

## REGIONAL

# Odiana promove convívio transfronteiriço

A associação Odiana em colaboração com a Diputación de Huelva organiza convívios e a partilha cultural entre as populações vizinhas das margens do Guadiana



Estreitar laços, fomentar a cooperação entre territórios irmãos e estimular o sentimento de eurocidadania são alguns dos objetivos do intercâmbio transfronteiriço, que, durante este mês, proporciona convívios entre as gentes do Baixo Guadiana luso e espanhol. Conhecer as diferentes culturas, tradições, gastronomia e alguns dos projetos realizados no âmbito dos programas transfronteiriços são apenas alguns dos objetivos da associação Odiana, em colaboração com a Diputación de Huelva.

Para já ao meta é levar portugueses a visitar Espanha, estando as excursões marcadas para 21 e 23 de abril, com partida, às 7h00, do terminal da EVA em Vila Real de Santo António, com passagem às 7h15 pelo parque de estacionamento de Castro Marim.

O roteiro das visitas contempla a passagem por Villablanca (Centro de Interpretação de Dança), a Villanue-

va de los Castillejos (Centro de Interpretação de Astroномia e Centro de Interpretação dos Costumes) e a San Bartolomé de la Torre (Centro de Interpretação de Azeite).

Também o Baixo Guadiana luso receberá espanhóis, através dos convívios transfronteiriços, hoje, nas vilas de Alcoutim, Castro Marim e na cidade de Vila Real de Santo António.

A participação nestas excursões é gratuita e o transporte está garantido, mediante inscrição na Associação Odiana, através do telefone 281531171 ou do email geral@odiana.pt.

Esta iniciativa é uma organização da parceria do projeto Uaditurs, do qual a associação Odiana é Chefe de Fila, numa iniciativa de cooperação entre o Algarve, Alentejo e Andaluzia, financiado pelo Programa de Cooperação Transfronteiriça Portugal – Espanha (POCTEP).



*"Agora tenho muito mais energia e bem-estar para aproveitar a vida", diz Maria Odete Dominguez que vive na Cruz Quebrada.*

Recuperou a energia que pensou ter perdido

## “Já não fico cansada após subir as escadas do meu prédio!”

Não é fácil viver num terceiro andar sem elevador quando se está cansada e sem energia para subir escadas. Maria Odete Dominguez sofria desse problema até ter encontrado uma solução natural bastante eficaz. “Há um ano atrás comecei a sentir-me extremamente cansada. Uma amiga minha sugeriu que experimentasse tomar um suplemento de Q10 e decidi seguir o seu conselho. Comecei

a sentir o efeito após uma semana”, relata. “Para além de já não me sentir cansada depois de subir as escadas até casa, ainda tenho energia para tomar conta da minha neta de 6 anos”. Maria Odete Dominguez toma diariamente um suplemento com Q10 e vitamina C (um nutriente que contribui para o normal metabolismo produtor de energia no corpo humano).



**ENERGIA**  
para todo o dia!

- Suporta os níveis de energia do organismo
- Reduz o cansaço e fadiga
- Documentado em mais de 90 estudos científicos
- Recomendado por Cardiologistas de todo o mundo
- 100 mg de Q10 dissolvido em óleo vegetal, para uma absorção superior.

➔ À venda em farmácias

**Pharma Nord**  
Tel: 21 413 11 30 • www.bioactivo.pt

O BioActivo Q10 Forte, é um suplemento alimentar e não substitui um regime alimentar variado. Para mais informações consulte o seu médico ou farmacêutico.



*BioActivo Q10 Forte contém vitamina C, que apoia o metabolismo do rendimento energético e contribui para a redução do cansaço e fadiga.*