

GRÂNDOLA

AGENDA MUNICIPAL MARÉ ALTA

JUNHO 2019

Distribuição Gratuita . Nº 108
www.cm-grandola.pt

facebook



REALIZADOR
JACQUES TATI

CINEMA MUNDO



CINTEATRO
GRANDOLENSE
QUINTAS-FEIRAS
21:30



6 JUNHO

AS FÉRIAS DO SENHOR HULOT

1953 | COMÉDIA | 114M | M12

13 JUNHO

O MEU TIO

1956 | COMÉDIA | 125M | M12

20 JUNHO

PLAYTIME - VIDA MODERNA

1967 | COMÉDIA | 155M | M12

27 JUNHO

TRAFFIC - SIM, SENHOR HULOT

1971 | COMÉDIA | 96M | M12

JUNHO

2019

SEG TER QUA QUI SEX SÁB DOM

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
F	11	12	13	14	15	16
17	18	19	F	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

☀️ 03 🌙 10 🌤️ 17 🌙 25

06/06 Reunião de Câmara **10:00**

10/06 Mercado mensal **9:00**

11/06 Atendimento DECO **9:30**

29/06 Feira da ladra **9:00**

FICHA TÉCNICA

Agenda Municipal n.º 108 | **junho 2019** | EDIÇÃO Câmara Municipal de Grândola

DIRETOR António de Jesus Figueira Mendes | COORDENAÇÃO, DESIGN GRÁFICO

E FOTOGRAFIA Gabinete de Comunicação e Relações Públicas

IMPRESSÃO Tipografia Popular, A Palaio Lda.

TIRAGEM 6500 exemplares PERIODICIDADE Mensal | Distribuição gratuita

Ao longo do mês



LER FAZ CRESCER

Biblioteca Municipal de Grândola **"Baús de Livros"**

Troca de Baús entre as Salas dos Jardins de Infância do Concelho

Org: CMG



EXPOSIÇÃO

Espaço Cultural "A Moagem" **até julho**

Antigamente era assim

Mostra alusiva à decoração das casas nos anos 30 e 40 na Freguesia de Melides

Org: JFM | Apoio: CMG e Comunidade Local



EXPOSIÇÃO DE PINTURA

Espaço Cultural "A Moagem" **4 maio a 20 julho**

About a Bird

Org: JFM | Apoio: CMG

25 maio a 2 junho



SEMANAS GASTRONÓMICAS

Peixes, Caça, Produtos da horta e espontâneos da época

+info: Consultar programa próprio

Org: CMG



1 JUNHO SÁBADO

Parque de Feiras e Exposições, Grândola
Inserido na Feira do Ar Puro

15:00 às 19:30 **ATIVIDADES LÚDICAS**

19:30 **ESPETÁCULO DE ENCERRAMENTO: MAGIC CLOWN**

1 junho SÁBADO



GARUM NOSTRUM

📍 **Ruínas Romanas de Tróia**

🕒 **14:30 às 17:30**

Feira de projetos pedagógicos das escolas de Grândola e St.º André

Org.: EBJL e ESAIC | Apoio: CMG

2 junho DOMINGO



CINEMA

📍 **Cine Granadeiro**

🕒 **17:30 e 21:30**

Pokémon: Detetive Pikachu

Animação | EUA | 2019 | 105m | M12

💶 Adulto 3.00€ | Sénior/ Criança 2.00€

Cartão Jovem Municipal 2.40€

de 2 a 30 junho



BAILES

📍 **Valinho da Estrada, Melides**

🕒 **18:00**

2 jun Ricardo Alves | **16 jun** Fernando

Pereira | **23 jun** Roberto Bernardino

30 jun João do Carmo

Org.: Grupo Dança Típica da Queimada

7 junho SEXTA-FEIRA



ENCONTRO DE MULHERES

📍 **Núcleo da Missão Coragem**

🕒 **20:30 Todas Poderosas**

Org.: Missão Coragem | Apoio: CMG

8 junho SÁBADO



É UMA VEZ...

📍 **Cineteatro Grandolense**

🕒 **11:00 A raposa e a cegonha**

Adaptação do texto de La Fontaine
Ilustrações de Marta Neto

Espetáculo de teatro para todos

Org.: CMG

8 e 9 junho SÁBADO E DOMINGO



O CAVALO DE TRÓIA

📍 **Praia da Caldeira, Tróia**

🕒 **21:00 e 22:30**

Bilhetes: <https://ticketline.pt>
arqueologia@troiaresort.pt | 939 031 936
Org. Troiaresort

9 junho DOMINGO



CINEMA

📍 **Cine Granadeiro** 🕒 **17:30 e 21:30**

Hotel Mumbai

Thriller | EUA | 2017 | 125m | M14

€ Adulto 3.00€ | Sénior 2.00€

Cartão Jovem Municipal 2.40€

10 junho SEGUNDA-FEIRA



MASTRO

📍 **Silha do Pascoal - Escola Primária**

🕒 **20:00**

Música com Humberto Silva

Jantares a partir das 20:00

Org.: AMA Silha do Pascoal | Apoio: CMG

ATIVIDADES DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

estúdio **Jovem**
GRÂNDOLA

Das 14:30 às 17:00 | Estúdio Jovem

GRÂNDOLA
CULTURA

3 A 7 JUNHO

PLANTAS SUSPENSAS

18 A 21 JUNHO

HERBÁRIO DE PAREDE

10 A 14 JUNHO

MOINHOS DE VENTO

24 A 28 JUNHO

MEALHEIROS

10 junho SEGUNDA-FEIRA



FESTA POPULAR

📍 **Vale Figueira**

🕒 **18:00** Animação musical com **Grupo "Falta Um"**

🕒 **19:00** **Garraiada**

Org. GD Vale de Figueira | Apoio: CMG

14 junho SEXTA-FEIRA



WORKSHOP

📍 **Antigo Jardim de Infância n.º de Melides** 🕒 **19:30 » 22:00**

Valsa Mandada

Manuel Araújo e Maria Luísa Araújo

Org.: 1000Lides | Apoio: CMG

15 e 29 junho

Marchas Populares
CARVALHAL 2019

MARCHAS POPULARES

Recinto de Mercados e Feiras, Carvalhal

15 junho | 21:30 Desfile

29 junho | 21:30 Exibição

Org.: JFC | Apoio: CMG

PROGRAMA

SÁBADO, 15 JUNHO

14.º ENCONTRO REGIONAL DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA A TERCEIRA IDADE

9:00 Receção aos/as Participantes - Piscinas Municipais

9:30 Momento de Risoterapia, com Carlos Silva

10:00 Arruada das Piscinas Municipais até ao Parque de Feiras e Exposições, acompanhada pela SMFOG - Música Velha

11:15 Cerimónia Oficial de Abertura da 11.ª Feira Sénior de Grândola - Geração +

11:30 Aula de Grupo - Atividade Física Sénior

Das 12:30 às 14:00 Pausa para Almoço

TARDE CULTURAL / RECREATIVA

14:00 Abertura do Pavilhão de Exposições (Stands expositivos e de atividades)

14:30 Espetáculo **"Filha da Mãe"** com as atrizes Paula Marcelo e Marisa Carvalho

(Uma comédia para a terceira idade, com histórias engraçadas e muitas cantorias)

16:30 Matiné Dançante com João do Carmo

19:30 Encerramento

11.ª FEIRA SÉNIOR de GRÂNDOLA

GERAÇÃO
2019 *mais*



GRÂNDOLA



16 junho DOMINGO



CINEMA

📍 **Cine Granadeiro** 🕒 **17:30 e 21:30**

John Wick 3: implacável

Thriller | EUA | 2019 | 130m | M16

€ Adulto 3.00€ | Sénior 2.00€ | C. Jovem M. 2.40€

17 junho SEGUNDA-FEIRA



CAMINHADA NA NATUREZA

📍 **Estúdio Jovem**

🕒 **15:00**



Caminhada e recolha de plantas

Org.: CMG

17 e 18 junho



UNIVERSIDADE SÉNIOR

Atividades de Encerramento

📍 **Cine Granadeiro**

17 junho

🕒 **15:00** Exposição de trabalhos – Artes Decorativas e Cantinho dos Segredos

🕒 **20:30** Peça de Teatro pela Turma de Teatro da USG

18 junho

🕒 **9:30 às 17:00** Exposição de trabalhos – Artes Decorativas e Cantinho dos Segredos

🕒 **16:00** Demonstração das aulas de Zumba Gold, Tuna USG, Danças Coreografadas, Artes Marciais, Acordeão
Org: CMG

19 junho QUARTA



TEATRO

📍 **Cine Granadeiro** 🕒 **21:30**

Procuo homem, marido já tive

Com Sónia Brazão, Paula Marcelo e Marisa Carvalho. Direção de Celso Cleto
M16 | Bilhete 5€ | Reservas 269 448 030
Org.: CMG



FEIRA DE CAÇA, PESCA E ATIVIDADES AO AR LIVRE

31 MAIO A 2 JUNHO 2019 PARQUE DE FEIRAS E EXPOSIÇÕES



Downhill

**Exposição e Venda
de Materiais**



Pesca



Prova de Stº Huberto



Atividades Equestres



**Concurso de Podengos
Cães de Agarre e de
Cães Cruzados de Agarre**

GRÂNDOLA

Parque de Feiras e Exposições

31 maio a 2 junho 2019

ENTRADA GRATUITA

Animação

Produtos Regionais

Gastronomia Street Food

Comemorações do Dia Mundial da Criança

Horário

31 maio sexta-feira

17:00 às 23:00

1 junho sábado

11:00 às 24:00

2 junho domingo

11:00 às 20:00

+info: consultar programa próprio

Organização



GRÂNDOLA
MUNICÍPIO

APOIO

365

alentejo
ribatejo

TURISMO DE
PORTUGAL

alentejo



21 junho SEXTA



ARRAIAL

📍 **Centro Comunitário do Canal
Caveira** 🕒 **21:00**

Baile com João do Carmo

Org.: ASCANSLCC

22 junho SÁBADO



MÚSICA

📍 **Cine Granadeiro** 🕒 **16:00**

Audições de Verão

Escola de Música da SMFOG

Org.: SMFOG e CMG | Apoio: JFGSMS



BAILE

📍 **Aldeia do Futuro -
Polidesportivo** 🕒 **21:00**

Acordeonista Cláudio Rosário

Org.: ACDAF | Apoio: CMG

23 junho DOMINGO



CINEMA

📍 **Cine Granadeiro** 🕒 **17:30 e 21:30**

Alladin - VP

Fantasia | EUA | 2019 | 129m | M6

€ Adulto 3.00€ | Sénior / Criança 2.00€

C. Jovem M. 2.40€

28 junho SEXTA

Experimenta

workshops oficinas

EXPERIMENTA

📍 **Estúdio Jovem** 🕒 **10:00 » 13:00**

Oficina de Instrumentos de Sopro

Pela Academia de Música de St.º André

Inscrições gratuitas de 11 a 27/06 no

Comp. Desp. Municipal José Afonso

Org.: CMG

28 junho

SEXTA-FEIRA



MASTRO DE S. PEDRO

📍 **Melides - Parque Infantil**

🕒 **21:00**

Baile com Luís Godinho Apoio: CMG

Org.: JFM



MARCHAS POPULARES E ARRAIAIS

📍 **Vários locais da vila** 🕒 **21:00**

Café Central, Esplanada "Duro",
Largo S. Sebastião, Largo dos Castelões

📍 **Praça da República**

**Baile com Tozé Pratas
e Dina Teresa**

Org.: CMG e JFGSMS | Apoio: ACISTDS

29 junho

SÁBADO



MASTRO DE S. PEDRO

📍 **Silha do Pascoal**

🕒 **21:00**

**Marcha da Missão Coragem
Baile com Rita Melo**

Org.: AMA Silha do Pascoal | Apoio: CMG

30 junho

DOMINGO



CINEMA

📍 **Cine Granadeiro** 🕒 **17:30 e 21:30**

Billy the Kid: A Lenda

Western | EUA | 2019 | 100m | M14

€ Adulto 3.00€ | Sénior 2.00€ | C. Jovem M. 2.40€

POSTOS DE TURISMO HORÁRIO VERÃO 2019



DE 15 JUNHO A 15 SETEMBRO

* **Carvalhal** 09h30 » 13h30 | 14h30 » 17h30

* **Melides** 09h30 » 13h30 | 14h30 » 17h30

* Em junho abre apenas aos fins de semana

Grândola Horário habitual

9h00 » 17h00 de segunda a sexta

Sábados 10h00 » 13h00 | Encerra aos domingos

1 jun *sábado*

FUTEBOL

Campeonato Distrital Benjamins 2º Ano Sub-11/ Fase Complementar Nível 2
Parque Desportivo Municipal de Grândola
C.R. “O Grandolense” x C.F. Trafaria

FUTEBOL

Torneio Complementar Iniciados
Parque Desportivo Municipal de Grândola
C.R. “O Grandolense” x Idolos da Praça

HÓQUEI PATINS

Taça Prof. João Campelo – Juvenis
Parque Desportivo Municipal de Grândola
15h00 H.C.P. Grândola x Roller Lagos C.P.

FUTSAL

Torneio Complementar Juvenis Masculinos
Complexo Desportivo Municipal José Afonso
17h00 Grândolafoot x A.D.I.J. Bº Miranda

2 junho *domingo*

CAMINHADA AR PURO

Integrada na Feira do Ar puro
09h00 – Parque de Feiras e Exposições
Org. Grupo de Pedestrianismo Caminheiros de Grândola
Apoio: CMG

5, 12, 19 e 26 junho

CAMINHADAS DAS QUARTAS-FEIRAS

19h30 - Concentração na Sede do Grupo de Caminheiros
Org. Grupo de Pedestrianismo Caminheiros de Grândola

7 a 10 junho *sex a seg*

CAMINHADA

Rumo a outras paragens
“S. Pedro do Sul e Passadiços do Paiva”
Org. Grupo de Pedestrianismo Caminheiros de Grândola

8 junho *sábado*

FUTEBOL

Campeonato Distrital Infantis 2º Ano Sub-13
Parque Desportivo Municipal de Grândola
10h30 C.R. “O Grandolense” x G.D. Escola Básica D. João

FUTEBOL

Torneio Complementar Juvenis
Parque Desportivo Municipal de Grândola
17h00 C.R. “O Grandolense” x A.D. Samouquense

8 e 9 junho *sáb e dom*

PESCA DESPORTIVA MAR

Praia da Galé Taça de Portugal - Masters
Org. Federação Portuguesa de Pesca Desportiva

9 junho *domingo*

BTT

3ª Maratona e ½ Maratona BTT de Melides
9h00 – Aldeia de Melides
Org. Juventude Desportiva Melidense | Apoio: CMG e JFM

FUTEBOL

Torneio Vila Morena CUP
Parque Desportivo Municipal de Grândola
+ info: Consultar programa próprio

12 junho *quarta-feira*

HÓQUEI PATINS

Taça Prof. João Campelo – Infantis
Complexo Desportivo Municipal José Afonso
20h00 H.C.P. Grândola x C.P. Beja

15 junho *sábado*

HÓQUEI PATINS

Taça Prof. João Campelo – Infantis
Parque Desportivo Municipal de Grândola
15h00 H.C.P. Grândola x H.C. Vasco Gama

HÓQUEI PATINS

Taça Prof. João Campelo – Juvenis
Parque Desportivo Municipal de Grândola
17h00 H.C.P. Grândola x G.D. Fabril

20 junho *quinta-feira*

AQUATLO JOVEM DE GRÂNDOLA
Circuito Jovem do Alentejo – Individual e Clubes

11h00 – Complexo Desportivo Municipal José Afonso

Org. CMG e AMICICLO | Apoio: Federação Triatlo Portugal

22 e 23 junho *sáb e dom*

PESCA DESPORTIVA MAR

Campeonato Regional Seniores 1ª Divisão

Praia da Mesquitana - Melides 3ª e 4ª Prova

Org. Associação Regional do Baixo Alentejo de Pesca Desportiva

29 junho *sábado*

CAMINHADA

Passeio Pedestre Noturno

“Na Serra à Luz da Lua”

20h00 - Concentração Sede do Grupo

Caminheiros

Org. Grupo de Pedestrianismo Caminheiros de Grândola

Apoio: CMG e JFGSMS

29 e 30 junho *sáb e dom*

PESCA DESPORTIVA MAR

Camp. Regional Jovens, Veteranos e Senhoras

Praia da Mesquitana - Melides 1ª e 2ª Prova

Org. Associação Regional do Baixo Alentejo de Pesca Desportiva

14.º Convívio Alegria e Movimento



7 junho *sexta-feira*

20:00 Pavilhão Municipal José Afonso

Patinagem Artística | Hóquei em Patins | Dança | Futebol | Badminton
Basquetebol | Karaté | Ginástica Acrobática | Ginástica Infantil
Orientação | Xadrez

Época desportiva e ano letivo 2018/19 | III Encontro de Movimento Associativo



**3.º Encontro
Concelhio do
Movimento
Associativo**

7 | 8 | 9 junho

Convívio Alegria e Movimento
Mostra Associativa | Festa Popular
Exposições | Desporto | Festival do Caracol
Mercadinho na Aldeia de Melides

+ info: Consultar programa próprio





DIA 24 SEG //

- 10:00-11:00** AMEIRAS EB1/JI
14:00-15:00 ÁGUA DERRAMADA EB1/JI
15:00-15:30 ÁGUA DERRAMADA
CENTRO
15:45-16:30 SILHA DO PASCOAL
SILHA DO CENTEIO
16:45-17:00 BAIRRO DA ESTAÇÃO

DIAS 3 E 17 SEG //

- 10:00-11:00** CANAL CAVEIRA EB1/JI
11:30-11:45 ST.^a MARGARIDA
DA SERRA CENTRO
11:45-12:30 ST.^a MARGARIDA DA
SERRA ESTRADA N120
12:45-13:00 MOSQUEIRÕES

DIA 11 E 25 TER //

- 10:30-11:00** CHAPARRAL
11:00-11:45 BREJINHO DE ÁGUA
12:00-14:00 PINHEIRO DA CRUZ
15:15-15:45 ALDEIA DO PICO
16:00-16:15 PARAGEM NOVA



BIBLIOTECA ITINERANTE
DE GRÂNDOLA

 269 450 080

 [bmgrandola@facebook.com](https://www.facebook.com/bmgrandola)

DIAS 4 E 18 TER //

- 10:30-12:15** ALDEIA DO FUTURO
EB1/JI | CENTRO
12:30-12:45 ALDEIA DA JUSTA
12:45-13:15 CADOÇOS
CENTRO COMUNITÁRIO

DIAS 12 E 26 QUA //

- 10:00-10:30** CARVALHAL
CRECHE "OS URSITOS"
10:30-11:30 CARVALHAL
CENTRO ESCOLAR
11:30-12:15 CARVALHAL
CENTRO/C. SOCIAL
12:30-13:00 LAGOA FORMOSA
13:15-13:30 MUDA

DIAS 5 E 19 QUA //

- 10:30-12:30** LOUSAL
EB1/C. INFANTIL/CCVL
13:30-14:00 LOUSAL
CENTRO COMUNITÁRIO
14:30-15:30 AZINHEIRA
DOS BARROS

DIAS 13 E 27 QUI //

- 10:30-11:30** MELIDES
CENTRO ESCOLAR/1º CICLO
11:45-13:00 MELIDES CENTRO
14:00-14:30 MELIDES C.ESCOLAR/JI
15:00-15:30 VALE FIGUEIRA
15:45-16:00 CAVEIRA

**BIBLIOTECA MUNICIPAL
DE GRÂNDOLA**

269 450 080/81
biblioteca@cm-grandola.pt

BOMBEIROS MISTOS

269 498 450

CENTRO DE SAÚDE

269 450 200
ucsp.grandola@
alentejolitoral.min-saude.pt

**COMISSÃO DE PROTEÇÃO
DE CRIANÇAS E JOVENS**

269 442 976 / 916 183 105
cpcjgrandola@gmail.com

**CP - COMBOIOS
DE PORTUGAL**

707 210 220

ÁGUAS E SANEAMENTO

917 252 116/800 205 554

PIQUETE DE SANEAMENTO

912 209 470

**EDP - ENERGIAS
DE PORTUGAL**

808 505 505

**GABINETE
DE PSICOLOGIA**

269 448 030/2

**CENTRO CIÊNCIA
VIVA LOUSAL**

269 750 520/522
info@lousal.cienciaviva.pt

POSTOS DE TURISMO

Grândola :: 269 750 429
Melides :: 269 979 066
Carvalho :: 919 992 681
turismo@cm-grandola.pt

PROTEÇÃO CIVIL

269 450 027 / 912 238 076
pcivil@cm-grandola.pt

RODOVIÁRIA NACIONAL

269 818 750

SERVIÇO DE FINANÇAS

269 442 273
sf2178@at.gov.pt

**SERVIÇO DE FINANÇAS
SECÇÃO DE COBRANÇA**

269 442 643

GNR GRÂNDOLA

269 249 170
ct.stb.dgdl@gnr.pt

TÁXIS

269 451 095

TÁXIS ISAÍAS

269 476 789

CÂMARA MUNICIPAL

269 450 000
Fax: 269 442 699
geral@cm-grandola.pt
www.cm-grandola.pt

JUNTAS DE FREGUESIA

AZINHEIRA DOS BARROS
269 594 133 Fax: 269 594 106
geral@jf-azinheiradosbarros.pt
www.jf-azinheiradosbarros.pt

CARVALHAL

961 945 952 Fax: 265 490 780
jf-carvalho@outlook.com

**GRÂNDOLA E SANTA
MARGARIDA DA SERRA**

269 498 100
Fax: 269498108
geral@freguesia-grandola.org
http://freguesia-grandola.org

MELIDES

269 907 116
gabinete.apoio@jf-melides.pt
www.jf-melides.pt

**FARMÁCIAS DE SERVIÇO EM GRÂNDOLA****FARMÁCIA COSTA**

☎ 269 498 162
10 A 16

FARMÁCIA MODERNA

☎ 269 442 235
1 E 2 | 17 A 23

FARMÁCIA PABLO

☎ 269 449 043
3 A 9 | 24 A 30

**FARMÁCIA DE AZINHEIRA
DOS BARROS**

☎ 269 594 281

**FARMÁCIA SILVA ÂNGELO
MELIDES**

☎ 269 907 118



rota das tabernas

25ª EDIÇÃO, 2019

TABERNA DOS MOSQUEIRÕES

269 451 948 / 965 185 412 MOSQUEIRÕES

8 JUNHO SÁB

* COM ANIMAÇÃO MUSICAL

Bacalhau assado com pimentos

Torresmos do rissol

Cabeça de porco com grão

Borrego estufado com batata cozida

10 JUNHO SEG

Frango assado na brasa

11 JUNHO TER

Açorda de tomate

13 JUNHO QUI

Jantarinho

14 JUNHO SEX

Frango em molho

CASA DE PASTO "TI JÚLIO"

967 343 836 GRÂNDOLA

22 JUNHO SÁB

* COM ANIMAÇÃO MUSICAL

Salada de bacalhau com pimentos

Carapauzinhos fritos

Cachola em molho

Jantarinho

Frango em molho de tomate

24 JUNHO SEG

Bacalhau com grão

25 JUNHO TER

Grão com mão de vaca

26 JUNHO QUA

Coelho no tacho

27 JUNHO QUI

Frango assado

28 JUNHO SEX

Dobrada com feijão

(Isclas de cebolada todos os dias)

CAFÉ TRIUNFO

919 006 873 / 269 010 310
SANTA MARGARIDA DA SERRA

15 JUNHO SÁB

* COM ANIMAÇÃO MUSICAL

Açorda de tomate

Jantarinho

Javali em molho

17 JUNHO SEG

Feijoada de choco

18 JUNHO TER

Açorda de tomate

19 JUNHO QUA

Jantarinho

20 JUNHO QUI

Javali em molho

21 JUNHO SEX

Bacalhau dourado

A TABERNA

269 442 851 MELIDES

29 JUNHO SÁB

* COM ANIMAÇÃO MUSICAL

Torresmos

Carnes de coentrada

Arroz de agrião com carne de porco

Galinha com pimentos

2 JULHO TER

Migas de bacalhau

3 JULHO QUA

Açorda de espinafres com amêijoas

4 JULHO QUI

Arroz de agrião com carne de porco

5 JULHO SEX

Galinha com pimentos

ANIMAÇÃO NAS TABERNAS A PARTIR DAS 20:30

Todas as Tabernas aceitam reservas. Estas são da inteira responsabilidade dos proprietários dos estabelecimentos.



GRÂNDOLA
MUNICÍPIO

TURISMO DE
PORTUGAL

alentejo

365
alentejo

alentejo
ribatejo