
UCC ARRAIOLOS



O Dia Mundial da Saúde assinala-se a 7 de abril, com o objetivo de sensibilizar e educar para a importância dos cuidados de saúde.

“A saúde é um direito humano; todas as pessoas deverão ter a informação e os serviços de que necessitam para cuidarem da sua própria saúde e da saúde das suas famílias. Os cuidados de saúde primários acessíveis e de qualidade são a base para a cobertura universal de saúde.”

O tema deste ano - **“Saúde para Todos”** - tem como propósito atingir o mais alto nível de saúde e bem-estar para todos, em todos os lugares. Sendo também uma oportunidade para motivar ações e enfrentar

os desafios de saúde de hoje e de amanhã.

Um dos desafios de saúde atual resulta das crescentes exigências na gestão dos cuidados de saúde, em particular, dos cuidados continuados integrados. Estas exigências são originadas por tendências epidemiológicas e demográficas, entre as quais se podem destacar o potencial declínio do apoio familiar, o aumento da população com níveis de rendimento inferiores aos necessários e as preocupações sociais associadas à qualidade de vida da população.

No que diz respeito aos Cuidados Continuados Integrados, em Portugal, nos últimos anos têm sido definidas políticas e estratégias que têm como finalidade garantir a qualidade na economia de recursos e nos ganhos em saúde, de forma sustentável. Uma das políticas e estratégias criadas com o objetivo de garantir a prestação de cuidados de saúde e de apoio social, foi a Rede Nacional Cuidados Continuados Integrados (RNCCI). Desde 2006 que a RNCCI visa promover a autonomia da pessoa em situação de dependência através da sua reabilitação, readaptação e reinserção familiar e social, assim como a provisão e manutenção de conforto e qualidade de vida, mesmo em situações irrecuperáveis.

Desta forma, compete à Unidade de Missão para os Cuidados Continuados Integrados, enquanto estrutura organizadora e reguladora, zelar pelo acesso e qualidade de respostas às necessidades de cada cidadão.

Para melhorar o acesso dos cidadãos à RNCCI é importante que estes conheçam a sua organização, acesso e funcionamento.

Rede Nacional Cuidados Continuados Integrados

AÇÃO SOCIAL E SAÚDE

ESTRUTURA DA RNCCI

• Comissão Nacional de coordenação

Responsável pelo planeamento nacional, financiamento, monitorização, avaliação, apoio e formação.

• Equipa de Coordenação Regional - ECR

A Equipa de Coordenação Regional é responsável pelo planeamento, gestão regional, contratação, articulação com a coordenação aos níveis nacional e local e monitorização e avaliação da RNCCI.

• Equipa de Coordenação Local – ECL

No concelho de Arraiolos a coordenação é desenvolvida pela Equipa de Coordenação Local (ECL) de Arraiolos / Mora que está sediada na Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) de Arraiolos. A ECL de Arraiolos / Mora, conjuntamente com a Equipa de Coordenação Regional (ECR) e a Equipa de Gestão de Altas (EGA) Hospital, Centro de Saúde, família e comunidade da sua área de abrangência, executa a respetiva monitorização e avaliação da RNCCI a nível local, bem como a articulação e coordenação dos recursos e atividades no seu âmbito de atuação. É responsável pela avaliação das propostas de referenciação, determinação das tipologias de cuidados adequados, escolha das unidades juntamente com a elaboração do Consentimento Informado e Termo de Aceitação (TA), comunicação com a EGA, Centro de Saúde ou família, garantindo a qualidade de cuidados.

• Equipa de Gestão de Altas (EGA) - Hospital e Centro de Saúde

Estas equipas analisam a situação do utente e avaliam as necessidades e critérios para ingresso na RNCCI e enviam as propostas de ingresso na RNCCI à ECL da área da residência do doente/família.

OS CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS ESTÃO CENTRADOS:

- Reabilitação;
- Prevenção/Agravamento;
- Na promoção e envolvimento dos cuidadores;
- Promoção e autonomia e melhoria da funcionalidade;
- Adaptação a incapacidade;
- Qualidade de vida.



Rede Nacional Cuidados Continuados Integrados

AÇÃO SOCIAL E SAÚDE

QUEM TEM DIREITO A CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS?

São utentes dos cuidados continuados integrados cidadãos nas seguintes situações:

- Dependência funcional temporária;
- Dependência funcional prolongada;
- Idosos com critérios de fragilidade (dependência e doença);
- Incapacidade grave, com forte impacto psicológico ou social;
- Doença severa, em fase avançada ou terminal.

O QUE FAZER PARA ACEDER A RNCCI?

A referência dos utentes do concelho de Arraiolos e o acesso dos mesmos a várias tipologias da RNCCI encontra-se neste momento garantido através de várias vertentes:

Através de proposta de admissão à ECL:

- Da **EGA do Hospital**, se o utente se encontrar internado, mediante os critérios definidos na RNCCI.
- Da **EGA do Centro de Saúde**, se o utente estiver em casa, num hospital privado ou noutras instituições ou estabelecimentos, através de um elemento da equipa de saúde familiar da área onde o utente reside, que avalia a situação, mediante os critérios definidos na RNCCI.

AS RESPOSTAS DA RNCCI CONTEMPLAM AS SEGUINTE TIPOLOGIAS DE RESPOSTA:

UC: Unidades de Convalescença (até 30 dias). Dirigida a pessoas com perda de autonomia transitória.

UMDR: Unidade de Média Duração e Reabilitação (de 30 a 60 dias). Dirigida a pessoas com perda de autonomia potencialmente recuperável.

ULDM: Unidade de Longa duração e Manutenção (de 60 a 90 dias). Dirigida a pessoas com doença/processo de doença, com diferentes tipos de complexidade e dependência. Engloba ainda “**descanso do cuidador**”, proporcionando o internamento de situações temporárias, decorrentes de dificuldades de apoio familiar ou necessidade de descanso do principal cuidador, até 90 dias por ano.

UCP: Unidade de Cuidados Paliativos. Dirigida a pessoas com doença complexa e em estado avançado.

ECCI/ ECSCP: Equipa de Cuidados Continuados Integrados Domiciliários/Equipa Comunitária de Suporte em Cuidados Paliativos.

AÇÃO SOCIAL E SAÚDE

- Cuidados domiciliários de enfermagem e médicos (preventivos, curativos, reabilitadores/paliativos);
- Cuidados de reabilitação;
- Apoio psicossocial e de terapia ocupacional, envolvendo os familiares e outros prestadores de cuidados;
- Necessidades de capacitação para a saúde aos doentes, familiares e cuidadores;
- Apoio na satisfação das necessidades básicas e no desempenho das atividades de vida diárias.



Criado inicialmente na freguesia do Sabugueiro, o Clube Furões do Alentejo, com mais de uma década e meia de existência, encontrou na vila de Arraiolos a oportunidade de desenvolver a sua atividade desportiva.

O BTT, a corrida e os trails, quer nos circuitos pedestres do concelho, quer em pleno montado em contacto estreito com a natureza, usufruindo das paisagens inigualáveis do nosso território, são as principais atividades desenvolvidas pelo Clube Furões do Alentejo.

A prática desportiva saudável é um desígnio desta associação, que faz desta atividade um encontro com o meio envolvente e a beleza natural nos lugares percorridos em qualquer prova ou treino. Com cada um dos associados, a escolher aquela que considera a solução mais adequada para uma vida saudável, entram na equação – as caminhadas, a corrida ou as bicicletas – nas suas diversificadas variantes. Constituindo este exercício físico uma conduta saudável, quaisquer que sejam as modalidades integradas na ação do clube, não dispensam de verificação da condição física necessária face à diversidade dos trilhos, cujos percursos apresentam níveis diferenciados de dificuldade, em função da orografia e condições dos caminhos, adaptáveis às características de cada praticante.

O Clube Furões do Alentejo integra, na sua vida desportiva, a organização e participação em convívios e provas nas especialidades/características com as componentes indicadas para os seus atletas, sendo que a vertente competitiva tem tido relevo pelos resultados conseguidos. A organização de provas pelo próprio clube é ainda merecedora de referência pela promoção do desporto e da nossa terra.



De facto, nos últimos anos, os “Furões” obtiveram classificações honrosas nas diversas competições em que participaram, nomeadamente, na Meia Maratona de ÉVORA, III Meia Maratona dos Descobrimentos, 25.º Meia Maratona de Lisboa, Maratona de Lisboa EDP ou Meia-Maratona BTT FestivalBike – Santarém.

Os atletas do Clube Furões do Alentejo chegaram ao pódio:

1.ª Natur Race

Farmácia dos Álamos

Ricardo Russo - 2.º na M23

Trilhos de Mértola

António Antas – 1.º lugar M55

Ana Mira – 1.º lugar na Geral / 1 lugar M35

Manuel Macau – 1.º lugar M60

2.º Trilho da Herdade dos Hospitais

Montemor-o-Novo

Ana Mira 1.ª Classificada Feminina Geral

e 1.ª Classificada Seniores Femininos

Cândida Lóios 2.ª Classificada F50

Vítor Pereira 3.º Classificado M40

Manuel Macau 1.º Classificado M60

Trail dos Açores

Vila de Povoação, Ilha de São Miguel

Manuel Macau – 1.º lugar M60

Ana Mira – 3.º lugar M35

António Antas – 3.º lugar M55



Evidente é a ligação saúde-natureza com o exercício físico e as vantagens para quem partilha trilhos, percorre caminhos, corre por estradas e persegue sonhos em manhãs frescas de leves brisas ou perto do céu em maiores subidas e elevadas altitudes, sem descurar os percursos a pé e o desfrutar do prazer da atividade física ao ar livre, bem como dos proventos para a saúde e o bem estar, do caminhar no meio da natureza.

CALENDARIZAÇÃO | ABRIL

Arraiolos

Futebol 11 | Séniores

2 abril | 16:00 | Campo Municipal Cunha Rívara
LCDA x GD Portel

Santana do Campo

Futebol 11 | Séniores

2 abril | 16:00

Campo Aliança do Povo - Heróis 25 de Abril
FC Santana do Campo x Estrela Escouralense

Arraiolos

Torneio de Malha

2 abril | 09:00 | Campo Municipal Cunha Rívara
Consultar programa específico

Arraiolos

Clube de Pesca Desportiva | Aniversário

9 abril | 09:00 - Barragem da Oleirita

Consultar programa específico

Arraiolos

Futebol 11 | Benjamins

15 abril | 10:30 | Campo Municipal Cunha Rívara
LCDA x Estrela de Vendas Novas

Arraiolos

Futebol 11 | Júniores B

15 abril | 15:00 | Campo Municipal Cunha Rívara
LCDA x Calipolense CD Vila Viçosa

Arraiolos

Futebol 11 | Iniciados

16 abril | 10:00 | Campo Municipal Cunha Rívara
LCDA x Valenças Sport Club

Arraiolos

Futebol 9 | Infantis

16 abril | 10:30 | Campo Municipal Cunha Rívara
LCDA x Redondense FC

Arraiolos

Futebol 11 | Séniores

16 abril | 18:30 | Campo Municipal Cunha Rívara
GD S. Pedrense x CCRD Cortiçadas de Lavre

Arraiolos

Futebol Sub 10 | Benjamins

22 abril | 10:30 | Campo Municipal Cunha Rívara
LCDA x GD Portel

Arraiolos

Torneio de Malha | Torneio 25 de Abril

25 abril | 09:00 | Campo Municipal Cunha Rívara
Consultar programa específico

Arraiolos

Futebol Sub 11 | Séniores

30 abril | 16:00 | Campo Municipal Cunha Rívara
LCDA x GR. União Sport

Arraiolos

Futebol Sub 10 | Benjamins

25 março | 10:30 | Campo Municipal Cunha Rívara
LCDA x GDR Canaviais

Arraiolos

Clube de Pesca Desportiva

Comemoração do dia 25 de Abril

30 abril | 09:00 | Barragem da Oleirita
Consultar programa específico





Caminhada do Ambiente

CARRASCAL / ALDEIA DA SERRA

15 ABRIL | CONCENTRAÇÃO | 8H30

SEDE DA JUNTA DE FREGUESIA S. GREGÓRIO

Caminhada a iniciar no Carrascal tendo como objetivo a limpeza e recolha de lixo das zonas de passagem até à Aldeia da Serra seguindo-se um almoço convívio (assado de borrego) para todos os participantes na iniciativa.

Inscrições até 12 abril (condicionadas ao número de vagas existentes)

União de Freguesias de S.Gregório e Santa Justa
ou online www.cm-arraiolos.pt

Organização: União de Freguesias de São Gregório e Santa Justa | Câmara Municipal de Arraiolos | Sociedade 1.º Novembro | Sociedade Recreativa da Aldeia da Serra

Apoio: GNR | Bombeiros Voluntários de Arraiolos





TRAIL E CAMINHADA DA LIBERDADE 16 de abril

Trail | ± 14 km
Caminhada | ± 10 km

Convívio da União de Freguesias
da Gafanhoeira (São Pedro) e Sabugueiro

Concentração

8H30 | Sabugueiro - Largo da Santa Clara

9H00 | S. Pedro da Gaf. - Largo da Lezíria

9H30 | Partida - S. Pedro da Gafanhoeira

13H00 | Almoço com animação musical com “Plano B”

INSCRIÇÕES: 7,50€ com almoço

- Até dia 15 de abril, na Sede da Junta de Freguesia em São Pedro da Gafanhoeira ,
Sede da Junta de Freguesia no Sabugueiro e online.

Transportes : solicitar no ato de inscrição (organização disponibiliza transporte)

Organização: União de Freguesias da Gafanhoeira (São Pedro) e Sabugueiro | Câmara Municipal de Arraiolos | Associação de Jovens do Sabugueiro | GDSPedrense | Sociedade Recreativa S. Pedro da Gafanhoeira | União Futebol Clube Sabugueiro | Sociedade Recreativa Irmãos Unidos Sabugueiro | Ass. Reformados Sabugueiro | Gafanhori | Clube Desportivo de Malha de S. Pedro “Os Pioneiros”

Apoio: GNR | Bombeiros Voluntários de Arraiolos



49.º ANIVERSÁRIO

24 abril
19H00

MINI CORRIDA DA LIBERDADE

SANTANA DO CAMPO | Praça 1.º de Maio

PARTICIPANTES ATÉ AOS 8 ANOS

podem ser acompanhados por 1 adulto

PARTICIPANTES DOS 9 AOS 12 ANOS

19H30

ARRAIOLOS | Praça do Município

PARTICIPANTES ATÉ AOS 8 ANOS

podem ser acompanhados por 1 adulto

PARTICIPANTES DOS 9 AOS 12 ANOS

Percurso - Praça do Município, Rua Alexandre Herculano, Rua Lima e Brito, Rua Combatentes da Grande Guerra, Travessa da Balança e Avenida 1.º de Maio.

Inscrições: Até 21 de abril Câmara Municipal de Arraiolos e Junta de Freguesia de Arraiolos ou on-line em www.cm-arraiolos.pt

24 abril
19H15

ESTAFETA 25 DE ABRIL

PARTIDA | SANTANA DO CAMPO | Praça 1.º de Maio

CHEGADA | ARRAIOLOS MULTIUSOS

PERCURSOS

1.º Percurso - Partida do Lg.º 1.º Maio, Rua 25 de Abril, Estrada Municipal de Santana do Campo, Monte da Palmeira (Passagem de Testemunho).

2.º Percurso - Estrada Municipal de Santana do Campo até à entrada do cruzamento com E. N. 370 (Passagem de Testemunho).

3.º Percurso - E. N. 370 sentido Arraiolos, rotunda do Campo de Futebol, Mirante, Praça do Município (Passagem de Testemunho).

4.º Percurso - Rua Alexandre Herculano, Rua Lima e Brito, Bomba Repsol, Ponte, E. N. 370, Ilha da Boavista (Passagem de Testemunho).

5.º Percurso - Ilha do Castelo, Ponte, Bomba Repsol, Rua Combatentes da Grande Guerra, Travessa da Balança, Av. 1.º Maio, Meta frente ao Arraiolos Multiusos.

Inscrições: Até 21 de abril Câmara Municipal de Arraiolos e Junta de Freguesia de Arraiolos ou on-line em www.cm-arraiolos.pt

Organização: Câmara Municipal de Arraiolos | Junta de Freguesia de Arraiolos

Apoios: GNR | Bombeiros Voluntários de Arraiolos | Clube de Pesca Desportiva de Arraiolos
Núcleo de Ciclismo de Arraiolos.



Campeonato Municipal **MALHA | 2023**

1.ª PROVA | VALE DO PEREIRO | 2 de abril | 14H00

Org. Grupo Musical e Recreio Valpereirense

2.ª PROVA | CARRASCAL | 16 de abril | 09H00

Org. Sociedade Recreativa 1º Novembro

3.ª PROVA | BARDEIRAS | 23 de abril - 09H00

Org. Sociedade Recreativa 1º Janeiro

4.ª PROVA | ARRAIOLOS | 25 de abril | 09H00

Org. "Clube Desportivo de Malha de Arraiolos "Os Malhadores"

5.ª PROVA | S.PEDRO DA GAFANHOEIRA | 30 de abril | 9H00

Org. Clube Desp. de Malha de S. Pedro da Gafanhoeira " Os Pioneiros"

Inscrições nas provas, são feitas junto de cada coletividade responsável pela organização.

No final das cinco provas será apurado o vencedor em cada escalão, sendo que terão que ser cumpridas as seguintes condições:

- Pelo menos um dos participantes terá que ser residentes e/ou naturais do concelho de Arraiolos;
- As duplas terão que ser mantidas com os mesmos elementos em todas as provas;
- Só serão contabilizadas as prestações das duplas que participem no mínimo em 3 provas do campeonato;
- Por participarem na prova, as duplas ganham automaticamente 2 pontos;
- Em cada prova as duplas que conquistam lugar no pódio ganham os seguintes pontos: 5.º Lugar - 3 pontos; 4.º Lugar - 4 pontos; 3º Lugar - 5 pontos; 2º Lugar - 6 pontos; 1º Lugar - 7 pontos

Ficha Técnica

Propriedade: Câmara Municipal de Arraiolos

Redação: Câmara Municipal de Arraiolos,
Unidade de Cuidados na Comunidade de
Arraiolos, Agrupamento de Escolas de
Arraiolos

Design Gráfico: GRIC

