



O Conectar  
Alentejano



Nº01 | Mar-Abr 2010

Revista gratuita para uma economia solidária

Conectando \* Trocando Habilidades\* Compartilhando Recursos\*  
Creating Connections \* Exchanging Skills \* Sharing Resources

## A NOSSA INTENÇÃO

Cada vez mais pessoas escolhem viver estilos de vida mais sustentáveis e holísticos. Precisamos, assim, de recursos para trocar e partilhar os nossos recursos, saberes e experiências.

O **AlenTroca**, o Guia de Trocas do Sudoeste Alentejano, pretende estimular a criação de uma rede de apoio comunitário para o desenvolvimento sustentável.

## OUR AIM

*As more people seek to live Sustainable Lifestyles, a more ecological and holistic approach, so we are needing resources to exchange our resources, skills and share our experiences.*

**AlenTroca**, the Exchange Guide from the SW Alentejo, aims to stimulate and provide a network of community support for a sustainable development

## ÍNDICE \* CONTENTS

Editorial	3	<i>Editorial</i>
Directório A – Z	4	<i>Directory A – Z</i>
Artigos Usados	5	<i>Second-hand</i>
Páginas Verdes	4	<i>Environmentally friendly</i>
Mercados Locais	8	<i>Local Markets</i>

## GUIA de TROCAS

## Exchange Guide

Um serviço gratuito para dar e trocar recursos e habilidades 4 *Free exchange service for freecycling and sharing resources + skills*  
*Escolha como quer negociar! You choose how you want to trade!*

## DATAS DE PUBLICAÇÃO \* PUBLISHING DATES

prazo final 31 de Março **ABRIL** *Copy deadline March 31<sup>st</sup>*  
prazo final 31 de Junho **JULHO** *Copy deadline Junho 31<sup>th</sup>*  
prazo final 31 de Outubro. **NOVEMBRO** *Copy deadline October 31<sup>th</sup>*

## FICHA TÉCNICA \* PRODUCTION

Editor	* Jonathan Eveleigh
Editor de Arte	Alexandra Capêlo
Publicidade	Rita Alegria, Marcos Pais
Tel.	967 337 994
Email	Editor.guiatroca@gmail.com
Contribuinte	239302699

Em cooperação com o Centro de Convergência, Movimento CoCriAndando e 108 - Associação de eventos culturais e ecológicos

## Olá!

*Tem coisas que gostaria de dar ou vender?  
Procura algo que não encontra na sua  
localidade?*

*Necessita de um serviço específico e não  
conhece quem o faça*

*a um preço acessível à sua carteira?*

*Tem um negócio que deseja divulgar de  
forma a atrair mais clientes?*

O **AlenTroca** pode ajudar  
em todas estas questões!

## O espírito de mudança

O espírito de mudança está presente na vida de toda a gente. Vê-se no olhar das pessoas. Ninguém fica indiferente. As pessoas dizem, "Não há trabalho" , "Cada vez temos menos dinheiro para gastar mas ainda temos de viver."

O AlenTroca vem para ajudar – pode apoiar-nos na criação de "uma economia de troca". Mas que quer isto dizer?

Numa palavra, quer dizer PARTILHA.

Quando pode ajudar alguém em necessidade, isso é o que pode fazer – está a dar o seu tempo, o seu apoio. O dinheiro pode mudar de mãos, ou não. Amanhã, quem sabe, você pode precisar de ajuda, e...

*Quanto mais der, mais recebe*

## Hello!

*Do you have stuff you would love to give away or sell ?*

*Are there things you want but don´t have in Alentejo and no time to go to the Algarve or Lisbon ?*

*Do you want some job done but who can do it at an affordable price ?*

*Do you need more customers ?*

**AlenTroca** can help you  
do all these things!

## The spirit of change

*The spirit of change is in everyone´s lives. You see it in the eyes. No one is unaffected. People are saying, "the work is not there, no-one is spending money, but we still have to live ..."*

*AlenTroca comes to help you – help us to create "an economy of exchange". What does this mean really?*

*In a word it is SHARING. When you can help someone in need, that is what you can do – you give your time, your support. Money may change hands, it may not. Tomorrow, who knows, you may need help, and ...*

The more you give the more you receive

*Rita \* Marcos \* Jonathan*

**AlenTroca** - "de pessoa a pessoa, criando o seu próprio negócio numa economia solidária"



**AlenTroca**  
Jan. 2010

Conectando \* Trocando Habilidades \* Compartilhando Recursos 3

**MASSAGEM TERAPÊUTICA** de uma forma holística, Costa Vincentina. **THERAPEUTIC MASSAGE** in a holistic way, Costa Vincentina.

Anne Rasquin, ☎963059956.

**PROBLEMAS DE COMPUTADOR**

resolução rápida e barata. Aconselhamento gratuito **COMPUTER PROBLEMS** resolved quickly + economically. Free advice. Adam, Zambujeira ☎929137729

**JARDINAGEM**, Plantações, manutenção de árvores, rega, lagoas **LANDSCAPING** Plantations, tree pruning, irrigation, ponds.

Tom Kaltenbach, Tel. 283933217  
www.wood-land.net

**MIRABIO PRODUTOS NATURAIS**, Legumes e frutas, produtos diversos. **NATURAL PRODUCTS**, Veg. + fruit, diverse products. Parque Industrial, Lote 30, 7630-033 Boavista dos Pinheiros. ☎283 386 096

**Guia de Trocas / Free Exchanges**

**OFERTA / OFFER**

**CASACO de RAPOSA** para mulher, tam. 40, crochê, castanho, bom estado, da minha mãe. **FOX JACKET** for woman, size 40, warm, vgc. with crochet, brown (from my mother).

**CAMA INDIVIDUAL**. Alta com mesa por baixo para jovem, condição boa / **SINGLE BED** High with table under for teenagers, vgc.

**DESEJOS / WANTS**

**LENHA** para fogueira OU limpeza da mata OU Bicicleta de adulto OU Motocicleta / **FIRE WOOD OR Land cleaning help OR Adult Bike OR Motorbike**. Anne, Milfontes ☎963059956

**Troca de Uso de Terra**

Eu quero um pequeno terreno com água perto em Alentejo. Dou activos e habilidades. / **Land Use Exchange** I want some land in Alentejo nearby water. I give some assets + skills. Eduardo ☎93 8525550



**KEEP WARM**  
**WANTEN U WARM**  
**AVERTEN U WARMTE**

**Trabalhos Feitos à Mão para toda a Família – em lâ**  
Todos os estilos. Feito por encomenda.  
Pode trazer uma foto ou arte que queira numha blusa

**Ponchos, Blusas, Casacos, Chapéus + Luvas, Cachecol, Lenços, Meias, Coberturas de Almofadas, Para Bebês, Crianças e Adultos**  
Jennie. Colos Tm: 961 252 349

**Hand-crafted knit-wear for all the family.**

All styles. Made to order. Do you have a photo or picture you would like to have made into a jumper?

**Ponchos, Jumpers, Cardigans, Hats + Gloves, Scarves, Socks, Cushion Covers For Babies, Children and Adults**  
Jennie. Colos Tm: 961 252 349

**TAI CHI** – Novas aulas / new classes Colos, Monte Charnequinha + Zmar Spa Malavado. Jonathan ☎967337994

**SOLAR ENERGY SOLUTIONS**, sistemas novos e usados, Fotovoltaicos + aquecimento de água, móvel, cabana e doméstico. **New and second-hand systems, PV + Water heating, mobile, cabin + domestic.** ☎967 337 994.



Este é um projecto iniciado em 2006, pelo GAIA - Grupo de Acção e Intervenção Ambiental, que pretende estimular o repovoamento sustentável e a reflorestação como alternativa ao processo de desertificação humana e dos solos que ameaça a região do Alentejo.

## Serviços para a Comunidade

**FORMAÇÃO** (Aulas de português para estrangeiros, aulas de Inglês e Alemão, acompanhamento extra-curricular, curso de informática e internet, aulas de bateria)

**ECOLOGIA** (Consultoria em Permacultura, construção casas de banho secas, passeios interpretação ambiental)

**ARTE** (Pintura mural a fresco, Design Gráfico e Fotografia)

**DESPORTO E BEM ESTAR** (Aluguer de bicicletas, aulas de Kung-Fu, yoga e massagens)

**EVENTOS** (Visitas organizadas à Aldeia das Amoreiras e arredores, festas de aniversário)

**INTERNET, CINEMA E BIBLIOTECA GRÁTIS NO CENTRO SOCIAL**  
(2ª a 6ª, 10h-19h)

*The **Centro de Convergência** is a Project created in 2006 by GAIA - Grupo de Acção e Intervenção Ambiental – which aims to promote the sustainable repopulation and reforestation as an alternative to the desertification process that threatens the Alentejo region.*

## Services for the Community

***EDUCATION** (Portuguese Classes for foreigners, English and German, extra-curricular, computer science course and internet, battery classes ?)*

***ECOLOGY** (Consultancy in Permaculture, Compost Loo construction, Environmental walks)*

***ART** (Painting murals, Graphic Design and Photography)*

***SPORT AND WELLBEING** (Bicycles to rent, classes of Kung-Fu, yoga and massage)*

***EVENTS** (organized Visits to the Village of Amoreiras and surroundings, birthday parties)*

***INTERNET, MOVIES AND FREE LIBRARY IN THE SOCIAL CENTER** (2nd to 6 th, 10h-19h)*

Centro Social da Aldeia das Amoreiras, Rua do Garvão,  
7630-513 Aldeia das Amoreiras Tel/Fax: 283 925 032

[www.centrodeconvergencia.org](http://www.centrodeconvergencia.org) [geral@centrodeconvergencia.org](mailto:geral@centrodeconvergencia.org)



**OFERTA / OFFER**

**CURSO DE LÍNGUA**, Italiano e Alemão / **ITALIAN AND GERMAN Language Course**, Berlitz.

**DESEJOS / WANTS**

**CURSO DE PORTUGUÊS**, Berlitz ou Linguaphone, idealmente / **PORTUGUESE COURSE**, Berlitz or Linguaphone ideally.  
Jon, Colos, ☎967 337 994

**OFERTAS / OFFERS**

**TRADUÇÕES** - De Francês ou Inglês para Português / **TRANSLATION** - French+English for Portuguese.

**REPARAÇÃO DE BICICLETAS** / **BICYCLE REPAIRS**, Colos.

Marcos Pais, Email [macos.abyz@gmail.com](mailto:macos.abyz@gmail.com)

**OFERTAS / OFFERS**

**2 X ROUTERS BANDA LARGA** Telepac  
**2 X BROADBAND ROUTERS**, Telepac supplied.

**MACACO DE AUTOMÓVEL** 2 toneladas. / **2 TON BOTTLE JACK**

**DESEJOS / WANTS**

**GRADE** para porta-bagagens de automóvel / **DOG GUARD** back of car .  
Adam, ☎929137729

**CARAVANA** necessita arranjos. Fogão, Frigorífico, electricidade + água. 3 camas. **CARAVAN** needs handiwork. *Cooker, Fridge, electric + water. 3 beds.* Anne, Milfontes ☎963059956

**AEROGERADOR / WIND-TURBINE**

Aerokraft 500 Watts 12/24 Watts, €450  
☎967 337994.

**ROUPA DE BEBÉ** + brinquedos desde 1 Euro / **BABY CLOTHES** + Toys from 1 Euro. ☎966804934.

**BOTAS RUSSAS** Walenki original, tam. 39-42, novo + meias grossas de lã.

**RUSSIAN BOOTS**, original Walenki, size 39-42, unused, + thick wool socks. €40 ☎931 185708

**BICICLETA DE MONTANHA** "RUDY DAX", suspensão integral, Shimano 24 engrenagens, apertos + guardas.

**MOUNTAIN BIKE** "RUDY DAX", full spring, Shimano 24 gear, grips+guards €50. ☎931 185708

**PISCINA / SWIMMING POOL** Intex 3,60m 7000 Ltrs, vgc. €40 ☎931 185708

**SAUNA** 2 x 2m, 5 lados. Aquecedor elétrico. **SAUNA** 2 x 2m, 5 sides. Electric heater. €300 ☎283386096.

**CAVALO À VENDA**. Em parte Lusitânia. Macho. Gentil. 8 anos. €500 oferta / **HORSE FOR SALE**. Partly Lusitania. Male. Gentile. 8 yrs. €500 offer. Colos, ☎967 337 994.

## Guia de Trocas / Free Exchanges

### OFERTA / OFFER

Alcatifa usada +- 6m2, Encadernação de livros, Contacto de produtor de milho livre de OGM's, Pequeno fogão usado, de três bicos, Aulas de Português: Facilitação de comunicação / *Used carpet +- 6m2, Bookbinding, GMO free maize producer contact, Gas cooker 3 rings as new, Portuguese classes: Communication facilitation*

### DESEJOS / WANTS

Para troca ou compra: Leite, vegetais ou fruta biológicos. Cristais: turmalina negra. Tenda Yurt impermeável / *To exchange or to buy: Organic milk, vegetables or fruit, Crystals: Black tourmaline. Water proof yurt tent*

Rita Alegria - Colos 962212029

### OFERTA / OFFER

Bicicleta em bom estado. Aconselhamento para aquisição, empréstimo e reparação de bicicletas / *Bicycle in good condition. Advise in bike buying, renting and repair.*

### DESEJOS / WANTS

Camião para transporte pontual de 40m3 e 10 toneladas. Ida e volta de Colos a Beja / *Truck for transport 40m3 and 10 tons. Round trip between Colos and Beja.* Frank Kraakman, Colos 933596587

**Faz artesanato, trabalhos manuais ou fornece serviços relacionados com artesanato?**

**Gostaria de ter uma loja sua, com liberdade para criar e promover os seus produtos?**

***Do you make natural craft, hand made products, or provide craft related services?***

***Would you like a Shop of your own, free for you to create and promote your products?***

**[www.NaturalCrafts.eu](http://www.NaturalCrafts.eu)**

### OFERTA / OFFER

Hangab, método de relaxação e reequilíbrio do corpo, mente e espírito. Consiste em colocar o corpo suspenso, de cabeça para baixo, de forma assistida por um terapeuta / *Hangab, a highly effective method to relax and rebalance the body, mind and soul. The person is slowly and safely pulled up with the hangab lift to a perfect position that allows a powerful healing process.* [www.hangab.de](http://www.hangab.de)

Animação de círculos de Mantras cantados / *Mantra chanting circles*

### DESEJOS / WANTS

Experimentação de outros métodos terapêuticos / *Experience of other therapeutic methods.* Email Ananda: 108@cento-e-oito.org



## Mercados / Markets

Dia	Local
1. <sup>a</sup> Segunda-feira de cada mês <i>1st Monday of each month</i>	S. Teotónio
1. <sup>a</sup> Quarta-feira de cada mês <i>1st Wednesday of each month</i>	Luzianes-Gare
1. <sup>a</sup> Quinta-feira de cada mês <i>1st Thursday of each month</i>	Pereiras-Gare
1. <sup>o</sup> Domingo de cada mês <i>1st Sunday of each month</i>	Aldeia das Amoreiras
1. <sup>o</sup> Domingo de cada mês <i>1st Sunday of each month</i>	Campo Redondo
1. <sup>o</sup> Domingo de cada mês <i>1st Sunday of each month</i>	Longueira
2. <sup>o</sup> Domingo de cada mês <i>2nd Sunday of each month</i>	Bicos
2. <sup>o</sup> Domingo de cada mês <i>2nd Sunday of each month</i>	Boavista dos Pinheiros
2. <sup>o</sup> Domingo de cada mês <i>2nd Sunday of each month</i>	Colos
2. <sup>o</sup> e 4. <sup>o</sup> Sábado de cada mês <i>2nd and 4th Saturday of each month</i>	Brunheiras
2. <sup>o</sup> Sábado de cada mês <i>2nd Saturday of each month</i>	Cortes Pereiras
3. <sup>o</sup> Sábado de cada mês <i>3rd Saturday of each month</i>	Cortes Malhão
3. <sup>o</sup> Sábado de cada mês <i>3rd Saturday of each month</i>	Santa Clara-a-Velha
4. <sup>a</sup> Quinta-feira de cada mês <i>4th Thursday of each month</i>	Relíquias
4. <sup>a</sup> Segunda-feira de cada mês <i>4th Monday of each month</i>	S. Luís
Último Sábado de cada mês <i>Last Saturday of each month</i>	Amoreiras-Gare