



ASSOCIAÇÃO DOS REFORMADOS,
PENSIONISTAS E IDOSOS DO
CONCELHO DE FARO

Boletim Informativo da A.R.P.I.

Boletim n.º 66

JANEIRO/ MARÇO

2018

O Boletim divulgará as actividades da A.R.P.I., assim como tudo o que possa interessar à Pessoa Idosa, estando aberto a toda a colaboração.
Sede: Praceta São Tomé e Príncipe – 8000 Faro Tel.- 289 806142 - E – mail: geral@arpi-faro.pt – Site:www.arpi-faro.pt

EDITORIAL

DIVAGANDO

E não é “*divagando*” sobre o passado, filmes de António Silva, canções de Amália e outras lembranças que libertamos o nosso sentimento, porque, somos aquilo que somos...!

Vou “divagar” sobre um passado/presente que me tem dado alguma satisfação, desde que me associei na ARPI.

A Associação de Reformados Pensionistas e Idosos implementa hoje, *“uma valência ocupacional dirigida a todos aqueles interessados a utilizar as suas competências na produção de bens educativos, sociais e culturais através da palavra escrita, da prática do ensino de idiomas, da poesia, e futuramente, das artes plásticas, das artes cénicas, da música, da dança, do multimédia e de muitas outras formas artísticas clássicas, contemporâneas ou inovadoras”*.

Destaco o apoio que é dado em “*Sociais e Culturais*”, que é de imensa importância, com as inúmeras viagens cujos percursos, estudados e preparados pela *Cristina*, vão de um a vários dias, que proporcionam aos associados, a custos económicos, cujo serviço é marcado e pago à *Paula*, para conhecerem o património cultural que se estende de Norte a Sul do país e até à vizinha Espanha; como teatros, museus, monumentos e outros eventos, que de outra maneira poderia ser impossível de desfrutar, sempre em ambiente de amizade e fraternidade, com segurança de condução pelo motorista *Miguel* que recorro como meu aluno.

Fico satisfeita quando visito a Sede da ARPI e verifico, na sala de atividades, o(a)s associado(a)s mais idosos a elaborarem com satisfação, trabalhos que individualmente nas suas casas não se sentiriam motivados.

E destacar, entre outros, o “*apoio domiciliário*” que algumas funcionárias prestam aos associados. Um serviço bastante relevante.

Termino relembrando o meu vizinho e amigo, o saudoso Presidente *António Justo*, que foi um grande obreiro da existência e desenvolvimento da ARPI, em parceria com elementos importantes da nossa cidade, que todos nos devemos orgulhar, e agradecer à presente Direção, aos funcionários e sócios que se empenham para que a ARPI continue a ser uma das Associações mais criativas e sociais do nosso país.

Um abraço para todos!

Isabel Coelho
Sócia n.º 1318

NESTA EDIÇÃO LEIA:

Editorial; Dicas Jurídicas; Visita a Sintra..., “Histórias contadas...”; Réveillon; Mulher; Provérbios; Anedota; Gente da A.R.P.I.; Sabia que...; Mezinhas Caseiras; Cantinho da Saúde; Anagrama Geográfico; Receitas Sem Fronteiras; Notícias da ARPI; Plano de Atividades para Maio 2018.



DICAS JURÍDICAS

Conceição Céu – Advogada

conceicaoceu@gmail.com

NOVO IMPOSTO SOBRE AS HERANÇAS INDIVISAS



O Orçamento do Estado para 2017 criou um novo imposto o **Adicional ao Imposto sobre Imóveis (AIMI)**, que entrou em vigor no passado dia 1 de janeiro de 2018 e que recai sobre as heranças indivisas. Entende-se então por **herança indivisa** os bens que determinada pessoa possui à data do seu falecimento, que após a abertura da sucessão entre todos os herdeiros os mesmos mantém - se em comum ou seja não procederam à sua partilha (arts.2031, 2097, 2101 do Código Civil). Entre a abertura da sucessão e a partilha dos bens do falecido todo o património permanece na indivisão e o direito de cada herdeiro recai sobre a totalidade da herança, sendo administrada em regra pelo cabeça do casal. Todos nós conhecemos situações de heranças que por descuido ou divergências entre os herdeiros vão-se mantendo indevidas entre diversas gerações, daí que como forma de forçar os herdeiros a fazer as partilhas a Autoridade Tributária tenha criado o Adicional ao Imposto Municipal sobre Imóveis (AIMI) na qual este novo imposto vai incidir sobre todas as **heranças indivisas cujo valor patrimonial tributário dos imóveis seja superior a 600.000 euros**. Este imposto abrange tanto os proprietários como os usufrutuários dos bens imóveis que fazem parte da herança indivisa. Para tanto o cabeça do casal deverá enviar via eletrónica uma declaração a identificar os herdeiros o quinhão de cada um, isto entre 1 a 31 março. Excecionalmente, este ano pode entregá-la entre 15 de março e 15 de abril.

Posteriormente entre 1 a 30 de abril, (este ano excecionalmente o prazo será entre 15 de abril a 15 de maio) os herdeiros terão que confirmar que aqueles elementos estão corretos, de forma a que a Autoridade Tributária quando aplique o imposto o divida por cada herdeiro, de forma proporcional com o seu quinhão hereditário. Este novo imposto (AIMI) é apurado no mês de junho de cada ano a que o imposto disser respeito, devendo ser pago durante o mês de setembro.

Mais, se os herdeiros forem casados sob o regime de comunhão de bens, e que não optem pela tributação conjunta para efeitos do adicional ao Imposto Municipal sobre Imóveis, têm de entregar uma declaração conjunta identificando a titularidade dos prédios que são bens próprios de cada um deles e os que são bens comuns do casal, se pretenderem ser tributados individualmente em função dos seus prédios e da sua parte nos bens comuns, pois caso contrário arriscam-se a pagar duas vezes pelo património que foi herança de só um dos cônjuges. Concluindo cá continua o zé povinho a pagar..!

Dra. Conceição Céu

Visita a Sintra, Museu do Ar e Palácio de Queluz

A 6/12/2017, inseridos na Excursão nº 43 da ARPI, saímos de Faro com destino a Sintra, para visitar o **Museu do Ar**, na Base Aérea nº 1 onde está instalado.

Iniciámos a visita no hangar principal com 3.000 m², aí podemos apreciar mais de 40 originais e réplicas de aeronaves desde os primórdios da aviação militar e civil que documentam os últimos cem anos da aviação em Portugal. Na sala dos pioneiros podemos ver fotos e documentos das várias épocas, como os primeiros voos efectuados por Sacadura Cabral, Gago Coutinho, Sarmento de Beires, Brito Pais, Humberto da Cruz e Carlos Bleck, têm um destaque especial.



Na sala reservada à TAP, onde se conta a história da companhia desde a sua fundação em 1945, podemos ver o primeiro simulador de voo, bem como fardamentos e loiças usadas à época. A ANA, também tem o seu espaço, onde se pode ver a maqueta original do Aeroporto de Lisboa, inaugurado em 1942, equipamentos, mobiliários originais e a primeira torre de controlo de tráfego Aéreo.

No espaço dedicado à guerra colonial, de Angola, Moçambique e Guiné, pode-se ver ao vivo, aviões e helicópteros utilizados neste conflito.

Após o almoço, em Sintra, seguimos para uma visita ao **Palácio de Queluz**. A sua construção teve início em 1747, pelo arquitecto português Mateus Vicente de Oliveira no estilo rococó e neoclássico (foi referido muitas vezes como a Versailles portuguesa), foi concebido como refúgio de verão para D. Pedro de Bragança, que mais tarde se tornou esposo de D. Maria I. Foi residência de D. João VI e sua família até à partida da família real para o Brasil.

Fomos acompanhados por um guia que nos proporcionou hora e meia de percurso a todas as dependências visitáveis, salões com vários estilos, aposentos reais, a capela, mobiliário da época, fotos de reis, rainhas e príncipes. Por fim percorremos os deslumbrantes jardins, após o que regressámos a Faro.



Como responsável pela mesma sinto que cumprimos os objectivos de convívio e enriquecimento cultural dos nossos associados.

*Joaquim António Ramalho (Sócio nº.1547)
Membro do Conselho Fiscal*



“HISTÓRIAS CONTADAS, SORRISOS PARTILHADOS “



Este é o nome de um novo projeto, em execução, da Câmara Municipal de Faro, destinado às pessoas com mais de 60 anos e que decorre no Auditório da Biblioteca Municipal António Ramos Rosa, junto à Alameda João de Deus. Visa o mesmo ajudar «à inclusão e bem estar dos idosos e a ocupação dos tempos livres» e concretiza uma parceria e articulação de esforços entre o Município, através do Gabinete de Apoio ao Idoso e o Banco Local de Voluntariado e teve o seu início no dia 3 de Março reforçando as colaborações com a Plataforma Saúde em Diálogo (E5D). Coração Amarelo (ACA) e a Universidade do Algarve. O ato inaugural constou de uma sessão formativa sob o lema «O Voluntariado com Idosos: desafios e perspetivas de intervenção orientado pela Dra. Helena Cadete, da Associação Coração Amarelo.

*João Leal (Sócio nº. 1952)
Presidente da Assembleia Geral*

RÉVEILLON 2017/2018

A 29 de Dezembro de 2017, um grupo de sócios da ARPI, partiu para a festa do Réveillon 2017/2018, na Guarda, no Hotel Lusitânia e Spa de 4 Estrelas.

A paragem para o almoço foi no Restaurante perto do Entroncamento. Um almoço de ementa deliciosa, e bom atendimento pessoal.

Após o almoço, fez-se uma visita panorâmica ao Parque Verde do Bonito, com o nosso motorista, o Sr. Miguel, dando o seu melhor, para que se tirassem algumas fotos.

Não se visitou a Igreja de N.S.de Fátima, por se encontrar encerrada.

Na hora prevista, chegámos à Guarda, onde ficámos no Hotel atrás mencionado. Fomos muito bem recebidos e ficámos muito bem alojados.

No dia seguinte fomos à cidade da **Guarda para visitar a Sé**, onde vimos o altar-mor composto por um retábulo com uma centena de figuras esculpidas em pedra de Ançã.

Guarda é conhecida pela cidade de 5 Fs – **Forte – Farta – Fria – Fiel e Formosa**.

Fomos almoçar ao **Sabugal**.

Após o almoço visitámos o presépio caraterístico da cidade e o Castelo Medieval.

Continuámos o passeio com a visita à conhecida aldeia de **Sortelha**.

No 3º dia fomos até **Manteigas**, visitar o Viveiro das Trutas. Seguiu-se para a **Serra da Estrela**, com tempo livre para apreciar o que ela tem de belo.

O almoço foi em Pinhanços com uma pequena paragem em Celorico da Beira.

Chegados ao Hotel Lusitânia, começou a azáfama da preparação para o **Réveillon da passagem do Ano**.

Um Réveillon maravilhoso. Uma ementa de categoria e boa música ao vivo. A Sala, magnificamente decorada, deu-nos muita satisfação.

Já em 2018, e após o almoço seguimos viagem para Castelo Branco, para visitar o Castelo e o Miradouro.

Todas as visitas foram bem esclarecidas pela nossa guia Manuela Lopes, mostrando todo o seu potencial de conhecimentos preparando a viagem com um bom trabalho de pesquisa. Durante a viagem leu um poema do Sr. Madeira, dedicado aos Jogos Olímpicos de 1984, um poema de Vivaldo Beldade, e versos do poeta Augusto Gil, foi uma guia de muitas estrelas.

O sócio Leandro Carromba, animou o grupo, declamando poemas de sua autoria.

Agradecemos à ARPI esta viagem.

Também agradecemos, ao nosso motorista o Sr. Miguel a sua extraordinária competência.

Do sócio Miguel Brito, um pensamento, que mostra o espírito da ARPI:

*“Se quer viajar seguro
Viaje na ARPI
Porque é o futuro”*

*Lúisa Carvalho
Sócia n.º 2801*



MULHER

Oito de Março o teu dia
Ter labutas sem parar
De manhã tratas os filhos
E segues para trabalhar

Mulher que sempre lutaste
Trabalhando dia a dia
Tu és uma lutadora
Mas enfim tens o teu dia

És mãe irmã e amiga
És tudo isto e muito mais
És mulher e muito querida
És a filha dos teus pais

Foste uma vencedora
Padeira de Aljubarrota
Instrumento de trabalho
Não quisestes a derrota

Oh mulher Alentejana
No campo ao sol a ceifar
Eu dou-te muito valor
Tu sabes bem trabalhar

Defendes os teus direitos
Lutas pela igualdade
Mulher, com braço de ferro
Falas pela humanidade

Nas artes, cultura e política
Mulher dás o teu melhor
E em casa com os filhos
Dás-lhe todo o teu amor

És esposa fervorosa
Símbolo da humanidade
Dás amor e dás carinho
Dás ternura e bondade

Na fábrica e na empresa
Queres aquilo que é teu
Pois eu sou trabalhadora
E quero aquilo que é meu

Coragem, força e brio
São coisas muito precisas
Que as mulheres se unam
E que sejam sempre amigas

*Aldegundes Nunes
Sócia n.º 3574*

PROVÉRBIOS

Sofre de medo quem tem medo de sofrer.

Todo o começo é difícil.

Recolha de F. D. (ARPI)

ANEDOTA

O homem pergunta ao alentejano:

-Então você está a cavar sentado!?

-Estou, pois. Já experimentei deitado, mas não consigo.

Recolha de F. D. (A.R.P.I.)

GENTE DA A.R.P.I.

JOSÉ FERRO DIAS



José Ferro Dias

José Ferro Dias e António Justo



José Ferro Dias e João Manjua Leal

Antes da atual fase em que a saúde tem sido afetada profundamente e a sua vida normal, era do quotidiano encontrar-se todos os dias na nossa sede, na Praceta São Tomé e Príncipe, de modo próprio na área dos jogos o nosso prezado consócio e dedicado dirigente José Fernando Ferro Dias, para todos e com afetividade tratado apenas pelo «Zé Ferro». Aposentado da profissão de tipógrafo, que durante décadas exerceu com excelência na Tipografia União, arte que herdou de seu pai, um dos maiores artistas compositores, quando os testes eram compostos caráter a caráter, o «Zé Ferro» foi admitido como sócio, de que detém o número 2457, e por proposta do que foi um dos maiores amigos de sua vida e de quem seria um dileto companheiro de equipa, pelo sempre saudoso presidente António Justo a 15 de Julho de 2004. Contando 78 anos de idade `é natural de Faro e uma figura carismática da populosa zona de São Luís.

ANDRÉ INFANTE, O DINAMIZADOR



Todos os sócios da ARPI o conhecem, bem como as suas qualidades de dedicação, empenho, determinação e vontade. O André Mendes Infante, para a esmagadora maioria e com muito afeto e admiração, apenas o André, pode bem dizer-se que «nasceu» na instituição e nela foi formado e recebeu mais do que a determinação e obra associativa feita e a realizar de seu avô materno, o sempre saudoso presidente António Justo, o seu indelével amor, empenho e dedicação a esta associação. Primeiro como colaborador e depois e agora aliando a sua condição de membro diretivo eleito da equipa presidida pelo incansável e determinado Dr. Bento Serra.

Nascido em Faro, a 14 de Outubro de 1983, foi inscrito sócio (nº 4243) por proposta assinada pelo avô em Fevereiro de 2011 e a sua marca de inovação, de continuidade e de uma constante atividade estão patentes no quotidiano da ARPI.

As festas em quadras próprias (Natal, Santos Populares, Aniversário, Emigrante, Verão, São Martinho, tantas que seria quase impossível enumerá-las...) aí estão criando animação, ocupação de tempos livres, cultura, recreio, companheirismo... André Infante um «operário» do edifício associativo...

*João Leal (Sócio nº 1952)
Presidente da Assembleia Geral*

CARO LEITOR

Será bem-vindo tudo o que nos quiseres mandar: As tuas sugestões, as tuas receitas, as tuas poesias, as tuas anedotas (sem picantes). Obrigado pelos vossos contributos.

SABIA QUE... Quem sorri estimula o cérebro a liberar endorfina e serotonina — substâncias responsáveis pela sensação de prazer e felicidade. Essas substâncias proporcionam uma sensação de leveza e bem-estar, além de ativarem o sistema imunológico. O sorriso combate a depressão e o estresse, diminui a pressão arterial, melhora a digestão, desintoxica o organismo, espanta a dor e até deixa a pele mais bonita.

MEZINHAS CASEIRAS

Veja o que o bicarbonato pode fazer:

1. Deixa o cabelo limpo e saudável - Junte um pouco de bicarbonato no seu shampoo habitual. Basta massagar toda a raiz do cabelo com essa mistura e irá notar a diferença.

2. Elimina verrugas - Coloque bicarbonato com limão sobre a verruga e deixe secar. Depois passe a região a tratar por água abundante.

3. Amacia as cutículas das unhas - Coloque água numa bacia juntamente com bicarbonato e deixe as mãos lá dentro por uns minutos. Isto pode ser feito para as unhas das mãos ou dos pés, mas se optar por amaciar as cutículas das unhas dos pés, aqueça um pouco a água.

*Recolha de Cristina Fernandes
Funcionária da A.R.P.I.*

CANTINHO DA SAÚDE

DESCONGELAR OS ALIMENTOS EM SEGURANÇA

Não deixe os alimentos a descongelar à temperatura ambiente. Siga uma das seguintes opções:

- 1º. Coloque o alimento no frigorífico na véspera.
- 2º. Pode acelerar o processo de descongelação, passando o alimento por água fria dentro da embalagem fechada.
- 3º. Utilize o micro-ondas.
- 4º. Uma vez descongelado, deverá consumir o alimento quanto antes. Não deve congelar um alimento duas vezes: perde as propriedades nutritivas.

Recolha de F Dias (ARPI)

ANAGRAMA GEOGRÁFICO

Reordene as letras de modo a obter o nome de uma cidade.

R A C A S A C

R: _____

Solução: sacarac

RECEITAS SEM FRONTEIRAS

PREPARAÇÃO:

Tenda a massa finamente e forre com ela, quatro formas individuais, untadas com manteiga e polvilhadas com farinha. A seguir, distribua o salmão fumado. Numa tigela, misture as natas com os ovos. Tempere com sal, pimenta, parte do aneto picado, a raspa e o sumo de meio limão. Mexa bem com uma vara de arames e verta o preparado sobre o salmão. Leve ao forno, a 180° C, durante 25 minutos. No fim do tempo estipulado, retire do calor e decore com o restante limão cortado em rodelas e aneto.

INGREDIENTES:

Massa quebrada - 300g

Recheio:

Salmão fumado - 300 g
Natas - 3 dl
Ovos - 6
Sal e pimenta
Aneto fresco - 1 ramo
Limão - 1



Recolha da Sócia n.º 0783

- Realizou-se no salão multiusos, em 06/Janeiro a FESTA DO DIA DE REIS, decorrendo um animado baile com música ao vivo encontrando-se patente aos sócios um presépio ao vivo que mereceu os melhores elogios. A finalizar, houve oferta de bolo rei aos participantes.
- Foi celebrado contrato de trabalho a termo certo entre a ARPI e Carla Cristina Vieira, como ajudante da Ação Direta de 2ª por um período de onze meses, com início em 26 de Janeiro de 2018.
- Comemorando o Carnaval a ARPI realizou no seu salão de multiusos bailes com música ao vivo, nos dias 10, 11, 12 e 13 de Fevereiro, terminando na 4ª feira de Cinzas dia 14 com a cerimónia do enterro do entrudo.
- Ainda em 14 de Fevereiro – Dia de São Valentim (dia dos namorados), foi assinalado com baile com música ao vivo, realizado no nosso salão de festas.
- O «Dia Internacional da Mulher»- 08 de Março foi comemorado na ARPI com um almoço convívio seguido de um animado baile com música ao vivo.
- Em parceria com a Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve, a ARPI, através do seu Centro de Convívio, promoveu no dia 13 de Março no seu salão multiusos, uma sessão (Informação sobre Alimentação Saudável), apresentada pela nutricionista Drª Caroline Leandro, que abordou os princípios da dieta mediterrânica, a importância de ter uma alimentação variada, da hidratação e do exercício físico da terceira idade. A sessão contou com a presença de cerca de 50 participantes, entre utentes do Centro de Dia e de Convívio e ainda de sócios da ARPI.
- A exemplo de anos anteriores, a ARPI solicitou aos seus associados, seus familiares e amigos, que inscrevam na sua declaração de IRS 2017, assinalando no modelo 3 do IRS, no campo 11 o NIF501649042, permitindo assim, que sem quaisquer encargos para estes, 0,5 % do imposto liquidado seja destinado pelo Estado à Associação dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho de Faro (ARPI). Esta é uma maneira de Ajudar A ARPI SEM CUSTOS PARA SI.
- O Centro de Convívio da ARPI em parceria com uma Equipa de Policiamento de Proximidade da PSP de Faro, promoveram uma ação de sensibilização - “Burlas a Idosos“, que decorreu no dia 15 de Março no salão multiusos da Associação. Esta ação teve como objetivo sensibilizar os utentes e sócios da Instituição para os cuidados a ter contra roubos, burlas, vendas agressivas e prevenção de práticas danosas contra idosos. Estiveram presentes cerca de 60 utentes e sócios da ARPI.
- O “Dia do Pai” - 19 de Março, foi comemorado na ARPI, com um almoço-convívio, seguido de baile com música ao vivo.
- Realizou-se no dia 31 de Março (Sábado), pelas 11H00, na sede da Associação, a Assembleia Geral, em sessão ordinária, para apreciação, discussão e votação do Relatório e Contas de Gerência do ano de 2017 e do respetivo parecer do Conselho Fiscal, aprovado por unanimidade.
- Teve lugar, desta vez, no nosso salão Multiusos, do dia 28 de Março, o baile de "Abertura da Pinha", com música ao vivo no qual participou cerca de 50 pares. Abriu a Pinha o par constituído pelos sócios Carlos Santos e Isabel Faria.



Actividade	Local	Data
Dia do Trabalhador - Comemoração do dia 1º de Maio/ Baile com Música ao Vivo	ARPI - FARO	1 de Maio
Convívio da Espiga - Convívio sénior, organizado pela Junta de Freguesia de Salir	SALIR	11 de Maio
Convívio Intergeracional - Participação da Equipa Cinotecnica da PSP que irá apresentar as várias qualidades dos seus animais (cães) e jogos tradicionais para os sócios da ARPI e alunos da Escola Eb1 do Alterrodes. Evento acompanhado por reportagem da TVI.	JARDIM ANTÓNIO JUSTO	15 de Maio
Festival do Caracol - Animação todas as noites a partir da 18h às 23h	JARDIM DA ALAMEDA JOÃO DE DEUS	24 a 27 de Maio
EXCURSÕES E PASSEIOS	PORTIMÃO – CENTRO COMERCIAL “AQUA PORTIMÃO” TEATRO BOA ESPERANÇA - REVISTA: “PINOCADA ALGARVIA”	13-05-2018 (Domingo)
	HERDADE VALE DA ROSA (FERREIRA DO ALENTEJO)	17-5-2018
	MONCHIQUE (Passagem por Aljezur /praia da Arrifana/ praia do Monte Clérigo)	22-05-18
	FÁTIMA ENTRONCAMENTO (Visita - Museu Nacional Ferroviário)	29 a 30-05-18
SERVIÇO DE ACÇÃO SOCIAL: - Centro de Convívio, Centro de Dia e a Apoio Domiciliário	ARPI	Dias Úteis
SERVIÇOS DE ENFERMAGEM: - Medição de tensão arterial; Controlo de diabetes e colesterol	ARPI	Duas vezes por semana
CONSULTAS DE ACONSELHAMENTO JURÍDICO A TÍTULO GRATUÍTO	ARPI	Terças (tarde)
AULAS DE GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE	ARPI	Terças e Sextas
AULAS DE HIDROGINÁSTICA	PISCINAS MUNICIPAIS DE FARO	Quintas
MASSAGENS DE RELAXAMENTO	Local a informar	Dia Úteis (sujeito a marcação)
AULAS DE TRABALHOS MANUAIS (lavors, pintura e cerâmica)	ARPI	Terças e Quintas
AULAS DE INFORMÁTICA COM ACESSO À INTERNET	ARPI	Segundas e Quartas
AULAS DE INGLÊS PARA INICIADOS E ADIANTADOS	ARPI	Quintas de manhã
SERVIÇOS DE CABELEIREIRA E CABELEIREIRO	ARPI	Quartas, Segundas, Sábados e Domingos
SERVIÇO DE ESTETICISTA	ARPI	Quartas
JOGOS: Cartas, damas, dominó, snooker e petanca	ARPI	Segunda a Domingo
BAILES NO SALÃO DE FESTAS	ARPI	Quartas, Sábados e Domingos
RANCHO FOLCLÓRICO (Ensaio)	ARPI	Quintas

FICHA TÉCNICA:

- **Coordenação e Revisão de textos:** Francisco Dias e José Sousa
- **Conselho Redactorial:** Dr. Bento Serra
- **Maquetagem, paginação e ilustração:** Cristina Fernandes
- **Transcrição de textos no sistema informático:** Cristina Fernandes e Ana Paula Sousa
- **Impressão:** A.R.P.I.
- **Periodicidade:** Trimestral
- **Tiragem:** 300 exemplares
- **Distribuição:** Gratuita
- **Colaboraram neste número:** Isabel Coelho; Dra. Conceição Céu; Joaquim Ramalho; João Leal; Luísa Carvalho; Aldegundes Nunes; Cristina Fernandes; Sócia n.º 0783 e Francisco Dias.